

STAROSTLIVOSŤ PRI CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE V DOMÁCOM PROSTREDÍ



UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner



ZOSTAVILI A UPRAVILI E. S. SCHEFFER A S. J. VISAGIE

CENTRUM REHABILITAČNÝCH ŠTÚDIÍ, UNIVERZITA V STELLENBOSCH

Copyright © 2011 Stellenbosch University. Všetky práva vyhradené.
Revidované vydanie © 2015 Stellenbosch University. Všetky práva vyhradené.

Produkt Centra rehabilitačných štúdií, Univerzita v Stellenbosch.

Elektronická publikácia: Podmienky používania

1. Táto elektronická publikácia sa môže reprodukovat', distribuovat', uchovat' alebo prenásat' iba v plnom rozsahu bez vynechania ktorýchkoľvek strán.
2. Používatelia môžu reprodukovat' a distribuovat' túto elektronickú publikáciu v tlačenej a elektronickej forme za nasledovných podmienok:
 - i Musia sa vždy reprodukovat' a distribuovat' všetky strany brožúry vrátane titulnej a zadnej strany.
 - ii Kópie elektronickej publikácie sa nesmú predávať na komerčné účely.
 - iii Žiadna časť tejto elektronickej publikácie sa nesmie bez predchádzajúceho písomného súhlasu držiteľa autorských práv upravovat' ani meniť v akejkoľvek forme ani na akomkoľvek médiu.



OBSAH

- 4 DÔLEŽITÉ POZNATKY O CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE
- 6 ŤAŽKOSTI S KOMUNIKOVANÍM
- 10 ŤAŽKOSTI S MYSĽOU (MYSLENÍM) A SPRÁVANÍM
- 12 AKO TREBA POLOHOVAŤ POSTIHNUTÉHO CIEVNOU MOZGOVOU PRÍHODOU
- 18 JEDENIE, PREHĽTANIE A STAROSTLIVOSŤ O ZUBY/ÚSTA
- 24 STAROSTLIVOSŤ O RAMENÁ
- 28 POHYBOVANIE SA V POSTELI
- 32 PRESUNY (Z POSTELE NA STOLIČKU)
- 40 STAROSTLIVOSŤ O SEBA
- 54 CHODENIE S POMOCOU
- 56 ČASTÉ ŤAŽKOSTI PO CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE
- 58 POĎAKOVANIE
- 59 PREČO SME NAPÍSAI TÚTO BROŽÚRU?

Kontakt na službu starostlivosti pri cievnej mozgovej príhode

DÔLEŽITÉ POZNATKY O CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE

?

ČO JE TO CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA?

K cievnej mozgovej príhode dochádza pri problémoch s prúdením krvi do časti mozgu. Týmito problémami môže byť jeden z nasledovných:

- Poškodenie alebo ochorenie môže zablokovať alebo zúžiť krvnú cievu. Tým sa zabráni prítoku krvi a to znamená, že kyslík (vzduch) a živiny (jedlo) sa nemôžu dostať do určitých častí mozgu. Tieto časti mozgu sa tým poškodia a môžu prestať fungovať.
- Krvná cieva môže prasknúť. Krv potom zaplaví mozog a spôsobí poškodenie.

?

ZLEPŠÍ SA POSTIHNUTÉMU STAV PO CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE?

Každá cievna mozgová príhoda je iná. Závisí to od poškodenej časti mozgu.

- Zvyčajne sa postihnutému stav po cievnej mozgovej príhode dlhý čas postupne zlepšuje, ale takmer nikdy sa úplne nezotaví.
- Mnohí sa znova naučia chodiť, ale chodia pomaly a môžu kedykoľvek spadnúť.
- Mnohým sa neprinavrátia všetky pohybové schopnosti alebo ovládanie ich ruky či paže.
- Niektoré svaly zostanú ochrnuté alebo slabé a iné stuhnú. Preto majú postihnutí mozgovou príhodou ťažkosti s pohybovaním sa a ovládaním svojho tela.
- U niektorých sa telesné schopnosti (pohybovanie sa a ovládanie tela) prinavrátia takmer do normálneho stavu.
- Niektorí majú naďalej ťažkosti so svojimi duševnými funkciami (napríklad myslenie, rozhodovanie sa a rozpoznávanie nebezpečenstva).

?

DOKÁŽE LIEK ZMIERNIŤ CIEVNU MOZGOVÚ PRÍHODU?

Odumreté mozgové bunky nie je možné znovu oživiť. Ak sa však liečia zdravotné ťažkosti, ktoré spôsobili cievnu mozgovú príhodu, dá sa tým pomôcť predchádzať ďalším mozgovým príhodám. Časté zdravotné ťažkosti, ktoré spôsobujú cievnu mozgovú príhodu, sú cukrovka (vysoká hladina cukru v krvi), vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu (príliš veľa tuku v krvi) a ťažkosti so srdcom. Postihnutý cievnu mozgovou príhodou musí navštíviť lekára, aby sa liečil na tieto ochorenia, a aby sa zistilo, či neexistujú nejaké iné problémy.



AKÉ ŤAŽKOSTI MAJÚ ĽUDIA ČASTO PO CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE?

Po cievnej mozgovej príhode sa môžu vyskytnúť nasledovné ťažkosti:

- Slabosť alebo ochrnutie jednej strany tela.
- Stuhnutosť paže, ruky a/alebo nohy
- Ťažkosti s rovnováhou, s častým padaním pri sedení a státi
- Ťažkosti s rečou alebo porozumením
- Ťažkosti s ovládaním močenia a stolice (potrebou ísť na záchod) (ale zvyčajne sa to postupne zlepšuje)
- Strata citlivosti na oslabenej strane tela
- Zdanlivé zabúdanie na oslabenú stranu/ignorovanie oslabenej strany tela
- Ťažkosti so zrakom (videním)
- Pravdepodobná zmätenosť a ťažkosti so zapamätávaním si
- Zmeny v náladách a osobnosti
- Zabúdanie, ako treba vykonávať každodenné úlohy



AKO MÁM ZAOBCHÁDZAŤ S POSTIHNUTÝM CIEVNOU MOZGOVOU PRÍHODOU?

- Dbajte na to, aby postihnutý trávil čo najmenej času v posteli. Príliš veľa času stráveného v posteli spôsobí ešte väčšie oslabenie. Namiesto toho ho nechajte, nech si robí krátke prestávky.
- Dbajte na to, aby vstal v obvyklom čase, umyl sa a obliekol sa.
- Dbajte na to, aby ako zvyčajne jedol spolu so svojou rodinou.
- Pokúste sa mu pomôcť dodržiavať štruktúrovaný denný program.
- Nabádajte ho, aby všetko robil sám. Budte trpezlivý/á a dajte mu viac času na vykonanie a praktizovanie úloh. Je dobré urobiť čo najviac sám a vykonávať každodenné činnosti.
- Nezabúdajte, že postihnutý je dospelá osoba, preto nikdy nezaobchádzajte s postihnutým cievnu mozgovou príhodou ako s dieťaťom.

ŤAŽKOSTI S KOMUNIKOVANÍM



ČO JE KOMUNIKOVANIE?

Komunikovanie je spôsob, akým si navzájom vymieňame informácie hovorením, posunkami (ukazovanie rukami), písaním alebo inými spôsobmi, a naša schopnosť porozumieť týmto informáciám.



AKÉ ŤAŽKOSTI S KOMUNIKOVANÍM MÁVAJÚ ČASTO POSTIHNUTÍ MOZGOVOU PRÍHODOU?

Po cievnej mozgovej príhode sa u postihnutých môžu vyskytnúť nasledovné ťažkosti:

- Hluchota alebo nedoslýchavosť. Môže to súvisieť so starnutím, nie je to vždy v dôsledku cievnej mozgovej príhody. Zdravotná sestra na klinike môže skontrolovať, či niečo neblokuje vonkajšie ucho (časť, ktorú môžeme vyšetriť), napríklad ušný maz.
- Ťažkosti s porozumením
- Neschopnosť plánovať reč (správne vytvoriť slovo z hlások)
- Neschopnosť nájsť alebo prísť na tie správne slová
- Neschopnosť ovládať svaly, ktoré nám pomáhajú vytvárať slová, napríklad svaly jazyka a čeluste
- Neschopnosť čítať, písať alebo porozumieť obrázkom
- Neschopnosť hovoriť nahlas



ČO MÔŽEM ROBIŤ S TÝMITO ŤAŽKOSŤAMI S KOMUNIKOVANÍM?

Keď hovoríte s postihnutým mozgovou príhodou:

- Otočte sa tvárou k nemu.
- Pozerajte sa mu do očí.
- Budte blízko vedľa neho.
- Hovorte pomaly a zreteľne, najmä ak je postihnutý unavený.
- Hovorte normálnym tónom. Nekričte.
- Ak postihnutý nerozumie, zopakujte, čo ste povedali.
- Používajte krátke vety.
- Robte pauzy medzi vetami.
- Pri rozprávaní gestikulujte (ukazujte rukami).
- Hovorte o bežných, každodenných veciach.
- Ak postihnutý nie je schopný hovoriť, kladte otázky, na ktoré sa dá jednoducho odpovedať „áno“ alebo „nie“.
- Ak si nie ste istý/á, či postihnutý rozumie, požiadajte ho, aby zopakoval dôležité informácie.

Keď počúvate postihnutého mozgovou príhodou:

- Buď trpezlivý/á.
- Sledujte jeho pery.
- Pripomeňte mu, že má hovoriť pomaly a zreteľne.
- Pripomeňte mu, že sa má pri používaní ťažkých slov viac sústrediť.
- Požiadajte ho, aby vám zopakoval, ak niečomu nerozumiete. Netvárite sa, že rozumiete.
- Nabádajte ho, aby používal mená priateľov a rodiny.
- Nabádajte ho, aby používal bežné slová ako „ahoj“ alebo „ďakujem“.
- Ak postihnutý nie je schopný hovoriť, nabádajte ho, aby gestikuloval rukami a ukazoval na predmety.

Vo všeobecnosti:

- Dbajte na to, aby bolo naokolo ticho.
- Stíšte televízor alebo rádio.

AKO EŠTE MÔŽEM ZLEPŠIŤ KOMUNIKOVANIE?

A	Á	Ä	B	C	Č	D	Ď
DZ	DŽ	E	É	F	G	H	Ch
I	Í	J	K	L	Í	Ľ	M
N	Ň	O	Ó	Ô	P	Q	R
Ř	S	Š	T	Ť	U	Ú	V
W	X	Y	Ý	Z	Ž	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
Áno				Nie			

Použite abecedu. Niektorí postihnutí mozgovou príhodou môžu byť schopní vytvárať slová ukazovaním písmen.

Slová činností

 Sedieť	 Čítať	 Chodiť	 Spať
 Obliekať sa	 Páliť	 Písať	 Pracovať
 Byť chorý	 Smiať sa	 Hovoriť	 Výliat'
 Cvičiť	 Piť	 Jesť	

VŠEOBECNÉ

 Telefón
 Rádio
 Noviny
 Televízia

ĽUDIA

 Žena
 Lekár
 Rodina
 Syn
 Dieťa

SLOVÁ VETY

Dobrý deň	Som smädnýj.
Zajtra	Som hladnýj.
Dovidenia	Potrebujem ísť na toaletu.
Sedieť	Kolko je hodín?
Chodiť	Ako sa máš?
	Darí sa?
	veľmi pekne ďakujem!

Použite diagram (plagát) s obrázkami a/alebo slovami.



Použité obrázky.



Gestikulujte rukami.

ŤAŽKOSTI S MYSĽOU (MYSLENÍM) A SPRÁVANÍM

?

AKÉ ŤAŽKOSTI S MYSĽOU A SPRÁVANÍM MÔŽE MAŤ POSTIHNUTÝ MOZGOVOU PRÍHODOU?

Pre poškodenie mozgu niektorí postihnutí mozgovou príhodou majú ťažkosti s pamäťou alebo s porozumením. Iní zase majú ťažkosti s ovládaním svojich pocitov a nutkaniami (potrebami) a správajú sa čudne. Ale nie všetci postihnutí mozgovou príhodou majú tieto ťažkosti. Ergoterapeut môže zistiť, či u postihnutého vyskytujú niektoré z týchto ťažkostí.

?

AKÉ SÚ PRÍZNAKY TÝCHTO ŤAŽKOSTÍ?

Môžete zbadat nasledovné:

- Zmätenosť: Postihnutý nespoznáva ľudí, nevie, kde sa nachádza, alebo koľko je hodín alebo aký je dátum.
- Ťažkosti s krátkodobou pamäťou: Napríklad postihnutý si nevie spomenúť na to, čo bolo povedané pred hodinou.
- Neurobí nič, pokiaľ mu to nenariaadia: Napríklad, postihnutý zostane v posteli, až kým mu nepovedia, že má vstať.
- Ťažkosti s jednoduchými úlohami: Úlohy, ako je oblečenie si svetra, sa stávajú veľmi ťažkými.
- Nedostatočné ovládanie (napríklad nálad, sexuálnych túžob alebo jedenia): Postihnutý môže konať bez premyslenia.
- Nevhodné správanie: Postihnutý sa napríklad môže smiať, keď niekomu ubližujú.
- Náročnosť: Postihnutý mozgovou príhodou si môže napríklad vyžadovať vašu pozornosť okamžite alebo stále.
- Ignorovanie oslabenej strany tela: Napríklad, keď postihnutý niečo hľadá, ani sa nepokúša pozrieť sa pri oslabenej strane tela.
- Nerozumie peniazom ani tomu, ako sa s nimi zaobchádza.
- Neustála depresia/pocit extrémneho smútku a sklúčenosti.
- Dlhé výhovorky pre čudné správanie, pretože postihnutý si nie je vedomý týchto ťažkostí.



ČO MÔŽEM ROBIŤ S TÝMITO ŤAŽKOSŤAMI?

- Vyhľadajte odbornú pomoc ergoterapeuta alebo psychológa so zameraním na správanie (požiadajte miestnu kliniku, aby vás odporučila k správne odborníkovi).
- Často hovorte postihnutému mozgovou príhodou, aký je dátum a čas. Do miestnosti dajte hodiny a kalendár a pravidelne ich ukazujte postihnutému.
- Dodržiavajte rovnaký, každodenný režim jedenia, osobnej hygieny (kúpanie, čistenie zubov, česanie) a odдыхu každý deň v rovnakom čase a rovnakým spôsobom.
- V dostatočnom čase vopred začnite vysvetľovať akékoľvek zmeny v zaužívanom režime, napríklad keď potrebujete ísť do obchodu alebo na kliniku. Vysvetlenie často opakujte.
- Nedovoľte určité správanie v niektorom dni a odmietnite ho v iné dni. Rozhodnite, čo považujete za prijateľné správanie, a na tom trvajte.
- Nedovoľte postihnutému, aby vás ovládal zlým správaním. Napríklad, nesplňte postihnutému to, čoho sa dožaduje, len preto, že kričí.
- Majte jasné pravidlá týkajúce sa neprijateľného správania. Napríklad povedzte: „Nekrič. Nebudem ti odpovedať, ak kričíš.“
- Nesmejte sa pri zvláštnom a zlom správaní, ako je napríklad hrešenie, aj keď je to smiešne.
- Povedzte postihnutému, kedy sa správa dobre a prijateľne. Napríklad povedzte: „Rád/a ti pomáham, keď ste vďačný/á.“
- Nechajte postihnutého pomáhať pri rozhodovaní.
- Nechajte ho, aby urobil čo najviac sám, ale buďte mu dostatočne nablízku, aby ste sa uistili, že je v bezpečí, napríklad v kúpeľni a kuchyni.
- Je to bežné u postihnutých mozgovou príhodou, že častejšie plačú. Ak plač nie je spôsobený depresiou, rozptýľte postihnutého tak, že ho požiadate, aby napočítal do desiatich alebo zhlboka dýchal. Neprejavujte mu príliš veľa súcitu, pretože ho ešte viac rozplačete.

AKO TREBA POLOHOVAŤ POSTIHNUTÉHO CIEVNŤ MOZGOVOU PRÍHODOU

Ak postihnutí mozgovou príhodou správne sedia alebo ležia, môže im to pomôcť rýchlejšie sa zotaviť a lepšie fungovať. Sedenie alebo ležanie v nesprávnych polohách môže zhoršiť ťažkosti, ako je stuhnutosť, bolesť alebo to môže narušiť uvedomovanie si oslabenej strany.

?

AKO MÁ POSTIHNUTÝ LEŽAŤ V POSTELI?

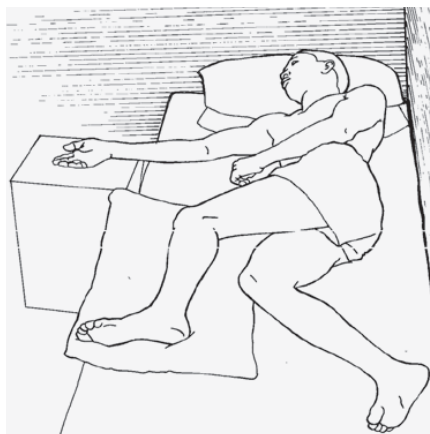
Všeobecné usmernenia:

- Používajte pevný matrac (nie príliš mäkký, ani príliš tvrdý) alebo položte pod matrac drevenú dosku, napríklad staré dvere.
- Stenu má mať postihnutý vždy pri svojej silnej strane.
- Postihnutý má ležať svojou oslabenou stranou tela smerom k dverám, televízoru, stoličke pre návštevu atď. Pomôže mu to nezabúdať alebo neignorovať oslabenú stranu.
- Postihnutý má tráviť čo najmenej času v posteli.
- Keď je v posteli, postihnutý má ležať na bokoch, nie na chrbte.
- Otáčajte postihnutého, ktorý sa vôbec nedokáže hýbať, každé dve až tri hodiny, aby ste zabránili stuhnutosti a preležaninám.

Ako má spať na obidvoch bokoch



Leží na silnej strane.



Leží na slabej strane.

- 1 Lakeť má byť od tela a v pohodlnej polohe.
- 2 Oslabená ruka má byť otvorená a prázdna.
- 3 Pri ležaní na silnej strane, podložte niečo na opretie pod oslabený lakeť a ruku.
- 4 Pri ležaní na oslabenej strane, dbajte na to, aby postihnutý neležal na ramennom kĺbe. Rameno má byť pred hrudníkom, nie pod telom.
- 5 Ohnite vrchné koleno.
- 6 Pod vrchné koleno a chodidlo podložte vankúše alebo zloženú pokrývku, aby boli úplne opreté.
- 7 Ak posteľ nie je dostatočne široká, oprite oslabenú ruku a pažu o škatuľu alebo stolík pri posteli. Skontrolujte, či má škatuľa alebo stolík rovnakú výšku ako posteľ – nemajú byť nižšie alebo vyššie.

Ako má ležať na chrbte



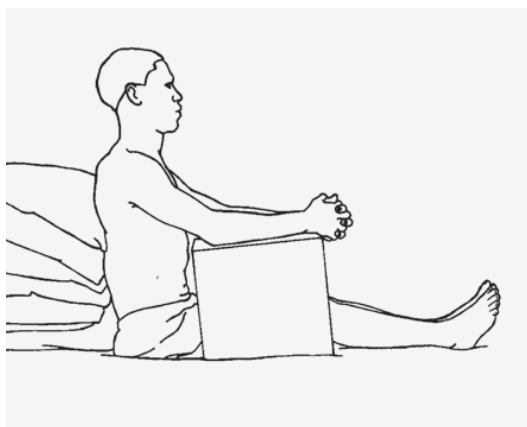
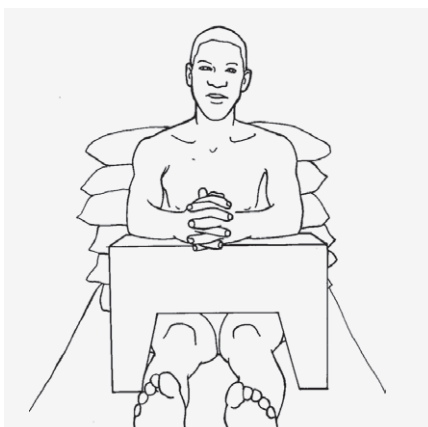
Dbajte na to, aby postihnutý neležal v posteli s hromadou vankúšov za chrbtom.

Môže to spôsobiť:

- Preležaniny
- Ťažkosti s dýchaním
- Ťažkosti s prehýtaním
- Väčšiu stuhnutosť paže a nohy
- Ohnutie chrbtice a predsunutie hlavy

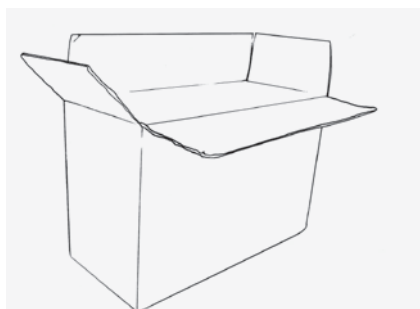
- 1** Postihnutý môže ležať na chrbte iba krátky čas.
- 2** Nočný stolík položte k oslabenej strane.

Ako má sedieť v posteli (iba ak postihnutý nie je schopný vstať z postele)

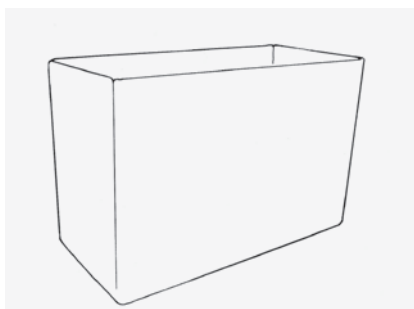


- 1** Postihnutý má sedieť vzpriamene s nohami vystretými pred sebou. Môže byť pohodlnejšie podložiť pod kolená vankúš.
- 2** Chrbát má byť oproti stene alebo čelu postele. Ak postihnutého nemožno posunúť viac na horný koniec postele, medzi postihnutého a čelo postele položte stoličku alebo podnožku.
- 3** Na opretie položte za chrbát vankúše alebo poskladanú prikrývku.
- 4** Zo škatule si vyrobte prenosný stolík (pozri nižšie) na opretie rúk.
- 5** Postihnutý má takto sedieť, iba ak nedokáže vstať z postele.

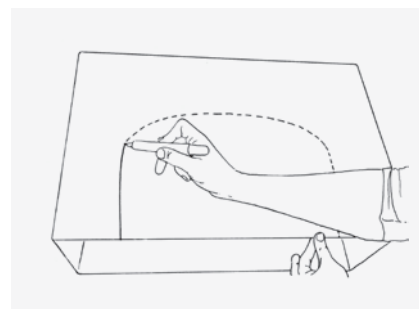
Ako treba vyrobiť prenosný stolík zo škatule



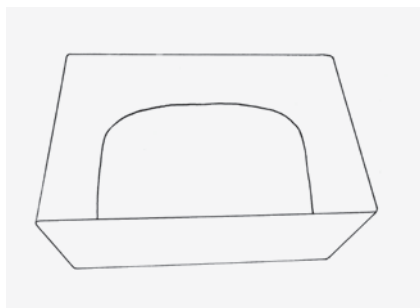
1 Použite pevnú škatuľu, ktorá je dostatočne široká na prekrytie oboch stehien.



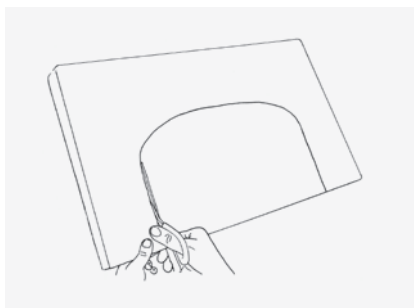
2 Krídla odstrihnete alebo ich prilepte dovnútra škatule na spevnenie bočných stien.



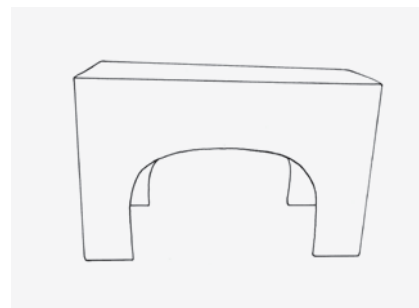
3 Nakreslite oblúk na obidvoch bočných stenách škatule. Majú to byť otvory pre nohy, aby sa dali vsunúť pod stolík, takže dbajte na to, aby boli dostatočne veľké.



4 Takto má vyzeráť hotový oblúk.



5 Potom vystrihnete oblúk po čiare.



6 Váš prenosný stolík môžete potom začať používať.

?

AKO MÁ POSTIHNUTÝ SEDIETĽ?

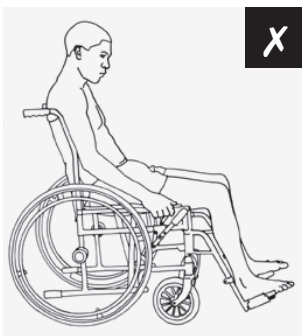
Ako má sedieť na stoličke alebo na invalidnom vozíku



Na invalidnom vozíku majte vždy vankúš na invalidné vozíky.

Všeobecné usmernenia:

- Stolička má byť čo najužšia, aby sa postihnutý presne zmestil na stoličku.
- Stolička musí byť pevná. Namiesto kresla (čalúneného) použite tvrdú stoličku s pevným sedadlom.
- Postihnutý sa má posadiť čo najviac vzpriamene s vystretým chrbtom opretým o operadlo stoličky.
- Postihnutý sa má zadkom dotýkať zadnej časti stoličky. Ak necíti úplnú rovnováhu alebo sa necíti pohodlne, keď má zadok úplne vzadu, vložte dozadu na sedadlo malý vankúš.
- Postihnutému oprite chodidlá o podlahu alebo o opierku na nohy. Ak chodidlami nedosiahne na podlahu, oprite mu ich o drevený klát, zviazaný balík novin alebo kartónov.

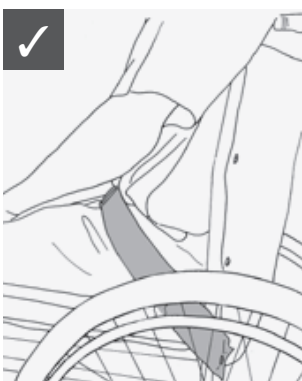


Ak postihnutí mozgovou príhodou nesedia správne, môže to spôsobiť nasledovné:

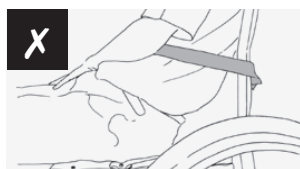
- Neprijemné pocity alebo bolesť
- Stuhnutosť oslabenej nohy alebo paže
- Opuch ruky a paže
- Zosúvanie sa zo stoličky

?

AKO MÔŽU POPRUHY ZABRÁNIŤ ZOSUNUTIU Z VOZÍKA?



Prevlečte postihnutému okolo bokov popruh pripevnený k spodnému rohu vozíka.



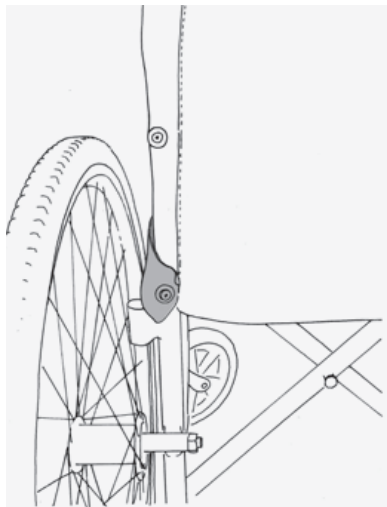
Popruh neprevliekajte cez brucho alebo hrudník.

Ak mu popruh prevlečiete cez brucho alebo hrudník, postihnutý sa bude stále zosúvať.

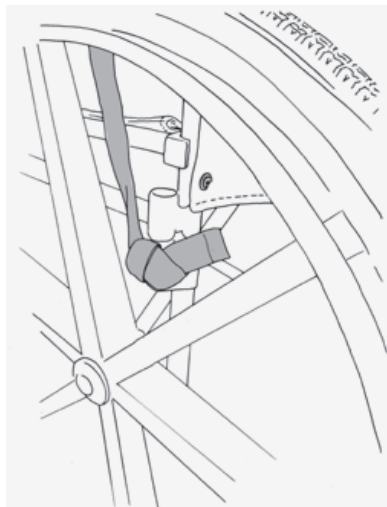
?

AKO MÁ BYŤ BEDROVÝ PÁS PRIPEVNENÝ K VOZÍKU/STOLIČKE?

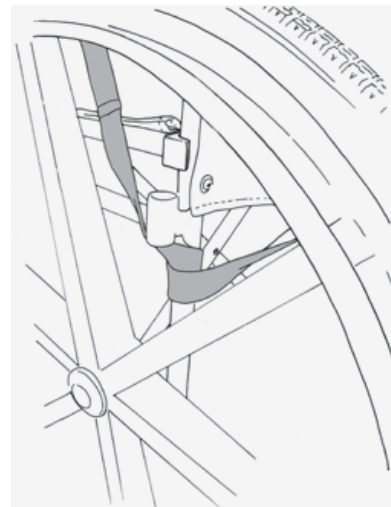
V prípade invalidného vozíka



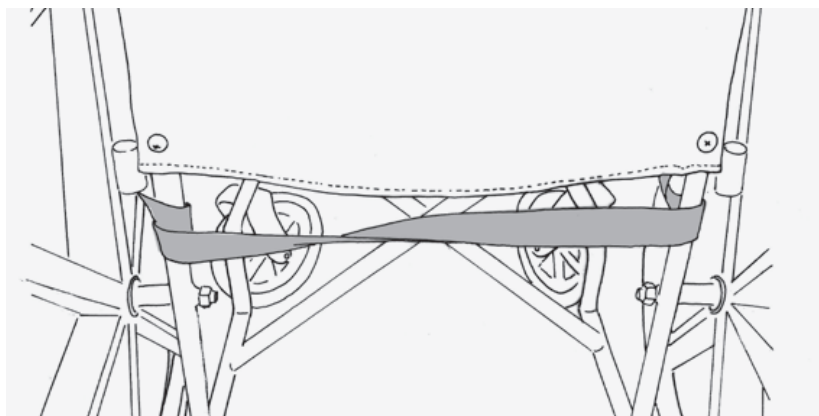
1 Pás pripevnite k rámu invalidného vozíka pomocou skrutky naspodku operadla invalidného vozíka alebo skrutky vzadu na sedadle.



2 Pás môžete takisto priviazať k zvislej časti rámu invalidného vozíka, tesne pod zadným okrajom sedadla.

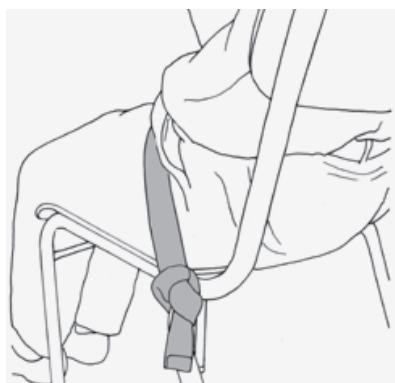


3 Ak používate jeden dlhý pás, ktorý sa upevňuje spredu, omotajte ho okolo zvislej časti rámu invalidného vozíka na jednej strane pod zadným okrajom sedadla.



4 Potom ho omotajte okolo zadnej časti a pripevnite k opačnej strane rámu pod zadným okrajom sedadla.

V prípade obýčajnej stoličky



Popruh pripevnite k zadným nohám stoličky tesne pod sedadlom.

?

AKO MÔŽEM PODOPRIEŤ PAŽE A RUKY?

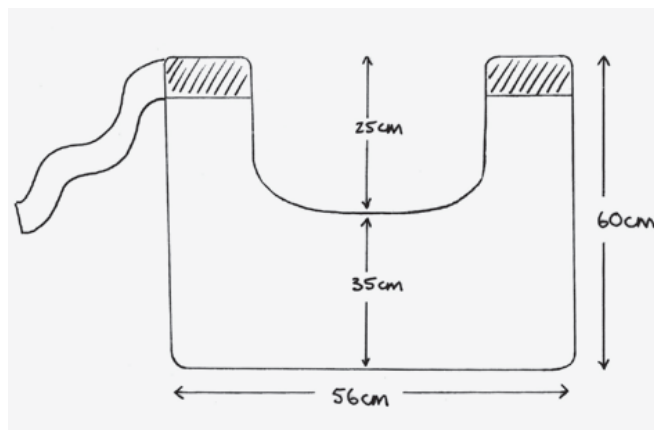
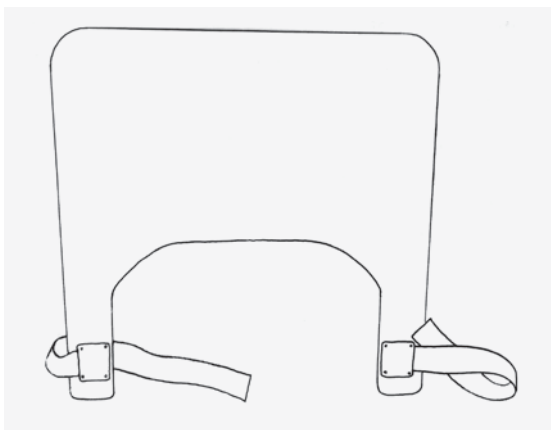


Nevkladajte ruku do závesu.

Všeobecné usmernenia:

- Vždy sa uistite, že sa celé predlaktie vrátane lakťa a ruky opiera o stôl, opierku alebo stolček. Nižšie je uvedený vzor stolčeka.
- Ruka má byť otvorená a dlaňou dole opretá o plochu stola, opierku alebo stolček.
- Postihnutému, ktorý sedí, nedávajte do lona vankúše na podoprenie oslabenej paže. Neposkytuje to dostatočné podoprenie a ruka môže opuchnúť alebo sa ramenný kĺb môže vysúvať. (Starostlivosť o ramená sa popisuje v 6. kapitole)

Vzor stolčeka



Stolček si môžete vyrobiť z hrubej tvrdej dosky alebo z tenkej preglejky. Povrch a okraje stolčeka obrúste. Povrch môžete natrieť farbou alebo lakom, aby bol stolček chránený pred poškodením vodou a aby sa dal ľahko očistiť. Veľkosť sa dá prispôbiť podľa rozmerov stoličky a postihnutej osoby.

JEDENIE, PREHĽTANIE A STAROSTLIVOSŤ O ZUBY/ÚSTA

?

AKO MÔŽEM POSTIHNUTÉMU POMÔČť JESŤ?

Postihnutý musí:

- Sedieť pri každom jedení
- Sedieť vzpriamene
- Mať hlavu mierne predsunutú
- Pozerať sa na jedlo
- Oprieť si paže o stôl
- Mať chodidlá opreté o opierku na nohy na invalidnom vozíku alebo o podlahu
- Jesť po malých sústach a dúškoch
- Pred prehĺtaním presunúť požuvané jedlo do stredu jazyka
- Piť z plného pohára alebo používať slamku, aby sa zabránilo zakloneniu hlavy
- Po najedení sedieť najmenej 20 - 30 minút, aby sa jedlo strávilo

Ak postihnutý pri jedle často kašle alebo sa dusí, vyhľadajte pomoc logopéda. Môže skontrolovať, či postihnutý dokáže bezpečne prehĺtať jedlo a piť, a poskytne nevyhnutné rady, ako možno zlepšiť prehĺtanie.

Opatrovateľ musí urobiť nasledovné:

- Sedieť pri každom jedení
- Keď stojíte, opierajte sa chodidlom o nízku opierku, napríklad drevený klát alebo nízku lavicu
- Vždy majte chrbát vystretý, nezohýňajte sa
- Rukou, ktorú máte bližšie ku postihnutému, mu pridržiavajte hlavu
- Jedlo vložte postihnutému medzi zuby na jeho silnejšej strane úst
- Podávate husté tekutiny a jemné jedlo. Najľahšie je prehltnúť jogurt, puding a husté polievky

✓

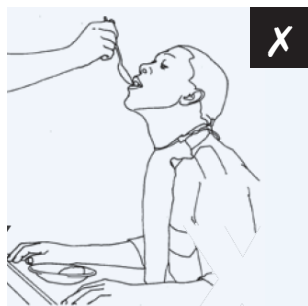
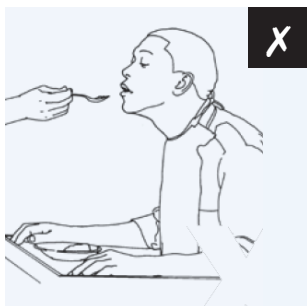


X



Dbajte na to, aby sa postihnutému hlava nenakláňala nabok alebo dozadu.

- Dbajte na to, aby oslabená paža nevisela alebo nespadla zo stola, opierky alebo zo stolíka.
- Dbajte na to, aby chodidlá neskĺzli z opierky na nohy na invalidnom vozíku.



Postihnutý sa nemá naťahovať krkom ani hlavou za jedlom. Sťažuje sa tým prehĺtanie

- Držte lyžicu priamo pred ústami
- Vložte lyžicu postihnutému do úst. Postihnutý sa nemá naťahovať hlavou za lyžicou

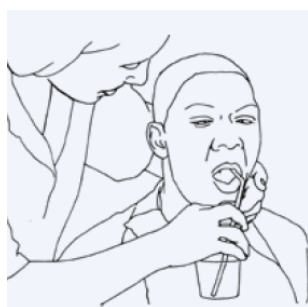


?

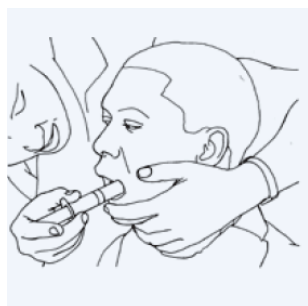
AKO MÔŽEM POSTIHNUTÉMU POMÔČŤ PIŤ?



- Prstom na líci, brade a na spodnej čeľusti pomôžte postihnutému zavrieť pery alebo ústa. Dávajte pozor, aby ste mu hlavu nezaklonili dozadu.



- Ak používate slamku vložte ju vždy na silnej strane úst oproti lícu.

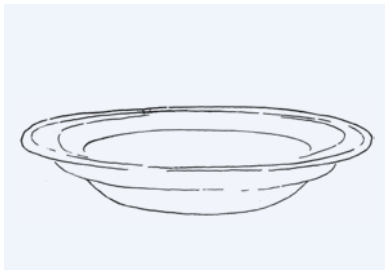


- Ak postihnutý nedokáže piť z pohára alebo pomocou slamky, tekutiny mu podávajte do úst (injekčnou) striekačkou bez ihly.
- Vložte ju na silnej strane úst oproti lícu. Vstreknite tekutinu smerom k lícu.

?

AKO MÔŽEM POMÔČŤ POSTIHNUTÉMU, KTORÝ MÁ ŤAŽKOSTI S NABERANÍM JEDLA NA VIDLIČKU/LYŽICU JEDNOU RUKOU?

Na zabránenie vypadnutiu jedla z taniera použite hlboký tanier alebo tanier s mantinelom



Hlboký tanier.



Tanier s mantinelom z obchodu.



Domácky vyrobený tanier s mantinelom.

Ako si možno vyrobiť mantinel na tanier



1 Použite jednolitrovú alebo dvojlitrovú plastovú fľašu z mlieka alebo džúsu.



2 Nakreslite si vodorovnú čiaru 5 cm odo dna fľaše (vodorovne okolo dna).



3 Potom si cez dno fľaše nakreslite čiaru, ktorá sa križuje s vodorovnou čiarou.



4 Odstrihnite dno po horizontálnej čiare.



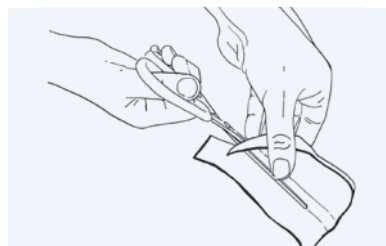
5 Odstrihnite dno.



6 Dno rozstrihnite na dve časti po čiare, ktorá prechádza stredom.



7 Teraz máte dve oddelené časti dna fľaše.



8 Použite jednu z týchto častí. Odstrihnite z nej na jednej strane, tak aby bola rovnako široká ako okraj taniera.

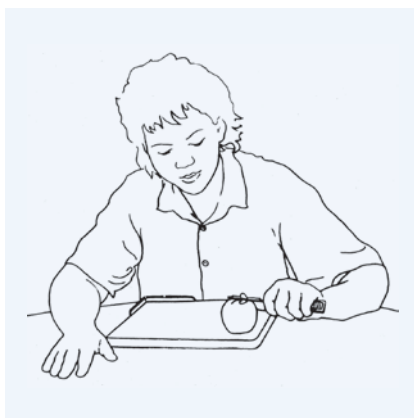


9 Pripevnite ju k okraju taniera štipcom na bielizeň.

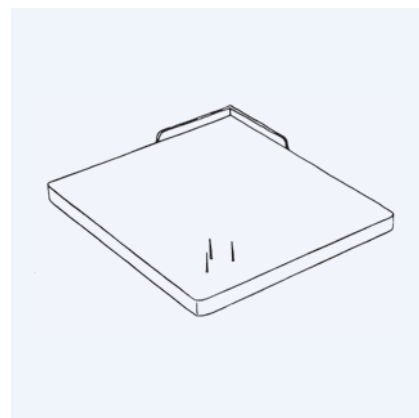
Ako si možno vyrobiť dosku na rozotieranie a lúpanie pre postihnutých, ktorí dokážu používať iba jednu ruku



Rozotieranie jednou rukou.



Lúpanie jednou rukou.



Doska na rozotieranie a lúpanie jednou rukou.

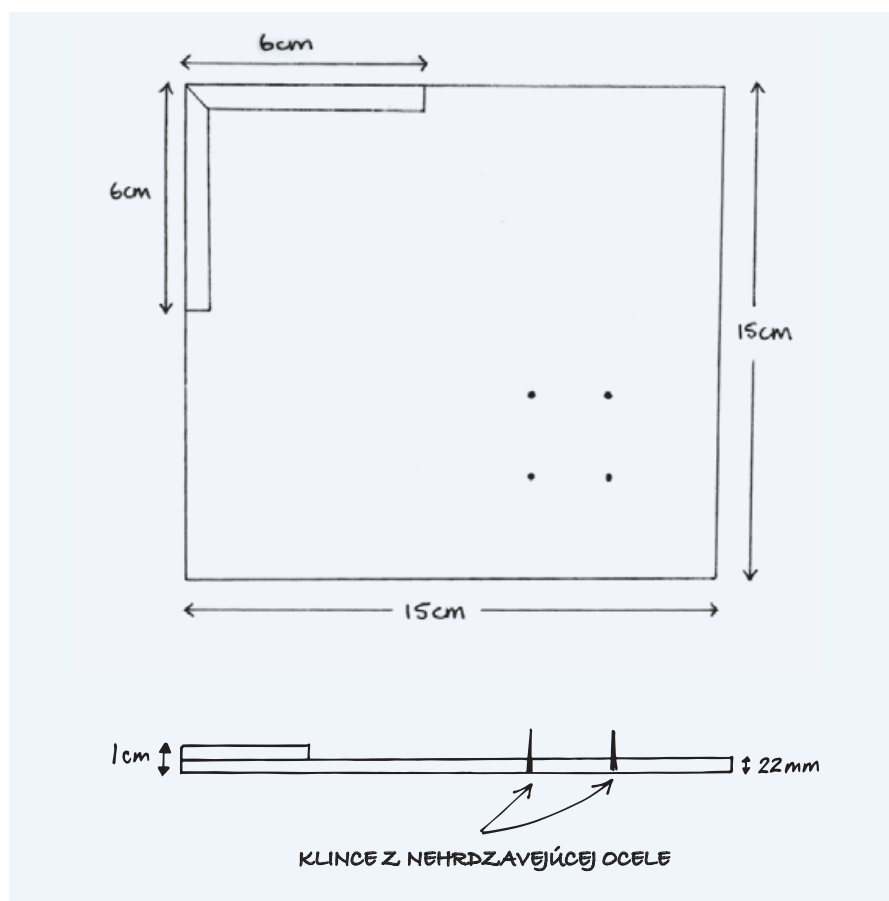
Materiál:

- Kus dosky, napríklad stará doska na krájanie, s rozmermi 15 cm x 15 cm
- Tri 8 cm klince
- Štyri krátke klince
- Dva pásy z kovu alebo pevného plastu s dĺžkou 6 cm a výškou o 1 cm viac, ako je hrúbka dosky

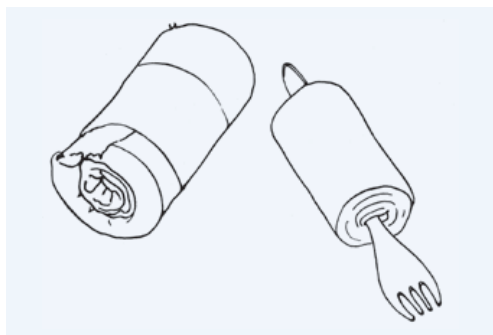
Postup:

- 1 Zatlčte tri dlhé klince v jednom rohu dosky, aby ste vytvorili trojuholník alebo štvorec (pozri obrázok).
- 2 Krátkymi klincami pripevnite kovové alebo plastové pásy k jednej hrane rohu oproti dlhým klincom. Pásy musia vyčnievať 1 cm nad doskou.

Rozmery a technické parametre dosky na rozotieranie a lúpanie



Ako si možno vyrobiť väčšiu rukoväť pre postihnutého, ktorý má ťažkosti s uchopením tenkej rukoväti



Materiál:

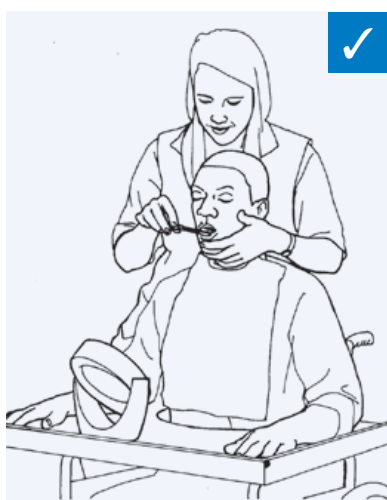
- Lyžica alebo vidlička
- Hustý molitan s rozmermi približne 6 cm x 10 cm (podľa dĺžky lyžice a želanej veľkosti rukoväti)
- Leukoplast/Izolačná páska

Postup:

- 1** Molitan omotajte okolo rukoväte lyžice alebo vidličky, aby ste zväčšili plochu na uchopenie.
- 2** Prelepte leukoplastom alebo izolačnou páskou.

?

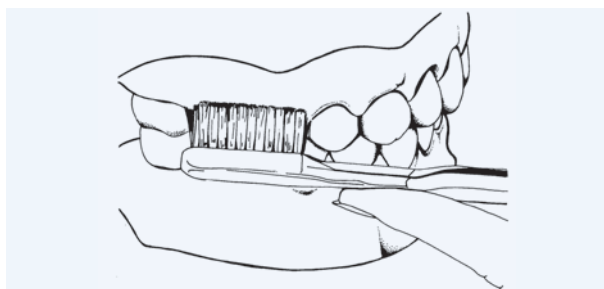
AKO MÔŽEM POSTIHNUTÉMU POMÔCŤ VYČISTIŤ SI ZUBY?



- 1** Posadte postihnutého pred zrkadlom.
- 2** Postihnutý musí sedieť vzpriamene.
- 3** Držte hlavu vo zvislej polohe.
- 4** Oslabenou rukou sa musí opierať o stolík alebo okraj umývadla.
- 5** Postavte sa za postihnutého a pozerajte sa do zrkadla.



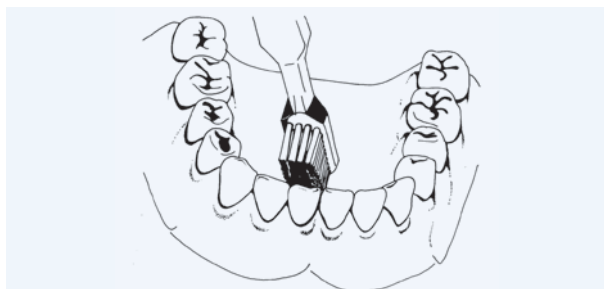
Nezakláňajte postihnutému hlavu dozadu ani nabok.



- 1** Kefku držte pod 45° uhlom (mierne naklonenú) k ďasnám a zubom.



- 2** Čistite kefkou malým krúživým spôsobom.



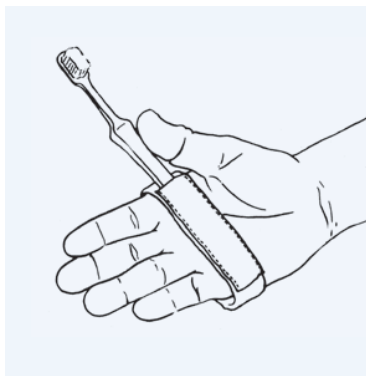
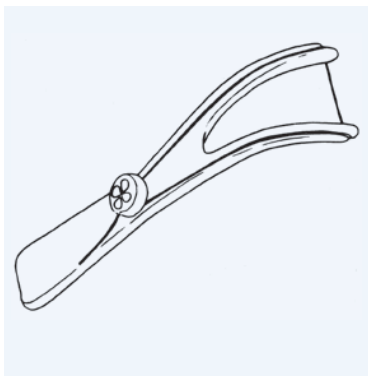
- 3** Očistite kefkou zvnútra aj zvonku.



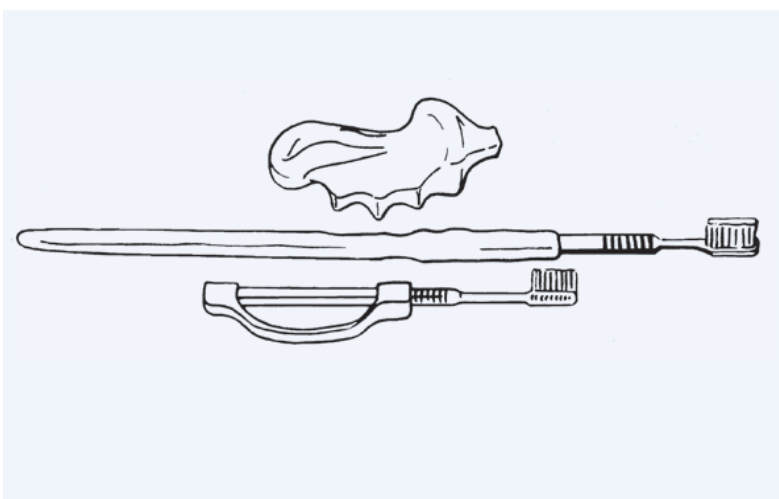
- 4** Pri čistení medzizubných priestorov dentálnou niťou používate držiak na niť. Vzor držiaka nite je na nasledujúcej strane.

?

AKO MÔŽEM POMÔČŤ POSTIHNUTÉMU, KTORÝ MÁ SLABÚ RUKU A NEUDRŽÍ ZUBNÚ KEFKU?



Jednoduchý držiak na kefkú si možno vyrobiť z pevnej, nepružnej látky, ako je čalúnnická alebo popruhovú látku. Urobte si remienok, ktorý sa pripevní k ruke pomocou suchého zipsu. Prišite vrecko na dlaňovú časť, do ktorého sa zasunie zubná kefka. Vrecko má byť dostatočne tesné, tak aby sa v ňom zubná kefka nehýbala.



Medzi ďalšie možnosti zlepšenia uchopenia patria tieto:

- Použite väčšiu rukoväť. Väčšiu rukoväť si môžete urobiť sami, ako je popísané vyššie, alebo si ju môžete kúpiť v špecializovanom obchode.
- Použite dlhšiu rukoväť. Pomôže to postihnutému, ktorý má ťažkosti so zdvihnutím rúk dostatočne vysoko.
- Držiak kefiiek si kúpte v špecializovanom obchode.

STAROSTLIVOSŤ O RAMENÁ

Mnohí majú po cievnej mozgovej príhode bolestivé a/alebo stuhnuté rameno. Môžete tomu predísť správnou manipuláciou s ramenom.

?

AKO SA MÁ SPRÁVNE MANIPULOVAŤ S OSLABENOU ALEBO OCHRNUŤOU PAŽOU?

Všeobecné usmernenia:

- Podoprite postihnutého okolo hrudníka, aby ste mu pomohli prevrátiť sa, sadnúť si, postaviť sa a tak ďalej.
- Neťahajte postihnutého za ruku.
- Pred umývaním alebo ošetrovaním oslabenej paže sa vždy uistite, že rameno je uvoľnené (voľne sa pohybuje).

Nikdy neťahajte za oslabenú pažu.



1 Položte si ruku na lopatku na oslabenej strane.

2 Opatrne potiahnite lopatku do strán a dopredu.

3 Niekoľkokrát to zopakujte, až kým sa rameno nebude voľne pohybovať.

4 Lopatka musí byť v polohe vpredu.

5 Uchopte pažu tesne nad lakťom a opatrne otočte pažu a ruku smerom von.

6 Prestaňte, ak postihnutý cíti bolesť.

7 Nechytajte za ruku ani za predlaktie, pretože to môže spôsobiť bolesť alebo poškodenie lakťa.

8 Keď sa paža voľne pohybuje, opatrne chyťte postihnutého za nadlaktie nad lakťom a pažu posuňte smerom od tela.

9 Vyrovnajte lakeť.

10 Potom ramenný kĺb opatrne posuňte smerom nahor a/alebo do strany, aby ste mohli ošetriť a umyť.

?

ČO MÁM ROBIŤ S RAMENOM PRI OTÁČANÍ POSTIHNUŤÉHO V POSTELI?

- Pred otočením postihnutého na jeho oslabenú stranu uvoľnite lopatku rovnakým spôsobom, ako je popísané vyššie, a potom ju potiahnite dopredu (smerom na hrudný kôš).
- Pažu a rameno podopierajte v polohe smerom dopredu. Pri zachovaní tejto polohy sa postihnutý môže prevrátiť na oslabenú stranu.
- Nenechajte postihnutého ležať na ramennom kĺbe.

?

AKO MÁM PODOPRIEŤ RAMENO, KEĎ POSTIHNUTÝ SEDÍ?

- Podoprite lakeť tesne pri boku tela, aby bol ramenný kĺb v bezpečnej polohe. Podpera musí byť dostatočne vysoko, aby ramená zostali v rovnakej výške.
- Ak je podpora príliš nízko alebo príliš ďaleko od tela, kosť nadlaktia môže vypadnúť z kĺbu, čím sa ramenný kĺb vysunie a spôsobí bolesť.

?

PREČO NEMÁM POUŽÍVAŤ ZÁVES?

Záves, v ktorom je paža zavesená pred telom, spôsobí ešte väčšiu stuhnutosť, skráti svaly v oblasti ramena a znemožní pohyb ruky k boku tela. To spôsobí, že sa svaly pri zdvíhaní paže pri ošetrovaní alebo umývaní stlačia. Záves môže takisto spôsobiť ohnutie a stuhnutie zápästia a takisto môže spôsobiť opuchnutie ruky.

?

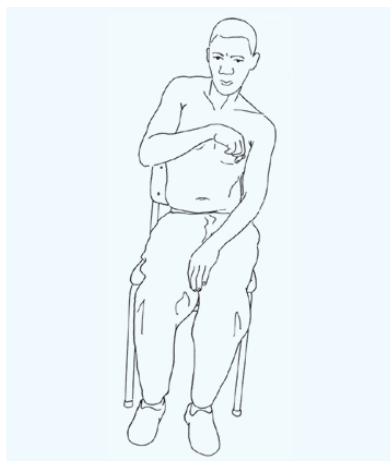
PREČO NEMÁM NIKDY DÁVAŤ POSTIHNUTÉMU STLÁČAŤ LOPTIČKU?

Nikdy nedávajte postihnutému stláčať loptičku oslabenou rukou, pretože to spôsobí ešte väčšiu stuhnutosť ruky a bude čoraz ťažšie vystierať prsty pri umývaní a utieraní ruky.

?

AKÉ CVIČENIE JE DOBRÉ NA RAMENO?

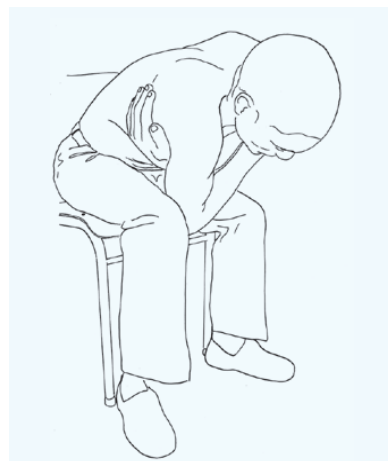
Jednoduché cvičenie na to, aby sa rameno, lakeť a zápästie pohybovali voľne a pohodlne



- 1** Použite pevnú stoličku s dobrým operadlom na chrbát. Postihnutý má sedieť tak, aby sa zadkom dotýkal zadnej časti stoličky a chodidlá mal opreté o podlahu.



- 2** Potom sa má postihnutý zohnúť dopredu a opatrne sa priblížiť oslabeným laktom k vnútornej strane oslabeného kolena.



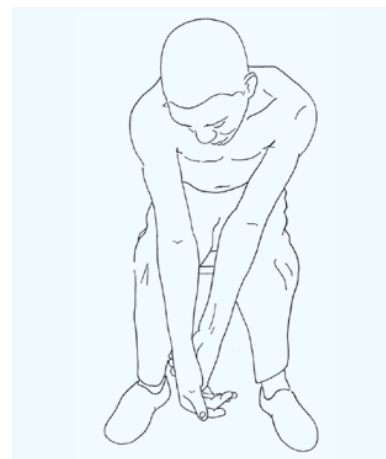
- 3** Postihnutý sa chytí za oslabenú lopatku silnou rukou popod podpazušie alebo ponad rameno. Horná časť tela sa opatrne pritiahne k silnému kolenu. Opakujte, dokým sa lopatka neposunie čo najviac dopredu.



- 4** Postihnutý je stále prehnutý dopredu, chytí sa za zápästie oslabenej ruky a opatrne začne vystierať lakeť nad kolenom.



- 5** Pomaly vystiera pažu medzi kolenami smerom k nohám, až kým nebude lakeť čo najviac vystretý.



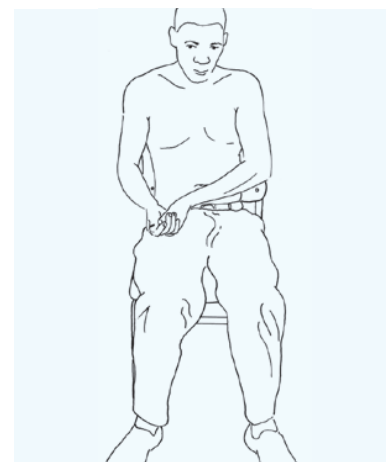
- 6** Ak je to možné, postihnutý sa natiahne až k podlahe.



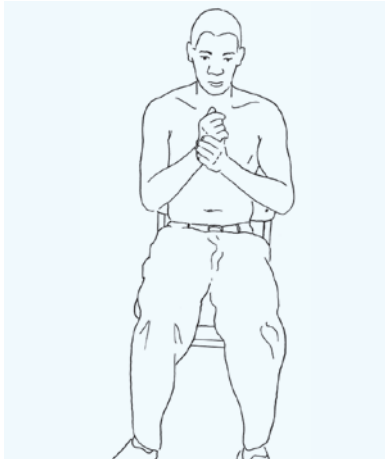
- 7** Potom bude postihnutý presúvať paže do strany až k bočnej strane oslabeného kolena. Ruky majú byť stále čo najbližšie pri chodidlách.



- 8** Začne presúvať ruky k dolnej časti oslabenej nohy.



- 9** Pokračuje v presúvaní rúk až k oslabenému stehnu.



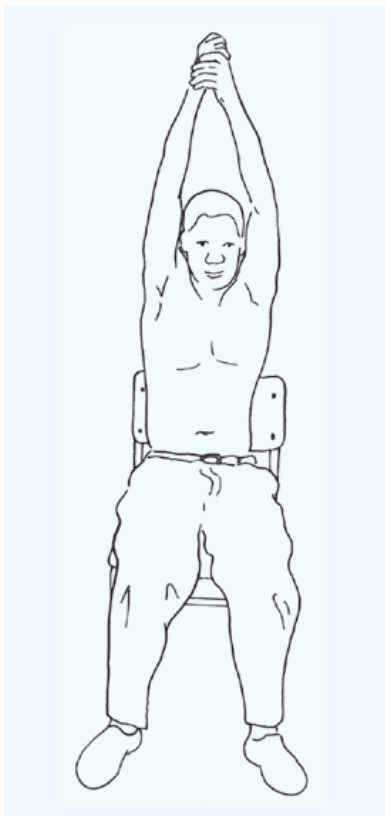
10 Ruky si dá do stredú tela a presunie ich k hrudníku.



11 Potom bude postihnutý presúvať ruky smerom nahor a dotkne sa nosa. Pokračovať má, iba ak ho nič nebolí.



12 Presúva ďalej smerom nahor na hlavu. Pokračovať má, iba ak ho nič nebolí.



11 Ak rameno nie je bolestivé alebo stuhnuté, postihnutý má úplne vystrieť ruky nahor alebo čo najvyššie bez toho, aby si spôsobil bolesť.

11 Toto cvičenie zopakuje päťkrát až desaťkrát za sebou, najmenej raz denne. Pri každom cvičení by sa mal postihnutý snažiť vystrieť v kĺboch vždy o čosi viac.

11 Vo vystieraní môže pokračovať, iba ak nepocituje žiadnu bolesť. V prípade bolesti treba prestať s vystieraním a zopakovať niektoré predchádzajúce cvičenia.

POHYBOVANIE SA V POSTELI

Platia tieto všeobecné zásady:

- Nikdy neťahajte za rameno alebo nohu.
- Vždy vysvetlite postihnutému, čo chcete urobiť.
- Požiadajte postihnutého, aby čo najviac pomáhal.
- Budte blízko pri postihnutom bez toho, aby ste sa na neho tlačili.
- Zohýňajte sa v kolenách a chrbát majte vystretý.

?

AKO MÔŽU DVAJA POMÔČŤ POSTIHNUTÉMU S POHYBOVANÍM SA V POSTELI?

V prípade nízkej postele



- 1 Postihnutého posadzte a zohnite mu kolená.
- 2 Obidvaja opatrovatelia sa otočia tvárou k postihnutému, zohnú nohu, ktoré je bližšie k postihnutému, aby si klakli na krajoch postele.
- 3 Opatrovatelia sa oprú ramenom o bok postihnutého tesne pod podpazuším. Postihnutý sa môže svojou silnou rukou chytiť opatrovateľa za chrbát.
- 4 Ošetrovatelia musia dávať pozor, aby svojím ramenom netlačili do podpazušia.
- 5 Opatrovatelia sa oprú rukou, ktorá je vzdialenejšia od postihnutého.
- 6 Opatrovatelia obľapia svojou druhou rukou postihnutého okolo nadkolenia pod zadkom.
- 7 Obidvaja opatrovatelia sa pritlačia ramenom k postihnutému.
- 8 Ošetrovatelia musia dávať pozor, aby svojím ramenom postihnutého netlačili do podpazušia. Ošetrovatelia obľapia postihnutého okolo jeho nôh pod zadkom rukami, ktoré sú najbližšie k postihnutému.
- 9 Opatrovatelia pevne uchopia postihnutého, vystrú svoju vzdialenejšiu nohu, zdvihnú a posunú postihnutého.
- 10 Opatrovatelia obľapia svojou druhou rukou postihnutého okolo nadkolenia pod zadkom.

V prípade vysokej postele



- 1 Postihnutého posadzte a zohnite mu kolená.
- 2 Opatrovatelia stoja po bokoch postele otočení smerom k postihnutému.
- 3 Opatrovatelia sa rozkročia na šírku ramena, pričom zadná noha je zarovno s postihnutým a koleno je mierne zohnuté. Predné chodidlo majú otočené v smere pohybu.
- 4 Opatrovatelia sa oprú ramenom o postihnutého tesne pod podpazuším, pričom dávajú pozor, aby svojím ramenom netlačili do podpazušia. Postihnutý sa môže svojou silnou rukou chytiť opatrovateľa za chrbát.
- 5 Opatrovatelia sa oprú rukou, ktorá je vzdialenejšia od postihnutého.



- 6** Opatrovatelia obľapia svojou druhou rukou postihnutého okolo nadkolenia pod zadkom.
- 7** Opatrovatelia sa oprú ramenom o postihnutého, rukami pevne obľapia postihnutému nohy, uchopia ich a zodvihnú postihnutého.
- 8** Ak je postihnutý veľkej postavy alebo je ťažký, namiesto opierania sa o druhú ruku môže opatrovať túto ruku podložiť postihnutému pod zadok, aby pomohol zdvihnúť váhu.
- 9** Opatrovatelia zdvihnú a posunú postihnutého tak, že budú vystierať koleno a presúvať ťažisko na vonkajšiu nohu a podpierajúcu ruku.



?

AKO MÔŽEM PRESUNÚŤ POSTIHNUTÉHO, KTORÝ SA MÔŽE IBA TROCHU POHYBOVAŤ SÁM?



- 1** Klaknite si jedným kolenom na posteľ k postihnutému.
- 2** Pomôžte postihnutému zohnúť kolena.
- 3** Postihnutý sa chodidlami opiera o posteľ. Svoje koleno majte pred chodidlami postihnutého, aby sa mu nezošmykli.
- 4** Pomôžte mu zdvihnúť boky.
- 5** Potom mu pomôžte posunúť boky nabok.



- 6** Uchopte postihnutého pevne za ramená.
- 7** Požiadajte postihnutého, aby zdvihol hlavu.
- 8** Pomôžte mu zdvihnúť a posúvať hlavu a ramená uchopením za ramená.
- 9** Neťahajte ho za krk ani za ruky.
- 10** Posuňte ho nabok tak, že najprv mu zdvihnete a posuniете hlavu, potom ramená a nakoniec boky.

Ako treba prevrátiť postihnutého na oslabenú alebo silnú stranu



- 1** Požiadajte postihnutého, aby si spojil ruky alebo sa chytil za oslabenú ruku pod zápästím tak, aby mu palec smeroval k prstom. Postihnutý má opatrne vysunúť oslabenú lopatku dopredu.
- 2** Zohnite mu koleno, ktorým sa musí prevrátiť, a potom prevráťte postihnutého.
- 3** Požiadajte postihnutého, aby zdvihol hlavu a ramená.
- 4** Držte postihnutého za boky a lopatku.

Ako možno pomôcť ležiacemu postihnutému posadiť sa.



- 1** Prevráťte postihnutého na bok.



- 2** Zosunúť mu nohy cez okraj postele.



- 3** Pridržiavať ho môžete jednou rukou pod hrudným košom a druhou rukou na opačnom ramene alebo držaním oboma rukami za ramená. Takisto môžete postihnutého chytiť jednou rukou za rameno a druhou rukou za bok.



- 4** Požiadajte postihnutého, aby sa obidvoma rukami zaprel o posteľ a nadvihol sa. Postihnutý sa vás nikdy nemá držať ani vás ťahať za krk.

?

AKO MÔŽEM POSTIHNUTÉHO USMERŇOVAŤ, ABY SA POSUNUL V POSTELI BEZ CUDZEJ POMOCI?

Ako sa treba posunúť v posteli



Požiadajte postihnutého, aby:

- 1 zohol kolená.
- 2 opieral sa chodidlami.
- 3 zdvihol boky zapretím sa o chodidlá.
- 4 posunul sa nabok alebo vytlačil sa nahor.
- 5 zdvihol hlavu a ramená a posunul sa.

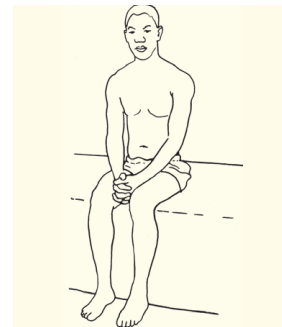
Ako sa treba prevrátiť v posteli



Požiadajte postihnutého, aby:

- 1 sa posunul na kraj postele, ako je popísané vyššie.
- 2 si spojil ruky alebo sa chytil za oslabenú ruku pod zápästím tak, aby mu palec smeroval k prstom.
- 3 zdvihol ruky dohora a opatrne ťahal oslabené rameno dopredu.
- 4 zdvihol hlavu, ramená a nohu.
- 5 sa prevrátil.

Ako sa treba posadiť



Požiadajte postihnutého, aby:

- 1 sa prevrátil na bok.
- 2 si dal silnú nohu za oslabenú nohu a nohy zosunul cez okraj postele.
- 3 oprel sa o lakeť zapretím sa obidvoma rukami.
- 4 ďalej sa zapieral obidvoma rukami a vystrel lakeť.
- 5 úplne sa vzpriamil a posadil sa dostatočne ďaleko, aby sa celými stehnami opieral o posteľ.

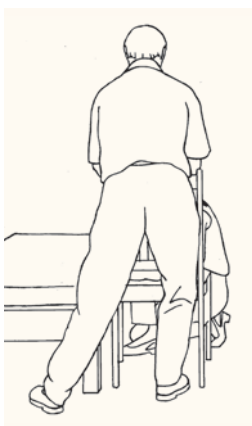
PRESUNY (PRESUN Z POSTELE NA STOLIČKU)

Všeobecné zásady:

- Invalidný vozík alebo stoličku umiestnite k posteli.
- Zabrzdite invalidný vozík.
- Vyšší alebo silnejší opatrovateľ má byť vzadu.
- Opatrovatelia musia spolupracovať.
- Vopred sa rozhodnite, kto bude dávať pokyny a aké to budú pokyny.
- Dohodnite sa, kedy zdvihnete, a to buď „na tri“, keď sa napočíta do troch, alebo vyslovením: „Raz, dva, zdvih“.

?

AKO MAJÚ DVAJA PRESUNŮ VEĽMI SLABÉHO POSTIHNUTÉHO ZO STOLIČKY NA NÍZKU POSTEĽ?



Poloha postihnutého:

- 1 Postihnutý si založí ruky.

Poloha opatrovateľa vzadu:

- 2 Opatrovateľ vzadu si vsunie ruky postihnutému medzi nadlaktia a hrudný kôš.
- 3 Opatrovateľ chytí postihnutého za predlaktia pri lakťoch.

Poloha opatrovateľa vpredu:

- 4 Druhý opatrovateľ kľací alebo čupí pred posteľou, jednu nohu má pred druhou nohou.
- 5 Tento opatrovateľ si vsunie ruky postihnutému pod kolená a nadkolenia čo najbližšie k zadku.
- 6 Postihnutý sa môže nohami opierať o stehno opatrovateľa alebo o časť postele.

Úkon opatrovateľa vpredu:

- 7 Opatrovateľ vpredu zodvihne postihnutému nohy, drží ich pri tele a presunie ťažisko smerom dopredu na druhú nohu, aby posunul postihnutého na posteli.

Úkon opatrovateľa vzadu:

- 8 Opatrovateľ vzadu rozkročí nohy a mierne ich zohne, a potom vystiera nohy, aby zdvihol postihnutého. Opatrovateľ môže takisto zohnúť kolená bližšie k posteli a kľaknúť si na postel'.
- 9 Opatrovateľ vzadu potom presunie ťažisko na nohu, ktorá je bližšie k posteli, a posunie postihnutého.

Postupujte podľa vyššie uvedených krokov v opačnom poradí a presuňte postihnutého späť na stoličku.



AKO MAJÚ DVAJA PRESUNÚŤ VEĽMI SLABÉHO POSTIHNUTÉHO ZO STOLIČKY NA VYSOKÚ POSTEĽ?



1 Opatrovatelia zaujmú polohu, ako je popísané vyššie. Opatrovateľ vpredu si môže klaknúť alebo čupnúť, jednu nohu má pred druhou nohou

2 Postihnutý sa nohami opiera o stehno opatrovateľa



3 Opatrovateľ zdvihne, ako je popísané vyššie. Ak je opatrovateľ nízky, môže sa postaviť na pevný stupienok

4 Opatrovateľ vpredu zdvihne postihnutému zadok a nohy tým, že sa postaví



5 Opatrovateľ vzadu presunie ťažisko na nohu, ktorá je bližšie k posteli, a posunie postihnutého

6 Opatrovateľ vpredu urobí krok vpred zadnou nohou a posunie postihnutému nohy a zadok na posteli

AKO MÔŽE JEDEN POMÔČŤ POSTIHNUTÉMU PRESUNÚŤ SA Z POSTELE NA STOLIČKU?

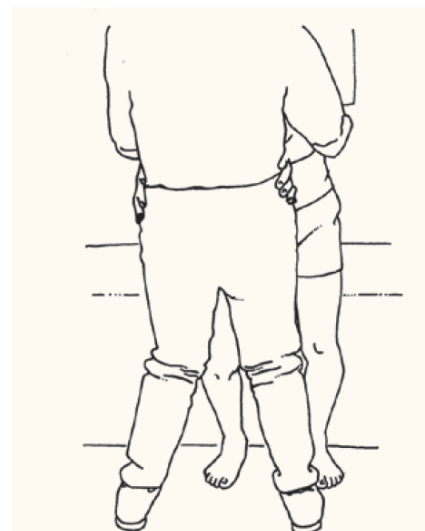
Platia tieto všeobecné zásady:

- Pomôžte postihnutému zdvihnúť zadok smerom dopredu na stoličke alebo na posteli
- Chodidlá mu mierne rozkročte a posuňte pod kolená
- Požiadajte postihnutého, aby mal chrbát vystretý, zohol sa v bokoch a naklonil hlavu a ramená dopredu nad kolená
- Dávajte pozor, aby ste neboli príliš blízko pri postihnutom. Odstúpte, keď sa postihnutý nakláňa dopredu
- Požiadajte postihnutého, aby sa hneď postavil, keď zdvihne zadok

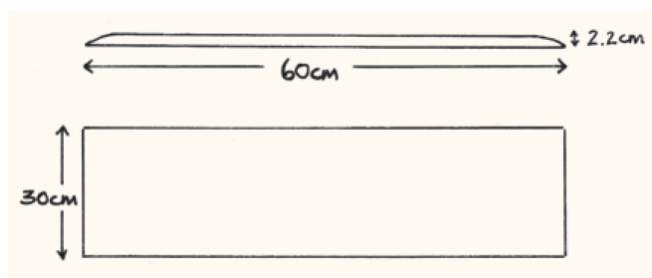
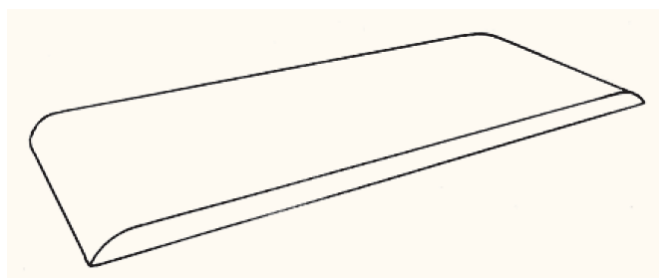
AKO TREBA POMÔČŤ POSTIHNUTÉMU VSTAŤ, KEĎ SI MUSÍ PODOPRIEŤ OSLABENÉ KOLENO?



- 1 Položte stoličku vedľa postele
- 2 Podprite mu oslabené koleno na oboch stranách svojimi kolenami. Neblokujte koleno spredu
- 3 Posuňte postihnutého dopredu a nahor posúvaním ramien dopredu a nahor
- 4 Otočte ho smerom k posteli a opatrne ho posadzte



AKO TREBA POSUNÚŤ SLABŠIEHO, ŤAŽŠIEHO ALEBO VYŠŠIEHO POSTIHNUTÉHO POMOCOU POSUVNEJ DOSKY?



- 1 Invalidný vozík postavte v miernom uhle smerom k posteli. Zabrzdite vozík. Odstráňte opierku, ktorá je bližšie k posteli
- 2 Postavte sa tak, ako pri posúvaní postihnutého pri vstávaní
- 3 Nadvihnite postihnutého nad lôžko a vložte mu dosku pod zadok čo najbližšie k posteli
- 4 Umiestnite dosku tak, aby tvorila mostík medzi posteľou a invalidným vozíkom
- 5 Požiadajte postihnutého, aby mal chrbát vystretý a naklonil hlavu a ramená dopredu nad kolena
- 6 Posuňte postihnutému zadok, keď sa zodvihne nad dosku
- 7 Ak je postihnutý slabý, posuňte ho iba trochu a zopakujte tento krok, až kým nebude sedieť na posteli
- 8 Postupujte podľa týchto krokov v opačnom poradí a presuňte postihnutého späť do invalidného vozíka

?

AKO TREBA POMÔČť POSTIHNUTÉMU, KTORÝ MÁ SILNÉ RUKY A OSLABENÉ NOHY?



- 1 Vložte dosku podľa vyššie uvedeného popisu.
- 2 Presuňte sa za postihnutého a klaknite si na posteľ nohou, ktorú máte bližšie k posteli. Druhú nohu majte medzi posteľou a invalidným vozíkom.
- 3 Chyťte postihnutého rukami za boky.



- 4 Požiadajte postihnutého, aby sa zaprel rukami, zodvihol a posunul zadok nabok.
- 5 Pomôžte mu zdvihnúť a posunúť zadok.
- 6 Opakujte, až kým postihnutý nebude na posteli alebo na stoličke.

?

AKO MÔŽEM USMERŇOVAŤ POSTIHNUTÉHO, KTORÝ MÁ SLABÉ NOHY A SILNÉ RUKY, ABY SA SÁM PRESUNUL ZO STOLIČKY NA POSTEĽ?

Ako sa treba presunúť pomocou dosky



- 1 Doska sa má podložiť pod zadok.
- 2 Treba sa nakloniť dopredu a preniesť určité ťažisko na chodidlá.



- 3 Má sa zaprieť rukami.
- 4 Má sa presúvať krátkym posunmi nabok.
- 5 Nemá úplne vstať.

?

AKO MAJÚ DVAJA PRESUNÚŤ VEĽMI SLABÉHO POSTIHNUTÉHO ZO STOLIČKY NA VYSOKÚ POSTEĽ?



1 Ako mám čiastočne pomôcť postihnutému postaviť sa?

2 Postihnutý má mať nohy mierne rozkročené, zarovno a trochu za kolenami.



3 Opríte oslabenú ruku o svoj bok. Ak je paža stuhnutá alebo bolestivá, nechajte ju visieť medzi kolenami postihnutého.



4 Uchopte postihnutého za lopatku, nie za nadlaktie. Podoprite postihnutému pažu svojím predlaktím.



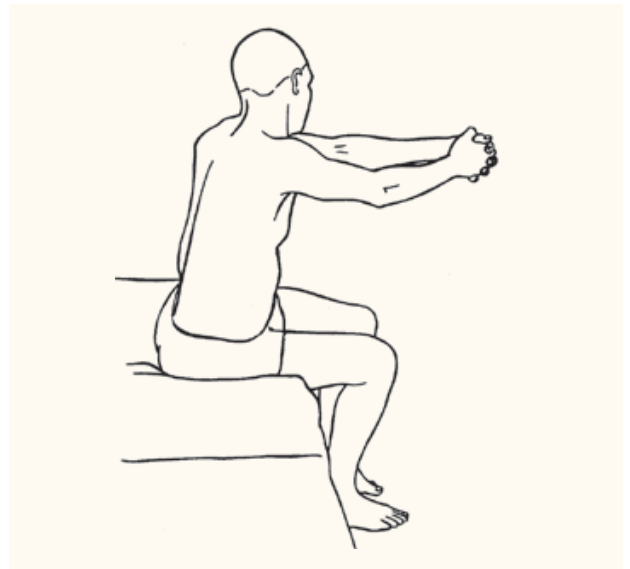
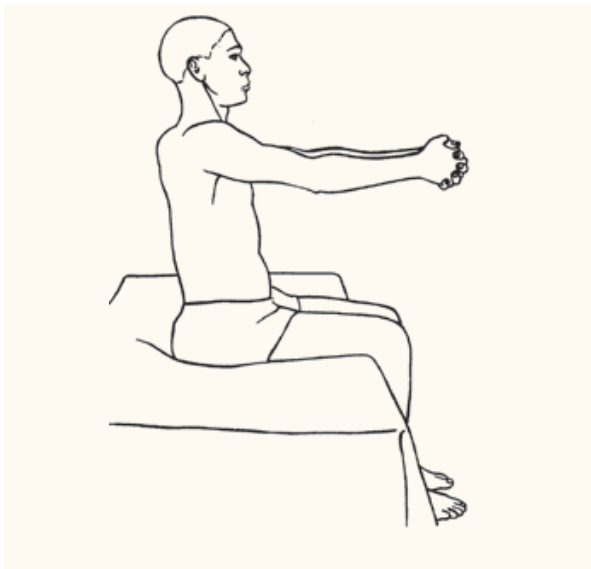
5 Usmerňujte postihnutému ramená smerom dopredu presunutím ťažiska na svoju zadnú nohu.



6 Pomôžte postihnutému postaviť sa. Nechajte ho, nech urobí čo najviac sám.

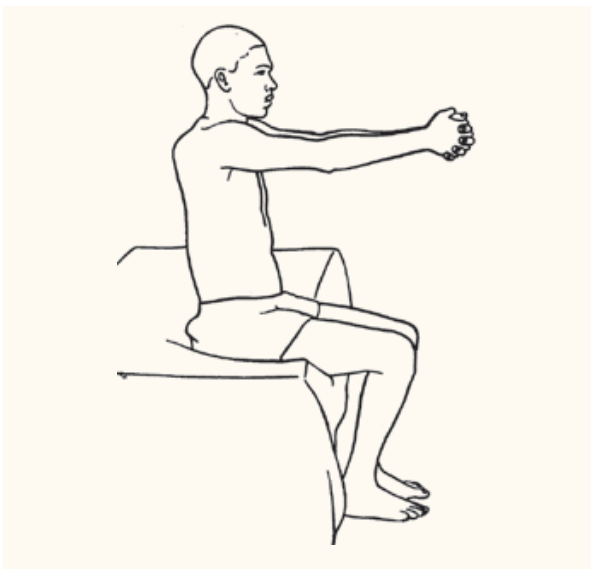
?

AKO MÔŽEM POSTIHNUITÉHO USMERŇOVAŤ, ABY SA POSTAVIL SÁM?



- 1 Posadíte sa vzpriamene...
- 2 Spojte si ruky alebo sa chyťte za oslabenú ruku pod zápästím tak, aby vám palec smeroval k prstom.

- 3 Posuňte sa zadkom dopredu.



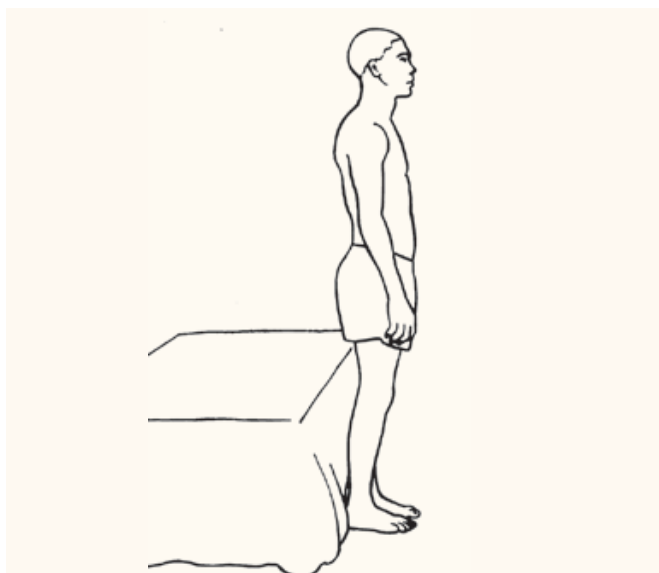
- 4 Zastaňte na kraji postele. Mierne rozkročte nohy, majte ich zarovno a trochu za kolenami.



- 5** Nakloňte sa dopredu v bokoch tak, aby ste mali ramená pred kolenami a chodidlami. Predpažte ruky, aby sa ťažisko prenieslo dopredu.



- 6** Začnite dvíhať zadok a vystierať kolená. Netlačte kolená dozadu smerom k posteli alebo stoličke.



- 7** Úplne sa postavte.



Nikdy nesmie vstávať iba vytláčaním sa silnou rukou. Ak postihnutý používa iba silnú stranu svojho tela, spôsobí to ešte väčšiu slabosť a stuhnutosť oslabenej strany. Namiesto toho si má pomôcť tým, že predpaží obidve ruky a oprie sa o operadlo stoličky, o stenu alebo o iný kus nábytku.



Ovládanie močenia a stolice (potreby ísť na záchod)

Existuje veľa dôvodov, prečo majú ľudia ťažkosti s ovládaním močenia alebo stolice. Každý, u koho sa to vyskytne, má navštíviť lekára, ktorý môže liečiť niektoré ťažkosti a podať liek na zlepšenie ovládania.

Nechajte postihnutého, nech urobí čo najviac sám.

? AKO TREBA POSTIHNUTÉMU POMÔŤ OVLÁDAŤ MOČENIE

Vysvetlite postihnutému niektoré všeobecné usmernenia takto:

- Vypite šesť až osem pohárov vody denne. Naplňte si dvojlitrovú fľašu vodou každý deň a dajte si ju do chladničky alebo položte si ju k posteli alebo k vozíku. Nepite menej len preto, že sa bojíte pomočenia sa.
- Ak sa v noci pomočujete, nepite nič najmenej hodinu pred spaním.
- Chodte na záchod tesne pred spaním a hneď ráno.
- Na matrac natiahnite nepremokavú plachtu, položte na ňu uterák alebo noviny, a potom natiahnite na posteľ postelnú plachtu. Neležte ani nesedte priamo na nepremokavej plachte.
- Chodte na záchod každé dve hodiny. Postupne to predlžujte na každé štyri hodiny.
- Farba moču má byť iba o niečo tmavšia ako voda. V prípade tmavšej farby, zápachu alebo prítomnosti krvi, chodte na kliniku, kde zistia, či nemáte infekciu. Moč tmavej farby zvyčajne znamená, že nepijete dostatočné množstvo vody.

Ak postihnutý nosí katéter (hadička a vrečko):

- Pred manipuláciou s katétrom a po nej si vždy umyte ruky.
- Vrečko pravidelne vyprázdňujte.
- Vrečko si nepripevňujte k nohe príliš pevne.
- Ak vo vrečku nie je po štyroch hodinách žiaden moč, môže byť upchatá hadička. Zoberte postihnutého na kliniku.

? AKO TREBA POMÔŤ POSTIHNUTÉMU, KTORÝ VÔBEC NEVIE OVLÁDAŤ STOLICU

- Lekár by mal postihnutému odporučiť starostlivosť o ťažkosti s vyprázdňovaním, ak nepocituje žiadne nutkanie na stolicu.
- Nastavte u postihnutého rutinu vyprázdňovania, napríklad chodenie na záchod každé ráno po raňajkách.
- Pomôžte postihnutému sadnúť si na záchod alebo na toaletu.
- Aby sa zabránilo zápche:
 - Postihnutý musí vypiť šesť až osem pohárov vody denne.
 - Postihnutý má počas dňa tráviť čo najmenej času v posteli.
 - Postihnutý musí byť čo najaktívnejší.
 - Musí jesť jedlo obsahujúce vlákninu, napríklad neolúpané ovocie, zeleninu, sušené ovocie, otruby, hnedý chlieb a hnedú ryžu.
- Zoberte postihnutého na kliniku, ak má hnačku pretrvávajúcu viac ako tri dni.

?

AKO SA MÁ POUŽÍVAŤ PODLOŽNÁ TOALETNÁ MISA?



1 Rukou pridržte postihnutému oslabené koleno, aby zdvihol boky.

2 Koleno potiahnite smerom dopredu a nad chodidlo, aby sa chodidlo nezošmyklo alebo nevykĺzlo.



3 Vložte podložnú toaletnú misu.

Podložnú toaletnú misu používajte iba na močenie. V prípade stolice musí ísť postihnutý na záchod.

?

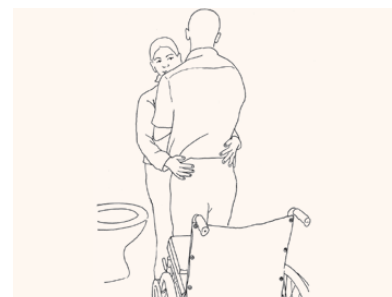
AKO MÔŽE JEDEN OPATROVATEĽ POMÔČŤ POSTIHNUTÉMU PRESUNÚŤ SA NA ZÁCHOD?



1 Ak nie je možné umiestniť invalidný vozík k záchodu pod uhlom 90 stupňov, umiestnite ho čo najkolmejšie. Zabrzdite vozík.



2 Pomôžte postihnutému posunúť sa dopredu na vozíku a postaviť sa.



3 Podoprite mu oslabené koleno svojimi kolenami. Presuňte ruky postihnutému na boky, aby ste mu pomohli s rovnováhou.



4 Otočte postihnutého, aby stál pred záchodom. Pomôžte mu zbliecť sa.



5 Pomaly usmerňujte postihnutého, aby si sadol.

?

AKO SA MÁ POSTIHNUTÝ SÁM PRESUNÚŤ NA TOALETU?



1 Zabrzdí invalidný vozík a posunie sa dopredu na vozíku.

2 Spojí ruky.

3 Postaví sa.



4 Otočí sa.

5 Ak je to potrebné, oprie sa spojenými rukami o vozík.



6 Posadí sa na záchod.

7 Ak nie je možné stáť bez opierania sa rukami, chytí sa madla a nechá oslabenú ruku visieť medzi nohami.

?

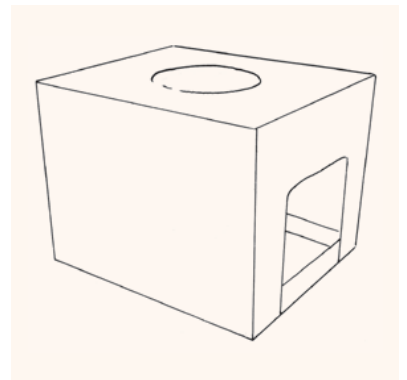
POMÔCKY, KTORÉ MÔŽU POMÔCŤ PRI POUŽÍVANÍ TOALETY



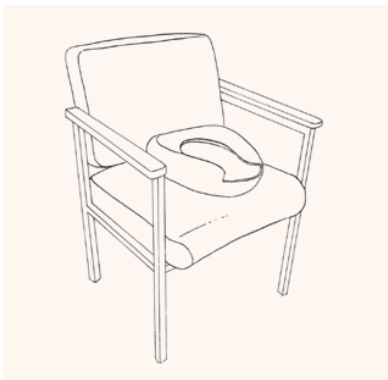
Vyššia záchodová doska: Pomáha vysokým osobám, starším osobám s ťažkosťami s bedrami a kolenami alebo ak je záchod príliš nízko.



Plastová stolička s otvorom v sedadle a podložený vedrom.



Vyrobte si toaletu z dreva.



Na stoličku s pevným sedadlom položte toaletnú misu.



Na invalidný vozík položte toaletnú misu.

UMÝVANIE

?

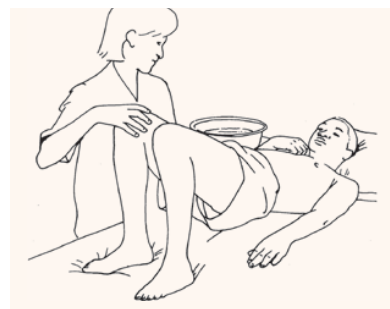
AKO MÁM POSTIHNUTÉHO UMYŤ V POSTELI?



1 Postavte sa k oslabenej strane.



2 Posuňte postihnutého ďalej od kraja postele zdvihnutím hlavy a ramien a presunutím do stredu postele.



3 Požiadajte postihnutého, aby si posunul boky zdvihnutím zadku a posunutím sa do stredu postele.



4 Pred zdvihnutím paže uvoľnite rameno. Položte si ruku na lopatku a opatrne ju potiahnite smerom von a dopredu. Niekoľkokrát to zopakujte, až kým sa rameno nebuďe voľne pohybovať.



5 Uchopte pažu tesne nad laktom a opatrne ju otočte smerom von. Prestaňte, ak postihnutý cíti bolesť. Nechytajte za ruku ani za predlaktie, pretože to môže spôsobiť bolesť alebo poškodenie lakťa.



6 Vyrovnajte lakeť.



7 Nechajte pažu otočenú smerom von. Potom pažu posuňte nahor alebo dopredu. Prestaňte, ak postihnutý cíti bolesť.



8 Umyte a poutierajte pažu a podpazušie.

Umývanie chrbta



- 1 Uvoľnite oslabenú pažu, ako je popísané vyššie. Lopatka musí byť v polohe vpredu.
- 2 Pažu dajte nabok a potom otočte postihnutého.



- 3 Prevráťte postihnutého na bok.
- 4 Umyte mu chrbát.
- 5 Použite uterák pod telom.
- 6 Keď je postihnutý v tejto polohe, môžu sa vymeniť plachty.

Umývanie zadku

- 1 Pridržiňte postihnutému oslabené koleno, aby zdvihol zadok.
- 2 Umývajte ho zospodu.



?

AKO SA MÔŽEM UMYŤ SÁM?

- Sadnite si na kraj postele.
- Chodidlami sa opierajte o podlahu alebo drevený klát alebo o zviazaný balík novin alebo kartónov.
- Položte si pred seba stolík s umývadlom, utierkou, mydlom a uterákom.
- Počas umývania hornej časti tela podprite sa oslabenou rukou a lakťom o stolík, aby ste nespádli a nezranili si pažu a ruky. Takisto to pomôže dostať sa do podpazušia a umyť si pažu.



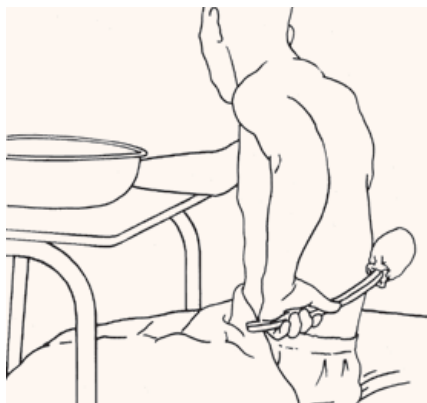
Namočte utierku.



Umyte sa pod oslabenou pažou.



Umyte sa pod silnou pažou.



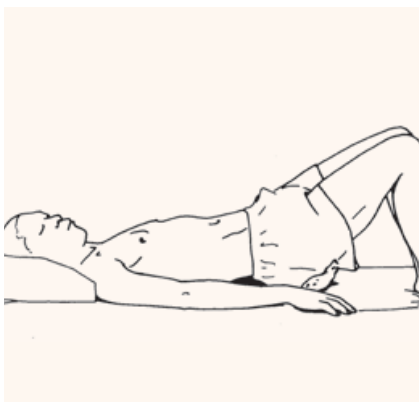
Umyte si chrbát kefou na chrbát.



Ak neudržíte rovnováhu, ľahnite si na chrbát, preložte členok jednej nohy cez koleno druhej nohy a umyte si nohy.



Ak neudržíte rovnováhu, nohy si umývajte v sede.



Ľahnite si a umyte si zadok.

Vo vani používajte protišmykovú gumovú rohož, aby ste zabránili pošmyknutiu.

?

AKO TREBA PRESUNÚŤ POSTIHNUTÉHO DO VANE?

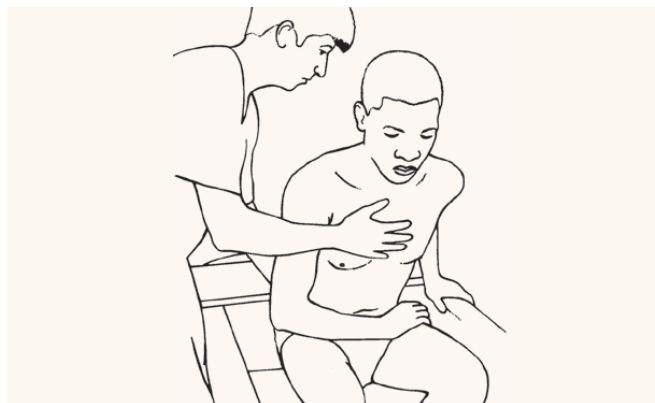


1 Presuňte ho zo stoličky/vozíka na okraj vane alebo na dosku na vaňu.



2 Postihnutý si sadne na dosku.

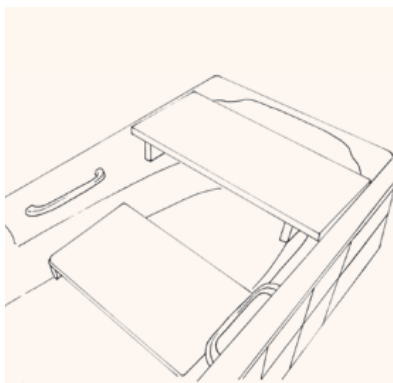
3 Presuňte mu nohy do vane.



- 4** Presuňte postihnutého dolu na sedadlo do vane. Silnou rukou sa musí pevne držať okraja vane alebo madla. Oslabenú ruku môže mať na stehnách.
- 5** Pridržiavajte mu oslabenú ruku na okraji vane alebo na madle, ak v nej má nejakú silu.
- 6** Ak je postihnutý príliš slabý a nedokáže sa presunúť do vane, môžete mu pomôcť s umývaním sa alebo sa môže umyť sám sediac na doske na vaňu. Môže sa použiť ručná sprcha alebo výškovo nastaviteľná sprcha na stene.
- 7** Ak sa postihnutý dokáže presunúť nižšie, použite sedadlo do vane. Sedadlo do vane má byť umiestnené v strede vane. Nižšie sú uvedené dva vzorky sedadiel do vane.

?

POMÔCKY, KTORÉ MÔŽU POMÔCŤ, AK SI POSTIHNUTÝ NEDOKÁŽE SADNÚŤ DO VANE



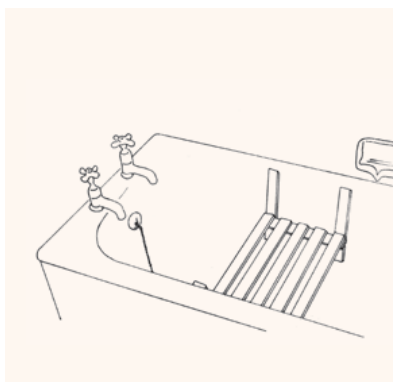
Doska na vaňu položená na vani a sedadlo do vane položené vo vani



Doska na vaňu



Sedadlo do vane



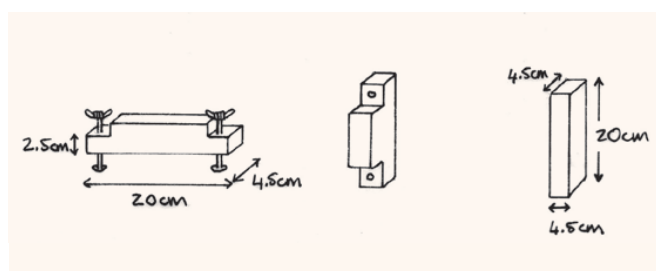
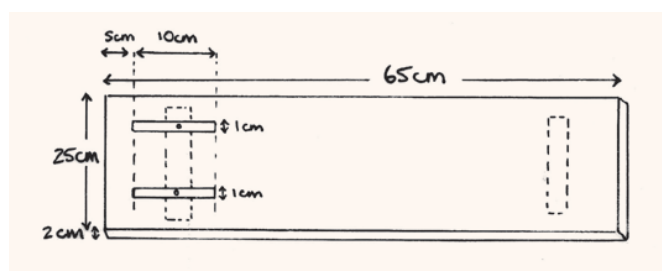
Roštové sedadlo do vane



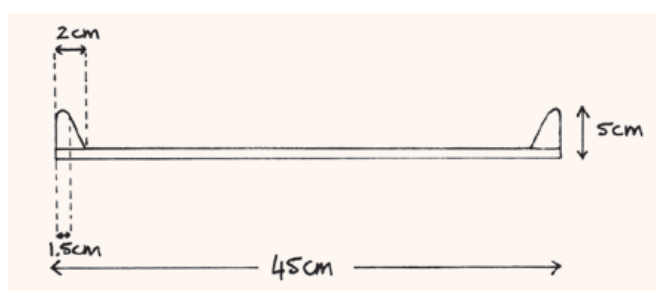
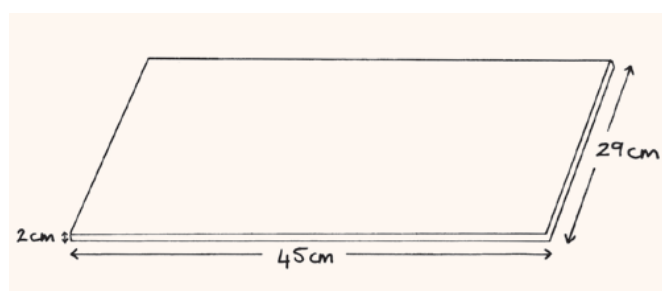
Otočná vaňová stolička



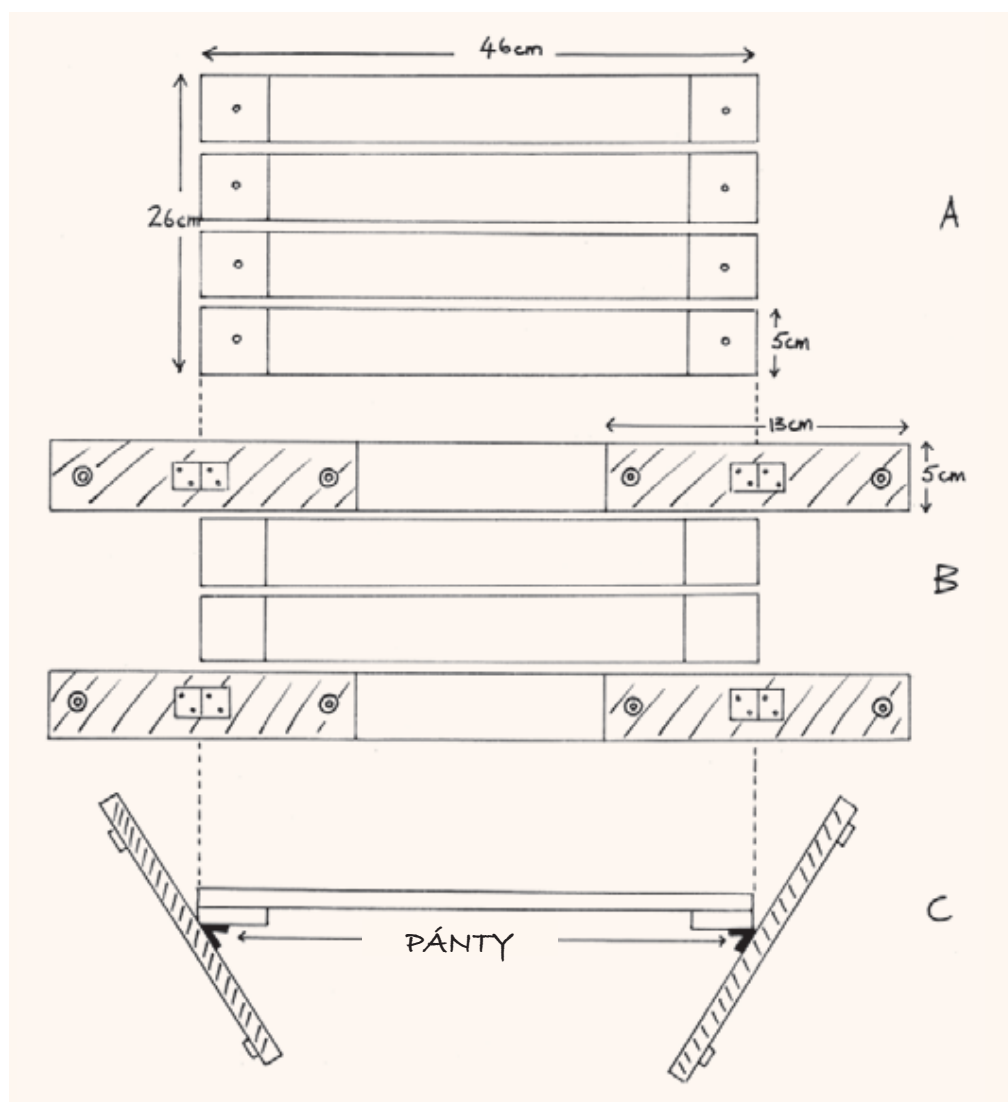
Rozmery a technické parametre dosky na vaňu.



Rozmery a technické parametre sedadla do vane.



Rozmery a technické parametre roštového sedadla do vane.



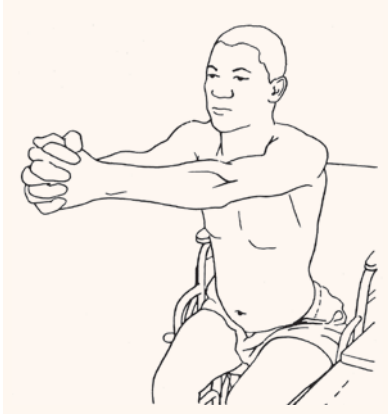
A. Schéma sedadla.

B. Schéma bočných stien.

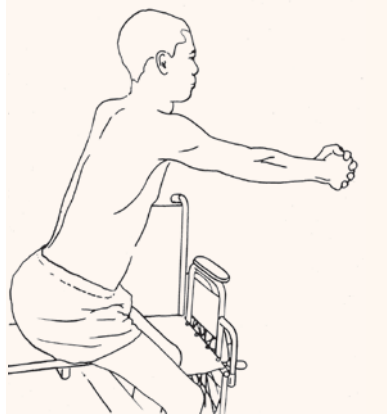
C. Ako treba pripevniť bočné steny k sedadlu.

?

AKO MÔŽEM POSTIHNUTÉHO USMERŇOVAŤ, ABY SA SÁM PRESUNUL DO VANE?



1 Spojí si ruky a postaví sa.



2 Otočí sa a sadne si na dosku.



3 Pridrží si koleno oslabenej nohy, zodvihne ju a presunie do vane.



4 Presunie sa rukami zapretými o okraj vane.



5 Ak je oslabená ruka príliš slabá, položí si ju na opačné stehno a zosunie sa na sedadlo do vane alebo do vane.



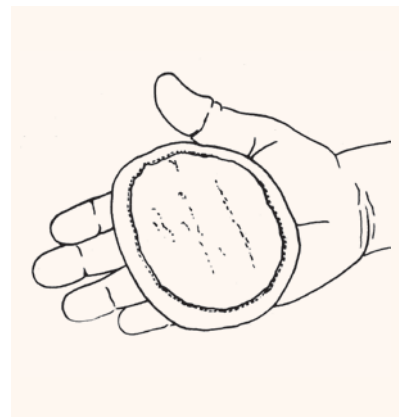
6 Umyje si celé telo.



- V mydle si urobí dieru. Mydlo si uviaže na šnúrku.
- Mydlo si zavesí okolo krku, aby mu nespadlo a nevyšmyklo sa.



- Utiertku si položí na koleno a namydli ju.



- Použije špongiu s gumou na navlečenie na ruku.

Urobte si kefu na chrbát:

- 1 Použite vešiak na odev.
- 2 Omotajte špongiu okolo jedného konca.
- 3 Špongiu prekryte utierkou.



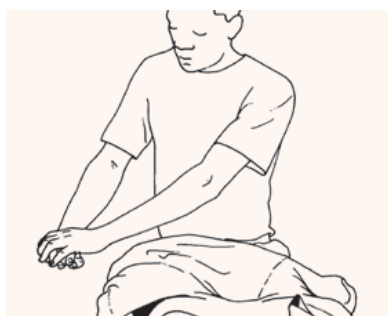
?

AKÉ USMERNENIA MÁM DODRŽIAVAŤ, ABY SOM POMOHOĽ/A POSTIHNUTÉMU OBLIEČŤ SA?**Nechajte postihnutého, nech urobí čo najviac sám:**

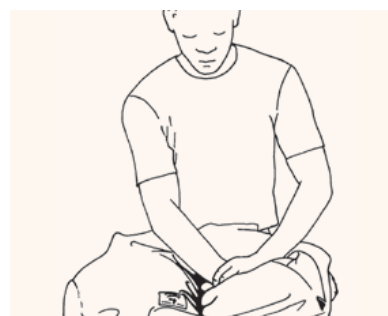
- 1 Postihnutý si sadne na kraj postele a nohami sa opiera o podlahu. Ak postihnutý nedokáže udržať rovnováhu na posteli, sadne si na stoličku s pevným sedadlom a operadlom.
- 2 Začnite vyzliekaním, pretože je to ľahšie.
- 3 Použite široké, voľne oblečenie.
- 4 Nepoužívajte oblečenie, ktoré sa ťažko zapína.
- 5 Obliekanie je pomalý proces. Dajte mu na to dostatok času.
- 6 Povzbudzujte postihnutého kladnými poznámkami.
- 7 Ak postihnutý nedokáže vykonať celú úlohu, rozdeľte ju na menšie kroky, napríklad iba navlečenie rukávov na ruky. Pomáhajte, iba ak je to nutné.
- 8 Vždy najprv oblečte oslabenú stranu a vždy najprv vyzlečte silnú stranu.

Ako si má obliecť košeľu alebo bundu

- 1 Postihnutý si položí košeľu do lona. Vnútorňou stranou smerom nahor a golierom smerom ku kolenám. Rukáv oslabenej paže visí medzi nohami.



- 2 Postihnutý si presunie oslabenú ruku do lona.



- 3 Oslabenú ruku vloží do otvoru rukávu.



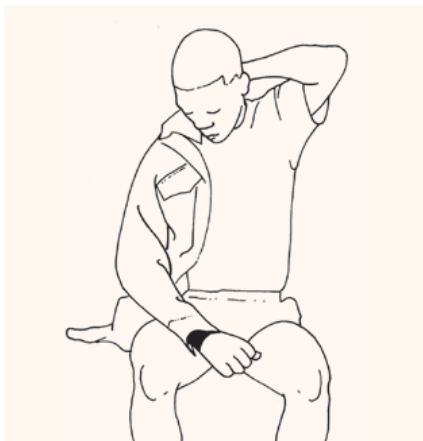
- 4 Cez oslabenú ruku prevlečie rukáv tak, aby ruka bola vonku. Košeľu si potom dá za chrbát.



- 5 Postihnutý si potom navlečie rukáv cez lakeť.



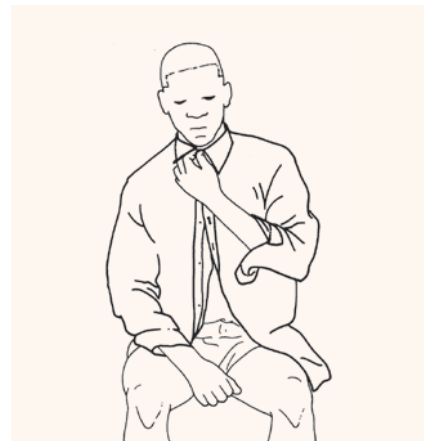
- 6 Navlečie si rukáv až na rameno.



7 Košelu si navlečie cez chrbát.



8 Postihnutý si vloží do rukávu svoju silnú ruku.



9 Pozapína si gombíky.

Ako si má obliecť nohavice



1 Postihnutý si položí nohavice na svoju silnú stranu.



2 Preloží si oslabenú nohu cez silnú nohu.



3 Do nohavice si vloží oslabenú nohu.



4 Postihnutý si navlečie nohavice cez koleno a nohy vráti do pôvodnej polohy.



5 Potom si do nohavice vloží silnú nohu.

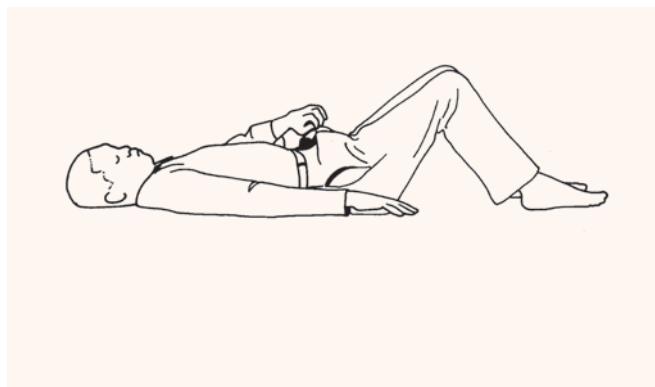


6 Postihnutý si navlečie nohavice cez kolena.

Ak je postihnutý veľmi slabý



- 1 Postihnutý si navlečie nohavice tak, že si silnú nohu vloží pod oslabenú nohu, podoprie sa lakťom a ľahne na posteľ.



- 2 Kolená má zohnuté.
- 3 Postihnutý zdvihne zadok.
- 4 Navlečie si nohavice cez zadok.
- 5 Zadok si potom položí na posteľ.
- 6 Potom si môže zapnúť zips a pripnúť opasok.
- 7 Postihnutý sa potom posadí.

Ak postihnutý dokáže stáť s pomocou



- 1 Postihnutý sa postaví s pomocou (opatrovateľ je na oslabenej strane).
- 2 Postihnutý sa na udržanie rovnováhy môže rukou oprieť o operadlo stoličky alebo o iný kus nábytku.
- 3 Opatrovateľ natiahne nohavice.

Ak postihnutý dokáže stáť sám



- 1 Postihnutý sa postaví s pomocou (opatrovateľ je na oslabenej strane).
- 2 Postihnutý sa na udržanie rovnováhy môže rukou oprieť o operadlo stoličky alebo o iný kus nábytku.
- 3 Opatrovateľ natiahne nohavice.

Ako si má obliecť tričko alebo sveter



1 Postihnutý si položí tričko do lona vnútornou stranou smerom k nemu a spodkom smerom k telu. Golier trička má pri kolenách.



2 Zospodu roztvorí tričko.

3 Nájde otvor rukávu pre oslabenú ruku.



4 Rukáv si vloží medzi kolená.

5 Otvor rukávu drží otvorený silnou rukou.



6 Oslabenú ruku vloží do otvoru rukávu.



7 Postihnutý si potom navlečie rukáv cez lakeť.



8 Potom si ho navlečie na nadlaktie.



9 Tričko si navlečie na rameno.



10 Potom prevlečie silnú ruku.



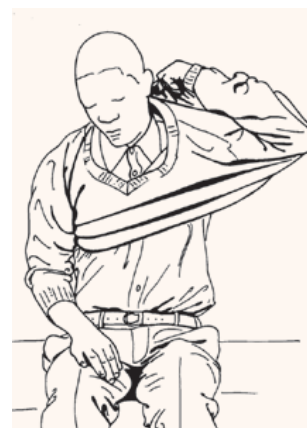
11 Potom prevlečie cez hlavu.



12 Postihnutý si takisto môže najprv prevliecť cez hlavu.



13 Potom navlečie na silnú ruku.



14 Nakoniec si tričko navlečie na chrbát a upraví si ho.

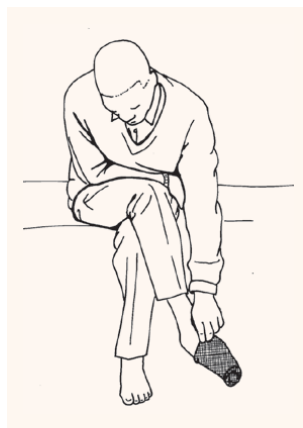
Ako si má obliecť ponožky



1 Použije rozťahujúce sa ponožky. Ponožka má byť do polovice preložená smerom k päte.



2 Postihnutý si preloží oslabenú nohu cez silnú nohu.

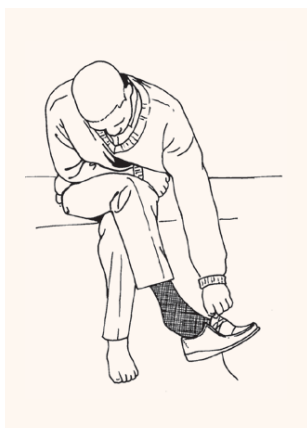


3 Potom si natiahne ponožku na prsty.



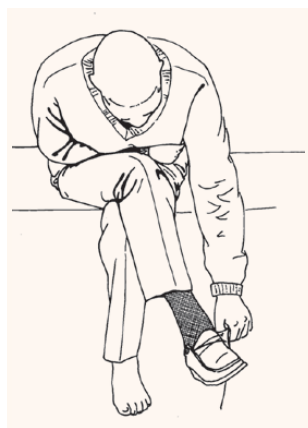
4 Ponožku si potom natiahne na chodidlo a členok.

Ako si má obuť topánky



1 Postihnutý si preloží oslabenú nohu cez silnú nohu.

2 Obuje si topánku na prsty. Použije topánku na nasunutie alebo topánku so suchým zipsom.



3 3. Vsunie si nohu.



4 Nohu si potom položí na podlahu a zatlačením na koleno si vsunie pätu.

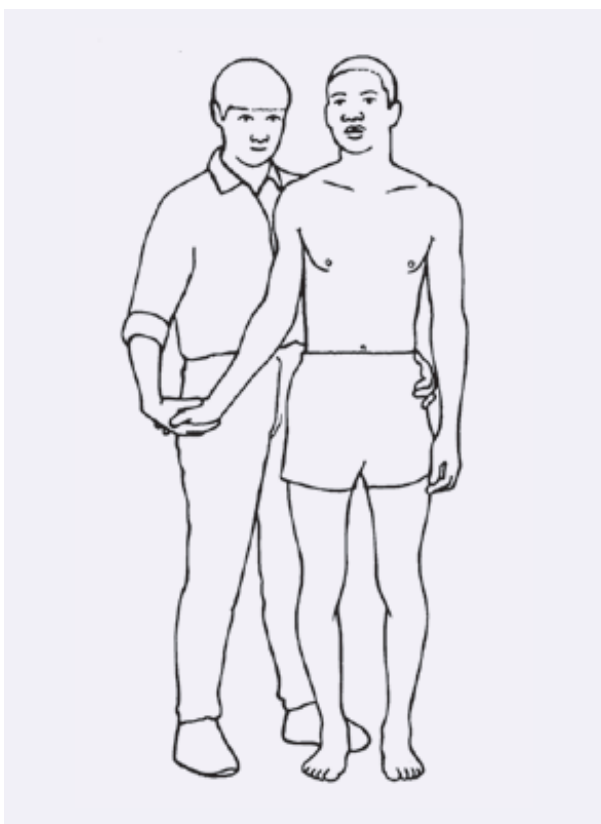


AKO SA MÁ SPRÁVNE POMÁHAŤ POSTIHNUTÉMU S CHODENÍM?

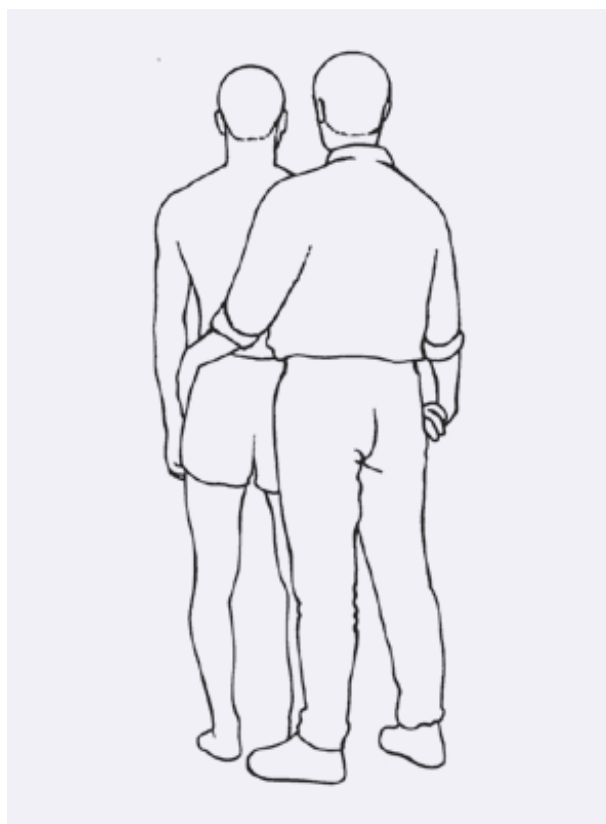
Všeobecné zásady:

- 1 Pridržiavajte postihnutého na oslabenej strane.
- 2 Oprite sa svojim bokom o postihnutého slabý bok zozadu.
- 3 V prípade potreby svojím chodidlom pomáhajte slabému chodidlu postihnutého.
- 4 Pevne držte postihnutého jednou rukou.
- 5 Druhou rukou držte oslabenú ruku postihnutého. Ak je postihnutý veľmi slabý, položte si voľnú ruku na jeho brucho, aby ste ho mohli pevne držať oboma rukami.
- 6 Dajte postihnutému priestor, aby sa mohol hýbať.
- 7 Ak budete stáť príliš blízko pri postihnutom alebo ak ho budete príliš pevne držať, obidvom vám bude ťažké vzpriamiť sa a chôdza bude ťažšia.

Ak je postihnutý veľmi slabý, použite vychádzkovú palicu na silnej strane. Opatrovateľ aj postihnutý musia byť oblečení pohodlne a musia mať odolné, protišmykové topánky alebo chodiť naboso. Nechodte len v ponožkách!

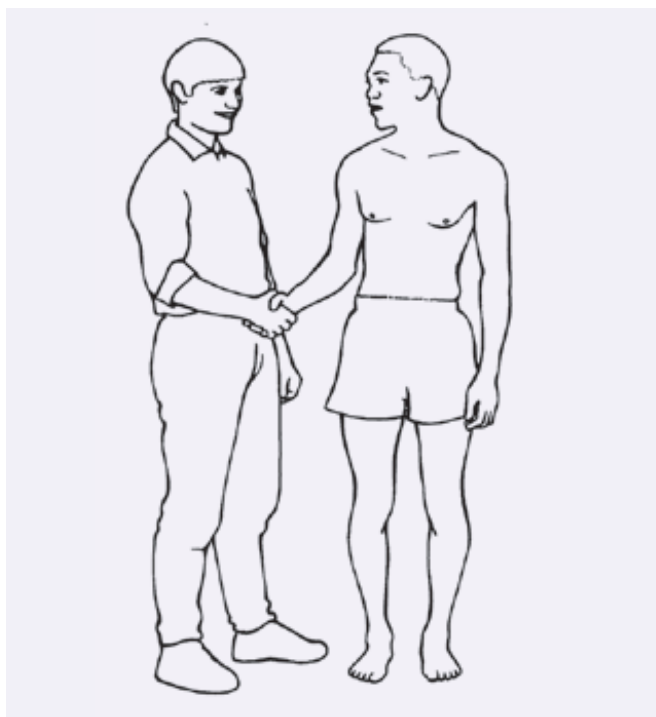


Spredu.

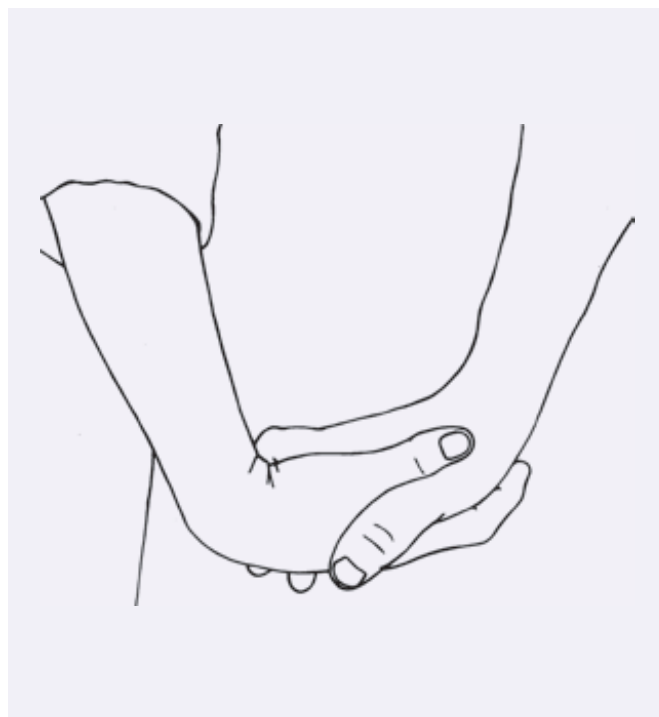


Zozadu.

Správne uchopenie

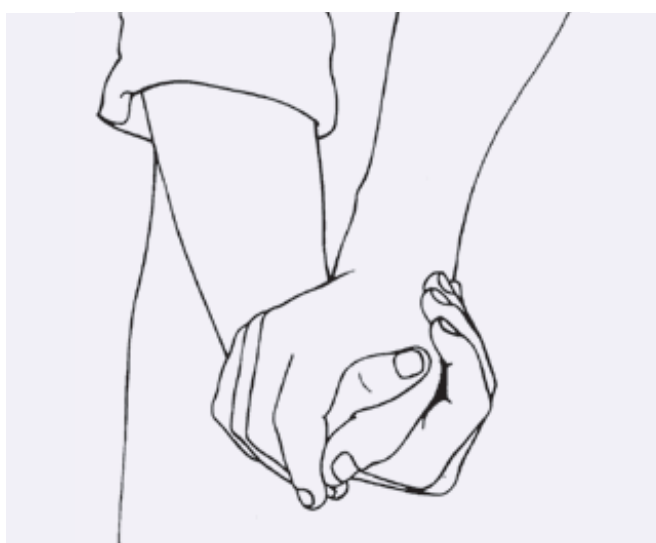


- 1** Začnite, ako keby ste si chceli podať ruky, ale otočte dlaň smerom nahor, keď držíte postihnutému ruku.
- 2** Uchopte oslabenú ruku.
- 3** Neťahajte za oslabenú pažu.



- 4** Pridržiavajte pažu tlačením na ruku smerom nahor.
- 5** Postihnutý musí mať lakeť otočený smerom k vám. Takto má postihnutý vystretú pažu a môže sa opierať o vašu ruku. Takisto mu to pomáha zostať vo vzpriamenej polohe.

Alternatívne uchopenie:



Toto uchopenie je dobré, ak má postihnutý stuhnuté zápästie.

- 1** Prekrižte si palce.
- 2** Uchopte postihnutého ruku okolo spodnej časti palca.
- 3** Uistite sa, že postihnutý nepocituje žiadnu bolesť v zápästí.

ČASTÉ ŤAŽKOSTI PO CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODE

ŤAŽKOŠŤ

VYHLÁDAJTE POMOC, KTORÚ VÁM POSKYTNE

Bolešť ramena/bolešť ramena a ruky

Fyzioterapeut/ergoterapeut

Infekcie močových ciest (mechúra)

Klinika/lekár/zdravotná sestra

Zápcha/hnačka

Klinika/lekár/zdravotná sestra

Zosúvanie sa alebo padanie z invalidného vozíka

Klinika/odborník so zameraním na sedenie, vyškolený v oblasti invalidných vozíkov a sedenia/fyzioterapeut/ergoterapeut

Ťažkosti so správaním

Ergoterapeut/klinický psychológ/sociálny pracovník

Vdýchnutie (dusenie alebo kašeľ po prehltnutí)

Logopéd/zdravotná sestra

Preležaniny

Klinika/lekár/zdravotná sestra, ako aj fyzioterapeut/ergoterapeut

Skrátenie svalov/napätie svalov/svalové kŕče

Fyzioterapeut

Depresia

Klinika/lekár/ergoterapeut/sociálny pracovník

Dvojité videnie alebo videnie iba na jednej strane

Klinika/optometrista/ergoterapeut

Uistite sa, že postihnutí mozgovou príhodou užívajú predpísaný liek.

Meno a kontaktné údaje poskytovateľov služieb vo vašom regióne

POĎAKOVANIE

Autori chcú poďakovať nasledovným osobám, bez ktorých by nemohol vzniknúť tento dokument:

Autori chcú poďakovať nasledovným osobám, bez ktorých by nemohol vzniknúť tento dokument:

1. Jenny Hendry – za iniciovanie projektu, pomoc pri motivácii financovania, za zohranie dôležitej úlohy počas fázy plánovania a za podnety pri konečnej úprave.
2. Gubela Mji – za prevzatie projektu od Jenny Hendry a za poskytovanie nepretržitej motivácie.
3. Deona Roets – za príspevok v časti venovanej reči a prehĺtaniu.
4. Vtedajšiemu zubnému oddeleniu Tygerberg Department of Dentistry za poskytnutie modelov a informácií týkajúcich sa starostlivosti o zuby a ústa.
5. Fotografke Andrienne Human – za trpezlivosť a perfekcionizmus.
6. Modeli na zabezpečenie kresieb: Neels Olivier, Jeanette Oliphant, Christa Prins, Deona Roets, Lynette Vorster, Elizabeth Brandt, Susan Human, Maria Britz a Mandy Smith.
7. Výtvarné oddelenie: Akademickej pôde Tygerberg, Univerzita v Stellenbosch – za počiatočné kresby.
8. Kim McDonald – za vyváženosť kresieb, precíznosť a presnosť, s ktorou nadväzovala na prácu predchádzajúcich umelcov.
9. Sheena Irwin-Carruthers, Helen Sammons a Jacqui Goeller – za korektúru finálneho produktu.
10. Postihnutým cievnou mozgovou príhodou, ich rodinám a opatrovateľom – za ich spätnú väzbu počas fázy vývoja.
11. Účastníkom dvoch z trojtýždňových základných kurzov pre dospelých Bobath v roku 2010, ktorí sa zúčastnili na formálnom recenznom konaní.

Osobitná vďaka patrí spoločnosti Boehringer Ingelheim za financovanie úpravy pre vydanie 2015 a prekladu do afrikánčiny, sothčiny, xhosštiny a zuluštiny.



PREČO SME NAPÍSAI TÚTO BROŽÚRU?

Cievna mozgová príhoda je komplexný stav a starostlivosť o pacienta po CMP je výzvou. Táto situácia je o to horšia, že existuje len veľmi málo komunitných rehabilitačných služieb. Mnohých postihnutých po cievnej mozgovej príhode ani neprijmú do nemocnice, a tých, ktorých hospitalizujú, často prepustia do 48 hodín.

Ošetrovatelia a opatrovatelia v domácom prostredí sú nedostatočne vyškolení a podporovaní a musia si poradiť, ako len najlepšie vedia. Opatrovateľom sa ťažko komunikuje s postihnutou osobou a nie vždy rozumejú problémom v správaní, ktoré spôsobila cievna mozgová príhoda. Je pre nich ťažké pomáhať postihnutým cievnu mozgovou príhodou s fyzickými činnosťami, ako je ošetrovanie a presúvanie. To spôsobuje ťažkosti, ako sú bolestivé ramená a ruky, skrátenie svalov a zlé návyky, ktorým sa dá ale ľahko predísť.

V roku 1995 vtedajšia spoločnosť Portnet v rámci svojho plánu reštrukturalizácie a rozvoja poskytla finančné prostriedky na vytvorenie vzdelávacieho balíka, ktorý zahŕňal štvorhodinový školiaci program pre opatrovateľov v domácom prostredí a iné opatrovateľské zariadenia, ako sú domovy dôchodcov, ako aj školiacej príručky, ktorá podporila praktické aspekty riešene počas školenia. Tento vzdelávací balík bol vyvinutý spoločným úsilím Centra pre rehabilitačné štúdie Univerzity v Stellenbosch a rehabilitačného centra v Západnom Kapsku.

Počas obdobia desiatich rokov bol vylepšený a upravený podľa vyjadrených potrieb a spätnej väzby od účastníkov školenia aj od postihnutých cievnu mozgovou príhodou. Vhodnosť tohto dokumentu sa hodnotila v rámci absolventskej práce, ktorej autorom je MUDr. Janine Botha. Boli implementované aj odporúčania z tejto štúdie. K dispozícii je už kompletná príručka.

Autori dúfajú, že táto príručka poskytne ľahký a použiteľný návod pre opatrovateľov, ktorí ju budú používať ako domácu referenčnú príručku. Nie je určená na to, aby nahradila školenie, ale aby si opatrovatelia pomocou nej pripomínali poznatky získané počas školenia. Opatrovatelia musia venovať primeraný čas odbornej príprave, aby sa uistili, že majú náležité a adekvátne zručnosti.

Centrum rehabilitačných štúdií, Univerzita v Stellenbosch

Centrum rehabilitačných štúdií ponúka odborníkom v oblasti zdravotníctva a v príbuzných odboroch jedinečné postgraduálne programy (MSc/MPhil) zamerané na rehabilitáciu. Tento prístup je interdisciplinárny a dôraz kladie na rozvoj vodcovských schopností na uľahčenie rozvoja, riadenia a hodnotenia, ako aj na výskum v oblasti primeraných a nákladovo efektívnych programov zameraných na rehabilitáciu a zdravotné postihnutie. Centrum rehabilitačných štúdií tiež zohráva podpornú úlohu pri rozvoji učebných osnov v rámci lekárskej fakulty a vied o zdraví v súvislosti s aspektmi zdravotného postihnutia a rehabilitácie.

Centrum je jedinečné tým, že ponúka komplexné rehabilitačné vzdelávacie a školiace programy, možnosti výskumu a služieb pre všetkých odborníkov v oblasti zdravotníctva a rehabilitácie na všetkých úrovniach zdravotníckych služieb a v komunite.

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

Rehabilitačné centrum pre osoby s telesným postihnutím v Západnom Kapsku

Rehabilitačné centrum v Západnom Kapsku (WCRC) sa zameriava na účinnú a efektívnu rehabilitáciu pre telesne postihnuté osoby. Ponúkame komplexné rehabilitačné programy na hospitalizačnej/ambulantnej báze s cieľom zlepšiť úplné začlenenie sa pacientov do spoločnosti. V rámci našich služieb sa zameriavame na klienta, vychádzame z výsledkov a rozvíjame interdisciplinárnu tímovú prácu.

WCRC má hospitalizačnú kapacitu 156 lôžok. Klienti sú prijímaní z verejných a súkromných nemocníc s akútnou starostlivosťou hneď po dosiahnutí stabilizovaného zdravotného stavu a schopnosti aktívne sa zúčastňovať našich rehabilitačných programov. Ambulantné služby zahŕňajú hodnotenie/skríning, následnú rehabilitáciu, špecializované kliniky a iniciatívy aktívnej pomoci.

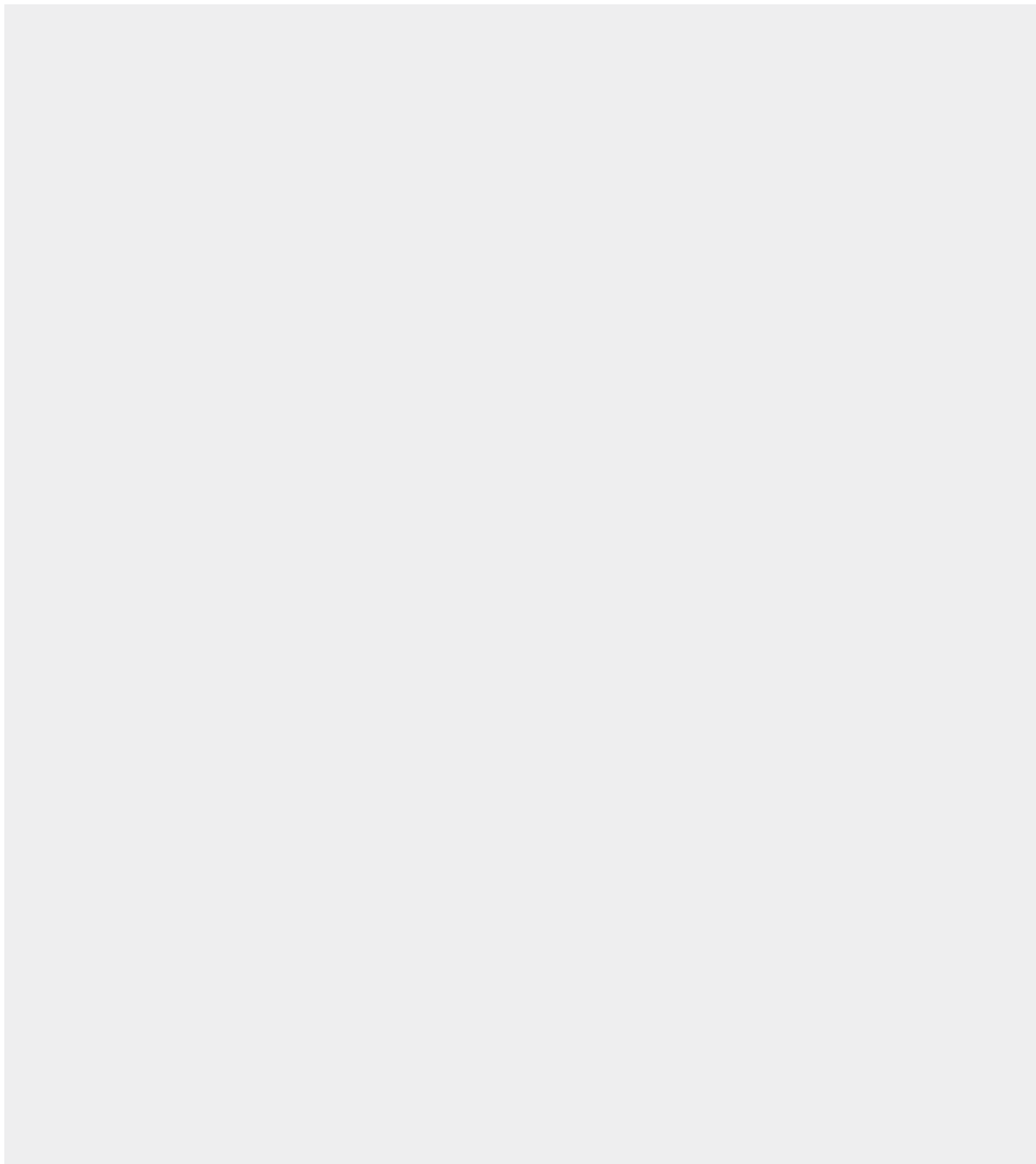
Víziou WCRC je byť svetovým lídrom v oblasti rehabilitácie telesne postihnutých osôb.

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





UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner



PODPORU ZABEZPEČUJE

