

STROKE GONDOZÁS OTTHON



ÖSSZEÁLLÍTOTTA ÉS SZERKESZTETTE: ES SCHEFFER & SJ VISAGIE

REHABILITÁCIÓS TANULMÁNYOK KÖZPONTJA, STELLENBOSCH EGYETEM

Szerzői jog © 2011 Stellenbosch University. Minden jog fenntartva.
Átdolgozott kiadás © 2015 Stellenbosch University. Minden jog fenntartva.

A Stellenbosch Egyetem Rehabilitációs Tanulmányok Központjának terméke.

E-kiadvány: Felhasználási feltételek

1. Ezt az e-kiadványt sokszorosítani, terjeszteni, tárolni vagy továbbítani csak teljes egészében, bármely oldal kihagyása nélkül lehet.
2. A felhasználók ezt az e-kiadványt nyomtatott és elektronikus formában sokszorosíthatják és terjeszthetik a következő feltételekkel:
 - i. A füzet reprodukálni és terjeszteni csak minden oldalával szabad, beleértve az elő- és a hátlapot is, minden alkalommal.
 - ii. Az e-kiadvány példányai üzleti nyereség céljából nem adhatók el.
 - iii. Ezen e-kiadvány egyetlen része sem módosítható, vagy változtatható meg bármilyen formában a szerzői jog tulajdonosának előzetes írásbeli engedélye nélkül.



TARTALOMJEGYZÉK

- 4 FONTOS TUDNIVALÓK A STROKE-RÓL
- 6 KOMMUNIKÁCIÓS PROBLÉMÁK
- 10 AZ ELMÉVEL (GONDOLKODÁSSAL) ÉS A VISELKEDÉSSEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK
- 12 HOGY KELL ELHELYEZNI EGY STROKE TÚLÉLŐT?
- 18 ÉTKEZÉS, NYELÉS ÉS FOG-/SZÁJÁPOLÁS
- 24 VÁLLÁPOLÁS
- 28 MOZGATÁS AZ ÁGYBAN
- 32 ÁTHELYEZÉSEK (ÁGY ÉS SZÉK KÖZÖTT MOZGATVA)
- 40 ÖNELLÁTÁS
- 54 SÉTA SEGÍTSÉGGEL
- 56 ÁLTALÁNOS PROBLÉMÁK STROKE UTÁN
- 58 KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS
- 59 MIÉRT ÍRTUK MEG EZT A FÜZETET?

FONTOS TUDNIVALÓK A STROKE-RÓL



MI A STROKE?

Stroke akkor fordul elő, ha problémák adódnak a vér áramlásával az agy egy része felé. Ezek a problémák a következők egyike lehet:

- Károsodás vagy betegség elzárhat vagy szűkíthet egy erezet. Ez megakadályozza a vér áramlását, ami azt jelenti, hogy az oxigén (levegő) és a tápanyagok (étel) nem tudják elérni az agy bizonyos részeit. Az agy ezen részei ezután károsodnak, és működésük leállhat.
- Az ér kiszakadhat. A vér ezután elárasztja az agyat, és kárt okoz.



MEGGYÓGYULHATNAK AZ EMBEREK EGY STROKE UTÁN?

Minden stroke eltérő. Az agy sérült részétől függ.

- Általában a stroke-ot túléltek emberek hosszú távon lassan javulnak, de szinte soha nem gyógyulnak meg teljesen.
- A legtöbb ember megtanul újra járni, de lassan jár, és könnyen eleshet.
- Sok ember nem szerzi vissza a keze és karja teljes mozgását vagy irányítását.
- Néhány izom bénult vagy gyenge marad, mások elmerevednek. Ez megnehezíti a stroke túlélők mozgását és testük irányítását.
- Néhány ember fizikai képességei (testmozgások és irányításuk) ismét szinte normálissá válnak.
- Néhány embernek továbbra is problémái lehetnek mentális képességeikkel (például gondolkodás, döntéshozatal és a veszély elkerülése).



GYÓGYSZERREL JAVULHAT A STROKE?

Az elhalt agysejteket nem lehet újra életre kelteni. De ha a stroke-ot okozó egészségügyi problémákat kezeli, elősegítheti a további stroke-ok megelőzését. A stroke-ot okozó gyakori egészségügyi problémák a cukorbetegség (magas vércukorszint), magas vérnyomás, magas koleszterinszint (túl sok zsír a vérben) és szívproblémák. A stroke-ban szenvedő személynek orvoshoz kell fordulnia, hogy kezelje ezeket a betegségeket, és ellenőrizze, hogy nincs-e egyéb probléma.



MILYEN PROBLÉMÁKAT TAPASZTALNAK AZ EMBEREK EGY STROKE UTÁN LEGGYAKRABBAN?

Az emberek egy stroke után a következő problémákat tapasztalhatják:

- A test egyik oldalának gyengesége vagy bénulása.
- A kar, a kéz és/vagy a láb merevsége.
- Egyensúlyzavarok, könnyen elesik ülve és állva.
- Beszédzavarok és a beszéd megértésének nehézsége.
- Nehézség a húgyhólyag és a bélműködés ellenőrzésében (WC-szükséglet) (de ez idővel általában javul).
- Érzésvesztés a testük gyenge oldalán.
- Úgy tűnik, hogy elfelejtik/figyelmen kívül hagyják testük gyenge oldalát.
- Látási problémák.
- Zavarodottnak tűnnek és nehezen emlékeznek.
- Hangulat- és a személyiségváltozások.
- Elfelejtik, hogy a mindennapi feladatokat hogyan kell elvégezni.



HOGYAN KELL KEZELNI EGY STROKE-OT SZENVEDETT EMBERT?

- A személy a lehető legkevesebb időt töltse ágyban. A túl sok ágyban töltött idő legyengülést okoz. Inkább engedje, hogy tartson rövid pihenőszüneteket.
- Érje el, hogy a személy a szokásos időpontjában keljen fel, mosakodjon meg és öltözködjön fel.
- Érje el, hogy a személy a megszokott módon étkezzon a család többi részével.
- Próbálja segíteni a személyt egy strukturált napirend követésében.
- Ösztönözze a személyt, hogy tegyen meg dolgokat a saját maga érdekében. Legyen türelmes, és adjon több időt neki a feladatok elvégzéséhez és gyakorlásához. Jót tesz neki, ha a lehető legtöbbet teszi, és jó feladat a napi tevékenységek elvégzése.
- Ne feledje, hogy a személy felnőtt; soha ne kezelje a stroke túlélőket úgy, mintha gyermekek lennének.



MI A KOMMUNIKÁCIÓ?

A kommunikáció az, ahogyan megosztjuk egymással az információkat beszéddel, gesztikulálással (mutogatás a kezünkkel), írással vagy más módon, és hogy képesek vagyunk megérteni ezt az információt.



MILYEN KOMMUNIKÁCIÓS PROBLÉMÁI VANNAK GYAKRAN A STROKE TÚLÉLŐKNEK?

A stroke túlélők a következő kommunikációs problémákat tapasztalhatják:

- Siketség vagy hallássérültség. Ez lehet az öregedés része, és nem mindig a stroke miatt lép fel. Az ápoló a rendelőben gondoskodhat arról, hogy a külső fülben (az általunk megvizsgálható részben) ne legyen valamilyen akadály, például viasz.
- Megértési nehézségek
- Nem tudja megtervezni a beszédet (a megfelelő beszédhangok összerakását a szavak megformálásához)
- Nem találja vagy nem tudja a megfelelő szavakat
- Nem tudja irányítani azokat az izmokat, például a nyelv és az állkapocs izmait, amelyek segítenek a szavak kiejtésében
- Nem tud olvasni, írni vagy megérteni képeket
- Nem tud hangosan beszélni



HOGYAN TUDOM KEZELNI EZEKET A KOMMUNIKÁCIÓS PROBLÉMÁKAT?

Amikor egy stroke túlélővel beszél:

- Fordítsa arcát a személy felé.
- Nézzen a szemébe.
- Maradjon a személy közelében.
- Lassan és tisztán beszéljen, különösen, ha a személy fáradt.
- Rendes hangon beszéljen. Ne kiabáljon.
- Ismétlje meg, amit mondott, ha a személy nem érti.
- Használjon rövid mondatokat.
- Várjon a mondatok között.
- Használjon kézmozdulatokat beszélgetés közben (mutasson a kezével).
- Beszéljen szokásos, hétköznapi témákról.
- Ha a személy nem tud beszélni, tegyen fel olyan kérdéseket, amelyekre egyszerű „igen” vagy „nem” választ lehet adni.
- Ha nem biztos benne, hogy értette a személyt, kérje meg, hogy ismétlje meg a fontos információkat.

Amikor egy stroke túlélőt hallgat:

- Legyen türelmes.
- Figyeljen a személy ajkaira.
- Emlékeztesse a személyt, hogy beszéljen lassan és világosan.
- Emlékeztesse a személyt arra, hogy jobban figyeljen oda nehéz szavak használatakor.
- Kérje meg a személyt, hogy ismétlje meg, ha Ön nem érti őt. Ne tegyen úgy, mintha értené.
- Bátorítsa a személyt arra, hogy használja a barátok és a családtagok neveit.
- Bátorítsa a személyt olyan szokásos szavak használatára, mint a „szia” vagy a „köszönöm”.
- Ha a személy nem tud beszélni, ösztönözze arra, hogy használjon kézmozdulatokat, és mutasson tárgyakra.

Általánosságban:

- Ügyeljen arra, hogy a háttérben ne legyen zaj.
- Halkítsa le a TV-t vagy a rádiót.

MIT HASZNÁLHATOK MÉG A KOMMUNIKÁCIÓ SEGÍTÉSÉRE?

A	Á	B	C	Cs	D	E	É
F	G	Gy	H	I	Í	J	K
L	Ly	M	N	Ny	O	Ó	Ö
Ő	P	R	S	Sz	T	Ty	U
Ú	Ü	V	Z	Zs	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
Igen		Nem					

Használjon ábécé táblát. Egyes stroke túlélők képesek lehetnek megfogalmazni, mit akarnak.

Használjon táblázatot (posztert) képekkel és/ vagy szavakkal.

Tevékenységek

 Ülés	 Olvasás	 Séta	 Alvás
 Ötözés	 Égés	 Írás	 Munka
 Betegség	 Nevetés	 Beszélés	 Küldetés
 Testmozgás	 Ívás	 Évés	

ÁLTALÁNOS

 Telefon	 Rádió	 Újság	 Televízió
--	--	--	---

EMBEREK

 Nő	 Orvos	 Család	 Fia	 Lánya
---	--	---	---	--

SZAVAK

Helló
Holnap
vizslát
ülés
Séta

MONDATOK

Szomjas vagyok.
Éhes vagyok.
WC-re akarok menni.
Hány óra van?
Hogy vagy?
Mi újság?
Nagyon szépen köszönöm.



Használjon képeket.



Használjon kézmozdulatokat.

AZ ELMÉVEL (GONDOLKODÁSSAL) ÉS A VISELKEDÉSSSEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK

?

MILYEN PROBLÉMÁK LÉPHETNEK FEL A STROKE TÚLÉLŐ TUDATÁBAN ÉS VISELKEDÉSÉBEN?

Az agykárosodása miatt egyes stroke túlélők számára nehéz a dolgokra való emlékezés vagy azok megértése. Mások nehezen tudják szabályozni az érzéseiket és az ösztöneiket (szükségleteiket), és furcsán viselkednek. De nem minden stroke túlélőnek vannak ilyen problémái. Az egészségügyi terapeuta ellenőrizheti, hogy a személynél jelentkeznek-e ezek valamelyike.

?

MILYEN JELEI VANNAK EZEKNEK A PROBLÉMÁKNAK?

A következők jelentkezhetnek:

- Zavartság: A személy nem ismer fel embereket, nem tudja, hol van (hely), mennyi az idő vagy hogy milyen nap van.
- Rövid távú memóriaproblémák: Például a személy nem emlékszik arra, amit egy órával korábban mondtak.
- Semmit nem tesz, hacsak nem kéri meg: Például a személy ágyban marad, hacsak nem szólnak, hogy felkelni.
- Nehézségek az egyszerű feladatokkal: Az olyan feladatok, mint egy pulóver felvétele, nagyon nehézkesé válnak.
- A kontroll hiánya (például indulatosság, szexuális vágy vagy étkezés): A személy gondolkodás előtt cselekszik.
- Helytelen viselkedés: Például a személy nevet, ha valaki megsérül.
- Akaratosság Például egy stroke túlélő azonnali vagy állandó figyelmet akarhat.
- A test gyenge oldalának figyelmen kívül hagyása: Például, amikor valamit keres, a személy meg sem próbál a teste gyenge oldalára nézni.
- Nem érti, hogy működik a pénz, vagy hogy hogyan kell vele bánni.
- Depresszió/rendkívüli szomorúság és a „boldogtalanság” állandó érzése.
- Hosszadalmas magyarázkodások a furcsa viselkedésért, mert a személy nincs tudatában ezeknek a problémáknak.



HOGYAN TUDOM KEZELNI EZEKET A PROBLÉMÁKAT?

- Kérjen professzionális segítséget egészségügyi terapeutáktól vagy viselkedési pszichológustól (kérje meg a helyi rendelőt, hogy küldje Önt a megfelelő személyhez).
- Ismétlje el a stroke túlélőnek gyakran a dátumot, a napot és az időpontot. Tegyen egy órát és naptárat a helyiségbe, és rendszeresen mutassa meg a személynek.
- Kövesse ugyanazt a napi rutint, étkezésekkel, testápolással (fürdés, fogmosás, hajfésülés), és pihenéssel minden nap ugyanabban az időben és azonos módon.
- Ha a rutint megváltoztatja, jóval korábban magyarázza azt el a betegnek, például, hogy mikor kell a boltba vagy a rendelőbe mennie. Ismétlje el a magyarázatot gyakran.
- Ne engedjen meg bizonyos viselkedést az egyik nap, amit más napokon pedig nem enged. Döntse el, mit tart elfogadható viselkedésnek, és ragaszkodjon hozzá.
- Ne hagyja, hogy a személy rossz magatartásával irányítsa önt. Például ne engedjen abban, amit a személy akar, csak azért, mert továbbra is kiabál.
- Világos szabályokat kell felállítani az elfogadhatatlan viselkedéssel szemben. Például mondja: „Ne kiabálj! Nem válaszlok, ha kiabálsz.”
- Ne nevesse ki a furcsa és helytelen viselkedést, például a káromkodást, még akkor sem, ha vicces.
- Mondja el a személynek, ha a viselkedése jó és elfogadható. Például mondja: „Örülök, hogy segíthetek, ha hálás vagy.”
- Hagyja, hogy a személy segítsen a döntések meghozatalában.
- Hagyja, hogy a személy minél többet tegyen saját magáért, de Ön maradjon elég közel ahhoz, hogy ő biztonságban legyen, például a fürdőszobában és a konyhában.
- A stroke túlélőknél normális, hogy könnyebben sírva fakadnak. Ha a sírás nem depresszió miatt van, akkor terelje el a személy figyelmét, kérve, hogy tízig számoljon vagy vegyen egy mély lélegzetet. Ne mutasson túl sok együttérzést, mert az még rosszabbá teszi a sírást.

HOGY KELL ELHELYEZNI EGY STROKE TÚLÉLŐT?

Ha a stroke túlélők megfelelő módon ülnek vagy fekszenek, az segíthet gyorsabban gyógyulni és jobban funkcionálni. Ha nem a megfelelő helyzetben ül vagy fekszik, az súlyosbíthatja a problémákat, mint például a merevséget, fájdalmat vagy befolyásolja a gyenge oldallal kapcsolatos tudatosságot.

?

HOGYAN KELL AZ ÁGYBAN FEKÜDNI?

Általános irányelvek:

- Használjon kemény matracot (ne legyen se túl puha, se túl merev), vagy tegyen egy fadeszkát, például egy régi ajtót a matrac alá.
- A falnak mindig a személy erős oldalán kell lennie.
- A személynek a test gyenge oldalával az ajtó, a TV, a látogató széke stb. kell feküdnie. Ez segít neki, hogy ne felejtse el, vagy ne hagyja figyelmen kívül a gyenge oldalt.
- A személynek a lehető legkevesebb időt szabad ágyban tölteni.
- Az ágyban a személynek a háta helyett az oldalán kell feküdnie.
- Az olyan személyt, aki egyáltalán nem tud mozogni, két-három óránként meg kell fordítani, hogy megakadályozza a merevséget és a felfekvéseket.

Hogyan aludjon az egyes oldalakon



Erős oldalon fekvés.



Gyenge oldalon fekvés.

- 1 Tartsa a könyökét a testtől távolabbra, kényelmes helyzetben.
- 2 Tartsa nyitva a gyenge kezét, ne legyen semmi benne.
- 3 Amikor az erős oldalán fekszik, alátámasztásként tegyen valamit a gyenge könyök és kéz alá.
- 4 Amikor a gyenge oldalán fekszik, ne hagyja, hogy a személy a vállízületén feküdjön. Igazítsa a vállát a mellkas elé, és ne a test alá.
- 5 Hajlítsa be a felül lévő térdet.
- 6 Helyezzen párnákat vagy egy összehajtott takarót a felső térd és láb alá úgy, hogy azok teljes mértékben alá legyenek támasztva.
- 7 Ha az ágy nem elég széles, hagyja, hogy a gyenge kéz és kar egy az ágy melletti kartondobozon vagy asztalon nyugodjon. Ellenőrizze, hogy a doboz vagy asztal éppen olyan magas legyen, mint az ágy – sem alacsonyabb, sem magasabb.

Hogyan lehet hanyatt feküdni



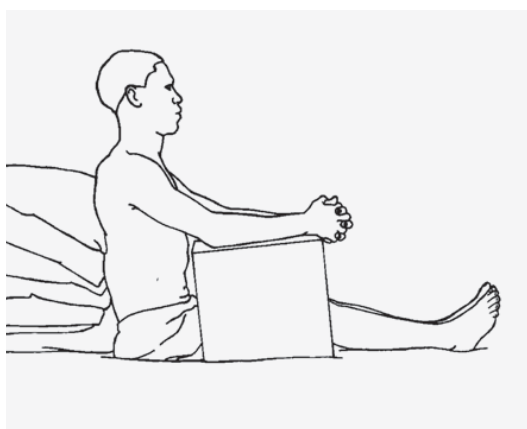
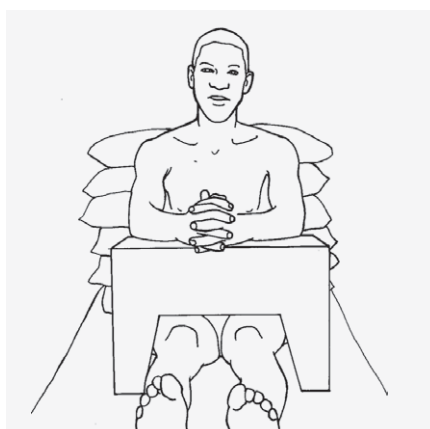
Ne hagyja, hogy a személy úgy feküdjön az ágyban, hogy egy párnahalom van betömve a háta mögé.

Ez a következőket okozhatja:

- Felfekvések
- Légzési gondok
- Nyelési problémák
- Merevebb kar és láb
- A hajlott gerinc és a fej előre lógása

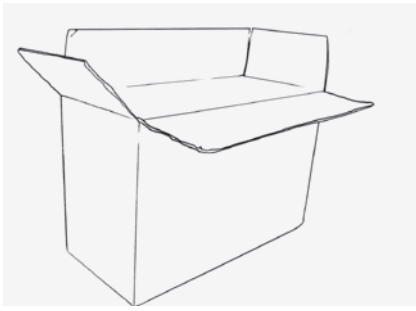
- 1 A személy csak rövid ideig feket a hátán.
- 2 Helyezze az éjjeliszekrényt a gyenge oldalra.

Felülés az ágyban (csak akkor, ha a személy nem tud felkelni az ágyból)

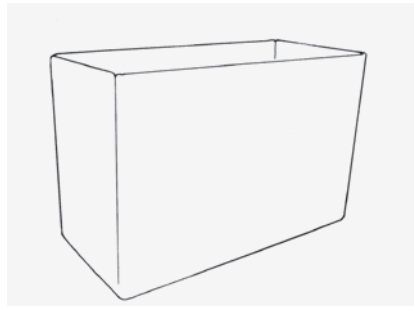


- 1 Hagyja, hogy a személy egyenesen, előre kinyújtott lábakkal üljön. Ha a térdek alá párnát helyez, akkor ez kényelmesebb lehet.
- 2 A hát a falnak vagy a fejtámlának támaszkodjon. Ha a személyt nem lehet közelebb mozgatni az ágy felső részéhez, akkor helyezzen egy széket vagy zsámolyt a személy és a fejtámla közé.
- 3 Helyezzen támaszként párnákat vagy egy összehajtott takarót a hát mögé.
- 4 Készítsen ágyasztalt dobozból (lásd lent), amelyen a karok pihenhetnek.
- 5 A személynek csak akkor szabad így ülnie, ha nem tud felkelni az ágyból.

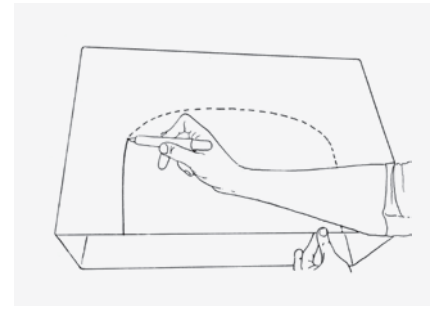
Hogyan készítsünk ágyasztalt kartondobozból?



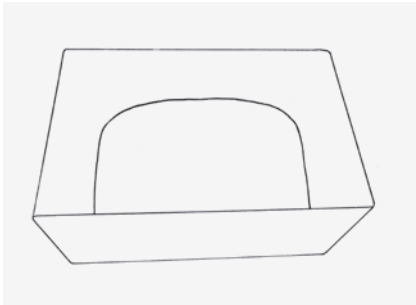
1 Használjon egy kemény dobozt, amely elég széles ahhoz, hogy kényelmesen elférjen mindkét comb felett.



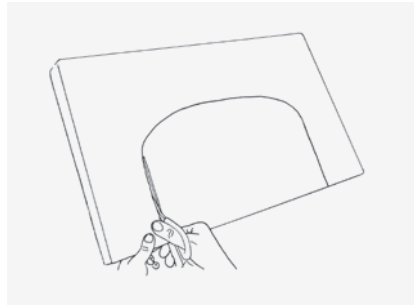
2 Vágja le a hajtásokat, vagy ragassza be azokat a doboz belsejébe az oldalak megerősítéséhez.



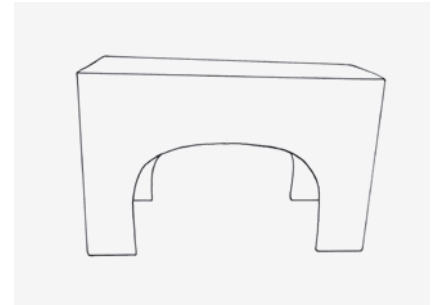
3 Rajzoljon egy ívet a doboz mindkét oldalára. Ez a nyílás a lábak számára készül, hogy az asztal alatt lehessenek, ezért ügyeljen arra, hogy elég nagy legyen.



4 Így néz ki az ív, amikor elkészült.



5 Most vágja ki az ívet a vonal mentén.



6 Az ágyasztal készen áll a használatra.

?

HOGYAN ÜLJÖN A SZEMÉLY?

Hogyan üljön széken vagy kerekesszéken



Kerekesszékekben mindig használjon párnát.

Általános irányelvek:

- A székek a lehető legszűkebbnek kell lennie, hogy a személy szorosan illeszkedjen bele a székbe.
- A székek szilárdnak kell lennie. Használjon keménytámlájú, szilárd ülésellátott széket káros- (kárpitozott) szék helyett.
- A személynek a lehető legegyszerűbben kell ülnie, hogy a háta egyenesen legyen a szék háttámláján.
- A személy fenekének a szék háttámlájánál kell lennie. Ha a személy nem érzi magát kiegyensúlyozottnak vagy kényelmesnek úgy, hogy a feneké teljesen hátul van, akkor tegyen egy kis párnát a háttámlához.
- Támasztékként legyenek a személy lábfejei a padlón vagy lábtámaszokon. Ha a lábfejek nem érik el a talajt, támassza alá azokat egy fakockával, újságcsofokkal vagy összekötözött kartondobozokkal.



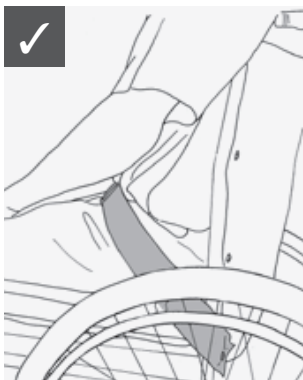
X

Ha a stroke túlélők nem ülnek helyesen, az a következőket okozhatja:

- Kényelmetlenség vagy fájdalom
- A gyenge láb vagy kar merevsége
- A kéz és a kar duzzanata
- Kicsúszás a székből

?

HOGYAN AKADÁLYOZHATJÁK MEG A HEVEDEREK A SZÉKBŐL VALÓ KICSÚSZÁST?

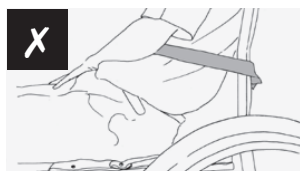


✓

A hevederrel fogja át a személyt a csípőnél úgy, hogy a heveder a szék hátsó alsó sarkából induljon.



X



X

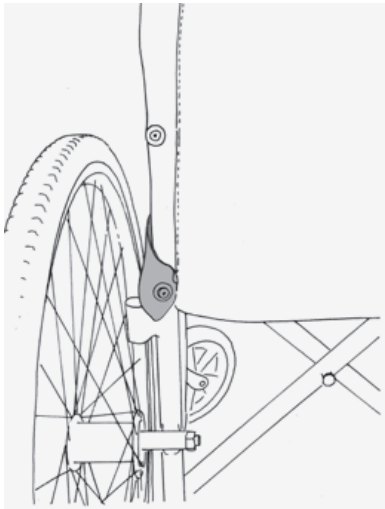
Ne a has vagy a mellkas körül vezesse el a hevedert.

A személy továbbra is kicsúszhat, ha a hevedert a has vagy a mellkas körül vezetni át.

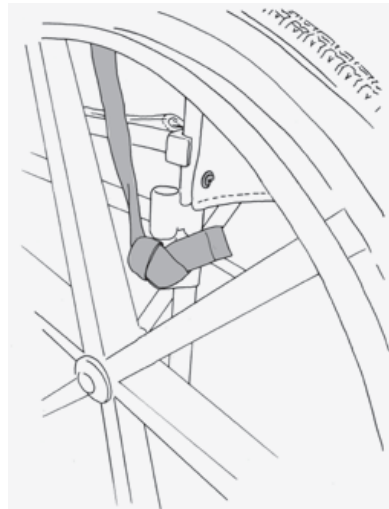
?

HOGYAN KELL ÖVET RÖGZÍTENI EGY SZÉKHEZ?

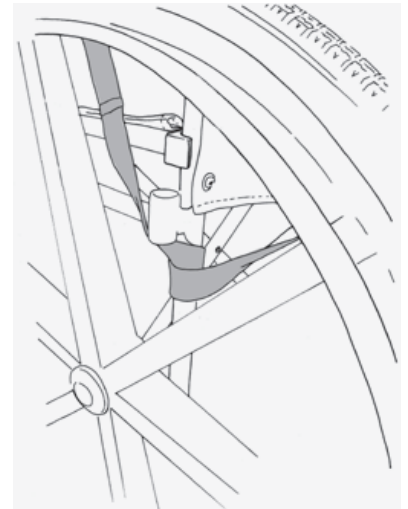
Kerekes székhez



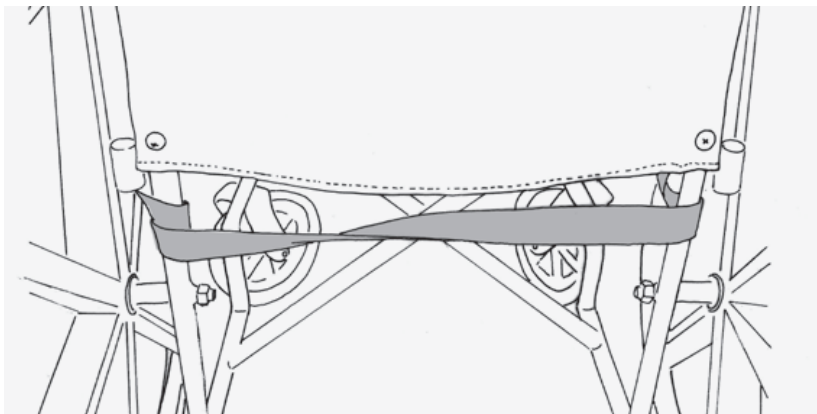
1 Rögzítse az övet a kerekesszék keretéhez a kerekesszék háttámlája alsó csavarjának vagy az ülés hátsó csavarjának segítségével.



2 Az övet a kerekesszék keretének függőleges részéhez is rögzítheti, közvetlenül az ülés hátsó része alatt.

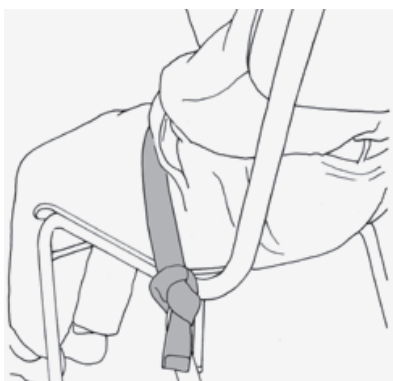


3 Ha egy hosszú övet használ, amely a személy előtt zárható be, akkor akassza be és hurkolja át a kerekesszék vázának függőleges része körül az egyik oldalon, az ülés hátsó vége alatt.



4 Ezután futtassa át a hátsó rész körül a keret másik oldalára és az ülés hátsó vége alá.

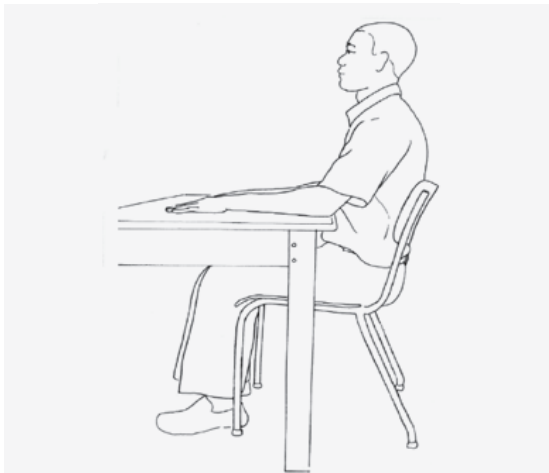
Egy rendes székhez



Kösse az övet a szék hátsó lábaihoz, közvetlenül az ülés alatt.

?

HOGYAN TUDOM ALÁTÁMASZTANI A KAROKAT ÉS A KEZEKET?

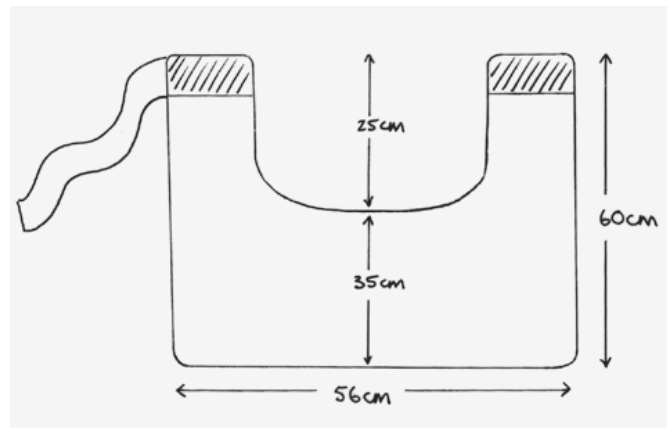
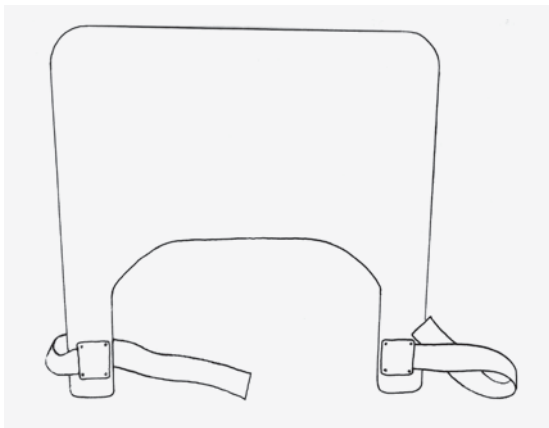


Ne tegye a kart felkötőkendőbe.

Általános irányelvek:

- Mindig ügyeljen arra, hogy az egész alkar, beleértve a könyököt és a kezét, egy asztalon, karfán vagy tálcaasztalon nyugodjon. Lásd az alábbi tálcaasztal példáját.
- A kéznek nyitva kell lennie, és tenyérrel lefelé kell elhelyeznie, ráfektetve az asztalra, a kartámaszra vagy a tálcára.
- Ne tegyen az ölébe párnákat a gyenge kar alátámasztására, miközben a személy ül. Ez nem nyújt elegendő támaszt, és a kéz felduzzadhat, vagy a vállízület elmozdulhat. (A vállápolást a 6. fejezet ismerteti.)

Példa egy tálcaasztalra



Készíthet tálcaasztalt vastag kemény deszkából vagy vékony rétegelt lemezből. Csiszolja le a tálcaasztal felületét és széléit. A felületet be lehet festeni vagy lakkozni, hogy megvédje az asztalt a vízkárosodástól, és lehetővé tegye az egyszerű tisztítást. A méretet a szék és a személy méretei szerint lehet beállítani.

ÉTKEZÉS, NYELÉS ÉS FOG-/SZÁJÁPOLÁS

?

HOGYAN TUDOK SEGÍTENI A SZEMÉLYNEK ENNI?

A személynek a következőket kell tennie:

- Üljön fel minden étkezéshez.
- Üljön egyenesen.
- Tartsa kissé előre a fejét.
- Nézzon az ételre.
- Pihentesse a karjait az asztalon.
- A talpait tartsa a kerekesszék lábtámaszán vagy a padlón.
- Kis falatokat és kortyokat fogyasszon.
- Nyelés előtt irányítsa a megrágott ételt a nyelv közepére.
- Igyon teletöltött pohárból, vagy használjon szívószálat, hogy megakadályozza a fej hátrabillenését.
- Az étkezés után legalább 20–30 percig maradjon felülve, amíg az ételt megemésztí.

Ha evés közben a személy gyakran köhög vagy fulladozik, keressen fel egy logopédust. Ő ellenőrizheti, hogy a személy biztonságosan tud-e lenyelni ételt és italt, és megadja a nyelés fejlesztéséhez szükséges tanácsokat.

A gondozónak a következőket kell tennie.

- Ültesse fel minden étkezéshez.
- Állás közben a lábát tegye egy alacsony támaszra, például egy fakockára vagy alacsony padra.
- Mindig tartsa a hátát egyenesen; ne hajlítsa meg.
- Tegye a karját a lehető legközelebb személyhez a fej alátámasztására.
- Helyezze az ételt a fogak közé, a személy szájának erősebb oldalára.
- Adjon sűrű folyadékokat és sima textúrájú ételeket. A joghurtot, a pudingot és a sűrű leveseket a legegyszerűbb nyelni.

✓

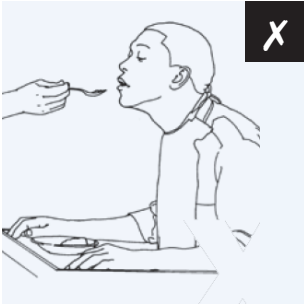


X



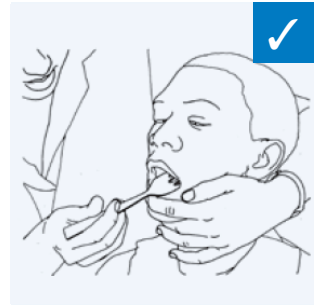
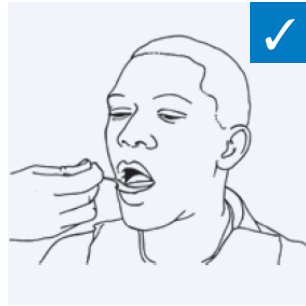
Ne hagyja a személy fejét oldalra vagy hátra billenni.

- Ne hagyja, hogy a gyenge kar lelógjon, vagy leessen az asztalról, a kartámaszról vagy az öltálcáról.
- Ne hagyja, hogy a lábfejek lecsússzanak a kerekesszék lábtámaszairól.



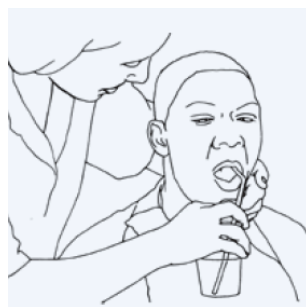
Nem szabad, hogy a személynek a nyakát és fejét felfelé vagy előre kelljen mozgatnia az étel eléréséhez. Ez megnehezíti a nyelést.

- Tartsa a kanalat közvetlenül a száj elé.
- Tegye a kanalat a személy szájába. A személynek ne kelljen a fejét a kanál felé mozgatnia.



?

HOGYAN TUDOK SEGÍTENI A SZEMÉLYNEK INNI?



- Tegye az ujját a személy orcájára, állára és az alsó állkapcsára, hogy megkönnyítse az ajkak vagy a száj bezárását. Ügyeljen arra, hogy ne döntse hátra a fejét.

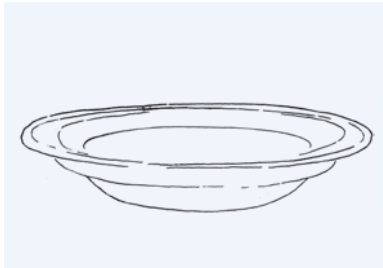
- Ha szívószálat használ, mindig a száj erős oldalán vezesse ki az orcának támasztva.

- Ha a személy nem tud inni pohárból vagy szívószállal, akkor használjon (injekciós) fecskendőt tű nélkül, hogy a folyadékot a szájba tegye.
- Helyezze a száj erős oldalára, az orcához támasztva. Spriccelje a folyadékot az orca irányába.

?

HOGYAN TUDOK SEGÍTENI EGY OLYAN EMBERNEK, AKINEK NEHÉZSÉGET OKOZ AZ, HOGY EGY KÉZZEL VILLÁRA/KANÁLRA TEGYE AZ ÉTELT?

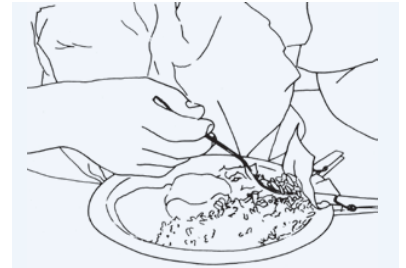
Használjon mély tányért vagy tányért peremmagasítóval, hogy megakadályozza az étel lecsúszását a tányérról



Mélytányér



Üzletben vásárolt tányér peremmagasítóval.



Házi készítésű peremmagasító.

Hogyan készítsünk peremmagasítót?



1 Vegyen egy üres egy- vagy kétliteres műanyag tejes vagy gyümölcsleves-palackot.



2 Rajzoljon egy vízszintes vonalat a palack aljától 5 cm-re (az alja körül).



3 Most húzzon egy vonalat, amely a vízszintes vonalon keresztül áthalad a palack alján.



4 Vágja el a vízszintes vonal mentén, hogy levegye a palack alját.



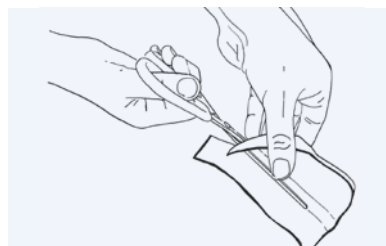
5 Vegye le az alját.



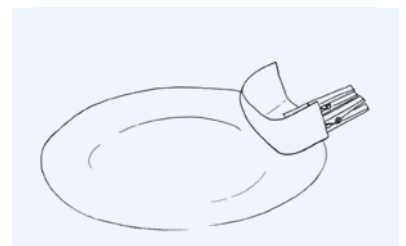
6 Vágja az alját két részre a közepén áthaladó vonal mentén.



7 Most két különálló palackfenék-darabja van.



8 Használja ezen darabok egyikét. Vágja le az egyik oldalát olyan szélesre, mint a tányér pereme.

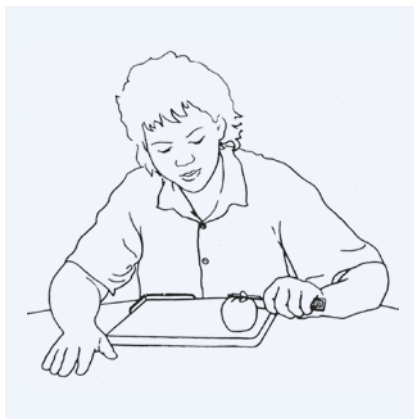


9 Rögzítse a tányér szélére ruhacsipeszekkel.

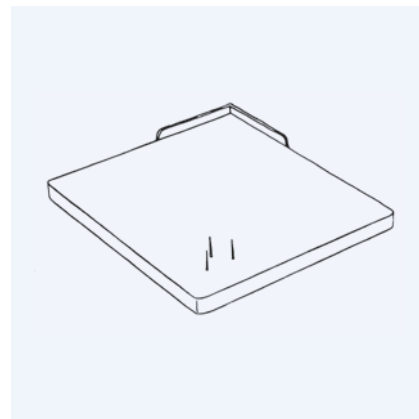
Hogyan készítsünk kenő és hámozó deszkát olyan személyek számára, akik csak az egyik kezüket tudják használni?



Kenés egy kézzel.



Hámozás egy kézzel.



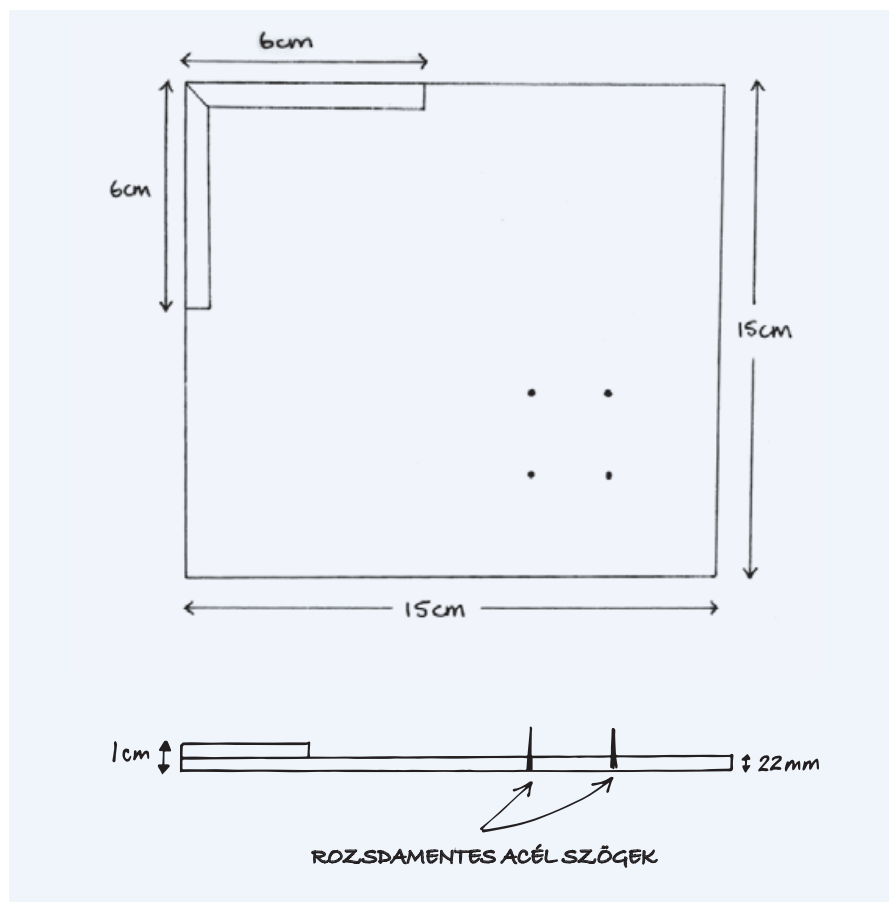
Egykezes kenő és hámozó deszka.

A következőkre lesz szüksége:

- Egy fadeszka, például egy régi vágódeszka, 15 cm x 15 cm
- Három 8 cm-es szög
- Négy rövid szög
- Két fém- vagy erős műanyagcsík, 6 cm hosszú és 1 cm-rel magasabb, mint a deszka

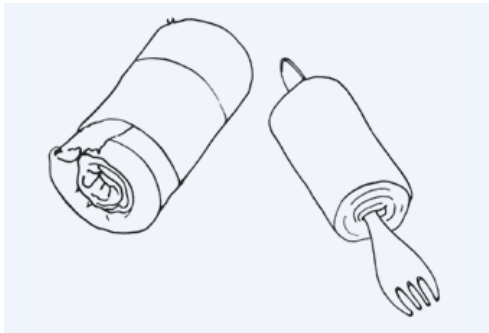
Módszer:

- 1 Verjen be három hosszú szöget a deszka egyik sarkába egy háromszöget vagy négyzetet képezve (lásd a képet).
- 2 A rövid szögekkel rögzítse a fém- vagy műanyag csíkokat a szögekkel szemben lévő sarkok mindkét oldalára. A csíkoknak 1 cm-rel ki kell emelkedniük a deszka fölé.



A hámozódeszka méretei és elkészítésének részletei

Hogyan lehet nagyobb markolatot készíteni, ha a személy számára nehézséget okoz egy vékony nyél megfogása.



A következőkre lesz szüksége:

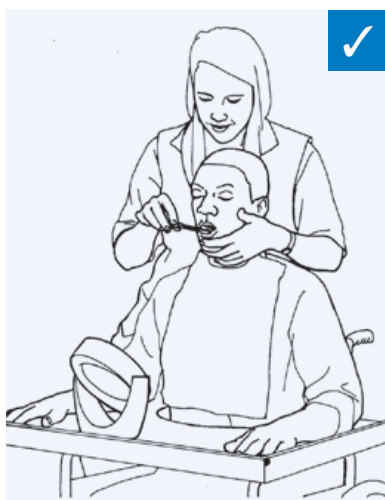
- Kanál vagy villa
- Kb. 6 cm x 10 cm nagy sűrűségű hab (a kanál hosszától és a nyél vastagságától függően)
- Elastoplast/szigetelő szalag

Módszer:

- 1** Tekerje a habot a kanál vagy a villa nyele köré, hogy a markolat területe nagyobb legyen.
- 2** Kösse le Elastoplasttal vagy szigetelő szalaggal.

?

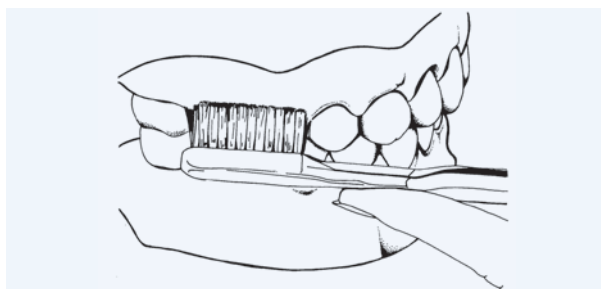
HOGYAN SEGÍTHETEK A SZEMÉLYNEK FOGAT MOSNI?



- 1** Ültesse a személyt tükör elé.
- 2** Egyenesen kell ülnie.
- 3** Tartsa a fejét egyenesen.
- 4** Pihentesse a gyenge kart az asztalon vagy a mosdó szélén.
- 5** Álljon a személy mögé, és nézzen a tükörbe.



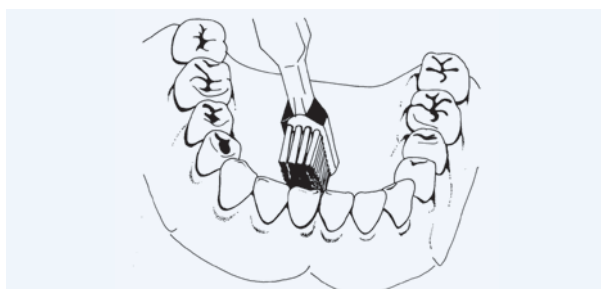
Ne hagyja a személy fejét hátra vagy oldalra billenni.



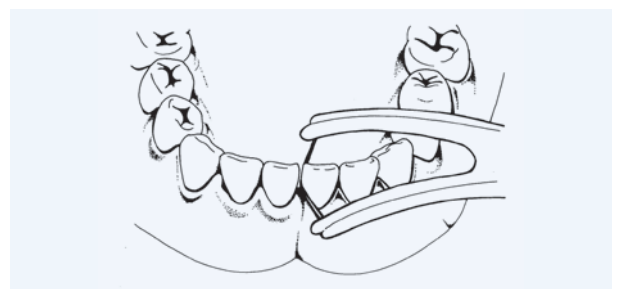
- 1** Tartsa a kefét 45°-os szögben (kissé megbillentve) a személy ínyéhez és fogaihoz.



- 2** Sikálja apró körökben.



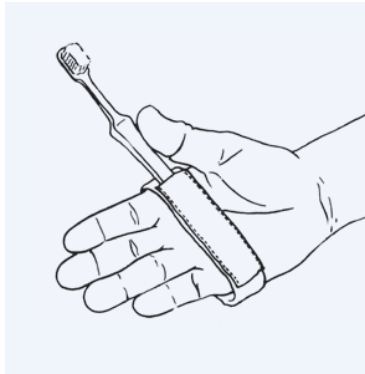
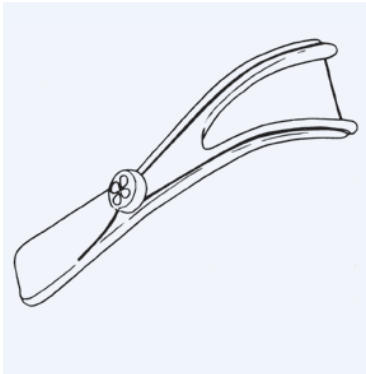
- 3** A fogakat belül és kívül is tisztítsa meg.



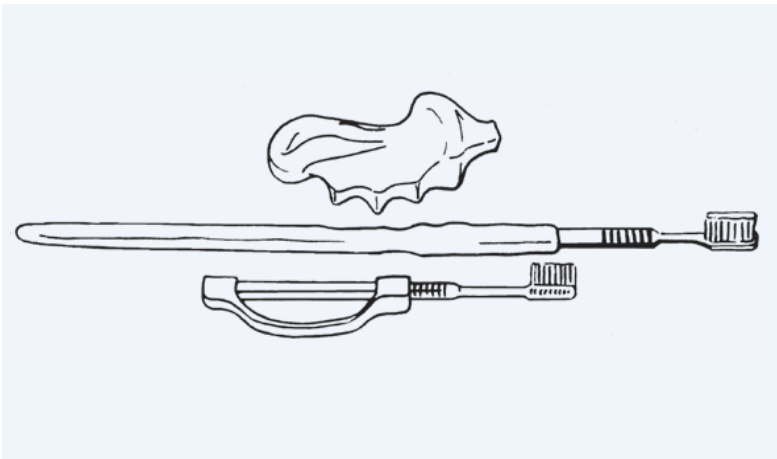
- 4** Használjon fogselymet a fogközök tisztítására. Példaképpen látható egy fogselyemtartó a következő oldalon.



HOGYAN TUDOK SEGÍTENI VALAKINEK, AKINEK A KEZE TÚL GYENGE EGY FOGKEFE TARTÁSÁHOZ?



Egy egyszerű kefetartó készülhet erős, nem elasztikus anyagból, például kárpitszövetből vagy hevederből. Készítsen egy szíjat, amelyet tépőzár rögzít a kézhez. Illesszen egy zsebet a tenyérnek azon részébe, amelybe a fogkefe beleillik. A zsebnak szorosan illeszkednie kell a fogkefe köré úgy, hogy a fogkefe mozdulatlanul maradjon.



További lehetőségek a markolat javítására:

- Használjon nagyobb markolatot. Készíthet nagyobb markolatot a fent leírtak szerint, vagy megveheti szaküzletből.
- Használjon hosszabb nyelet. Ez jól működik azon személyeknél, akik nehezen emelik a kezüket elég magasra.
- Vásároljon kefetartót egy szaküzletből.

Sok stroke-ot kapott személynél alakul ki fájdalmas és/vagy merev váll. Ezt megakadályozhatja a váll helyes kezelésével.

?

HOGYAN LEHET A HELYES MÓDON BÁNNI EGY GYENGE VAGY MEGBÉNULT KARRAL?

Általános irányelvek:

- A személyt a mellkasa körül támassza alá, hogy segítsen neki megfordulni, felülni, felállni és így tovább.
- Ne húzza meg a személy karját.
- A gyenge kar lemosása vagy öltöztetése előtt mindig ellenőrizze, hogy a váll laza-e (szabadon mozgatható).

Soha ne húzza meg a gyenge kart.



- 1** Karolja körbe a lapockát a gyenge oldalon.
- 2** Óvatosan húzza oldalra és előre a lapockát.
- 3** Ezt ismételje meg néhányszor, míg a váll szabadon nem mozog.

- 4** Tartsa meg a lapockát előre állásban.
- 5** Fogja meg a kart közvetlenül a könyök felett, és óvatosan fordítsa kifelé a kart és a kezét.
- 6** Hagyja abba, ha a személy fájdalmat érez.
- 7** Ne fogja meg a kezét vagy az alkart, mert ez fájdalmat vagy a könyök sérülését okozhatja.

- 8** Miután a kar szabadon mozog, óvatosan fogja meg a személy felkarját a könyök fölött, és mozgássa el a kart a testtől.
- 9** Egyenesítse ki a könyököt.
- 10** Most mozgassa óvatosan a vállízületet felfelé és/vagy oldalra öltözködés és lemosás céljából.

?

MIT TEGYEK A VÁLLAL, AMIKOR VALAKIT AZ ÁGYBAN FORGATOK?

- Mielőtt a személyt a gyenge oldalára fordítja, lazítsa ki a lapockát a fentebb leírtak szerint, majd húzza előre (a mellkas felé).
- Támassza alá a kart és a vállat előre állásban. Megtartva ezt a pozíciót, a személy átfordulhat a gyenge oldalra.
- Ne hagyja a személyt a vállízületen feküdni.

?

HOGYAN TÁMASSZAM MEG A VÁLLAT, AMÍG A SZEMÉLY ÜL?

- Támassza alá a könyököt közvetlenül a test mellett, hogy a vállízület biztonságos helyzetben maradjon. A támasztéknak elég magasnak kell lennie, hogy a vállak vízszintesen maradjanak.
- Ha a támasz túl alacsony vagy túl távol van a testtől, akkor a felkarcsont kihúzódhat a tokból, a vállízület megnyúlik, és ez fájdalmat okozhat.

?

MIÉRT NE HASZNÁLJAK FELKÖTŐKENDŐT?

A felkötőkendő, amely a kart a test előtt pihenteti, még nagyobb merevséget okoz, lerövidíti a váll körüli izmokat, és lehetetlenné teszi a kéz mozgását a test oldala felé. Ettől az izmok becsípődnek, amikor a kart felemelik öltözés vagy lemosás céljából. Egy felkötőkendő a csukló behajlását és elmerevedését, valamint a kéz duzzadását is okozhatja.

?

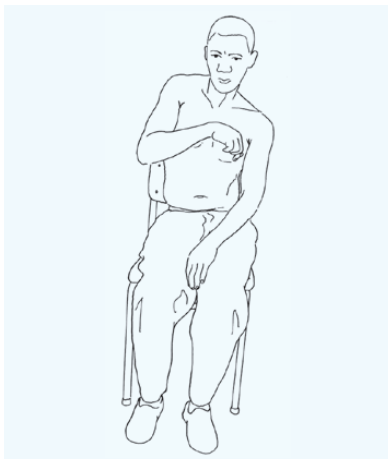
MIÉRT NEM SZABAD SOHA LABDÁT ADNI, AMIT ÖSSZENYOMHATNAK?

Soha ne adjon a személynek labdát, hogy a gyenge kézzel szorítsa össze, mert ez növeli a kéz merevségét, és egyre nehezebbé teszi az ujjak kinyitását a kézmosáshoz és szárításhoz.

?

MILYEN A JÓ VÁLLTORNA?

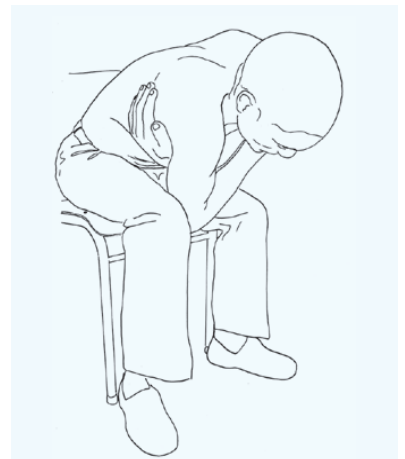
Egy egyszerű gyakorlat a váll, a könyök és a csukló szabad és kényelmes mozgásának megtartására



- 1** Használjon kemény széket jó háttámlával. Ültesse a személyt úgy, hogy fenéke érintse a szék háttámláját és a lábai a földön nyugodjanak.



- 2** Most hajoltassa a személyt előre, és óvatosan vigye a gyenge könyököt a gyenge térd belső oldalához.



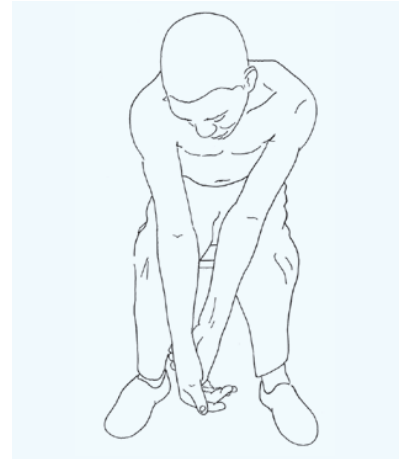
- 3** A személy az erős kezével megfogja a gyenge lapockát úgy, hogy a hónalj alatt vagy a váll fölött átnyúl. A felső testet óvatosan le kell húzni az erős térd felé. Ezt addig ismétlje, amíg a lapocka a lehető legnagyobb mértékben előre nem mozdul.



4 A személy előrehajolva megtartja a testét, megfogja a gyenge kezet a csuklónál, és óvatosan kezdi a könyök kiegyenesítését a térd felett.



5 Lassan egyenesítse ki a kart a térdek között a lábfejek felé, amíg a könyök a lehető legegyszerűbb lesz.



6 Ha lehetséges, hagyja, hogy a személy a talajig nyújtózkodjon.



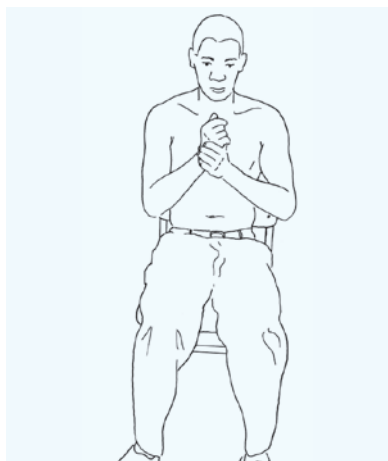
7 Most csúsztassa a személyrel a karjait a gyenge térd két oldalához. A kezeknek a lábfejekhez a lehető legközelebb kell maradniuk.



8 Kezdje felfelé csúsztatni a kezeket a gyenge alsó lábszárhoz.



9 Csúsztassa tovább a kezeket a gyenge combon felfelé.



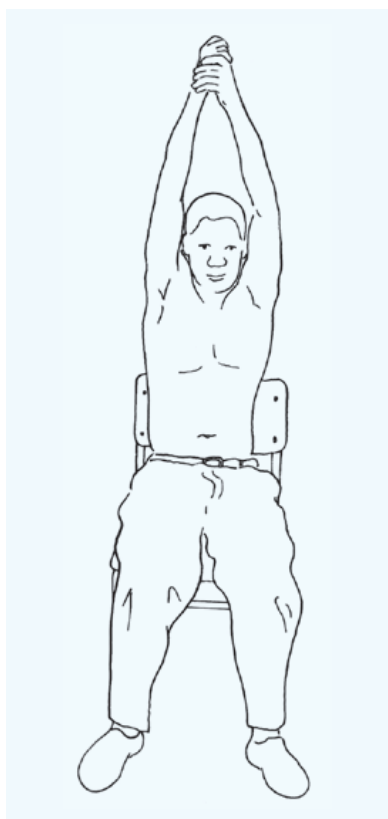
10 Vigye a kezeket a törzs közepéhez, és csúsztassa fel a mellkasán.



11 Ezután a személy felfelé csúsztatja a kezeit, hogy megérintse az orrát. Csak akkor folytassa, ha nincs fájdalom.



12 Csúsztassa tovább a fejtetőig. Csak akkor folytassa, ha nincs fájdalom.



13 Ha a váll nem fáj vagy nem merev, akkor a személynek a karjait a lehető legmagasabbra kell nyújtania anélkül, hogy fájdalmat okozna.

14 Ismételje meg ezt a gyakorlatot egy ülésben öt-tíz alkalommal, legalább naponta egyszer. Kérje meg a személyt arra, hogy próbálja meg az ízületeket minden gyakorlat elvégzésekor egy kicsit tovább nyújtani.

15 Fájdalom esetén ne folytassa a nyújtást. Ha ez fájdalmat okoz, hagyja abba a nyújtást, és ismételje meg a gyakorlat néhány korábbi lépését.

MOZGATÁS AZ ÁGYBAN

Az általános alapelvek a következők:

- Soha ne húzzon meg kart vagy lábát.
- Mindig magyarázza el a személynek, hogy mit akar tenni.
- Kérje meg a személyt, hogy segítsen, amennyire csak lehetséges.
- Maradjon közel a személyhez, de ne telepedjen rá.
- Hajlítsa meg térdét és tartsa egyenesen a hátát.

?

HOGYAN SEGÍTHET KÉT EMBER VALAKIT AZ ÁGYBAN MOZOGNI?

Egy alacsony ágyban



- 1** Helyezzék a személyt ülő helyzetbe, és hajlítsák be a térdét.
- 2** Mindkét gondozó álljon szembe a személlyel, és a beteghez közelebbi lábukat behajlítva térdeljenek az ágy mindkét oldalára.
- 3** A gondozók a vállukat a személy testének mindkét oldalához támasztják, közvetlenül a hónalj alatt. A személy erős karját a gondozó hátára teheti.
- 4** A gondozóknak ügyelniük kell arra, hogy ne nyomják be a vállukat a hónaljba.
- 5** A gondozók a személytől távolabb eső kezükre támaszkodnak.
- 6** A gondozók a másik kezükkel átkarolják a személy combjait a fenékhez közel.
- 7** Mindkét gondozó a vállát a személy törzséhez szorítja.
- 8** A gondozóknak ügyelniük kell arra, hogy ne nyomják be a vállukat a hónaljba. A gondozók a személyhez közelebbi karjukkal a fenékhez közel rögzítik a lábait.
- 9** A gondozók gondoskodnak a jó fogásról, és kiegyenesítik külső lábukat, felemelik és mozgatják a személyt.
- 10** A gondozók a másik kezükkel átkarolják a személy combjait a fenékhez közel.

Egy magas ágyban



- 1** Helyezzék a személyt ülő helyzetbe, és hajlítsák be a térdét.
- 2** A gondozók az ágy mindkét oldalára állnak, szemben a személlyel.
- 3** A gondozók lábfejei vállszélességű terpeszben, a hátsó lábfej a személy törzséhez igazodva, a térd enyhén behajlítva legyen. Elülső lábfejet a mozgás irányába kell fordítani.
- 4** A gondozók a vállukat a személy törzséhez támasztják, közvetlenül a hónalj alatt, ügyelve arra, hogy ne nyomják be a vállukat a hónaljba. A személy erős karját a gondozó hátára teheti.
- 5** A gondozók a személytől távolabb eső kézre támaszkodnak.



- 6** A gondozók a másik kezükkel a fenékhez közel átfogják a személy combját.
- 7** A személy felemeléséhez mindkét ápoló a vállát a személy törzséhez szorítja, átkulcsolja a lábait és megfogja azokat.
- 8** Ha a személy nagy vagy nehéz, a másik karra való támaszkodás helyett a gondozó azt a kezét a személy feneké alá teheti, hogy segítse a súly megemelését.



- 9** A gondozók felemelik és mozgatják a személyt a térdük kiegyenesítésével, súlyuknak az elől lévő lábra és a támaszkodó karra való áthelyezésével.

?

HOGYAN MOZGATHATOK VALAKIT, AKI EGY KICSIT KÉPES MOZOGNI EGYEDÜL?



- 1** Térdeljen az egyik térdével az ágyra a személy mellett.
- 2** Segítsen a személynek térdei meghajlásában.
- 3** A személy talpai az ágyon nyugszanak. Helyezze a térdét a lábfej elé, hogy a lábfejek ne csússzanak meg.
- 4** Segítsen a csípő megemelésében.
- 5** Ezután segítse a csípő oldalra mozgatását.



- 6** Fogja meg határozottan a személyt a válla mögött.
- 7** Kérje meg a személyt, hogy emelje fel a fejét.
- 8** A váll megfogásával segítsen neki felemelni és mozgatni a fejét és a vállait.
- 9** Ne húzza meg a nyakát vagy a karjait.
- 10** Először emelje fel és mozgassa el a fejet, majd a vállakat és a csípőt.

Hogyan lehet egy személyt a gyenge vagy az erős oldalára fordítani?



- 1** Kérje meg a személyt, hogy szorítsa össze a kezeit, vagy fogja meg a gyengébb kart a csukló alatt, a hüvelykujjával az ujjak felé mutatva. A személynek óvatosan előre kell nyújtania a gyenge váll lapockáját.
- 2** Hajlítsa be azt a térdet, amelynek át kell fordulnia, majd gördítse a törzset.
- 3** Kérje meg a személyt, hogy emelje fel a fejét és húzza fel a vállait.
- 4** Támassza a személyt a csípőnél és a lapockánál.

Hogyan lehet ülő helyzetbe segíteni egy fekvő személyt?



- 1** Fordítsa a személyt az oldalára.



- 2** Lendítse ki a lábait az ágy széle felett.



- 3** Támaszt adhat az egyik kezével a mellkas alatt, a másikkal pedig az ellenkező vállon, vagy mindkét kezét a vállakra helyezve. Az egyik kezét a személy vállára, a másik kezét a csípőre is teheti.



- 4** Kérje meg a személyt, hogy mindkét karral nyomja lefelé az ágyat, hogy felemelje a törzset. A személynek soha nem szabad Önbe kapaszkodnia vagy lehúznia nyakát.

?

HOGYAN TUDOK IRÁNYÍTANI VALAKIT, HOGY SEGÍTSÉG NÉLKÜL MOZOGJON AZ ÁGYBAN?

Hogyan kell mozogni az ágyban



Kérje meg a személyt, hogy:

- 1 Hajlítsa be a térdét.
- 2 Tartsa a talpait lefektetve.
- 3 A lábfejeit lefelé nyomva emelje fel csípőjét.
- 4 Tolja oldalra vagy nyomja felfelé.
- 5 Emelje meg a fejét és a vállait, és mozgassa.

Hogyan kell megfordulni az ágyban

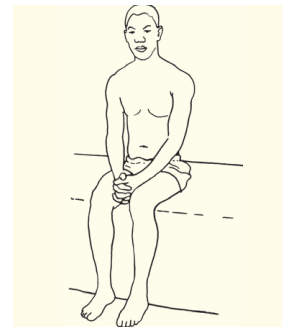


Kérje meg a személyt, hogy:

- 1 Húzódjon az ágy oldalához a fent leírtak szerint.
- 2 Szorítsa össze a kezeit, vagy fogja meg a gyengébb kart a csukló alatt, a hüvelykujjával az ujjak felé mutatva.
- 3 Emelje fel karját, és óvatosan húzza előre a gyenge vállát.
- 4 Emelje fel a fejét, a vállat és a lábat.
- 5 Fordítsa meg.

5 Fordítsa meg.

Hogyan ültesse fel



Kérje meg a személyt, hogy:

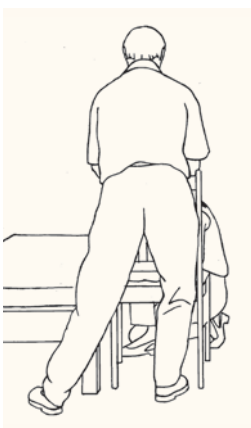
- 1 Forduljon az oldalára.
- 2 Akassza be az erős lábfejét a gyenge mögé, és lendítse át a lábait az ágy szélén.
- 3 Mindkét karjának lefelé való nyomásával támaszkodjon a könyökére.
- 4 Mindkét kezével folytassa a nyomást, és nyújtsa ki a könyököket.
- 5 Egyenesítse ki teljesen, és ügyeljen arra, hogy üljön eléggé bent az ágyon, hogy az ágy teljes mértékben alátámassza a combot.

ÁTHELYEZÉSEK (ÁGY ÉS SZÉK KÖZÖTT MOZGATVA)

Általános elvek:

- Helyezze a kerekesszéket vagy széket az ágyhoz közel.
- Rögzítse a kerekesszék fékjeit.
- A magasabb vagy erősebb gondozónak hátul kell lennie.
- A gondozóknak együtt kell működniük.
- Döntsék el előre, hogy ki fogja adni az utasításokat, és mik lesznek ezek az utasítások.
- Jelezze, hogy indítja el az emelést, akár „három”-ra, amikor háromig számol, vagy mondja, hogy „Egy, kettő, emelés.”

HOGYAN KELL KÉT EMBERNEK ÁTHELYEZNI EGY NAGYON GYENGE SZEMÉLYT SZÉKRŐL ALACSONY ÁGYRA?



A személy helyzete:

- 1 A személy összekulcsolja a karjait.

A hátul lévő gondozó:

- 2 A hátsó gondozó becsúsztatja a karját a személy felkarjai és a mellkas közé.
- 3 A gondozó a személy mindkét alkarját megfogja a könyökhöz közel.

Az elől lévő gondozó:

- 4 A másik gondozó letérdel vagy leguggol az ágy elé, egyik lábával a másik előtt.
- 5 Ez a gondozó a karjait a személy térdéi és a combjai alá helyezi, a lehető legközelebb a fenekéhez.
- 6 A személy lábfeje a gondozó combján nyugodhat, vagy már részben az ágyon is pihenhet.

Az elől lévő gondozó ezt teszi:

- 7 Az elől lévő gondozó felemeli a személy lábait, közel tartva a testéhez, és a súlyát a másik lábára helyezi, hogy a személyt az ágyba mozgassa.

A hátsó gondozó ezt teszi:

- 8 A hátsó gondozó terpeszben és kissé meghajolva áll, majd kiegyenesíti a lábait, hogy felemelje a személyt. A gondozó az ágyhoz közelebbi térdét behajlíthatja, hogy feltérdeljen az ágyra.
- 9 A hátsó gondozó most az ágyhoz közelebb eső lábára teszi át a súlyát, és a személyt átmozgatja.

Kövesse a fenti lépéseket fordított sorrendben, hogy a személyt visszamozgassa a székre.

?

HOGYAN KELL KÉT EMBERNEK MOZGATNI EGY NAGYON GYENGE EMBERT SZÉKRŐL MAGAS ÁGYRA?



1 A gondozók a fent leírtak szerint helyezkednek el. Az elülső gondozó letérdel vagy leguggol, egyik lábával a másik előtt.

2 A személy lába a gondozó combján nyugszik.

3 A gondozó a fent leírtak szerint végzi az emelést. Ha a gondozó alacsony, akkor egy erős fellépőn állhat.

4 Az elülső gondozó felállva felemeli a személy fenekét és lábait.

5 A hátsó gondozó most az ágyhoz közelebb eső lábára teszi át a súlyát, és a személyt átmozgatja.

6 Az elől lévő gondozó hátsó lábával előre lép, és a személy lábait és fenekét az ágyra mozgatja.

HOGYAN SEGÍTHETI EGYETLEN EMBER VALAKIT EGY ÁGY ÉS EGY SZÉK KÖZÖTT ÁTMOZOGNI?

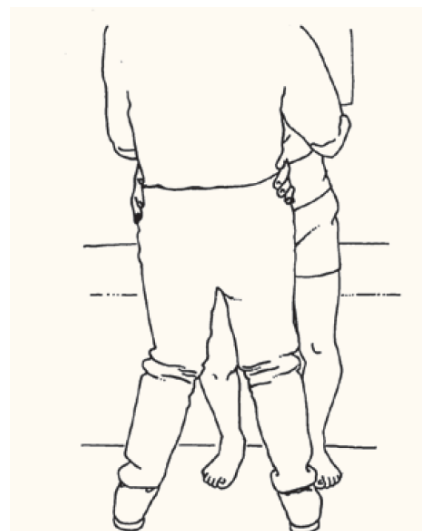
Az általános alapelvek a következők:

- Segítsen a személynek, hogy a fenekét előre tolja az ülésen vagy az ágyon.
- Helyezze a lábfejeit kissé terpeszbe és a térdek mögé.
- Kérje meg a személyt, hogy tartsa hátát egyenesen, hajlítsa meg csípőjét, és hajtsa előre a fejét és a vállait térdei fölé.
- Vigyázzon, hogy ne legyen túl közel a személyhez. Húzódjon hátra a testével, miközben a személy előrehajol.
- Kérje meg a személyt, hogy álljon egyenesen fel, amint a fenéke felemelkedik.

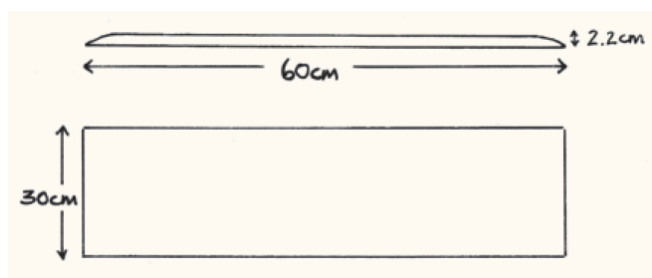
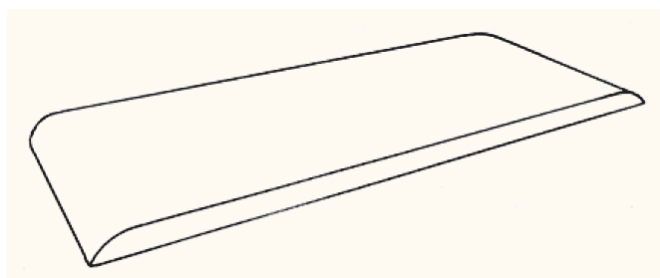
HOGYAN MOZGATHATUNK EGY SZEMÉLYT ÁLLÓ HELYZETBE, HA TÁMOGATÁSRA VAN SZÜKSÉGE A GYENGE TÉRDÉNÉL?



- 1** Helyezze a széket az ágy mellé.
- 2** Támassza meg mindkét oldalán a gyenge térdet a saját térdével. Ne akadályozza előlről a térdet.
- 3** A vállakat előre és felfelé mozgatva segítse a személyt előre és felfelé.
- 4** Forduljon az ágy felé, és óvatosan ültesse le a személyt.



HOGYAN LEHET MOZGATNI EGY GYENGÉBB, NEHEZEBB VAGY MAGASABB EMBERT CSÚSZTATÓ TÁBLÁVAL?



- 1** Helyezze a kerekesszéket az ágyhoz kis szögben. Rögzítse a fékeket. Vegye le az ágyhoz közelebbi kartámaszt.
- 2** Álljon oda, ahol akkor lenne, ha a személyt álló helyzetben mozgatná.
- 3** Hajlaltassa le a személyt az ágyról, és tolja be a táblát az ágyhoz közelebbi farpofája alá.
- 4** Helyezze el a táblát úgy, hogy hidat képezzen az ágy és a kerekesszék között.
- 5** Kérje meg a személyt, hogy tartsa hátát egyenesen, hajtsa előre a fejét és a vállait térdi fölé.
- 6** Tolja át a személy fenekét, ha a testsúlya elemelkedik a tábláról.
- 7** Ha a személy gyenge, csak egy kis távolságon mozgassa és ismételje addig, amíg az ágyon nem ül.
- 8** A személy kerekesszékbe való visszahelyezéséhez fordított sorrendben hajtsa végre ezeket a lépéseket.

?

HOGYAN SEGÍTHETEK VALAKINEK, AKINEK ERŐS KARJAI ÉS GYENGE LÁBAI VANNAK?



- 1 Tolja be a táblát a fent leírtak szerint.
- 2 Helyezkedjen a személy mögé és térdeljen az ágyra az ágyhoz közelebbi lábával. Helyezze a másik lábat az ágy és a kerekesszék közé.
- 3 Helyezze a kezeit a személy csípője köré.
- 4 Kérje meg a személyt, hogy nyomja lefelé a kezeit, és emelje meg és tolja el a fenekét oldalra.
- 5 Segítsen a fenék emelésében és eltolásában.
- 6 Addig ismétlje, amíg a személy az ágyra vagy a székre nem kerül.

?

HOGYAN IRÁNYÍTHATOK VALAKIT, AKINEK GYENGE LÁBAI ÉS ERŐS KARJAI VANNAK, HOGY SEGÍTSÉG NÉLKÜL MENJEN SZÉKRŐL ÁGYRA?

Hogyan kell átmozogni táblával



- 1 Helyezze be a táblát a fenék alá.
- 2 Hajoljon előre, és helyezzen némi súlyt a lábaira.
- 3 Nyomjon lefelé a karokkal.
- 4 Kis mozdulatokkal haladjon oldalirányba.
- 5 Ne álljon fel teljesen.

?

HOGYAN KELL SEGÍTENI VALAKINEK FELÁLLNI, AKINEK CSAK KIS SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?



1 Segítsen a személynek a fenekén az ágy szélére csúszni.

2 A személy lábfejei kissé legyenek terpeszben, egymással egy vonalban és kissé a térdek mögött.



3 Támassza meg a gyenge kart a saját csípőjén. Ha a kar merev vagy fájdalmas, akkor hagyja lelógni a személy térdéi közé, a térdek mögé.



4 Fogja meg a személyt a lapocka körül a törzsön és ne a felkaron. Támassza alá a személy karját az Ön alkarjával.



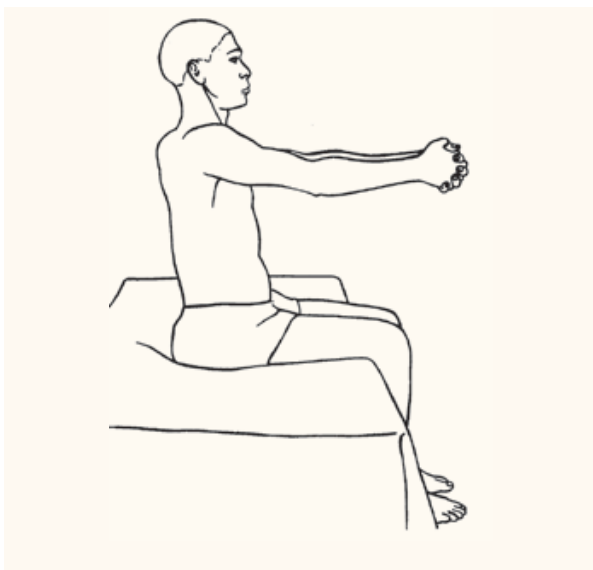
5 Irányítsa előre a személy vállát úgy, hogy a súlyát az Ön hátul lévő lábára veszi fel.



6 Segítsen a személynek állni. Hagyja, hogy ezt a lehető legnagyobb mértékben önmaga tegye meg.

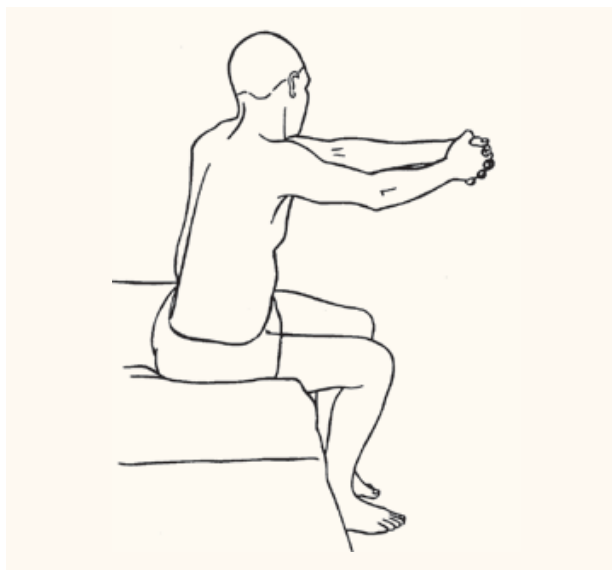
?

HOGYAN TUDOK IRÁNYÍTANI VALAKIT, HOGY SEGÍTSÉG NÉLKÜL ÁLLJON FEL?

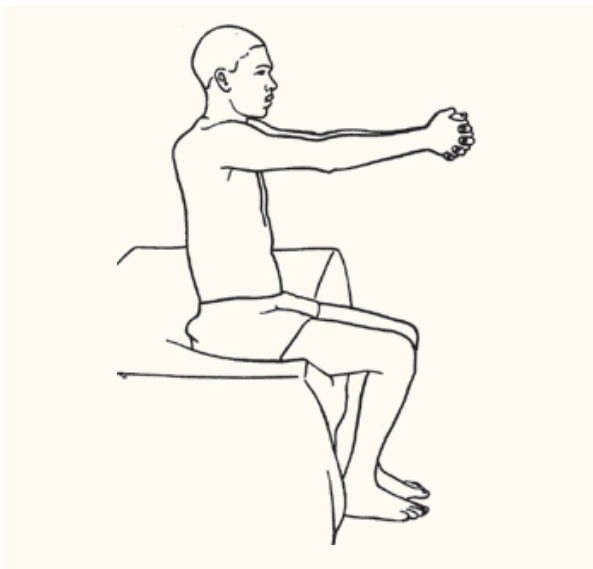


1 Üljön fel egyenesen.

2 Szorítsa össze a kezeit, vagy fogja meg a gyengébb kart a csukló alatt, a hüvelykujjal az ujjak felé mutatva.



3 Csússzon előre a fenekén.



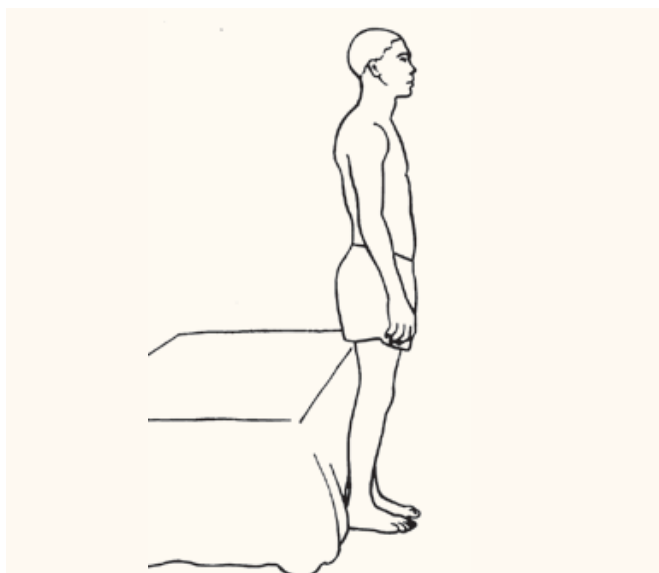
4 Álljon meg az ágy szélénél. Helyezze a lábfejeket kissé terpeszbe, egymással egy vonalban és kissé a térdek mögött.



- 5** Hajoljon előre csípőből, amíg a vállak a térdék és a lábfejek elé kerülnek. Nyújtsa előre a kezeit, hogy segítse a súly előmozdítását.



- 6** Emelje meg a fenekét és egyenesítse ki a térdét. Ne nyomja a térdet hátra az ágyhoz vagy a székhez.



- 7** Álljon fel egyenesen.



Soha ne keljen fel úgy, hogy csak az erős keze segítségével nyomja fel magát. Ha a személy csak a test erős oldalát használja, akkor ez több gyengeséget és merevséget okoz a gyenge oldalon. Inkább nyújtsa ki mindkét kezét előre, és pihentesse meg egy széktámlán, egy falon vagy másik bútoron.



A hólyag és a bélműködés kontrollja (WC szükségletek)

Sok oka van annak, amiért nehézséget okoz a húgyhólyag vagy a bélműködés kontrollálása. Bárki, aki ezt tapasztalja, forduljon orvoshoz, aki kezelheti a problémák egy részét és gyógyszert adhat a kontroll javításához.

Hagyja, hogy a személy minél többet megtegyen saját magáért.

?

HOGYAN LEHET SEGÍTENI EGY SZEMÉLYNEK HÚGYHÓLYAGJA KONTROLLÁLÁSÁBAN?

Magyarázzon el a személy számára néhány általános iránymutatást:

- Igyon meg napi 6–8 pohár vizet. Töltsön meg egy kétliteres palackot vízzel minden nap, és tegye hűtőszekrénybe, vagy az ágy, vagy szék mellé. Ne igyon kevesebbet csak azért, mert fél egy balesettől.
- Ne igyon semmit legalább egy órával lefekvés előtt, ha éjszaka bepisil.
- Menjen el WC-re közvetlenül lefekvés előtt, és reggel ez legyen az első dolga.
- Fedje le a matracot egy műanyag lepedővel, és fedje le a műanyagot törülközővel vagy újságpapírral, mielőtt letakarná lepedővel. Ne feküdjön vagy üljön közvetlenül a műanyag burkolaton.
- Két óránként menjen WC-re. Lassan növelje ezt az időt négy óránkéntire.
- A vizeletnek csak kissé kell sötétebbnek lennie, mint a víznek. Ha sötétebb, bűzös vagy vért tartalmaz, akkor menjen a rendelőbe, hogy lehetséges fertőzésekre megvizsgálják. A sötét színű vizelet általában azt jelenti, hogy nem iszik elegendő vizet.

Ha katétert (csövet és zsákot) visel:

- Mindig mosson kezet a katéterrel végzett munka előtt és után.
- Rendszeresen ürítse ki a zsákot.
- Ne szíjazza túlságosan szoroson a lábtáskát.
- Ha négy óra elteltével sincs vizelet a zsákban, akkor a cső eltömődhetett. Vigye a személyt be a rendelőbe.

?

HOGYAN SEGÍTHETÜNK OLYAN SZEMÉLYNEK, AKINEK NEM TUDJA SZABÁLYOZNI A SZÉKLETÉT?

- Az orvosnak bélprogramozásra kell állítania a személyt, ha a személy nem érzi, hogy WC-re kell mennie.
- Állítson be egy napi ürítési rutint, például reggelit követően minden reggel menjen WC-re.
- Ültesse a személyt a WC-re vagy a szobavécére.
- A székrekedés megelőzése:
 - A személynek napi 6–8 pohár vizet kell innia.
 - A személynek minél több időt kell eltöltenie az ágyon kívül a nap folyamán.
 - A személynek a lehető legaktívabbnak kell lennie.
 - Ennie kell rostot tartalmazó ételeket, például hámozatlan gyümölcsöt, zöldséget, szárított gyümölcsöt, korpát, barna kenyeret és barna rizst.
- Vigye be a személyt a rendelőbe, ha több mint három napig tartó hasmenése van.

?

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ ÁGYTÁLAT?



1 Támassza alá a gyenge térdet a kezével, miközben a személy felemeli a csípőjét.

2 Húzza előre és lefelé a térdét a lábfej felett, hogy a lábfej ne csúszson vagy ne ficamodjon ki.



3 Helyezze be az ágytálat.

Az ágytálat csak vizeléshez használja. A személyt ültesse fel a székletürítéshez.

?

HOGYAN SEGÍTHET EGYETLEN GONDOZÓ EGY SZEMÉLYT ÁTÜLNI A WC-RE?



1 Ha a kerekesszéket nem lehet 90°-ban a WC-hez helyezni, akkor helyezze oda a lehető legnagyobb szögben. Kapcsolja be a fékeket.



2 Segítsen a személynek előre csúszni a széken és felállni.



3 Támassza meg mindkét oldalán a gyenge térdet a saját térdeivel. Csúsztassa a kezét a személy csípőjére az egyensúly megtartása érdekében.



4 Forduljon addig, amíg a személy a WC előtt nem áll. Segítsen levenni a ruháját.



5 Lassan irányítsa a személyt a leüléshez.

?

HOGYAN ÜLHET ÁT EGY SZEMÉLY SEGÍTSÉG NÉLKÜL WC-RE?



1 Fékezze be a kerekesszéket és csússzon előre a széken.

2 Fogja össze a kezét.

3 Álljon fel.



4 Forduljon meg.

5 Helyezze összekulcsolt kezét a székre, hogy támaszkodjon, ha szükséges.



6 Üljön le a WC-re.

7 Ha a kéztámasz nélkül felállni nem lehetséges, használjon egy támasztó korlátot és hagyja a gyenge kezét a lábak között lelőgni.

?

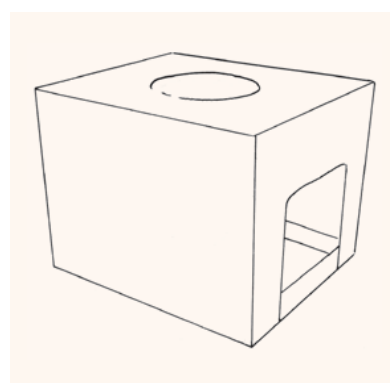
A WC HASZNÁLATOT SEGÍTŐ ESZKÖZÖK



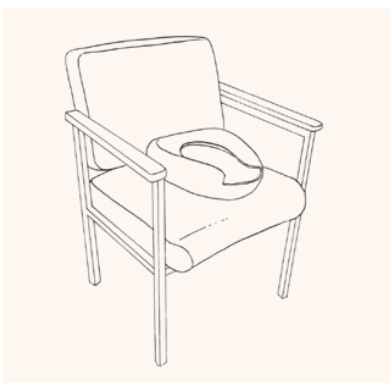
Magasított WC-ülőke: Jól működik magas embereknel; az olyan idős embereknel, akik csípő- és térdproblémákkal küzdenek, vagy ha a WC nagyon alacsony.



Műanyag szék lyukkal az ülésben és egy vödör alatta.



Készítsen szobavécét fából.



Használjon ágytálat kemény ülésel ellátott széken.



Használjon ágytálat kerekesszéken.

LEMOSÁS

?

HOGYAN KELL LEMOSNI VALAKIT ÁGYBAN?



1 Álljon a gyenge oldalra.



2 Mozgassa el a személyt az ágy oldalától fejét és vállait megemelve, és az ágy közepére mozdítva.



3 Kérje meg a személyt, hogy a fenekét felemelve mozgassa csípőjét az ágy közepe felé.



4 A kar felemelése előtt lazítsa meg a vállát. Karolja át a lapockát, és óvatosan húzza azt kifelé és előre. Ezt ismétlje meg néhányszor, míg a váll szabadon nem mozog.



5 Fogja meg a karját közvetlenül a könyök felett, és óvatosan fordítsa kifelé. Hagyja abba, ha a személy fájdalmat érez. Ne fogja meg a kezét vagy az alkart, mert ez fájdalmat vagy a könyök sérülését okozhatja.



6 Egyenesítse ki a könyökét.



7 Tartsa a kart kifelé fordítva. Most mozgassa a kart felfelé vagy előre. Hagyja abba, ha a személy fájdalmat érez.



8 Mossa le és szárítsa meg a kart és a hónaljat.

A hát lemosása



- 1 Lazítsa meg a gyenge kart a fent leírtak szerint. Tartsa meg a lapockát előre állásban.
- 2 Helyezze a kart oldalra, mielőtt a személyt átfordítja.



- 3 Fordítsa a személyt az oldalára.
- 4 Mossa le a hátát.
- 5 Tegyen egy törülközőt a törzs alá.
- 6 Ha a személy ebben a helyzetben van, a lepedők is cserélhetők.

A fenék lemosása

- 1 Támassza alá a gyenge térdet a kezével, miközben a személy felemeli a fenekét.
- 2 Mossa meg alul.



?

HOGYAN TUDOK MOSAKODNI SEGÍTSÉG NÉLKÜL?

- Üljön az ágy szélére.
- A lábfejeknek a padlón vagy egy fakockán, vagy újsággötegen vagy egymáshoz kötött kartonokon kell pihenniük.
- Helyezzen egy kicsi asztalt maga elé egy mosdótállal, ruhával, szappannal és törülközővel.
- A felső test mosása közben támassza fel a gyenge kezét és könyököt az asztalra, hogy ne essen le, és elkerülje a kar és a kéz sérülését. Ez elősegíti a hónalj elérését és a kar lemosását is.



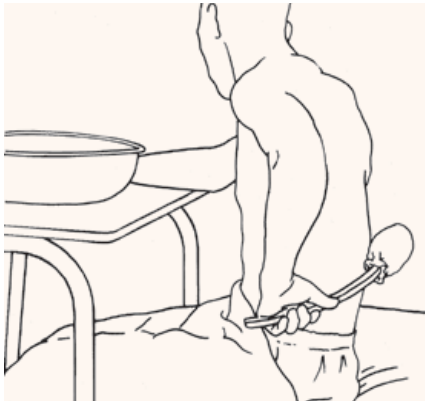
Nedvesítse be a ruhát.



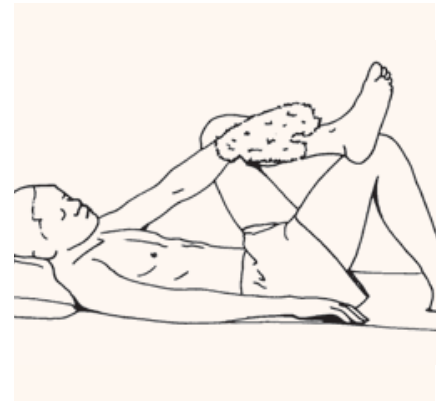
Mossa meg a gyenge kar alatt.



Mossa meg az erős kar alatt.



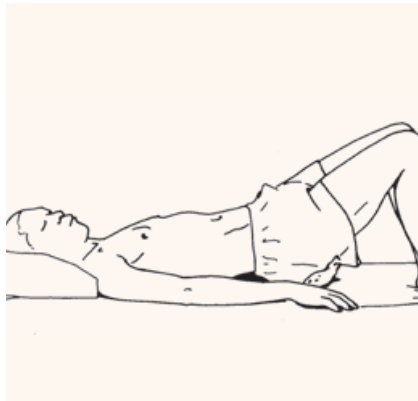
Mossa le a hátat egy hátkefével.



Ha elveszíti az egyensúlyát, akkor feküdjön le a hátára, és tegye az egyik bokáját a másik térdre, hogy megmossa az alsó végtagokat.



Ülés közben mossa le az alsó végtagokat, ha nem tudja megtartani az egyensúlyát.



Feküdjön le a fenékmosáshoz.

A csúszás elkerülése érdekében használjon csúszásmentes gumiszőnyeget a fürdőben.

?

HOGYAN MOZGATHATOM ÁT A SZEMÉLYT FÜRDŐKÁDBA?

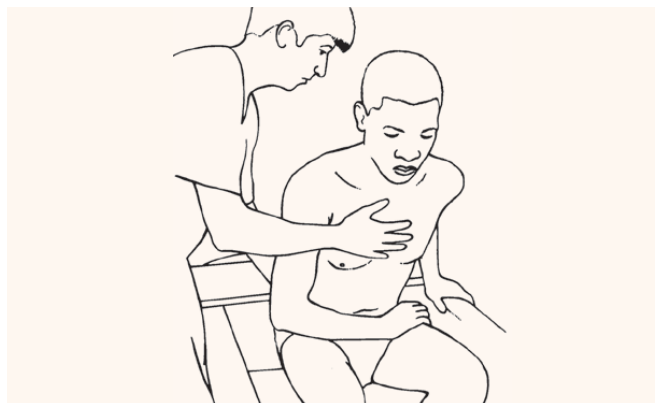


1 Áthelyezés székről a fürdő oldalára vagy fürdődeszkára.



2 Ültesse a személyt a fürdődeszkára.

3 Emelje át a lábát a fürdőkádba.



4 Mozgassa át a személyt a fürdőülésre. Az erős kézzel szorosan meg kell kapaszkodnia a fürdőkád szélén vagy a kapaszkodón. A gyenge kar a combon pihenhet.

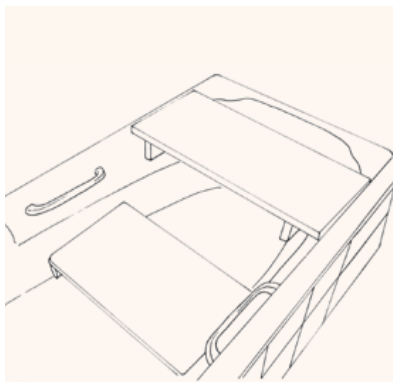
5 Támassza meg a gyenge kezet a kád peremén vagy a kapaszkodón, ha van ereje.

6 Ha a személy túlságosan gyenge ahhoz, hogy bemenjen a fürdőkádba, akkor segítséget nyújthat neki a mosakodáshoz vagy a mosakodáshoz, miközben a fürdődeszkán ül. Kézi zuhany vagy állítható fali zuhany is használható.

7 Ha a személy kissé lejjebb tud ereszkedni, használjon fürdőülést. A fürdőülés a kád teteje és alja közé illeszkedik. Lásd az alábbiakban a fürdőülések két példáját.

?

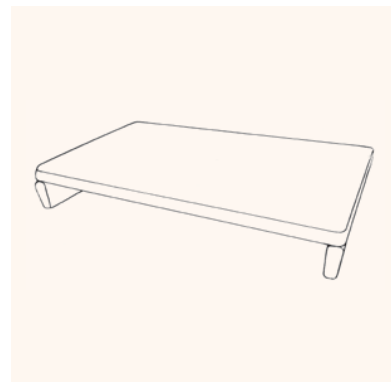
ESZKÖZÖK, AMELYEK SEGÍTENEK ANNAK, AKI NEM TUD LEÜLNI EGY FÜRDŐKÁDBAN



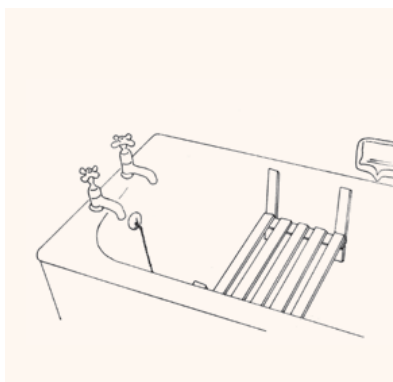
Fürdődeszka a fürdő tetején, fürdőülés a fürdőkád belsejében



Fürdődeszka



Fürdőülés



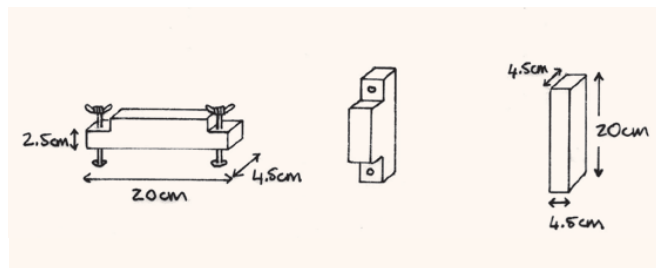
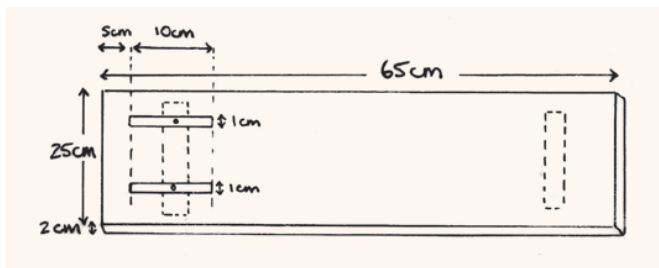
Rácsos fürdőülés



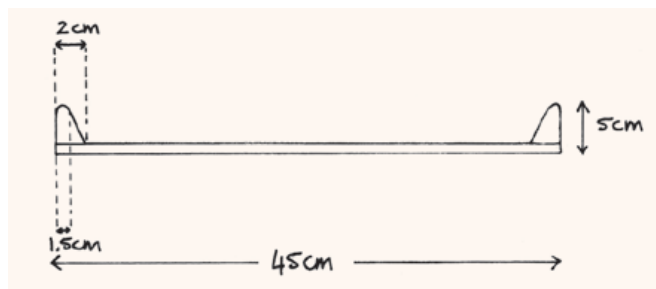
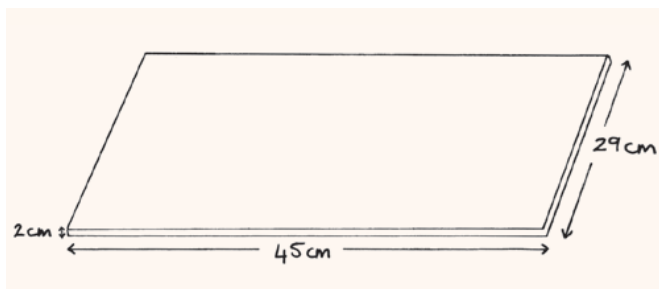
Forgó fürdőszék



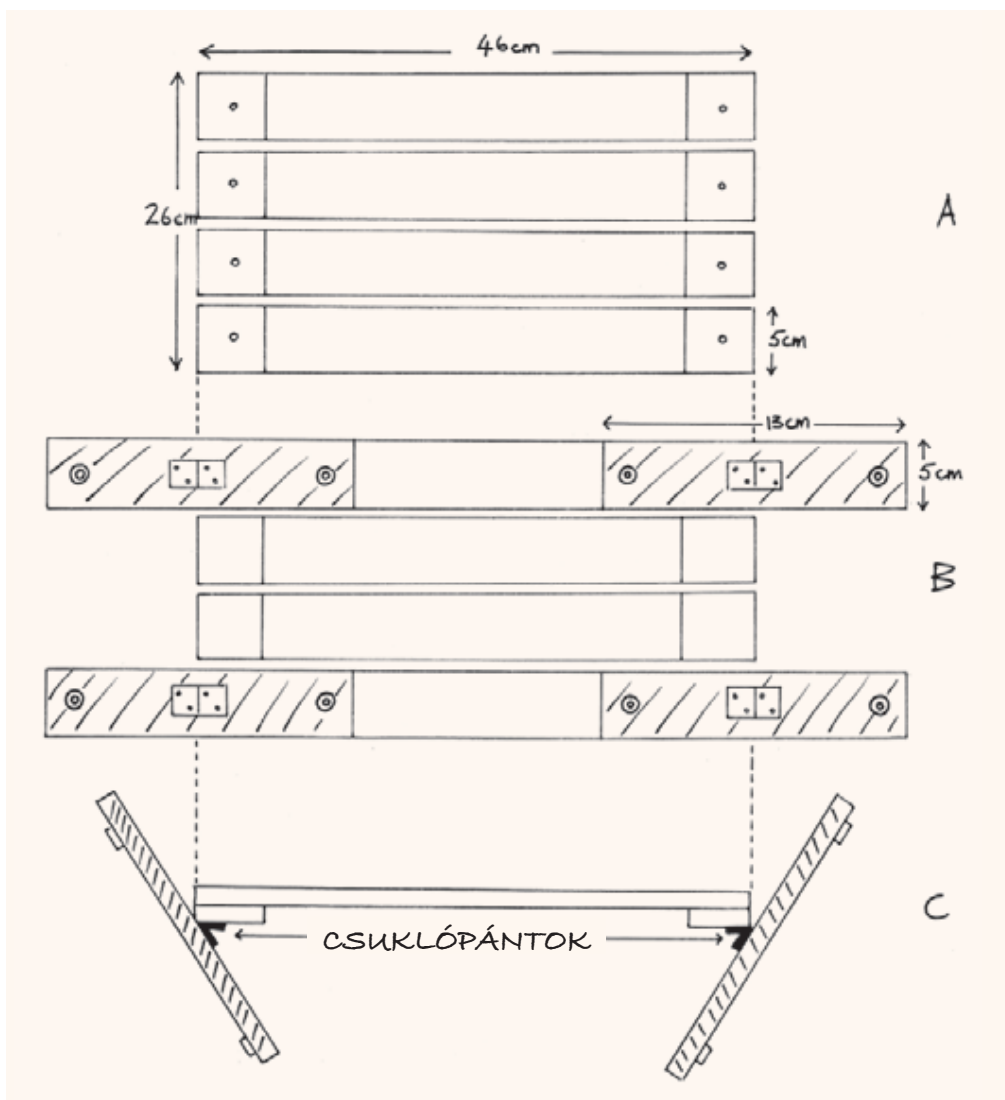
Egy fürdődeszka méretei és műszaki adatai.



A fürdőülés méretei és műszaki adatai.



A lécezett fürdőülés méretei és műszaki adatai.



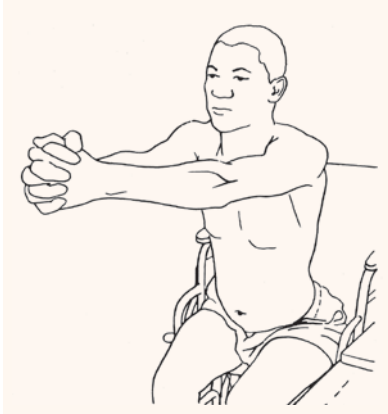
A. Az ülés rajza.

B. Az oldalak rajza.

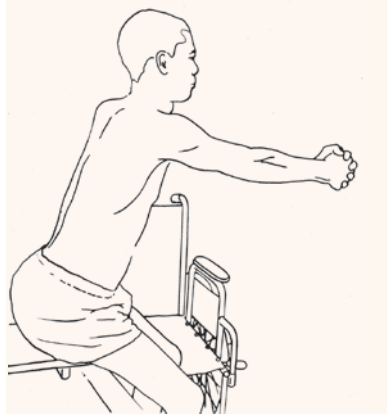
C. Hogyan kell csatlakoztatni az ülést és az oldalakat.



HOGYAN IRÁNYÍTHATOK VALAKIT, HOGY SEGÍTSÉG NÉLKÜL A FÜRDŐKÁDBA KERÜLJÖN?



- 1** Kulcsolja össze a kezét és álljon fel.



- 2** Forduljon meg, és üljön le a fürdődeszkára.



- 3** Támassza meg a gyenge lábat a térdnél, és emelje be a fürdőkádba.



- 4** Támaszkodjon a kezével a fürdőkád szélére.



- 5** Ha a gyenge kéz túl gyenge, helyezze az ellentétes combra, és ereszkedjen le egy fürdőszékre vagy a fürdőkádba.



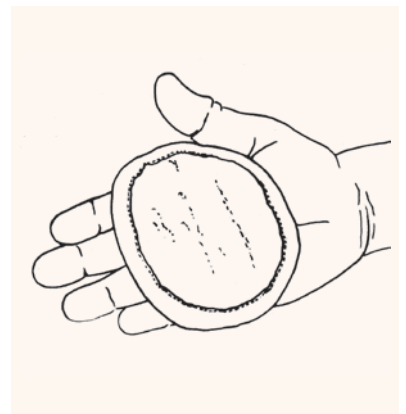
- 6** Mossa le a testét.



- Csináljon lyukat a szappanba. Kösse a szappant egy zsinórra.
- Akassza a szappant a nyaka köré úgy, hogy ne essen le és ne csússzon el.



- Terítsen egy kendőt a térdre, és szappanozza be.



- Kössön egy gumit a szivacsra, amelybe bebújtatja a kezét.

Készítsen hátkefét:

- 1** Használjon egy kabátakasztót.
- 2** Tekerjen az egyik végére egy szivacsot.
- 3** Fedje be a szivacsot egy törülköző anyaggal.

**?****MILYEN ÚTMUTATÁSOKAT KELL KÖVETNEM, HOGY SEGÍTSEK VALAKINEK FELÖLTÖZNI?****Hagyja, hogy a személy minél többet megtegyen saját magáért:**

- 1** A személy üljön az ágy szélére, lábfejeit a padlóra helyezve. Ha a személy nem tud egyensúlyozni az ágyon, hagyja, hogy üljön egy széken, amelynek kemény ülése és háttámlája van.
- 2** Kezdje a levetkőzéssel, mert az könnyebb.
- 3** Használjon bő, laza ruhákat.
- 4** Ne használjon nehezen rögzíthető ruhákat.
- 5** Az öltözködés lassú folyamat. Hagyjon rá elég időt.
- 6** Ösztönözze a személyt pozitív megjegyzésekkel.
- 7** Ha a személy nem tudja teljesíteni az egész feladatot, ossza kisebb lépésekre, például csak ruhaujjakba bújtassa be a karokat. Csak akkor segítsen, ha szükséges.
- 8** Mindig először öltöztesse a gyenge oldalt, és vetkőztesse le először az erős oldalt.

Hogyan lehet felvenni inget vagy kabátot?

- 1** Tettesse az inget a személy ölébe. A belső oldal nézzen felfelé, a gallérral a térdek felé. A gyenge kar ingujja a lábak között lelóg.



- 2** Húzassa a személlyel a gyenge kart az öle felé.



- 3** Helyezze a gyenge kezét az ingujj nyílásába.



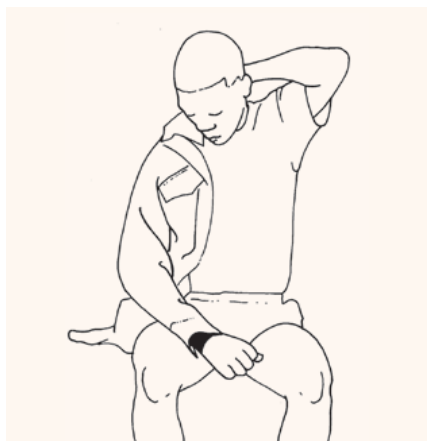
- 4** Húzza felfelé az ingujjat a gyenge kézre és karra addig, amíg a kéz nem látható. Vesse az ing többi részét hátrafelé.



- 5** A személy most felhúzza az ingujjat a könyök fölé.



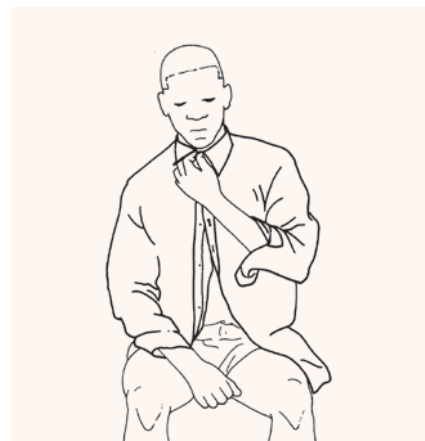
- 6** Az ingujjat felfele és a válla fölé húzza



7 Az inget a háton körbehúzza.



8 Tettesse az erős karját az ingujjba.



9 Gombolkozzon be.

Hogyan kell nadrágot felvenni?



1 Tettesse a személy a nadrágját az erős oldalára.



2 A gyenge lábat az erős felett tegye át.



3 A gyenge láb belekerül a nadrág szárába.



4 Húzza a nadrágot a térd fölé, és tegye vissza az áttett lábát.



5 Most az erős láb kerül bele a nadrág szárába.

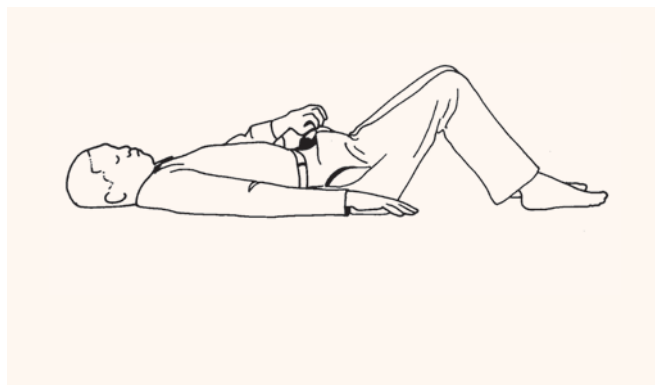


6 Húzza a térdé fölé a nadrágot.

Ha a személy nagyon gyenge



- 1 Úgy húzza fel a nadrágot a lábakra, hogy az erős lábát a gyenge láb alá akasztja, a könyökére támaszkodik, majd lefekszik az ágyra.



- 2 A térdék be vannak hajlítva.
- 3 A személy felemeli a fenekét.
- 4 Felhúzza a nadrágot a fenekére.
- 5 A fenék ismét lekerül az ágyra.
- 6 A cipzár és az öv most rögzíthető.
- 7 A személy újra felül.

Ha a személy képes segítséggel állni



- 1 A személy segítséggel feláll (a gyenge oldalán a gondozóval).
- 2 Az egyensúly érdekében a karjait egy szék vagy más bútor háttámláján pihentetheti.
- 3 A gondozó felhúzza a nadrágot.

Ha a személy képes egyedül állni



- 1 A személy segítséggel feláll (a gyenge oldalán a gondozóval).
- 2 Az egyensúly érdekében a karjait egy szék vagy más bútor háttámláján pihentetheti.
- 3 A gondozó felhúzza a nadrágot.

Hogyan kell felvenni egy szvettert vagy egy pulóvert



1 A személy a pulóvert az ölébe helyezi, a pulóver háta feléje néz, az alsó vége pedig a teste felé. A pulóver nyaka a térdeken van.



2 Nyitassa ki a személlyel a pulóvert alulról.

3 Megtalálja az ujjnyílást a gyenge karhoz.



4 Az ujjat térdek közé helyezi.

5 Az ujjnyílást az erős kéz tartja nyitva.



6 A gyenge kéz bebújik az ujj nyílásába.



7 A személy most felhúzza az ingujjat a könyök fölé.



8 Most felhúzza a felkarra.



9 A pulóvert felhúzza a váll fölé.



10 Most az erős kar bújik be.



11 Aztán a fej következik.



12 Először átteheti a fején is.

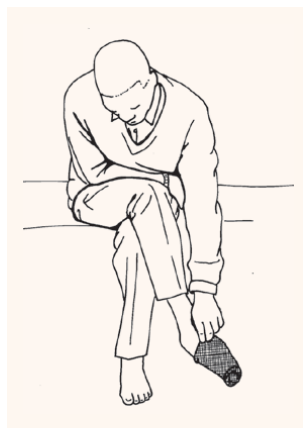


13 Ezután az erős kar következik.



14 Végül lehúzza a hátán, hogy megigazítsa.

Hogyan kell zoknikat felvenni?



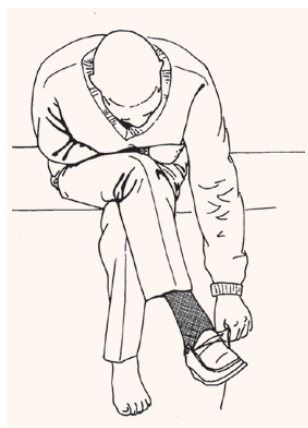
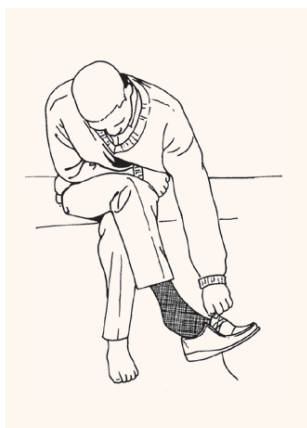
1 Használjon nagyon rugalmas zoknikat. A zoknit a sarka felé félig fel kell hajtani.

2 Tettesse keresztbe a gyenge lábat az erős láb felett.

3 Ezután húzza fel a zoknit a lábujjak fölé.

4 A zoknit ezután húzza fel a lábfejre és a bokára.

Hogyan kell cipőt venni?



1 Tettesse keresztbe a gyenge lábat az erős láb felett.

2 Ezután felhúzza a cipőt a lábujjakra. Használjon elasztikus vagy tépőzáras cipőt.

3 Tegye be a lábfejét.

4 A lábfej most a padlón fekszik, és lenyomja a térdét, hogy benyomja a sarkát a cipőbe.

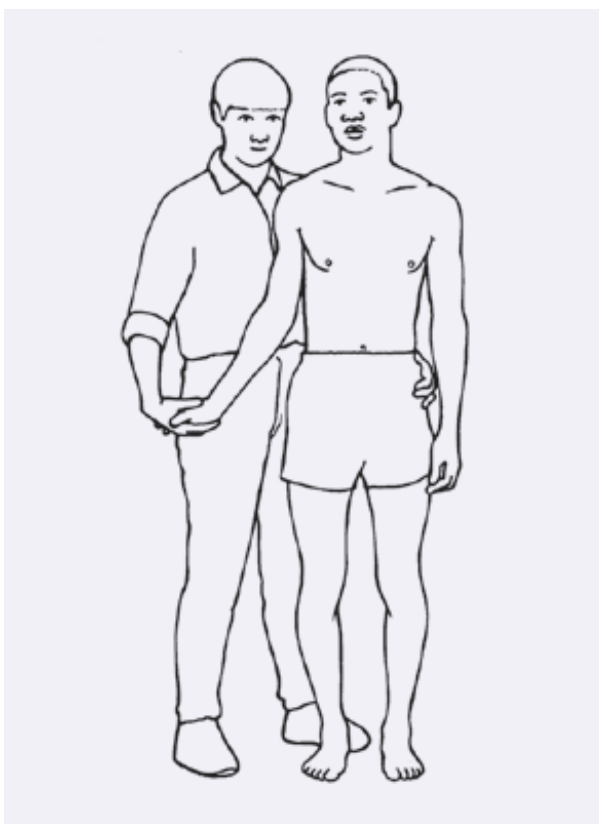


HOGYAN LEHET A HELYES MÓDON SEGÍTENI VALAKINEK, HOGY JÁRJON?

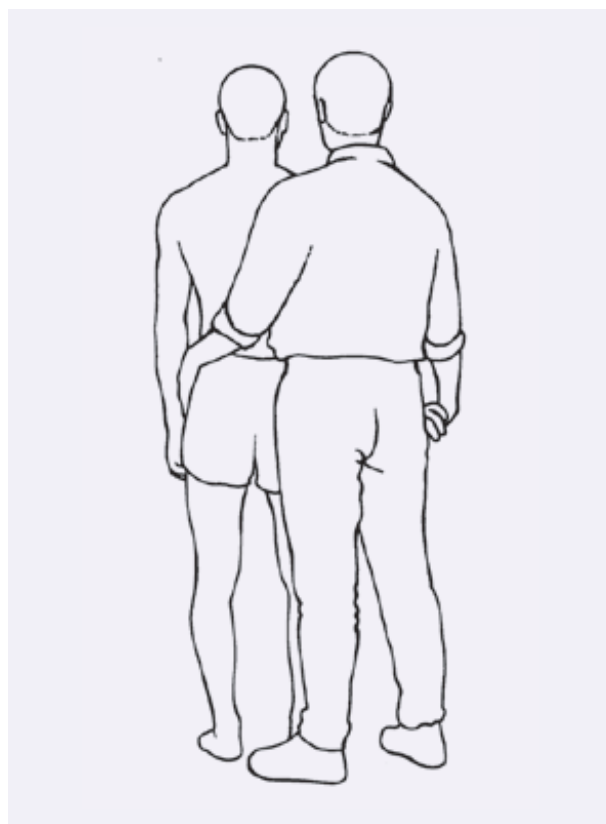
Általános elvek:

- 1** Támassza meg a személyt a gyenge oldalról.
- 2** Támassza a csípőjét a személy gyenge csípőjének hátuljához.
- 3** A lába segíthet a személy gyenge lábánál, ha szükséges.
- 4** Helyezze az egyik kezét szorosan a személy törzse köré.
- 5** Másik keze tartja a személy gyenge kezét. Ha a személy nagyon gyenge, tegye szabad kezét a hasára, hogy szorosan tarthassa a két karja között.
- 6** Hagyjon helyet a személynek a teste mozgására.
- 7** Ha túl közel áll, vagy túl szorosan tartja, akkor mindkettőjük számára nehéz lesz egyenesen maradni, és is járás nehezebb lesz.

Ha a személy nagyon gyenge, használjon sétabotot az erős oldalán. Mind a gondozónak, mind a személynek kényelmes, erős, csúszásmentes cipőt kell viselnie, vagy mezítláb kell járnia. Ne járjon zokniban!

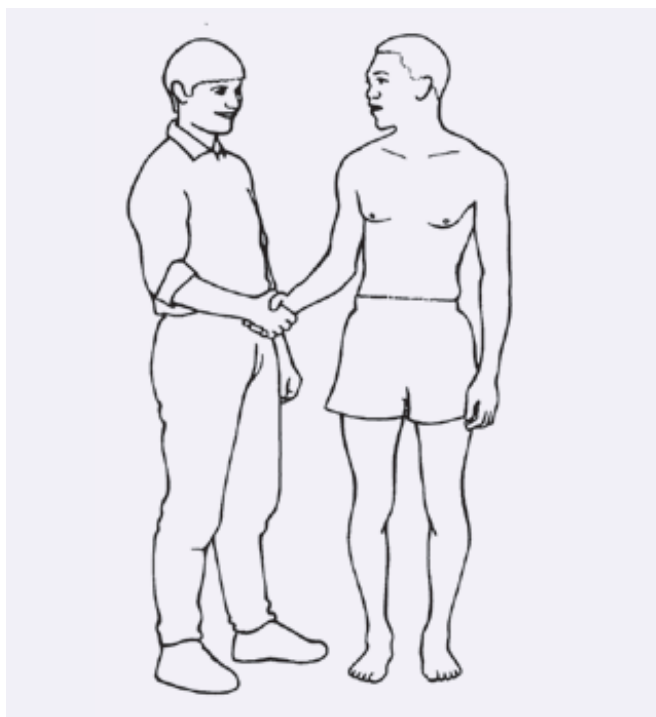


Előlről.

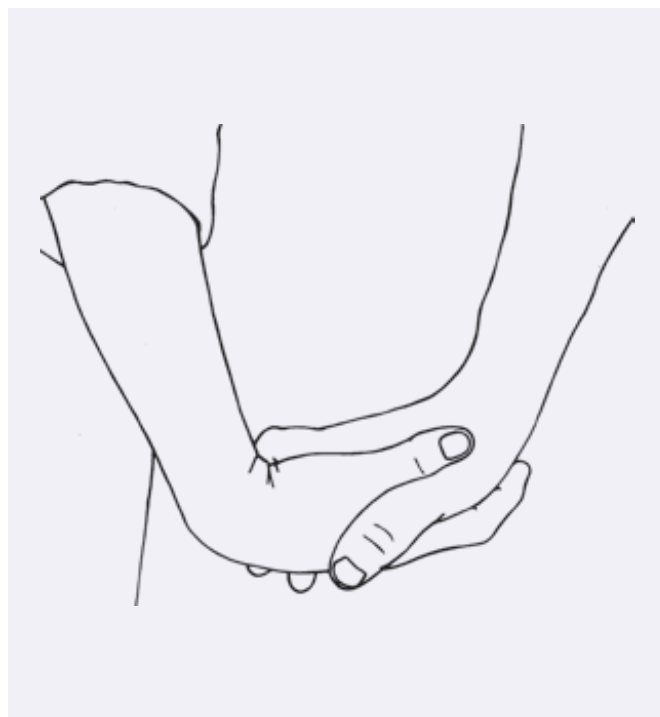


Hátulról.

A megfelelő fogás

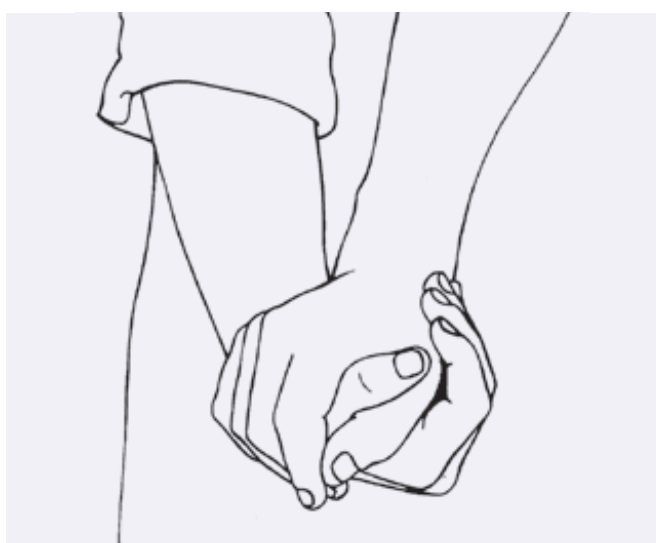


- 1** Kezdje úgy, mintha kezet rázna, de fordítsa fel a tenyerét, miközben fogja a személy kezét.
- 2** Fogja meg a gyenge kezét.
- 3** Ne húzza a gyenge kart.



- 4** A kezét felfelé nyomva támassza meg a karját.
- 5** Tartsa a kinyújtott könyökét egyenesen a saját testével megtámasztva. Ilyen módon a kar egyenes marad, és a személy rátámaszkodhat az Ön kezére. Ez szintén segít neki, hogy egyenesen maradjon.

Alternatív fogás:



Ez egy jó fogás, ha a személynek merev a csuklója.

- 1** Akassza össze a hüvelykujjakat.
- 2** Fogja meg a személy kezét a hüvelykujj alapja (alja) mentén.
- 3** Ügyeljen arra, hogy a személy ne érezzen fájdalmat a csuklóján.

ÁLTALÁNOS PROBLÉMÁK STROKE UTÁN

PROBLÉMA

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Vállfájdalom/váll- és kézfájdalom

Gyógytornász/egészségügyi terapeuta

Húgyúti (hólyag) fertőzések

Rendelő/orvos/ápoló

Székrekedés/hasmenés

Rendelő/orvos/ápoló

Kicsúszás vagy kiesés kerekesszékből

Ülőklinika/ülési szakember kerekesszékekre képezve és ülési/fizioterapeuta/egészségügyi terapeuta

Viselkedési problémák

Egészségügyi terapeuta/klinikai pszichológus/szociális munkás

Aspiráció (fulladás vagy köhögés nyelés után)

Logopédus/ápoló

Felfekvés

Rendelő/orvos/nővér, valamint gyógytornász/egészségügyi terapeuta

Az izmok rövidülése/
izomfeszesség/izomgörcsök

Gyógytornász

Depresszió

Rendelő/orvos/egészségügyi terapeuta/szociális munkás

Kettős látás vagy csak az egyik oldalon való látás

Rendelő/optometrista/egészségügyi terapeuta

Győződjön meg arról, hogy a stroke túlélők szedik az előírt gyógyszereket.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szerzők köszönetet szeretnének mondani a következő személyeknek, akik segítségével ez a dokumentum nem jöhetett volna létre:

A szerzők köszönetet szeretnének mondani a következő személyeknek, akik segítségével ez a dokumentum nem jöhetett volna létre:

1. Jenny Hendrynek, aki elindította a projektet, segített a finanszírozás motiválásában, értékes szerepet játszott a tervezési szakaszban, és hozzájárult a végleges szerkesztéshez.
2. Gubela Mjinek azért, mert átvette a projektet Jenny Hendrytől és folyamatos motivációt nyújtott.
3. Deona Roetsnek a beszédről és a nyelésről szóló részben történt közreműködéséért.
4. Az akkori Tygerberg Fogászati Osztálynak a modellek és fog- és szájápolási információk rendelkezésre bocsátásáért.
5. Andrienne Human fotósnak a türelméért és a tökéletességre való törekvéséért.
6. A vonalas rajzok modelljeinek: Neels Olivier, Jeanette Oliphant, Christa Prins, Deona Roets, Lynette Vorster, Elizabeth Brandt, Susan Human, Maria Britz és Mandy Smith.
7. A Művészeti Osztálynak: Stellenbosch Egyetem Tygerberg kampusza a kezdeti vonalrajzokért.
8. Kim McDonaldnak a vonalrajzok kiegyensúlyozottságáért és azért a pontosságért, amellyel az előző művészeket követte.
9. Sheena Irwin-Carruthers, Helen Sammons és Jacqui Goeller lektoroknak a végső változat lektorálásáért.
10. A stroke túlélőknek, családtagjaiknak és gondozóiknak a fejlesztési szakaszban nyújtott visszajelzéseikért.
11. A két 2010-es háromhetes Bobath felnőttképzés résztvevőinek, akik részt vettek a hivatalos szakértői értékelési folyamatban.

Különleges elismerést kapott a Boehringer Ingelheim a 2015. évi kiadás szerkesztése és az afrikaans, sesotho, xhosza és zulu nyelvekre történő fordítás finanszírozásáért.



MIÉRT ÍRTUK MEG EZT A FÜZETET?

A stroke igen összetett állapot, és a stroke túlélők ellátása sok kihívást jelent. A helyzetet még inkább nehezíti, hogy nagyon kevés közösségi rehabilitációs szolgáltatás érhető el. Sok embert még a stroke után sem vesznek fel kórházba, és azokat, akiket befogadnak, gyakran 48 órán belül hazabocsátják.

Az otthoni gondozóknak nincs megfelelő képzettségük és támogatásuk, és a lehető legjobban kell megbirkózniuk a feladatokkal. A gondozók számára nehézséget jelent az adott személlyel való kommunikáció, és nem mindig értik a stroke által okozott viselkedési problémákat. Nehéznek találják a stroke-túlélők fizikai megsegítését például az öltözködésben vagy a helyváltoztatásban. Ez olyan problémákat eredményez (például fájó váll és kéz, görcsök és rossz szokások), amelyek egyébként könnyen megelőzhetőek lennének.

1995-ben az akkori Portnet a szerkezetátalakítási és fejlesztési terv részeként kaptak finanszírozást egy képzési csomag kidolgozására, amely egy négyórás képzési programot is tartalmazott otthoni gondozók és más ápolási intézmények, például idősotthonok számára, valamint egy képzési kézikönyvet, amely megerősítette a képzés során tárgyalt gyakorlati szempontokat. Ezt a képzési csomagot a Stellenbosch Egyetem Rehabilitációs Tanulmányok Központja és a Western Cape Rehabilitációs Központ közös munkájával fejlesztették ki.

Tíz év alatt finomították és módosították a megfogalmazott igények és a gyakornokoktól, valamint a stroke túlélőktől kapott visszajelzések alapján. Ennek a dokumentumnak az alkalmasságát Dr. Janine Botha értékelte a mesterfokú diplomamunkájában. A tanulmány ajánlásait be is vezették. A teljes kézikönyv most már elérhető.

A szerzők remélik, hogy ez a kézikönyv egyszerű, hozzáférhető útmutatást biztosít olyan gondozók számára, akik otthoni referenciaként használják. Nem a képzés helyettesítésére szolgál, hanem a gondozók a képzés utáni referenciaként. A gondozóknak megfelelő időt kell eltölteniük a képzés során, hogy megfelelő és alkalmas készségeket szerezzenek.

Rehabilitációs Tanulmányok Központja, Stellenbosch Egyetem

A Rehabilitációs Tanulmányok Központja egyedi rehabilitációs posztgraduális programokat (MSc/MPhil) kínál az egészségügy és a kapcsolódó területek szakemberei számára. A megközelítés interdiszciplináris jellegű, hangsúlyt fektetve a vezetői készségek fejlesztésére a fejlesztés, menedzsment és értékelés megkönnyítése érdekében, valamint a megfelelő és költséghatékony rehabilitációs és fogyatékosági programok kutatására. A Rehabilitációs Tanulmányok Központja támogató szerepet tölt be az Orvostudományi és Egészségtudományi Karon a tantervfejlesztésben is a fogyatékosággal és a rehabilitációval kapcsolatban.

A központ egyedülálló abban, hogy átfogó rehabilitációs oktatási és képzési programokat, kutatási és szolgáltatási lehetőségeket kínál minden egészségügyi tudományos és rehabilitációval foglalkozó szakember számára az egészségügyi ellátások minden szintjén, valamint a közösségben.

<http://www.sun.ac.za/crs>

Western Cape rehabilitációs központ a testi fogyatékosággal élő személyek számára

A Western Cape Rehabilitációs Központ (WCRC) elkötelezett a testi fogyatékosággal élő személyek és eredményes hatékony rehabilitációja mellett. Átfogó rehabilitációs programokat kínálunk fekvő- és járóbeteg számára a betegek teljes körű társadalmi részvételének elősegítése érdekében. Szolgáltatásaink jellemzői közé tartozik az ügyfélközpontúság, az eredményalapú megközelítés és az interdiszciplináris csapatmunka.

A WCRC fekvőbeteg-kapacitása 156 ágy. Az ügyfelek állami és magán akut kórházi körülmények közül kerülnek befogadásra, amint orvosi állapotuk stabil és képesek aktívan részt venni rehabilitációs programjainkban. A járóbeteg-ellátás magában foglalja a felmérést/szűrést, a rehabilitáció nyomon követését, a szakkrendelőket és a kiterjesztési kezdeményezéseket.

A WCRC célja, hogy globális vezető szerepet játsszon a fizikai fogyatékosággal élő személyek rehabilitációjában.

<http://www.wcrc.co.za>





UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner

