

INSULTA SLIMNIEKU APRŪPE MĀJĀS



UNIVERSITEIT • STELLENBOSCH • UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner



APKOPOJA UN REDIGĒJA E.S. SCHEFFER UN S.J. VISAGIE

STELLENBOŠAS UNIVERSITĀTES REHABILITĀCIJAS STUDIJU CENTRS

Autortiesības © 2011 Stellenbošas Universitāte. Visas tiesības aizsargātas.
Rediģētais izdevums © 2015 Stellenbošas Universitāte. Visas tiesības aizsargātas.

Stellenbošas Universitātes Rehabilitācijas studiju centra publikācija.

E-publikācija: Lietošanas noteikumi

1. Šo e-dokumentu atļauts pavairot, izplatīt, glabāt vai pārsūtīt tikai pilnā apjomā, neizlaižot nevienu lapu.
2. Lietotāji ir tiesīgi pavairot un izplatīt šo e-dokumentu saskaņā ar šādiem nosacījumiem:
 - i Katreiz jāpavairo un jāizplata visas bukleta lapas, tostarp pirmā un pēdējā lapa.
 - ii Šī e-dokumenta kopijas aizliegts pārdot komerciālos nolūkos.
 - iii Bez iepriekšējas autortiesību īpašnieka atļaujas saņemšanas aizliegts mainīt vai grozīt kādu šī bukleta daļu.



SATURA RĀDĪTĀJS

- 4 SVARĪGI PAR INSULTU
- 6 KOMUNIKĀCIJAS GRŪTĪBAS
- 10 DOMĀŠANAS UN UZVEDĪBAS PROBLĒMAS
- 12 KĀ POZICIONĒT INSULTA SLIMNIEKU
- 18 ĒŠANA, RĪŠANA UN ZOBU UN MUTES DOBUMA KOPŠANA
- 24 PAREIZA PLECA ATBALSTĪŠANA
- 28 PĀRKĀRTOŠANĀS GULTĀ
- 32 PĀRVIETOŠANĀS (NO GULTAS UZ KRĒSLU)
- 40 PAŠAPRŪPE
- 54 STAIGĀŠANA AR ATBALSTU
- 56 BIEŽĀKĀS PROBLĒMAS PĒC INSULTA
- 58 PATEICĪBAS
- 59 KĀDĒĻ MĒS SARAĶSTĪJĀM ŠO BUKLETU?

Insulta slimnieku atbalsta punkts

SVARĪGI PAR INSULTU



KAS IR INSULTS?

Insults rodas, ja traucēta asinsrite kādā no galvas smadzeņu daļām. Iespējamie traucējumu iemesli:

- bojājumu vai slimības dēļ var tikt bloķēts vai sašaurināties kāds asinsvads. Attiecīgi tiek bloķēta asinsrite, kas savukārt nozīmē, ka smadzenēs (noteiktās to daļās) nenonāk skābeklis un uzturvielas. Tiek bojātas attiecīgās smadzeņu daļas, un tās var pārstāt funkcionēt;
- asinsvads var arī pārplīst. Tas savukārt izraisa asiņošanu smadzenēs, radot bojājumus.



VAI CILVĒKI ATLABST PĒC INSULTA?

Katrs gadījums ir atšķirīgs. Atlabšana atkarīga no tā, kurā smadzeņu daļā radušies bojājumi.

- Parasti cilvēki pēc insulta atlabst pakāpeniski, tomēr atlabšana gandrīz nekad nenotiek pilnā apmērā.
- Lielākā daļa cilvēku atgūst spēju staigāt, bet viņi pārvietojas lēnām un var nokrist.
- Dažiem cilvēkiem pirkstu un roku kustīgums pilnībā neatjaunojas.
- Atsevišķi muskuļi pēc insulta paliek paralizēti vai vāji, bet citi kļūst stīvi. Tāpēc insulta slimniekiem ir grūtības pārvietoties un kontrolēt sava ķermeņa darbības.
- Daži cilvēki gandrīz pilnībā atgūst fiziskās spējas (spēku un spēju kontrolēt sava ķermeņa kustības).
- Dažiem cilvēkiem izveidojas garīgās veselības traucējumi (piemēram, apgrūtināta domāšana, lēmumu pieņemšana, grūtības apjaust briesmas).



VAI ZĀLES VAR PALĪDZĒT ATLABT?

Mirušās smadzeņu šūnas neatjaunojas. Tomēr, ārstējot insulta izraisītās veselības problēmas, var novērst atkārtotu insultu. Visbiežāk insultu izraisa diabēts (paaugstināts cukura līmenis asinīs), augsts asinsspiediens, augsts holesterīna līmenis (asinīs ir pārāk daudz tauku) un sirds veselības problēmas. Insulta slimniekam būtu jāvērsas pie ārsta, lai ārstētu pamatslimības un pārbaudītu, vai nav citu problēmu.



AR KĀDĀM GRŪTĪBĀM PARASTI CILVĒKI SASKARAS PĒC INSULTA?

Pēc insulta mēdz būt šādas problēmas:

- vienas ķermeņa puses muskuļu vājums vai paralīze;
- rokas, plaukstas un/vai kājas stīvums;
- līdzsvara traucējumi, cilvēks var nokrist arī no sēdus vai stāvus pozīcijas;
- runas traucējumi vai runas uztveres traucējumi;
- urīna un fēču nesaturēšana (tomēr šie traucējumi parasti ar laiku mazinās);
- skartās ķermeņa puses jutības traucējumi;
- sava ķermeņa vājo vietu ignorēšana/aizmiršana par tām;
- redzes traucējumi;
- apjukums un atmiņas traucējumi;
- garastāvokļa un personības izmaiņas;
- aizmirst, kā darīt ikdienišķas lietas.



KĀ IZTURĒTIES PRET INSULTA SLIMNIEKU?

- Rosiniet šādu cilvēku pēc iespējas vairāk kustēties. Jo vairāk insulta slimnieks gulēs, jo nespēcīgāki būs viņa muskuļi. Labāk, lai insulta slimnieks ik pa brīdim atpūšas, tomēr turpina kustēties.
- Rosiniet insulta slimnieku saglabāt ierasto rīta kārtību - celties, nomazgāties un apģērbties, kā ierasts.
- Ieturiet maltītes kopā ar visu ģimeni, kā ierasts.
- Palīdziet ievērot noteiktu dienaskārtību.
- Mudiniet insulta slimnieku pašam darboties. Esiet pacietīgs un dodiet viņam/ viņai vairāk laika darbu paveikšanai; ļaujiet insulta slimniekam trenēties un atgūt iemaņas lēnām. Ir labi, ja insulta slimnieks pats pēc iespējas vairāk aprūpē sevi un veic ikdienas darbus mājās.
- Atcerieties, ka insulta slimnieks ir pieaugušais, tāpēc neizturieties pret viņu kā pret bērnu.

KOMUNIKĀCIJAS GRŪTĪBAS

?

KAS IR SAZIŅA UN KOMUNIKĀCIJA?

Komunikācija ir veids, kā mēs dalāmies informācijā cits ar citu, runājot, žestikulējot (rādot ar rokām), rakstot vai citādi, kā arī spēja saprast šādu informāciju.

?

AR KĀDĀM KOMUNIKĀCIJAS GRŪTĪBĀM BIEŽI SASKARAS INSULTA SLIMNIEKI?

Insultu pārcietušajiem var rasties šādas komunikācijas problēmas:

- kurlums vai vājdzirdība. Dzirdes traucējumi var būt daļa no novecošanas procesa, tāpēc tie ne vienmēr ir tieši saistīti ar insultu. Slimnīcas medmāsa var pārbaudīt, vai nekas neaizsprosto ārējo ausi (to auss daļu, kuru var pārbaudīt no ārpusē), piemēram, vai ausī nav sakrājis sērs;
- uztveres traucējumi;
- apgrūtinātas runas spējas (cilvēks nespēj savienot pareizās skaņas, lai izveidotu vārdus);
- grūtības atcerēties jeb piemeklēt īstos vārdus;
- grūtības kontrolēt to muskuļu darbību, kas iesaistīti vārdu veidošanā, piemēram, grūtības kontrolēt mēles un žokļa muskuļus;
- nespēja lasīt, rakstīt un saprast attēlus;
- nespēja runāt skaļi.



KĀ ES VARU RISINĀT ŠĪS KOMUNIKĀCIJAS GRŪTĪBAS?

Runājot ar insulta slimnieku:

- pagrieziet seju pret uzrunāto personu;
- ieskatieties cilvēkam acīs;
- stāviet tuvu cilvēkam, ar kuru sarunājaties;
- runājiet lēni un skaidri, it īpaši, ja persona ir nogurusi;
- runājiet ierastajā balsī; neklīdziet;
- atkārtojiet teikto, ja persona jūs nav sapratusi;
- izmantojiet īsus teikumus;
- ieturiet pauzi starp teikumiem;
- sarunas laikā izmantojiet žestus (rādiet ar rokām);
- runājiet par ikdienišķām, parastām tēmām;
- ja persona nevar runāt, uzdodiet jautājumus, uz kuriem var atbildēt ar „jā” vai „nē”;
- ja neesat pārliecināts, vai insulta slimnieks sapratis teikto, lūdziet viņam atkārtot svarīgāko.

Uzklausot insulta slimnieku:

- esiet pacietīgs;
- vērojiet cilvēka lūpas;
- atgādiniet personai runāt lēni un skaidri;
- atgādiniet personai vairāk koncentrēties, lietojot sarežģītus vārdus;
- lūdziet personai atkārtot savu sakāmo, ja nevarat to saprast; neizliecieties, ka esat sapratis teikto, ja tā nav;
- mudiniet insulta slimnieku saukt draugus un ģimenes locekļos vārdos;
- mudiniet insulta slimnieku izrunāt bieži lietotas frāzes, piemēram, „Sveiki!” vai „Paldies!”;
- ja cilvēks nespēj parunāt, mudiniet viņu žestikulēt ar rokām, norādot uz attiecīgajiem objektiem.

Vispārīgi

- Rūpējieties, lai nebūtu fona trokšņu.
- Pagrieziet klusāk televizoru vai radio.

KĀ VĒL VAR PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM SAZINĀTIES?

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	R	S	T	U	V
W	Q	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	Yes	No

Izmantojiet alfabēta dēli. Daži insulta slimnieki spēj, rādot uz burtiem, izveidot vārdus, lai pateiktu, ko vēlas.



Izmantojiet dēlīti (plakātu) ar attēliem un/vai vārdiem.



Izmantojiet attēlus.



Žestikulējiet ar rokām.

DOMĀŠANAS UN UZVEDĪBAS PROBLĒMAS

?

KĀDAS DOMĀŠANAS UN UZVEDĪBAS PROBLĒMAS VAR RASTIES INSULTA SLIMNIEKAM?

Smadzeņu bojājumu dēļ dažiem insulta slimniekiem ir grūti atcerēties vai saprast notikušo. Savukārt citiem ir grūti kontrolēt savas jūtas un dziņas (vajadzības), un viņi uzvedas dīvaini. Bet šīs problēmas nav visiem insulta slimniekiem. Ergoterapeits varēs noteikt, kādas problēmas vai grūtības ir konkrētajam insulta slimniekam.

?

KAS LIECINA PAR PROBLĒMĀM?

Iespējams, jūs pamanīsiet šādas pazīmes.

- Apjukums. Persona nepazīst cilvēkus, nezina, kur atrodas (nepazīst vietu) vai nezina laiku un datumu.
- Īslaicīgas atmiņas problēmas. Piemēram, persona nevar atcerēties, kas tika teikts pirms stundas.
- Kaut ko dara tikai tad, kad kaut ko liek. Piemēram, persona paliks gultā, ja vien viņam neliks piecelties.
- Grūtības izpildīt vienkāršus uzdevumus. Piemēram, ir grūti uzvilkt džemperu.
- Kontroles trūkums (piemēram, nesavaldība, nespēja kontrolēt seksuālās dziņas vai ēšanu). Dara lietas, nepadomājot par sekām.
- Nepiemērota uzvedība. Piemēram, insulta slimnieks smejas, kad kāds cits cilvēks savainojas.
- Insulta slimnieks var būt prasīgs. Piemēram, insulta slimnieks vēlas, lai viņam pievērst uzmanību nekavējoties vai visu laiku.
- Ignorē slimības skarto ķermeņa pusi. Piemēram, kaut ko meklējot, cilvēks nepaskatītos uz ķermeņa vājo pusi.
- Nesaprot, kas ir nauda un kā ar to rīkoties.
- Depresija / pastāvīga nomāktības sajūta.
- Gari attaisnojumi dīvainajai uzvedībai, jo cilvēks šīs problēmas neapzinās.



KĀ RĪKOTIES, LAI TIKTU GALĀ AR ŠĪM PROBLĒMĀM?

- Vērsieties pēc palīdzības pie ergoterapeita vai biheiviorālā psihologa (speciālistu kontaktinformāciju lūdziet slimnīcas personālam).
- Bieži atkārtojiet insulta slimniekam datumu, dienu un laiku. Novietojiet istabā pulksteni un kalendāru un regulāri parādieliet to insulta slimniekam.
- Ievērojiet ierasto dienaskārtību ar ēdienreizēm, personīgo aprūpi (mazgāšanās, zobu tīrīšana, matu ķemmēšana) un atpūtu, darot šīs lietas katru dienu vienā un tajā pašā laikā.
- Ja plānojat mainīt ierasto dienaskārtību, jau laicīgi sāciet skaidrot, ko mainīsiet, piemēram, ja jums būs jādodas uz veikalu vai slimnīcu. Bieži atkārtojiet teikto.
- Ja esat atļāvis cilvēkam vienā dienā kaut ko darīt, rēķinieties, ka jūs nevarēsiet viņam vienkārši to aizliegt darīt citā dienā. Izlemiet, kādas darbības uzskatāt par pieņemamām un tādēļ atļaujiet tās darīt, un pie tā arī turieties; neizdariet izņēmumus.
- Neļaujiet insulta slimniekam ar savu sliktu uzvedību jūs izrīkot. Piemēram, nepakļaujieties insulta slimnieka vēlmēm tikai tāpēc, ka viņš nemitīgi kliedz.
- Skaidri nosakiet, kas ir nepieņemama uzvedība. Piemēram, sakiet: "Nekliedz. Es tev neatbildēšu, ja tu kliegsi."
- Nesmejieties par dīvainu un sliktu uzvedību, piemēram, par lamāšanos, pat ja tas ir smieklīgi.
- Sakiet insulta slimniekam, kad viņa uzvedība ir laba un pieņemama. Piemēram, sakiet: „Man patīk tev palīdzēt, kad esi pateicīgs.”
- Ļaujiet cilvēkam palīdzēt pieņemt lēmumus.
- Ļaujiet cilvēkam pēc iespējas vairāk darīt pašam, bet esiet tuvumā, lai pārliecinātos par viņa drošību, piemēram, kad insulta slimnieks ir vannas istabā vai virtuvē.
- Tas ir normāli, ja insulta slimnieki ir raudulīgi. Ja raudāšana nav saistīta ar depresiju, novērsiet cilvēka uzmanību, lūdzot viņam aizskaitīt līdz desmit vai dziļi ieelpot. Neesiet pārlietu iejūtīgs, jo tāda attieksme tikai pastiprinās raudāšanu.

KĀ POZICIONĒT INSULTA SLIMNIEKU

Ja insulta slimnieki pareizi sēž un guļ, viņi var atlabt ātrāk un funkcionēt labāk. Sēdēšana vai gulēšana nepareizās pozās var pastiprināt stīvumu, sāpes vai traucēt slimniekam apzināties savu nespēcīgo pusi.

?

KĀ INSULTA SLIMNIEKAM BŪTU JĀGUĻ GULTĀ?

Vispārīgi norādījumi

- Izmantojiet stingru matraci (ne pārāk mīkstu, ne pārāk cietu) vai novietojiet zem matrača koka dēli, piemēram, vecas durvis.
- Sienai vienmēr jābūt cilvēka stiprajā pusē.
- Insulta slimniekam jāguļ ar nespēcīgo ķermeņa pusi pret durvīm, televizoru, apmeklētāja krēslu u. tml. Šādā virzienā insulta slimniekam būs vieglāk atcerēties par sava ķermeņa vājo pusi un to neignorēt.
- Insulta slimniekam pēc iespējas mazāk laika būtu jāpavada gultā.
- Atrodoties gultā, cilvēkam jāguļ uz sāniem, nevis uz muguras.
- Lai novērstu stīvumu un izgulējumus, ik pēc divām līdz trim stundām apgrieziet cilvēku, kurš vispār nespēj pakustēties

Kā gulēt uz abiem sāniem



Gulēšana uz stiprā sāna.



Gulēšana uz stiprā sāna.

- 1 Novietojiet elkoni atstātus no ķermeņa ērtā stāvoklī.
- 2 Atveriet nespēcīgās rokas plaukstu, neko tajā neturot.
- 3 Guļot uz stiprā sāna, novietojiet kaut ko zem nespēcīgā elkoņa un plaukstas, lai tos atbalstītu.
- 4 Guļot uz vājā sāna, neļaujiet cilvēkam gulēt uz pleca locītavas. Novietojiet plecu krūšu priekšā, nevis zem ķermeņa.
- 5 Salieciet augšpusē esošo kāju ceļi.
- 6 Novietojiet spilvenus vai salocītu segu zem augšējā ceļa un pēdas, lai tos atbalstītu.
- 7 Ja gulta nav pārāk plata, atbalstiet vājo roku un plaukstu uz kartona kastes vai galdiņa blakus gultai. Kastei vai galdiņam jābūt vienā augstumā ar gultu - ne zemāk un ne augstāk.

Kā gulēt uz muguras



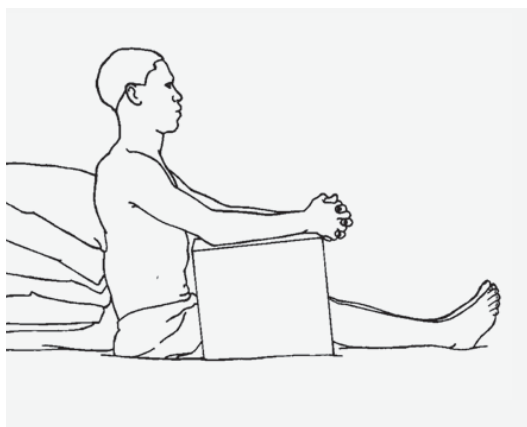
Neļaujiet personai gulēt gultā ar spilvenu kaudzi aiz muguras.

Šāda rīcība var izraisīt:

- izgulējumus;
- elpošanas problēmas;
- rīšanas problēmas;
- vēl vairāk palielināt stīvumu rokā un kājā;
- mugurkaula nepareizu izliekšanos un pārāk izvirzītu galvas stāvokli.

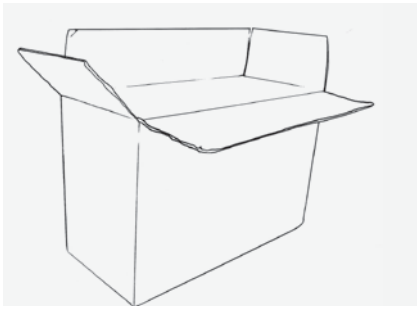
- 1 Persona drīkst gulēt uz muguras tikai īsu brīdi.
- 2 Novietojiet nakstgaldiņu ķermeņa nespēcīgajā pusē.

Kā piecelties sēdus gultā (tikai tad, ja cilvēks nevar izkāpt no gultas)

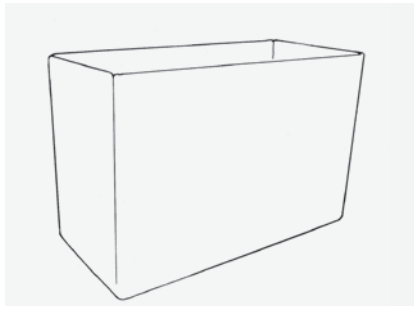


- 1 Ļaujiet personai apsēsties ar taisnu muguru, taisni priekšā izstieptām kājām. Insulta slimniekam būs ērtāk, ja novietosiet zem viņa ceļiem spilvenu.
- 2 Mugurai jābūt atbalstītai pret sienu vai galvgali. Ja personu nevar pārvietot tuvāk gultas augšgalam, novietojiet starp viņu un galvgali krēslu vai ķebli.
- 3 Aiz muguras novietojiet spilvenus vai salocītu segu atbalstam.
- 4 No kastes izveidojiet klēpja galdiņu (skatīt zemāk), uz kura var atbalstīt rokas.
- 5 Slimniekam šādi vajadzētu sēdēt tikai tad, ja viņš nevar piecelties no gultas.

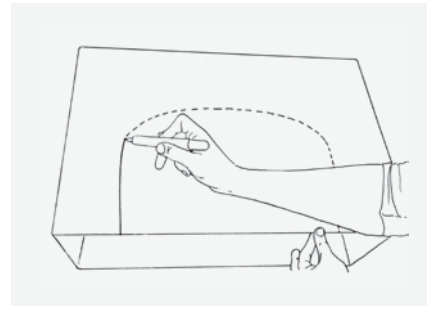
Kā no kartona kastes izgatavot klēpja galdiņu



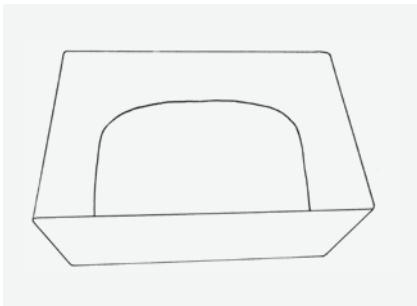
1 Atrodiet stingru kartona kasti, kas ir pietiekami plata, lai sniegtos pāri abiem augšstilbiem.



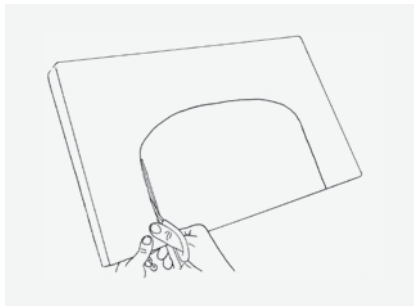
2 Nogrieziet atlokus vai pielīmējiet tos kastes iekšpusē, lai nostiprinātu kastes sānus.



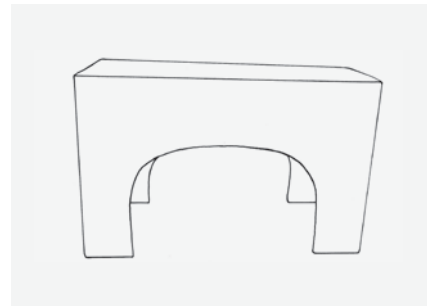
3 Abās kastes malās uzzīmējiet pusapli. Tā būs vieta slimnieka kājām zem galdiņa, tāpēc zīmējiet atbilstīga lieluma pusapļus.



4 Beigās pusapļiem vajadzētu izskatīties šādi.



5 Tagad izgrieziet kasti pa pusapļa līniju.



6 Jūsu klēpja galdiņš ir gatavs lietošanai.



KĀ SĒDĒT INSULTA SLIMNIEKAM?

Kā sēdēt krēslā vai ratiņkrēslā



Uz ratiņkrēsla sēdekļa pamatnes novietojiet spilvenu.

Vispārīgi norādījumi

- Krēslam jābūt pēc iespējas šauram, lai tas cieši apņemtu sēdošo cilvēku.
- Krēslam jābūt stingram. Labāk izmantojiet krēslu ar cietu aizmuguri un stingru sēdekli, nevis mīksto krēslu (krēslu ar polsterējumu).
- Personai jāsež pēc iespējas vertikāli, ar taisnu muguru atspiežoties pret krēsla atzveltni.
- Cilvēka dibenam jāskaras ar krēsla atzveltni. Ja cilvēks nejūtas līdzsvarā vai ērti, kad viņa dibens ir piespiests atzveltni, sēdekļa aizmugurē novietojiet nelielu spilvenu.
- Stabilitātei novietojiet personas pēdas uz grīdas vai uz kāju balstiem. Ja pēdas nesniedzas līdz grīdai, novietojiet tās uz koka klucīša, avīžu kaudzes vai sastiprinātas kartona kaudzītes.

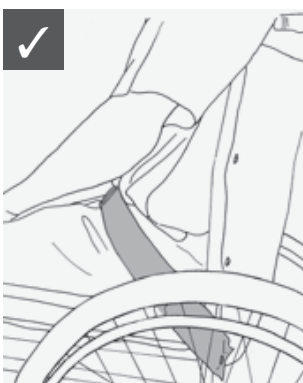


Ja insulta slimnieki nesēž pareizi, var rasties:

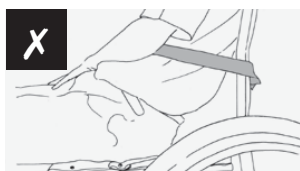
- diskomforts vai sāpes;
- vājās kājas vai rokas stīvums;
- plaukstas un rokas pietūkums;
- izslīdēšana no krēsla.



KĀ SIKSNAS LIETOŠANA VAR NOVĒRST IZSLĪDĒŠANU NO KRĒSLA?



Piesprādzējiet personu pāri gurniem; siksnas jāizvelk no krēsla aizmugurējiem apakšējiem stūriem.



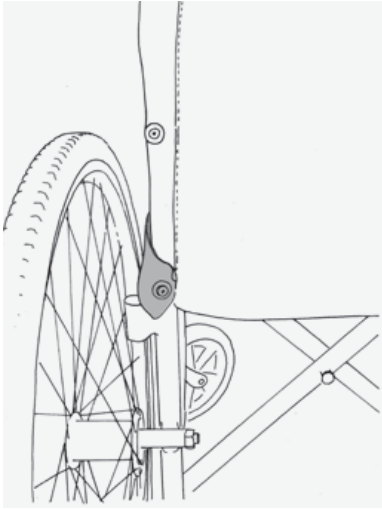
Nevelciet siksnu pāri vēderam vai krūtīm.

Cilvēks izslīdēs no krēsla, ja siksnu vilksiet pār vēderu vai krūtīm.

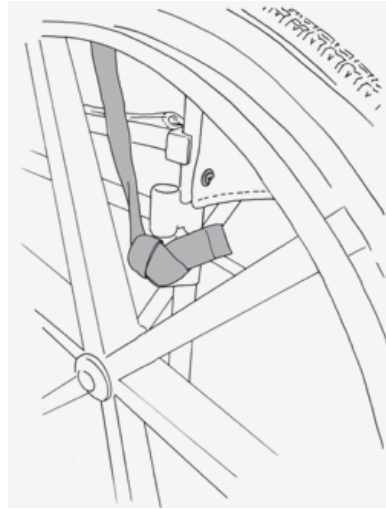


KĀ KLĒPJA DROŠĪBAS JOSTU PIESTIPRINA PIE KRĒSLA?

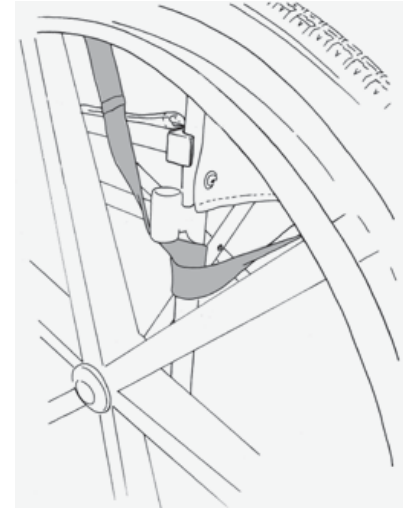
Ratiņkrēslam



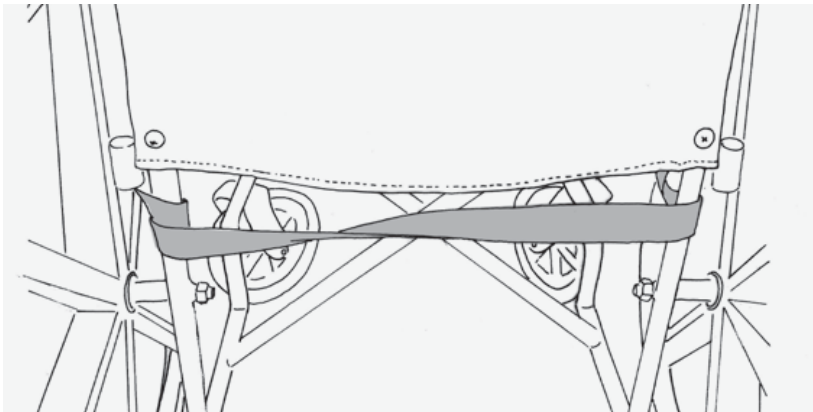
1 Piestipriniet jostu pie ratiņkrēsla rāmja, izmantojot ratiņkrēsla atzveltnes apakšējo skrūvi vai sēdekļa aizmugurējo skrūvi.



2 Varat arī piesiet jostu pie ratiņkrēsla rāmja vertikālās daļas tieši zem sēdekļa aizmugures.

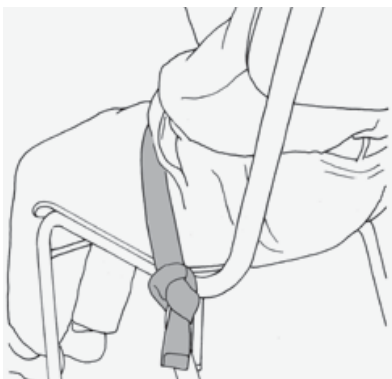


3 Ja izmantojat vienu garu jostu, kas sastiprināma personas priekšpusē, izvelciet cauri un apsieniet to ratiņkrēsla rāmja vertikālās daļas vienā pusē zem sēdekļa aizmugures.



4 Pēc tam aizvelciet to pa aizmuguri uz rāmja pretējo pusi zem sēdekļa aizmugures.

Parastam krēslam



Piesieniet siksnu pie krēsla aizmugurējām kājām tieši zem sēdekļa virsmas.



KĀ ATBALSTĪT ROKAS UN PLAUKSTAS?

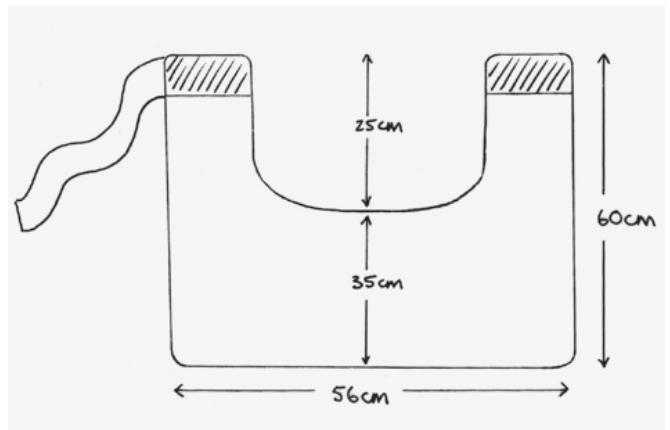
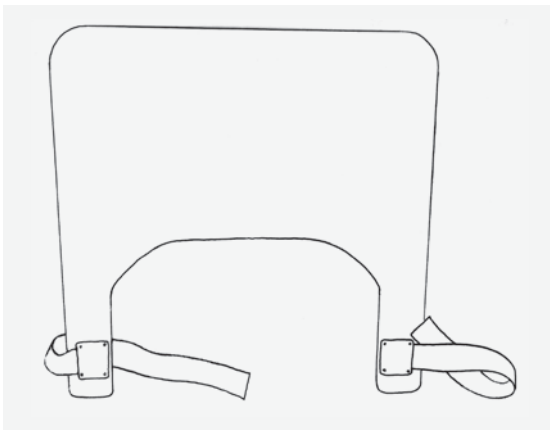


Nelieciet roku slingā.

Vispārīgi norādījumi

- Vienmēr pārliecinieties, vai viss apakšdelms, ieskaitot elkoni un plaukstu, ir novietots uz galda, roku balsta vai paplātes galdiņa. Paplātes galdiņa piemēru skatiet attēlā.
- Plaukstai jābūt atvērtai un novietotai ar plaukstu uz leju, plakaniski uz galda, roku balsta vai paplātes.
- Kamēr cilvēks sēž, vājās rokas atbalstam nelieciet viņam spilvenus klēpī. Roka netiek pietiekami atbalstīta un attiecīgi var pietūkt, bet pleca locītava var pārlietu nostiepties. (Pareiza pleca atbalstīšana ir aprakstīta 6. nodaļā.)

Paplātes galdiņa piemērs



Paplātes galdiņu var izgatavot no bieza cietšķiedru dēļa vai plāna saplākšņa. Noslīpējiet paplātes galda virsmu un malas. Virsmu var krāsot vai lakot, lai padarītu galdu mitrumizturīgu un lai to būtu ērtāk tīrīt. Izmēru pielāgo atbilstīgi krēsla izmēram un cilvēka augumam.

ĒŠANA, RĪŠANA UN ZŌBU UN MUTES DOBUMA KOPŠANA

?

KĀ ES VARU PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM PAĒST?

Slimniekam ir jāveic šādas darbības.

- Pirms katras maltītes slimniekam ir jāapsēžas.
- Jāsēž ar taisnu muguru.
- Galva jātur nedaudz uz priekšu.
- Jāapskata ēdiens.
- Jānovieto rokas uz galda.
- Jānovieto pēdas stabili uz ratiņkrēsla kāju balsta vai grīdas.
- Jāēd maziem kumosiem un jādzer nelieliem malkiem.
- Pirms norīšanas sakošļātā pārtika jāvirza uz mēles vidu.
- Jādzer no pilnas glāzes vai jāizmanto salmiņš, lai galva nesvērtos atpakaļ.
- Pēc ēšanas jāpasēž vismaz 20–30 minūtes, lai pārtika tiktu sagremota.

Ja cilvēks ēšanas laikā bieži klepo vai aizrijas, jālūdz pieteikt vizīte pie logopēda. Logopēds varēs pārbaudīt, vai cilvēks var droši norīt ēdienu un dzērienu, un sniegs nepieciešamos ieteikumus rīšanas uzlabošanai.

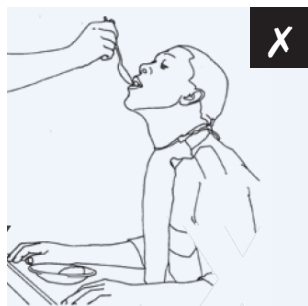
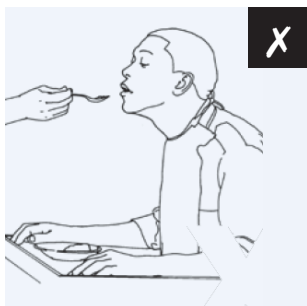
Aprūpētājam jāveic šādas darbības.

- Pirms katras maltītes slimniekam ir jāapsēžas.
- Stāvot, novietojiet pēdu uz zema atbalsta, piemēram, uz koka kluča vai zema sola.
- Vienmēr turiet muguru taisni; nesaliecieties.
- Ar savu roku, kas atrodas tuvāk insulta slimniekam, atbalstiet slimnieka galvu.
- Ievietojiet ēdienu starp zobiem cilvēka mutes stiprākajā pusē.
- Dodiet biežus šķidrumus un pārtiku ar vienmērīgu tekstūru. Visvieglāk norīt ir jogurtu, pudiņu un biezas zupas.



Raugieties, lai insulta slimnieka galva nenoslīdētu uz sāniem un neatgāztos atpakaļ.

- Raugieties, lai nespēcīgā roka nenokarātos un nenoslīdētu no galda, roku balsta vai klēpī ieliktais paplātes.
- Raugieties, lai pēdas nenoslīdētu no ratiņkrēsla kāju balstiem.

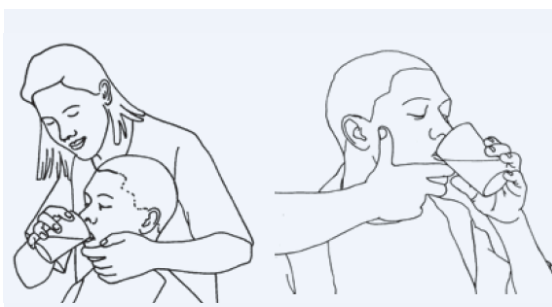


Raugieties, lai insulta slimniekam nebūtu ar kaklu un galvu jāsniedzas uz augšu pēc ēdiena. Tas apgrūtina rīšanu.

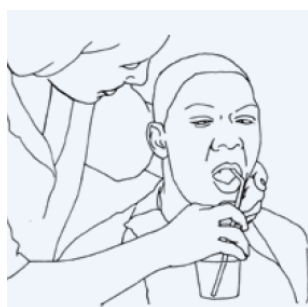
- Turiet karoti tieši mutes priekšā.
- Pielieciet karoti pie cilvēka lūpām. Insulta slimniekam nevajadzētu virzīt galvu pretī karotei.



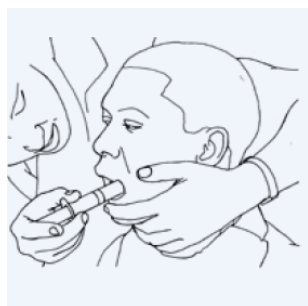
? KĀ ES VARU PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM PADZERTIES?



- Uzlieciet pirkstu uz insulta slimnieka vaiga, zoda un apakšžokļa, lai palīdzētu viņam aizvērt lūpas vai muti. Raugieties, lai slimnieks neatgāztu galvu atpakaļ.



- Lietojot salmiņu, vienmēr ielieciet to stiprajā mutes pusē un atspiediet pret vaigu.

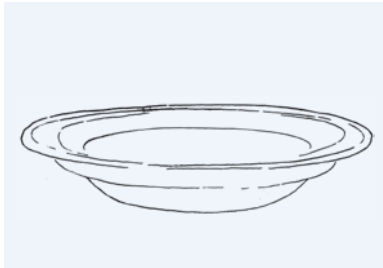


- Ja insulta slimnieks nevar dzert no krūzes vai izmantot salmiņu, izmantojiet šļirci bez adatas, lai ievadītu šķidrumu mutē.
- Ievietojiet to stiprajā mutes pusē un atspiediet pret vaigu izspiediet šķidrumu no šļirces vaiga virzienā.

?

KĀ PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM, KAM IR GRŪTI AR VIENU ROKU UZDURT ĒDIENU UZ DAKŠIŅAS VAI IESMELT TO KAROTĒ?

Izmantojiet dziļu šķīvi vai šķīvi ar aizsargu, lai ēdiens neslīdētu nost no šķīvja



Dziļš [zupas] šķīvis.



Veikalā pirkts šķīvis ar malas aizsargu.



Paštaisīts šķīvja malas aizsargs.

Kā izgatavot šķīvja malas aizsargu



1 Paņemiet viena vai divu litru tukšu plastmasas piena vai sulas pudeli.



2 Novelciet horizontālu līniju 5 cm no pudeles pamatnes (paralēli pudeles pamatnei).



3 Tagad novelciet perpendikulāru līniju no horizontālās līnijas līdz pudeles pamatnei.



4 Nogrieziet pudeles apakšdaļu pa horizontālo līniju.



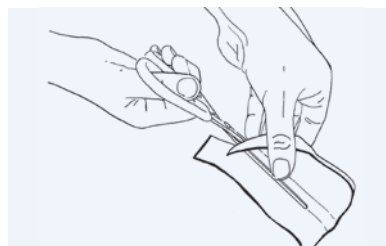
5 Noņemiet apakšdaļu.



6 Pārgrieziet apakšdaļu pa perpendikulāro līniju.



7 Tagad jums ir divi pudeles apakšdaļas gabali.



8 Izmantojiet vienu no šiem gabaliem. Nogrieziet vienu malu šķīvja malas platumā.

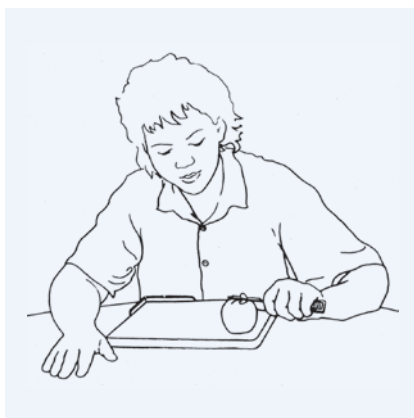


9 Piestipriniet to pie šķīvja malas ar veļas kņāgiem.

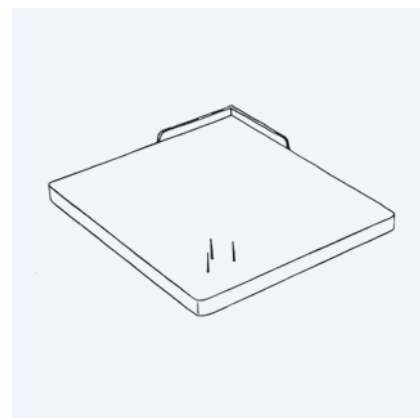
Kā pagatavot maizes griežamo dēlīti insulta slimniekam, kas var izmantot tikai vienu roku



[Sviesta] smērēšana ar vienu roku.



[Dārzeņu, augļu] mizošana ar vienu roku.



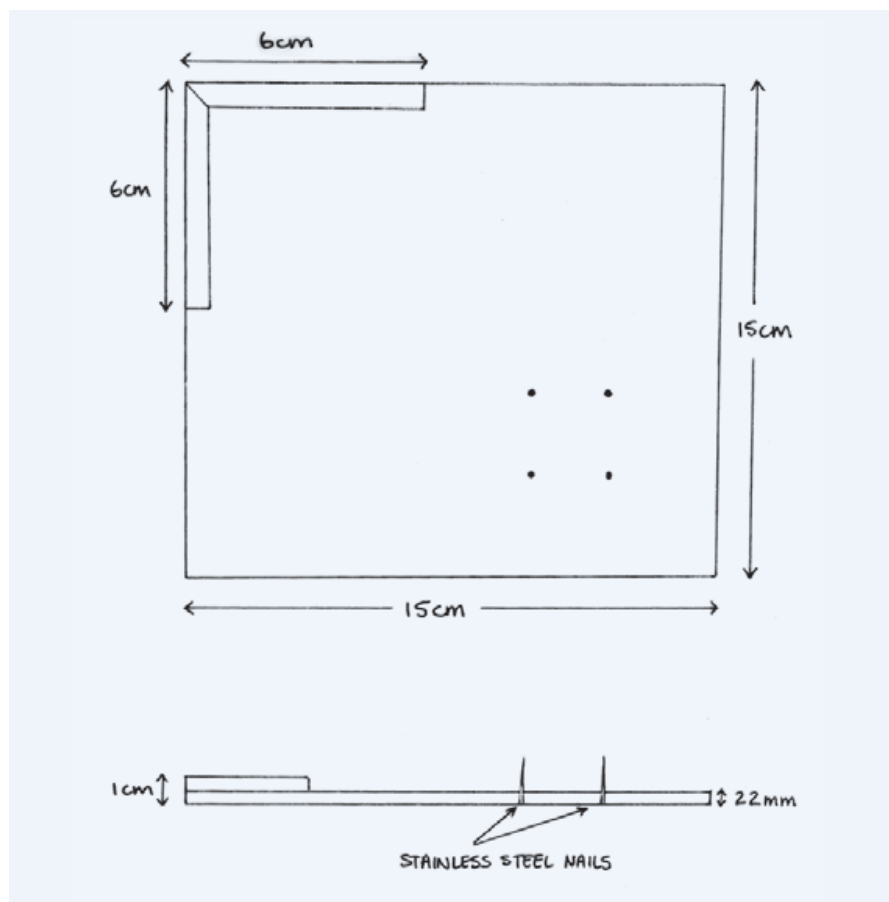
Dēlītis maiziņu smērēšanai un dārzeņu mizošanai slimniekam, kas var izmantot tikai vienu roku.

Nepieciešamie materiāli

- Koka dēlis, piemēram, vecs maizes griežamais dēlis, 15 cm x 15 cm
- Trīs 8 cm naglas
- Četras īsas naglas
- Divas metāla vai stipras plastmasas sloksnes, 6 cm garas un 1 cm platākas nekā dēlīša biezums

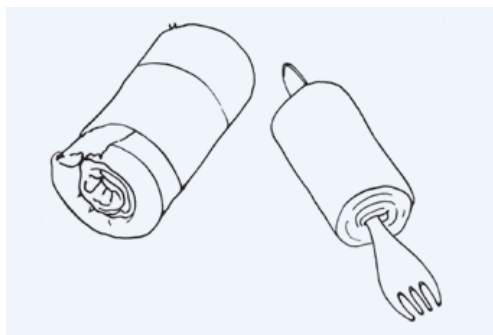
Darbības

- 1 Iedzeniet vienā dēlīša stūrī trīs garas naglas, lai izveidotu trīsstūri vai kvadrātu (skatiet attēlu).
- 2 Pretējā stūrī ar īsām naglām pienaglojiet pie dēlīša malām metāla vai plastmasas maliņas. Maliņām jābūt aptuveni 1 cm augstām.



Smērēšanas un griešanas dēlīša izmēri un tehniskās detaļas

Kā izveidot resnākus rokturus, ja cilvēkam ir grūti satvert plānus priekšmetus



Nepieciešamie materiāli

- Karote vai dakšiņa
- Apmēram 6 cm x 10 cm augsta blīvuma putu materiāls (atkarībā no karotes garuma un nepieciešamā roktura resnuma)
- Līmlente

Darbības

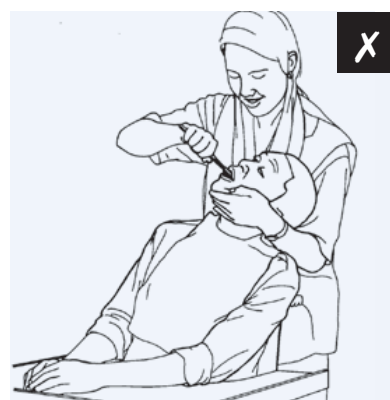
- 1 Aptiniet putu materiālu ap karotes vai dakšiņas rokturi, lai izveidotu lielāku satvēriena laukumu.
- 2 Nostipriniet to ar līmlenti.

?

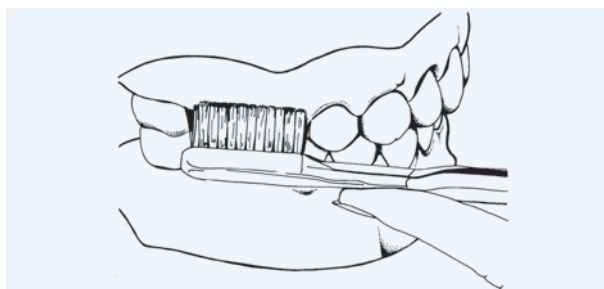
KĀ PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM IZTĪRĪT ZOBUS?



- 1 Insulta slimnieks apsēžas spoguļa priekšā.
- 2 Slimniekam jāšēž ar taisnu muguru.
- 3 Turiet galvu vertikāli.
- 4 Vājo roku atbalsta uz galda vai izlietnes malas.
- 5 Nostājieties cilvēkam aiz muguras un paskatieties spoguļī.



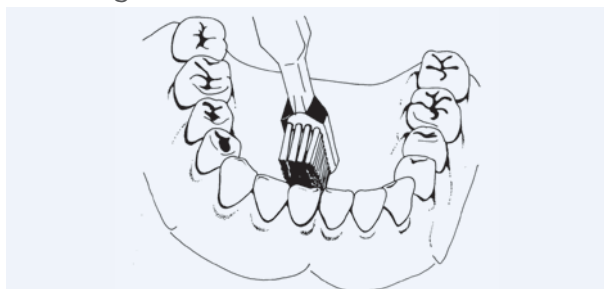
Nesagāziet insulta slimnieka galvu ne uz sāniem, ne aizmuguri.



- 1 Turiet zobu birsti 45° leņķī (nedaudz noliecot) pret cilvēka smaganām un zobiem.



- 2 Izdariat mazas apļveida kustības.



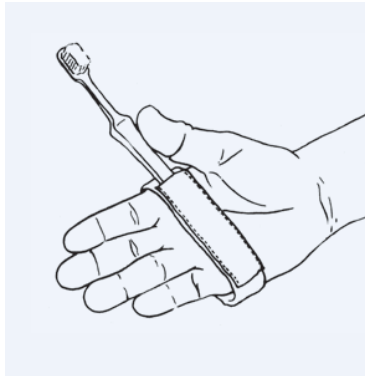
- 3 Notīriet zobus gan no iekšpuses, gan ārpuses.



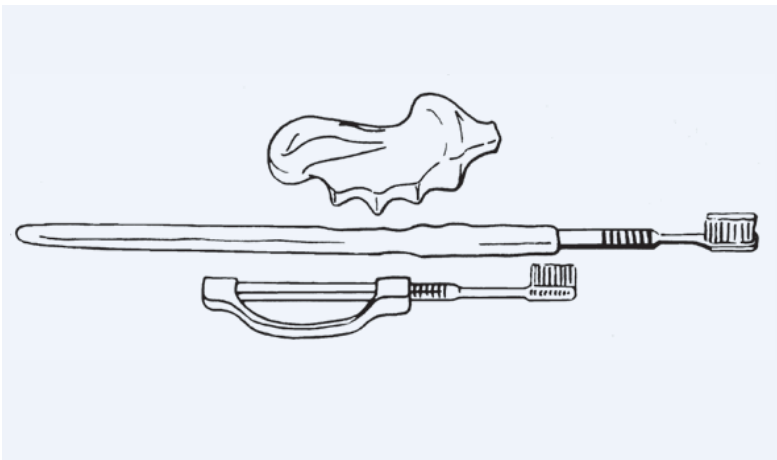
- 4 Izmantojiet diega turētāju, lai diegotu slimnieka zobus. Diega turētāja piemērs ir sniegts nākamajā lapā.



KĀ PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM, KURA ROKA IR PĀRĀK VĀJA, LAI NOTURĒTU ZOBU BIRSTI?



Vienkāršu zobu birstes turētāju var izgatavot no stipra, neelastīga auduma, piemēram, no polsterējuma auduma vai siksnas auduma pinuma. Izveidojiet siksnu, ko pie rokas piestiprina ar lipekli. Uzšujiet kabatiņu plaukostas daļā, kurā var ietilpt zobu birstes kāts. Zobu birstes kātam kabatā jāturas stingri, lai tā nekustētos.



Citi veidi, kā uzlabot satvērienu

- Izmantojiet lielāku satvērienu. Lielāku rokturi var izgatavot pats, kā aprakstīts iepriekš, vai iegādāties specializētā veikalā.
- Izmantojiet garāku rokturi. Tas labi derēs tiem insulta slimniekiem, kuriem ir grūti pacelt plaukostas pietiekami augstu.
- Iegādājieties zobu birstes turētāju specializētā veikalā.

PAREIZA PLECA ATBALSTĪŠANA

Daudziem cilvēkiem pēc insulta sāp un/vai ir stīva pleca locītava. To var novērst, ja par plecu pareizi rūpējas.

?

KĀ PAREIZI KUSTINĀT VĀJU VAI PARALIZĒTU ROKU?

Vispārīgi norādījumi

- Atbalstiet personu pie krūškurvja, lai palīdzētu viņam pārvēlies, apsēsties, piecelties u. tml.
- Nevelciet cilvēku aiz rokas.
- Pirms nespēcīgās rokas mazgāšanas vai apģērbšanas vienmēr pārliecinieties, vai plecs ir atbrīvots (tas brīvi kustas).

Nekad neraustiet cilvēku aiz vājās rokas.



- 1** Satveriet ar savu plaukstu insulta slimnieka vājās ķermeņa puses lāpstiņu.
- 2** Viegli pavelciet lāpstiņu uz sāniem un uz priekšu.
- 3** Atkārtojiet to dažas reizes, līdz plecs kustas brīvi.
- 4** Turiet lāpstiņu pavērstu uz priekšu.
- 5** Satveriet roku tieši virs elkoņa un uzmanīgi izvērsiet roku un plaukstu uz āru.
- 6** Pārtrauciet, ja insulta slimniekam sāp.
- 7** Nesatveriet plaukstu vai apakšdelmu, jo tas var izraisīt sāpes vai elkoņa bojājumus.
- 8** Kad roka kustas brīvi, uzmanīgi paceliet insulta slimnieka augšdelmu virs elkoņa un pārnēsiet roku prom no ķermeņa.
- 9** Iztaisnojiet roku elkonī.
- 10** Tagad uzmanīgi pārvietojiet plecu locītavu uz augšu un/vai sāniem, lai to apģērbtu un apmazgātu.

?

KAS MAN JĀDARA AR PLECU, PAGRIEŽOT INSULTA SLIMNIEKU GULTĀ?

- Pirms pagriežat slimnieku uz viņa slimā sāna, atlaidiet lāpstiņu tādā pašā veidā, kā aprakstīts iepriekš, un pēc tam velciet to uz priekšu (uz krūškurvja).
- Pārveļot cilvēku uz priekšu, atbalstiet viņa roku un plecu. Šajā pozīcijā insulta slimnieks var pārvēlies uz sava vājā sāna.
- Neļaujiet slimniekam gulēt uz pleca locītavas.

?

KĀ ATBALSTĪT PLECU, KAMĒR CILVĒKS SĒŽ?

- Atbalstiet elkoni pie ķermeņa sāniem, lai pleca locītava būtu drošā stāvoklī. Plecs jāatbalsta tādā augstumā, lai abi pleci atrastos vienā līmenī.
- Ja atbalsts ir pārāk zems vai pārāk tālu no ķermeņa, augšdelma kauls var izkrist no pleca somiņas, un pleca locītava nostiepsies un radīs sāpes.

?

KĀPĒC NEVAJADZĒTU IZMANTOT SLINGU?

Slings jeb lakatiņš, kurā roka atbalstīta ķermeņa priekšā, radīs vēl lielāku stīvumu, saīsinās muskuļus pleca daļā un nebūs iespējams pārvietot roku uz sāniem. Attiecīgi tiks saspiesti muskuļi, kad roka tiks pacelta gērbšanās vai mazgāšanās laikā. Slingā plauksta locītava var saliekties, kļūt stīva vai pat pietūkt.

?

KĀPĒC NEKĀDĀ GADĪJUMĀ NEDRĪKST INSULTA SLIMNIEKAM DOT BUMBIŅU PLEKSTAS TRENĒŠANAI?

Nekad nedodiet insulta slimniekam saspīest plaukstā bumbiņu ar nespēcīgu roku, jo tas palielinās rokas stīvumu un apgrūtinās pirkstu atvēršanu, kad būs jāapmazgā vai jānosusina plauksta.

?

KĀDI IR PLECIEM PIEMĒROTI VINGRINĀJUMI?

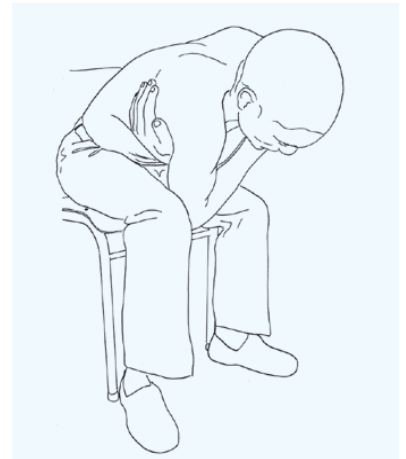
Vienkāršs vingrinājums, lai plecu, elkoņa un plauksta locītava kustētos brīvi un ērti



- 1** Izmantojiet stingru krēslu ar stabilu atzveltņi. Ļaujiet insulta slimniekam apsēsties tā, lai viņa dibens pieskartos krēsla atzveltnei un pēdas stāvētu stabili uz grīdas.



- 2** Tagad ļaujiet insulta slimniekam noliekties uz priekšu un uzmanīgi atspīest vājo elkoni pret nespēcīgā ceļa iekšpusi.



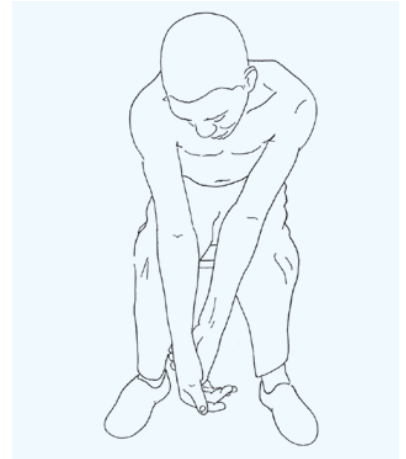
- 3** Insulta slimnieks ar savu spēcīgu roku satver pretējās [nespēcīgās] ķermeņa puses lāpstiņu, sniedzoties ar savu roku zem paduses vai pāri plecam. Ķermeņa augšdaļa tiek uzmanīgi pavilkta uz leju veselā ceļgala virzienā. Atkārtojiet, līdz lāpstiņa ir pavirzījusies uz priekšu iespējami tālu.



- 4** Cilvēks sēž saliecies uz priekšu, satver nespēcīgo roku pie plaukstu locītavas un sāk uzmanīgi iztaisnot roku elkonī.



- 5** Lēnām iztaisnojiet roku starp ceļiem pret pēdām, līdz elkonis ir pēc iespējas taisnāks.



- 6** Ja iespējams, ļaujiet insulta slimniekam iztaisnot roku līdz pat grīdai.



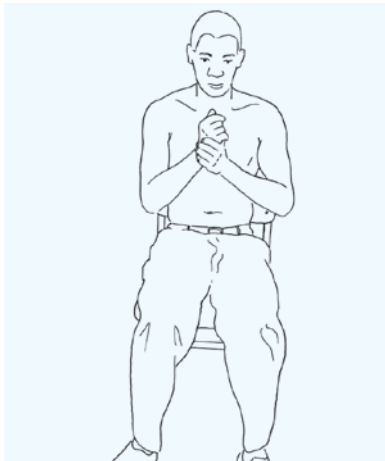
- 7** Tagad ļaujiet slimniekam noslidināt rokas gar sāniem, līdz tās atrodas vienā no slimības skartā ceļa pusēm. Plaukstām jāatrodas pēc iespējas tuvāk pēdai.



- 8** Lēnām velciet plaukstu uz augšu pa vājo apakšstilbu.



- 9** Turpiniet vilkt plaukstu uz augšu pa nespēcīgo augšstilbu.



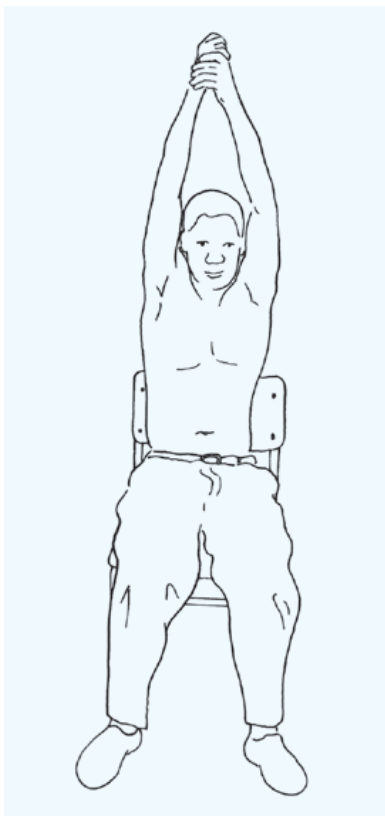
10 Pārvietojiet plaukstas uz ķermeņa vidu un velciet tās augšup pa krūtīm.



11 Pēc tam slimnieks turpina vilkt plaukstas uz augšu, lai pieskartos degunam. Turpiniet tikai tad, ja slimniekam nesāp.



12 Virziet tālāk līdz galvas augšdaļai. Turpiniet tikai tad, ja slimniekam nesāp.



11 Ja plecs nav sāpīgs vai stīvs, slimnieks iztaiso rokās pēc iespējas augstāk, bet tikai tik daudz, lai neradītu sāpes.

11 Atkārtojiet šo vingrinājumu piecas līdz desmit reizes vienā piegājienā vismaz vienu reizi dienā. Katrreiz veicot vingrinājumu, lūdziet slimniekam iztaiso rokās arvien vairāk.

11 Neturpiniet, ja slimniekam sāp. Ja sāp, pārtrauciet un atkārtojiet kādu no iepriekšējām vingrinājuma darbībām.

PĀRKĀRTOŠANĀS GULTĀ

Vispārīgie principi

- Nekad nevelciet slimnieku aiz rokas vai kājas.
- Vienmēr paskaidrojiet slimniekam, ko plānojat darīt.
- Lūdziet personai palīdzēt, cik vien iespējams.
- Esiet tuvumā, bet nestāviet cieši klāt.
- Salieciet ceļus un turiet muguru taisnu.

?

KĀ DIVI CILVĒKI VAR PALĪDZĒT SLIMNIEKAM PAGROZĪTIES GULTĀ?

Zemā gultā



- 1 Novietojiet slimnieku sēdus un salieciet viņa ceļus.
- 2 Abi aprūpētāji pagriežas ar seju pret slimnieku un ar slimniekam tuvāko celi atspiežas pret gultu katrs savā gultas pusē.
- 3 Katrs aprūpētājs ar plecu atbalsta slimnieku tieši zem padusēm. Insulta slimnieks var pārlikt savu spēcīgo roku pār aprūpētāja muguru.
- 4 Aprūpētājiem jāraugās, lai ar saviem pleciem stipri neiespiestos slimnieka padusēs.
- 5 Aprūpētāji atbalstās ar otru roku, kas atrodas tālāk no slimnieka.
- 6 Aprūpētāji apliek katrs savu otru roku ap slimnieka augšstilbu tuvāk dibenam.
- 7 Abi aprūpētāji ar pleciem atspiežas pret slimnieka ķermeni.
- 8 Aprūpētājiem jāraugās, lai pleci neiespiestos slimnieka padusēs. Aprūpētāji apliek rokas, kas tuvāk insulta slimniekam, ap kājām tuvāk slimnieka dibenam.
- 9 Aprūpētāji stingri satver personu, iztaisno ārējo kāju ceļus un pārvieto slimnieku.
- 10 Aprūpētāji apliek katrs savu otru roku ap slimnieka augšstilbu tuvāk dibenam.

Augstā gultā



- 1 Novietojiet slimnieku sēdus un salieciet viņa ceļus.
- 2 Aprūpētāji stāv katrs savā gultas pusē ar seju pret slimnieku.
- 3 Aprūpētāju pēdām jābūt plecu platumā, aizmugurējai pēdai jābūt vienā līnijā ar slimnieka ķermeni, bet celim nedaudz saliektam. Priekšējo pēdu pavērs kustības virzienā.
- 4 Aprūpētāji atspiež savus plecus pret slimnieka ķermeni tieši zem paduses, raugoties, lai pleci neiespiestos pārāk stipri padusēs. Insulta slimnieks var aplikt savu spēcīgo roku ap aprūpētāja muguru.
- 5 Aprūpētāji atbalstās ar otru roku, kas atrodas tālāk no slimnieka.



- 6** Aprūpētāji apliek katrs savu otro roku ap slimnieka augšstilbu tuvāk dibenam.
- 7** Lai slimnieku paceltu, abi aprūpētāji ar pleciem atbalstās pret slimnieka ķermeni, apliek rokas ap slimnieka kājām un satver tās.
- 8** Ja cilvēks ir liels vai smags, aprūpētājs var palikt atbalsta roku zem slimnieka dibena, lai palīdzētu viņu pacelt.



- 9** Aprūpētāji paceļ un pārvieto slimnieku, iztaisnojot ceļus un pārvietojot svaru uz kājām un atbalsta rokām.

?

KĀ PĀRVIETOT CILVĒKU, KURŠ PATS VAR NEDAUDZ PAKUSTĒTIES?



- 1** Notupieties uz viena ceļa gultā blakus slimniekam.
- 2** Palīdziet slimniekam saliekt kājas ceļos.
- 3** Slimnieka pēdas stāv stabili uz gultas. Nolieciet savu celi pēdu priekšā, lai tās neslīdētu.
- 4** Palīdziet pacelt gurnus.
- 5** Pēc tam palīdziet pārvietot gurnus uz sāniem.



- 6** Stingri satveriet cilvēku aiz pleciem.
- 7** Lūdziet viņu pacelt galvu.
- 8** Satverot plecus, palīdziet viņam pacelt un pārvietot galvu un plecus.
- 9** Neraustiet cilvēku aiz kakla vai rokām.
- 10** Virzieties uz sāniem, vispirms paceļot un pārvietojot galvu, tad plecus un pēc tam gurnus.

Kā izveidot resnākus rokturus, ja cilvēkam ir grūti satvert plānus priekšmetus



- 1 Lūdziet slimnieku salikt kopā rokas vai satvert vājāko roku ar stipro plaukstu zem plauksta locītavas. Slimniekam viegli jāpavelk vājās pleca locītavas lāpstiņa uz priekšu.
- 2 Salieciet tās kājas ceļgalu, kas jāpārveļ, un pēc tam pārveliet ķermeni.
- 3 Lūdziet slimnieku pacelt galvu un plecus.
- 4 Atbalstiet personu pie gurniem un lāpstiņas.

Kā palīdzēt slimniekam no guļus stāvokļa piecelties sēdus



- 1 Apgrieziet personu uz sāniem.



- 2 Pārceļiet viņa kājas pāri gultas malai.



- 3 Varat atbalstīt slimnieku ar vienu roku zem krūškurvja, bet otru roku turiet uz pretējā pleca, vai arī novietojiet abas savas rokas uz slimnieka pleciem. Varat arī likt vienu roku uz slimnieka pleca, bet otru - uz gurna.



- 4 Palūdziet slimnieku ar abām rokām atspiesties pret gultu, lai paceltu ķermeni. Raugieties, lai slimnieks neturētos pie jums un nevilktu jūs aiz skausta.

?

KĀ PALĪDZĒT SLIMNIEKAM PAGROZĪTIES GULTĀ BEZ PALĪDZĪBAS?

Kā pagrozīties gultā



Palūdziet personai sekojošo.

- 1 Saliekt ceļus.
- 2 Turēt pēdas stingri uz gultas.
- 3 Pacelt slimnieka gurnus, ar pēdām atspiežoties pret gultu.
- 4 Pārvirzīties uz sāniem vai atspiesties uz augšu.
- 5 Paceliet slimnieka galvu un plecus un pārvietojiet viņu.

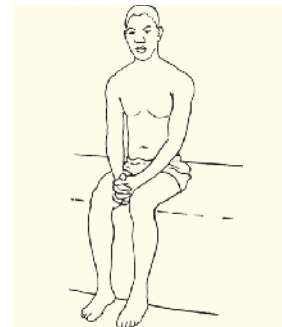
Kā pārvelties gultā



Palūdziet personai sekojošo.

- 1 Pārvirzīties uz vienu gultas pusi, kā aprakstīts iepriekš.
- 2 Salikt kopā rokas vai satvert vājāko roku ar stipro plaukstu zem plauksta locītavas.
- 3 Paceliet slimnieka rokas augšup un uzmanīgi pavirziet slimības skarto plecu uz priekšu.
- 4 Paceliet galvu, plecus un kāju.
- 5 Pārvelties.

Kā piecelties sēdus



Palūdziet personai sekojošo.

- 1 Pārvelties uz sāniem.
- 2 Aizāķēt slimnieka stipro pēdu aiz vājākās un pārcelt kājas pāri gultas malai.
- 3 Atspiežoties ar rokām, lūdziet slimnieku piecelties un atbalstīties uz elkoņa.
- 4 Turpināt atspiesties ar abām rokām, līdz tiek iztaisnoti elkoņi.
- 5 Iztaisnoties pavisam un apsēties gultā tik dziļi, lai augšstilbi atrastos gultā.

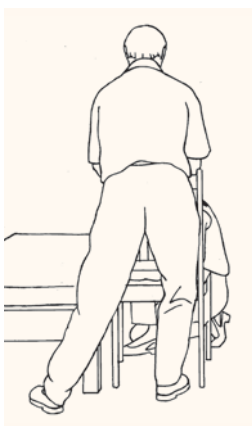
PĀRVIETOŠANĀS (NO GULTAS UZ KRĒSLU)

Vispārīgie principi

- Novietojiet ratiņkrēslu vai krēslu tuvu gultai.
- Nobloķējiet ratiņkrēsla bremzes.
- Garākajam vai spēcīgākajam aprūpētājam jāstāv aizmugurē.
- Aprūpētājiem jāstrādā kopā.
- Izrunājiet pirms tam, kurš sniegs norādījumus slimniekam un kādi tie būs.
- Pasakiet, kad sāksiet celt slimnieku, vai nu ceļot uz „trīs”, skaitot līdz trīs, vai sakot: „Viens, divi, ceļu!”

?

KĀ DIVIEM CILVĒKIEM VAJADZĒTU PĀRVIETOT ĻOTI NESPĒCĪGU SLIMNIEKU NO KRĒSLA UZ ZEMU GULTU?



Personas pozīcija

- 1 Persona sakrusto rokas.

Aprūpētāja pozīcija aizmugurē

- 2 Aizmugurē stāvošais aprūpētājs novieto savas rokas starp slimnieka augšdelmiem un krūškurvi.
- 3 Aprūpētājs satver slimnieku aiz apakšdelmiem tuvu elkoņiem.

Aprūpētāja pozīcija priekšā

- 4 Otrs aprūpētājs notupstas gultas priekšā, turot vienu kāju saliektu otrai priekšā.
- 5 Šis aprūpētājs paliek savas rokas zem slimnieka ceļiem un augšstilbiem pēc iespējas tuvāk dibenam.
- 6 Slimnieka kājas var atbalstīties uz aprūpētāja augšstilba vai daļēji balstīties uz gultas.

Priekšā esošā aprūpētāja pozīcija

- 7 Priekšā esošais aprūpētājs paceļ slimnieka kājas, turot tās tuvu savam ķermenim, un pārnēs svaru uz priekšu uz otru kāju, lai pārvietotu slimnieku uz gultu.

Aizmugurē esošā aprūpētāja pozīcija

- 8 Aizmugurē esošais aprūpētājs stāv ar viegli saliektām kājām plecu platumā un pēc tam iztaisno kājas, lai paceltu slimnieku. Aprūpētājs var arī saliekt gultai tuvāko celi, lai nomestos ceļos uz gultas.
- 9 Tagad aizmugurē esošais aprūpētājs pārnēs savu svaru uz gultai tuvāk esošo kāju un pārvieto slimnieku.

Atkārtojiet minētās darbības pretējā secībā, lai pārvietotu slimnieku atpakaļ uz krēslu.

?

KĀ DIVIEM CILVĒKIEM PĀRVIETOT ĻOTI VĀJU CILVĒKU NO KRĒSLA UZ AUGSTU GULTU?



- 1 Aprūpētāji ieņem savas vietas, kā aprakstīts iepriekš. Priekšā esošais aprūpētājs var nomesties ceļos vai pietupties, novietojot vienu kāju priekšā.
- 2 Slimnieka kājas balstās uz aprūpētāja augšstilba.



- 3 Aprūpētājs ceļ slimnieku, kā aprakstīts iepriekš. Ja aprūpētājs ir maza auguma, viņš var stāvēt uz izturīga soliņa.
- 4 Priekšā esošais aprūpētājs, ceļoties kājās, paceļ slimnieka dibenu un kājas.



- 5 Tagad aizmugurē esošais aprūpētājs pārnes savu svaru uz gultai tuvāk esošo kāju un pārvieta slimnieku.
- 6 Priekšā esošais aprūpētājs sper soli uz priekšu ar aizmugurējo kāju un iecel slimnieka kājas un dibenu gultā.

KĀ VIENS CILVĒKS VAR PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM PĀRVIETOTIES NO GULTAS UZ KRĒSLU?

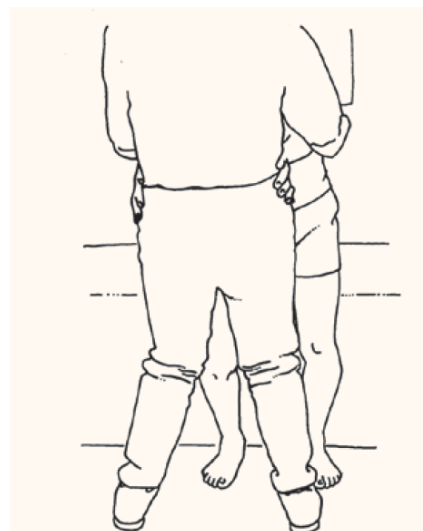
Vispārīgie principi

- Palīdziet insulta slimniekam pārsēsties ar dibenu uz priekšu uz sēdekļa vai gultas.
- Novietojiet viņa pēdas nedaudz atstātus, bet aptuveni ceļu locītavas līmenī.
- Lūdziet insulta slimnieku ar taisnu muguru noliekties, noliecot galvu un plecus uz priekšu pāri ceļiem.
- Nestāviet insulta slimniekam pārāk tuvu. Kad insulta slimnieks noliecas uz priekšu, jums jāatliecas atpakaļ.
- Palūdziet insulta slimniekam piecelties taisni, tiklīdz viņš ceļas no sēdvirsmas.

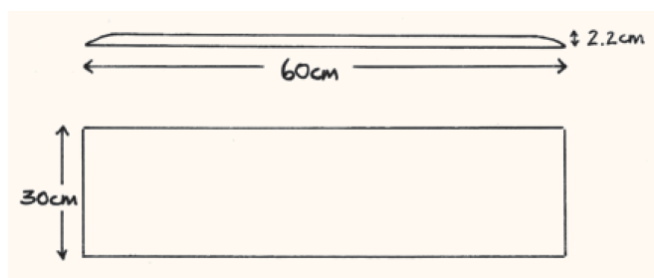
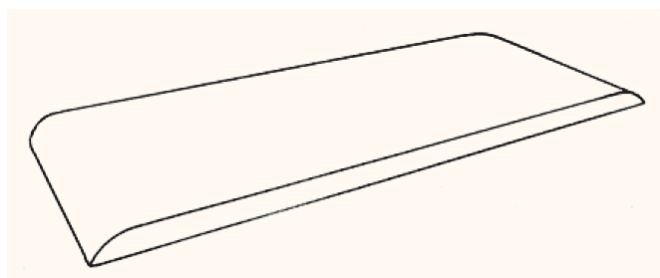
KĀ PALĪDZĒT SLIMNIEKAM AR VĀJU CELI PIECELTIES?



- 1 Novietojiet krēslu blakus gultai.
- 2 Iespiediet insulta slimnieka slimības skarto celi starp saviem ceļiem. Nebloķējiet slimnieka celi no priekšpuses.
- 3 Paceliet slimnieku uz priekšu un augšup, virzot plecus uz priekšu un augšup.
- 4 Pagriezieties pret gultu un uzmanīgi apsēdiniet slimnieku.



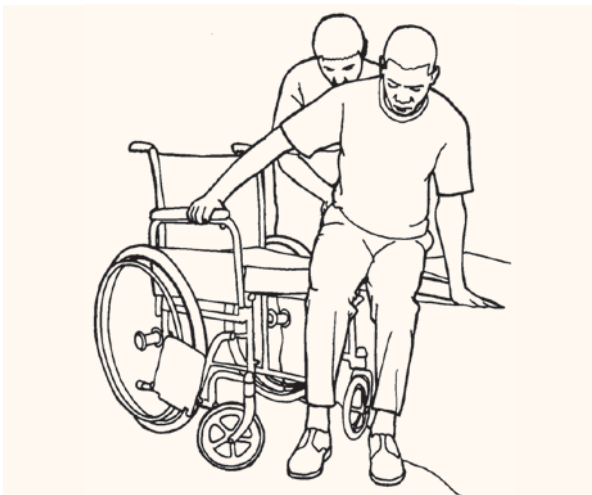
KĀ AR BĪDĀMO DĒLI PĀRVIETOT NESPĒCĪGU, SMAGU VAI GARU SLIMNIEKU?



- 1 Novietojiet ratiņkrēslu nedaudz ieslīpi pret gultu. Nobloķējiet bremzes. Noņemiet gultai tuvāko roku balstu.
- 2 Nostājieties tā, kā jūs to darītu, lai palīdzētu slimniekam piecelties.
- 3 Nolieciet slimnieku prom no gultas un ievietojiet dēli zem tās viņa sēžas pusēs, kas atrodas tuvāk gultai.
- 4 Ar dēli izveidojiet tiltiņu starp gultu un ratiņkrēslu.
- 5 Lūdziet insulta slimnieku ar taisnu muguru noliekties, noliecot galvu un plecus uz priekšu pār ceļiem.
- 6 Paceliet slimnieka dibenu, kad viņa svars ir pacelts no dēļa.
- 7 Ja insulta slimnieks ir nespēcīgs, pabīdiet pa mazam gabaliņam, līdz viņš/viņa pilnībā sēž gultā.
- 8 Veiciet šīs darbības pretējā virzienā, lai slimnieku ievietotu atpakaļ ratiņkrēslā.

?

KĀ PALĪDZĒT KĀDAM, KURAM IR STIPRAS ROKAS UN VĀJAS KĀJAS?



- 1 Ievietojiet dēli, kā aprakstīts iepriekš.
- 2 Nostājieties aiz slimnieka un ar gultai tuvāko celi atbalstieties gultā. Novietojiet otru kāju starp gultu un ratiņkrēslu.
- 3 Aplieciņiet savas rokas ap slimnieka gurniem.



- 4 Lūdziet insulta slimniekam atspiesties ar rokām, tādējādi pavirzot dibenu uz sāniem.
- 5 Palīdziet pacelt un pārvietot dibenu.
- 6 Atkārtojiet tik ilgi, līdz persona iesēžas gultā vai krēslā.

?

KĀ VADĪT INSULTA SLIMNIEKA, KURAM IR VĀJAS KĀJAS UN STIPRAS ROKAS, PĀRSĒŠANOS NO KRĒSLA UZ GULTU BEZ PALĪDZĪBAS?

Kā pārsēsties, izmantojot dēli



- 1 Paliēciet dēli zem slimnieka dibena.
- 2 Noliecieties uz priekšu un pārnēsiet daļu svara uz pēdām.



- 3 Atspiedieties ar rokām.
- 4 Ar īsām kustībām pārsēdieties uz sāniem.
- 5 Necelieties kājās pilnā augumā.

?

KĀ DIVIEM CILVĒKIEM PĀRVIETOT ĻOTI VĀJU CILVĒKU NO KRĒSLA UZ AUGSTU GULTU?



1 Palīdziet insulta slimniekam ar dibenu pārsēsties tuvāk gultas malai.

2 Slimnieka pēdām jāstāv nedaudz atstātas, paralēli un nedaudz aiz ceļiem.



3 Atbalstiet slimības skarto roku uz gurna. Ja roka ir stīva vai sāp, atstājiet to karājoties starp slimnieka ceļiem.



4 Satveriet slimnieku pie lāpstiņas, nevis aiz augšdelma. Atbalstiet personas roku ar savu apakšdelmu.



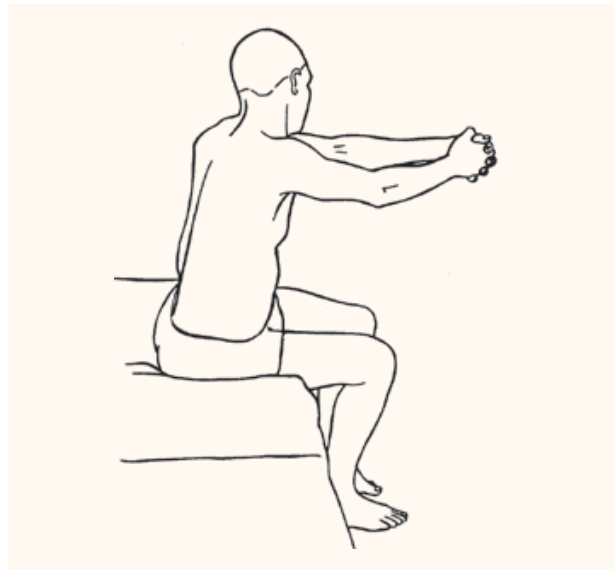
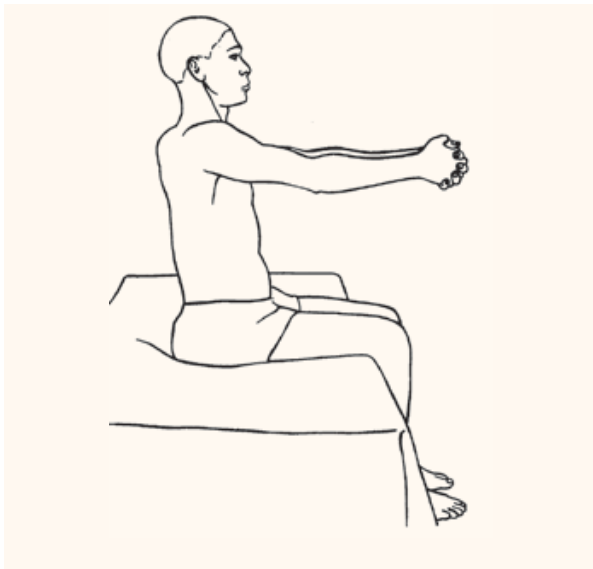
5 Virziet slimnieka plecus uz priekšu, pārnesot svaru uz savu aizmugurē novietoto kāju.



6 Palīdziet cilvēkam piecelties. Ļaujiet viņam pēc iespējas vairāk darīt pašam.

?

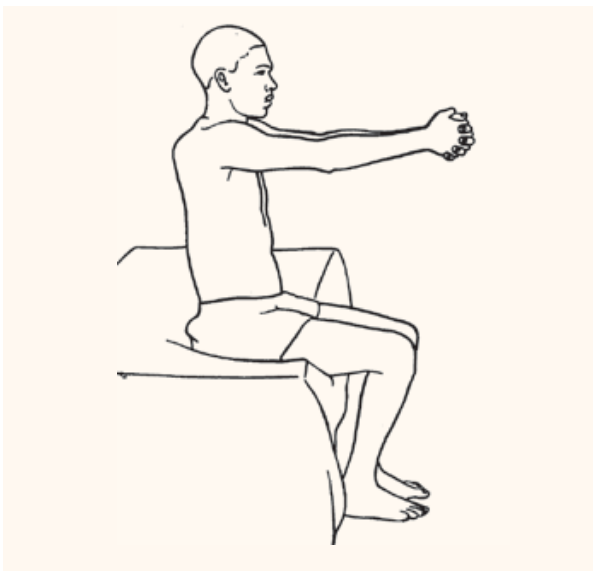
KĀ PALĪDZĒT SLIMNIEKAM PAŠAM PIECELTIES BEZ PALĪDZĪBAS?



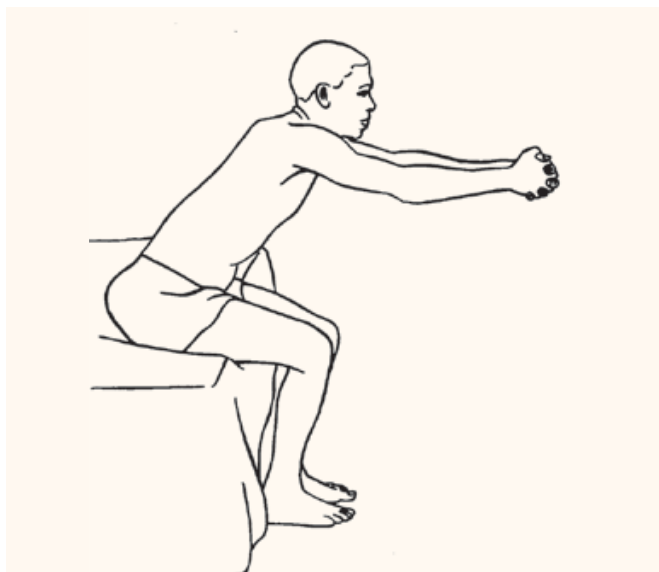
1 Jāapsēžas ar taisnu muguru.

2 Jāsaliēk kopā rokas vai jāsatver vājāko roku ar stipro plaukstu zem plaukstas locītavas.

3 Jāpārsēžas uz priekšu, novietojoties uz dibena.



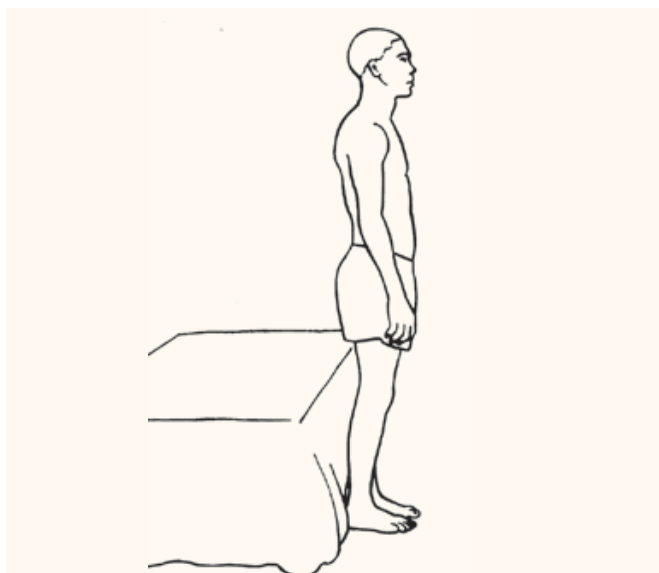
4 Jāapstājas uz gultas malas. Jānovieto pēdas nedaudz atstātus, paralēli un nedaudz aiz ceļiem.



- 5** Jānoliecas uz priekšu, līdz pleci sniedzas pāri ceļiem un pēdām. Jāizstiep rokas uz priekšu, lai palīdzētu pārnes svaru uz priekšu.



- 6** Lēni paceļ dibenu un iztaisno ceļus. Nedrīkst atspiesties ar ceļiem pret gultu vai krēslu.



- 7** Stāv taisni.



Nekad necelieties, atspiežoties tikai ar stipro roku. Ja cilvēks izmanto tikai sava ķermeņa stipro pusi, tas radīs lielāku vājumu un stīvumu slimajā pusē. Labāk izstiept abas rokas uz priekšu un novietot tās pret krēsla atzveltni, sienu vai citu mēbeli, lai palīdzētu sev piecelties.



Urīnpūšļa un zarnu darbības kontrole (tualetes vajadzību kontrolēšana)

Ir daudz iemeslu, kāpēc cilvēkiem var būt grūti kontrolēt savu urīnpūsli vai zarnu darbību. Jebkuram slimniekam, kam ir problēmas ar nesaturēšanu, jānododas pie ārsta, jo dažos gadījumos nesaturēšana ir ārstējama, un ārsts var izrakstīt attiecīgas zāles.

Ļaujiet cilvēkam pēc iespējas vairāk darīt pašam.

?

KĀ PALĪDZĒT CILVĒKAM KONTROLĒT URĪNPŪŠĻA DARBĪBU

Izskaidrojiet slimniekam dažus vispārīgus principus

- Dzeriet sešas līdz astoņas glāzes ūdens dienā. Katru dienu piepildiet divu litru pudeli ar ūdeni un ievietojiet to ledusskapī, blakus gultai vai krēslam. Nedzeriet mazāk tikai tāpēc, ka baidāties no nesaturēšanas.
- Nedzeriet neko vismaz stundu pirms gulētiešanas, ja naktī mēdzat pieslapināt gultu.
- Ejiet uz tualeti tieši pirms gulētiešanas un no rīta uzreiz pēc pamošanās.
- Uz matrača uzklājiet plastikāta pārsegu, pārsedziet to ar dvieli vai avīzi un tikai pēc tam klājiet parasto palagu. Neguliet un nesēdieties tieši uz plastikāta pārsega.
- Dodieties uz tualeti ik pēc divām stundām. Lēnām palieliniet šo laiku līdz tualetes apmeklējumam reizi četrās stundās.
- Urīna krāsai jābūt tikai nedaudz tumšākai par ūdeni. Ja tas ir tumšāks, smako vai satur asinis, dodieties pie ārsta un veiciet infekciju analīzes. Tumšas krāsas urīns parasti nozīmē, ka jūs nedzerat pietiekami daudz ūdens.

Ja slimniekam ir urīna katetrs (caurulīte un maisiņš)

- Vienmēr nomazgājiet rokas pirms un pēc darbošanās ar katetru.
- Regulāri iztukšojiet urīna maisu.
- Nepiesieniet urīna maisiņu pie kājās pārāk stingri.
- Ja pēc četrām stundām maisā nav urīna, iespējams, caurulīte ir bloķēta. Aizvediet insulāta slimnieku uz slimnīcu.

?

KĀ PALĪDZĒT SLIMNIEKAM, KAM IR FĒČU NESATURĒŠANA

- Ja slimnieks nespēj sajūst vajadzību pēc zarnu iztukšošanas, ārstam jāizstrādā speciāla programma.
- Jāizveido tualetes apmeklēšanas grafiks, piemēram, jāapmeklē tualete katru rītu pēc brokastīm.
- Ļaujiet personai apsēsties uz tualetes poda vai speciālā tualetes krēsla.
- Lai novērstu aizcietējumus:
 - slimniekam jāizdzer sešas līdz astoņas glāzes ūdens dienā;
 - dienas laikā slimniekam pēc iespējas mazāk laika jāpavada gultā;
 - slimniekam pēc iespējas vairāk jākustas;
 - slimniekam jāēd pārtika, kas satur šķiedrvielas, piemēram, nemizoti augļi, dārzeņi, žāvēti augļi, klijas, rupjmaize un brūnie rīsi.
- Vediet personu uz slimnīcu, ja slimniekam ir caureja, kas ilgst vairāk nekā trīs dienas.



KĀ LIETOT ŠĪBERI?



Izmantojiet šīberi tikai urinēšanai. Lai slimnieks varētu iztukšot zarnas, viņam jāpieceļas sēdus.

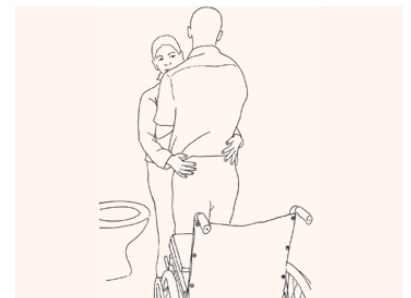
1 Turiet nespējīgo celi ar roku, kamēr slimnieks paceļ gurnus.

2 Pavelciet celi uz priekšu un uz leju pāri pēdai, lai pēda neizslīdētu vai neiztaisnotos.

3 Ievietojiet šīberi.



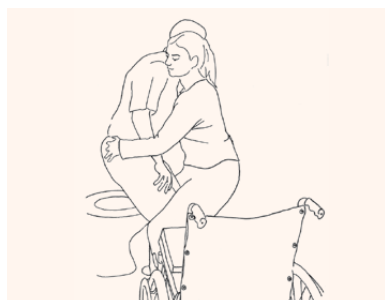
KĀ VIENS APRŪPĒTĀJS VAR PALĪDZĒT PERSONAI TIKT UZ TUALETI?



1 Ja ratiņkrēslu nav iespējams novietot 90 grādu leņķī pret tualetes podu, novietojiet to pēc iespējas lielākā leņķī. Nobloķējiet bremzes.

2 Palīdziet slimniekam atspiesties pret krēslu un piecelties.

3 Nofiksējiet slimības skarto celi ar saviem ceļiem. Uzlieciet rokas uz slimnieka gurniem, lai palīdzētu viņam noturēt līdzsvaru.



4 Pagriezieties, līdz slimnieks stāv tualetes poda priekšā. Palīdziet viņam novilkt apģērbu.

5 Lēnām palīdziet slimniekam apsēsties.

?

KĀ SLIMNIEKS PATS VAR APSĒSTIES UZ TUALETES PODA?



1 Nobloķējiet ratiņkrēsla bremzes un pārsēdieties tuvāk krēsla malai.

2 Salieciet kopā rokas.

3 Piecelieties.



4 Pagriezieties.

5 Ja nepieciešams, novietojiet rokas uz krēsla, lai atbalstītos.



6 Apsēdieties uz tualetes poda.

7 Ja nevarat piecelties bez atbalstīšanās ar rokām, turieties pie atbalsta roktura un ļaujiet nespēcīgajai rokai nokarāties starp kājām.

?

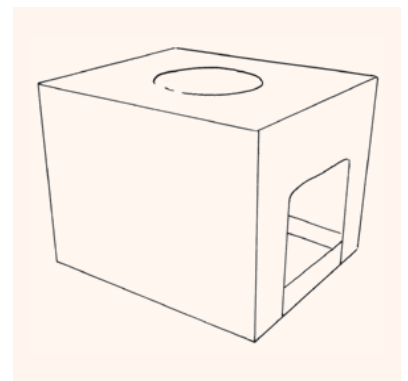
TUALETES PALĪGIERĪCES



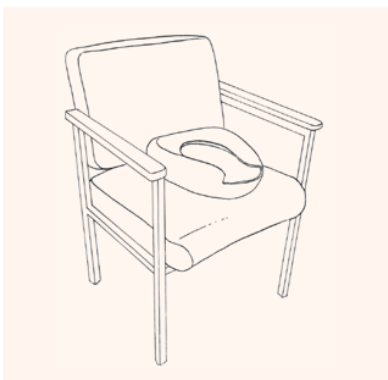
Paaugstināts tualetes sēdeklis: piemērots gara auguma cilvēkiem, vecākiem cilvēkiem ar gūžu un ceļa locītavu problēmām un gadījumos, kad pods atrodas ļoti zemu.



Plastmasas krēsls ar caurumu sēdekļa daļā un spaini zem tā.



Izgatavojiet tualetes krēslu no koka.



Uzlieciet šīberi uz krēsla ar cietu sēdekli.



Uzlieciet šīberi uz ratiņkrēsla.

MAZGĀŠANA

?

KĀ NOMAZGĀT SLIMNIEKU GULTĀ?



- 1** Nostājieties slimnieka nespējīgajā pusē.



- 2** Pārvietojiet slimnieku tālāk no gultas malas, paceļot galvu un plecus un iebīdot slimnieku gultas vidū.



- 3** Lūdziet slimnieku pacelt gurnus un dibenu un tādējādi pārvietoties uz gultas vidū.



- 4** Pirms rokas pacelšanas atbrīvojiet plecu. Uzlieciet savu roku ap slimnieka lāpstiņas un viegli pakustiniet lāpstiņu uz ārpusi un uz priekšu. Atkārtojiet kustību dažas reizes, līdz plecs kustas brīvi.



- 5** Satveriet roku tieši virs elkoņa un uzmanīgi izvērsiet roku un plaukstu uz āru. Pārtrauciet, ja insulta slimniekam sāp. Nesatveriet plaukstu vai apakšdelmu, jo tas var izraisīt sāpes vai elkoņa bojājumus.



- 6** Iztaisnojiet roku elkonī.



- 7** Turiet roku pagrieztu uz ārpusi. Tagad virziet roku uz augšu vai uz priekšu. Pārtrauciet, ja insulta slimniekam sāp.



- 8** Nomazgājiet un nosusiniet roku un padusi.

Lai nomazgātu muguru



- 1 Atbrīvojiet slimības skarto roku, kā aprakstīts iepriekš. Turiet lāpstiņu pavērstu uz priekšu.
- 2 Pirms slimnieka pagriešanas novietojiet viņa roku uz sāniem.

- 3 Apgrieziet personu uz sāniem.
- 4 Nomazgājiet muguru.
- 5 Paklājiet dvieli zem ķermeņa.
- 6 Kamēr slimnieks atrodas šajā pozā, var arī nomainīt palagus.

Lai nomazgātu dibenu

- 1 Atbalstiet slimnieka vājo celi, kamēr slimnieks paceļ gurnus.
- 2 Nomazgājiet dibenu no apakšas.



?

KĀ NOMAZGĀTIES BEZ CITU CILVĒKU PALĪDZĪBAS?

- Apsēdieties uz gultas malas.
- Pēdām jābalstās uz grīdas, koka bluķīša vai sastiprinātu avīžu kaudzes.
- Novietojiet slimniekam priekšā nelielu galdiņu ar bļodu, drānu, ziepēm un dvieli.
- Mazgājot ķermeņa augšdaļu, novietojiet nespēcīgo roku un elkoni uz galda, lai neapgāztos un nesavainotu roku un plaukstu. Tā jūs arī varēsiet aizsniegt padusi un nomazgāt roku.



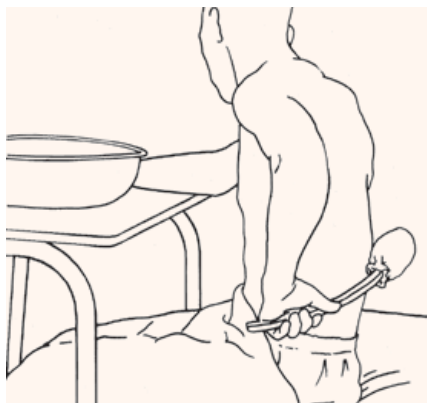
Samitriniet drānu.



Apmazgājiet ķermeni zem nespēcīgās rokas.



Apmazgājiet ķermeni zem spēcīgās rokas.



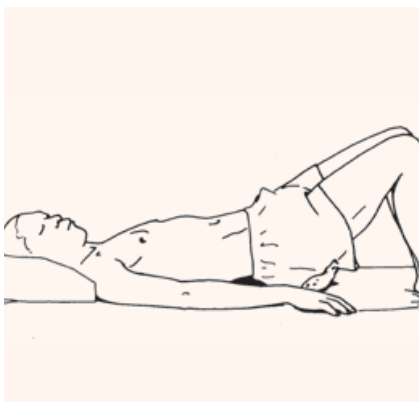
Nomazgājiet muguru ar muguras suku.



Ja nevarat noturēt līdzsvaru, apgulieties uz muguras un uzlieciet vienu potīti pār otru celi, lai nomazgātu apakšējās ekstremitātes.



Ja nevarat noturēt līdzsvaru, nomazgājiet kājas sēžot.

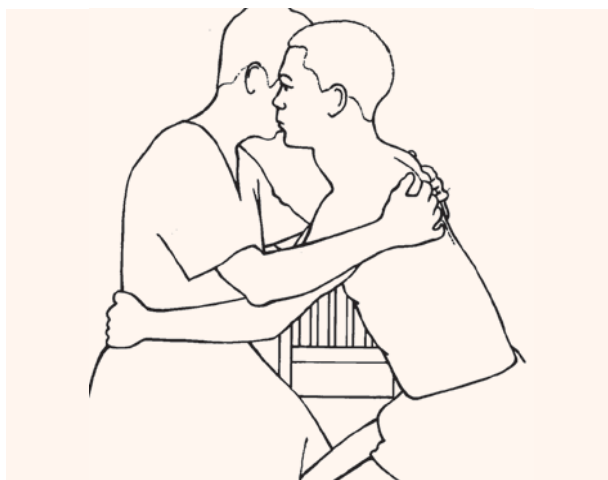


Apgulieties, lai nomazgātu dibenu.

Iekļāriet vannā neslīdošu gumijas paklājiņu, lai nepaslīdētu.

?

KĀ PĀRVIETOT SLIMNIEKU UZ VANNU?

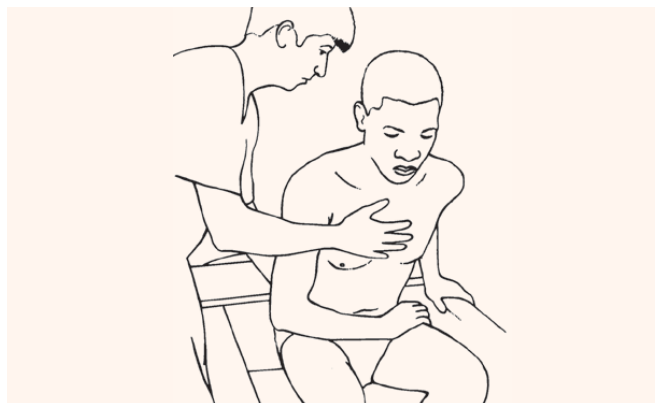


1 Pārvietojiet slimnieku no krēsla uz vannas malu vai vannas dēli.



2 Ļaujiet slimniekam apsēties uz vannas dēļa.

3 Ieceliet viņa kājas vannā.



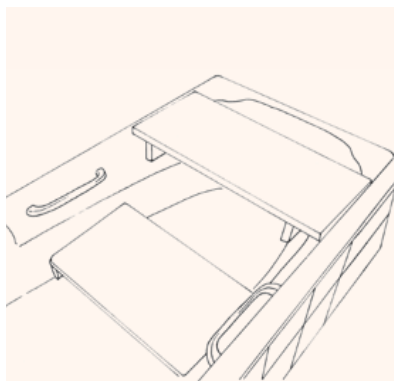
4 Uzceliet slimnieku uz vannas sēdekļa. Ar stipro roku slimniekam ir stingri jāturas pie vannas malas vai roktura. Nespēcīgā roka var balstīties uz augšstilbiem.

5 Ja slimnieks var kaut nedaudz atbalstīties ar nespēcīgo roku, novietojiet to uz vannas malas vai roktura.

6 Ja slimnieks ir pārāk nespēcīgs, lai iegultos vannā, var palīdzēt viņu nomazgāt vai palīdzēt viņam pašam nomazgāties, sēžot uz vannas dēļa. Var izmantot rokā turamu dušas klausuli vai pie sienas piestiprinātu dušu ar regulējamu augstumu.

7 Ja slimnieks var iegulties vannā nedaudz dziļāk, izmantojiet vannas sēdekli. Vannas sēdekļis atrodas vidū starp vannas augšējo un apakšējo daļu. Turpmāk parādīti divi vannas sēdekļu piemēri.

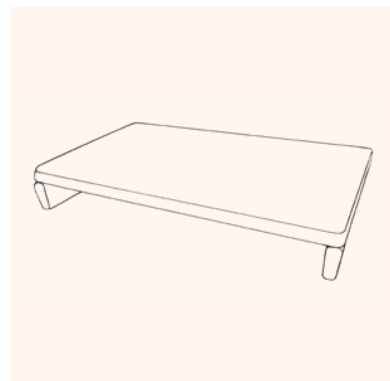
? PALĪGIERĪCES, JA SLIMNIEKS NEVAR IEGULTIES VANNĀ



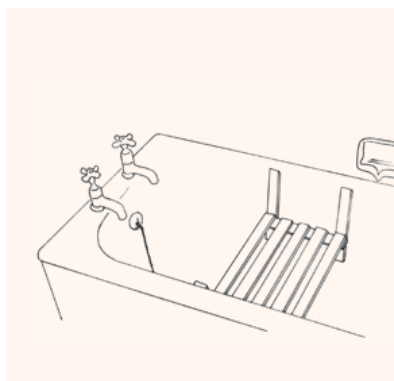
Vannas dēlis, kas atbalstīts uz vannas malām, ar sēdekli, kas atrodas vannas iekšpusē



Vannas dēlis



Vannas sēdekļis



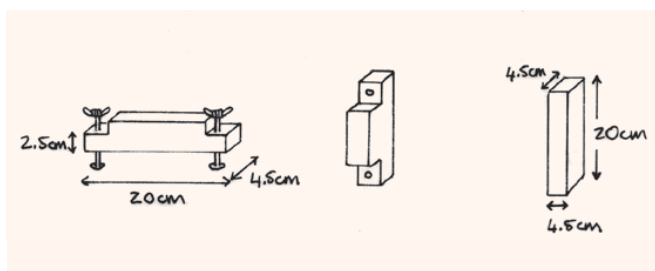
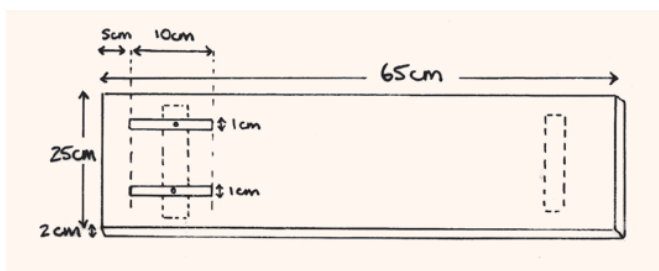
Redeļu vannas sēdekļis



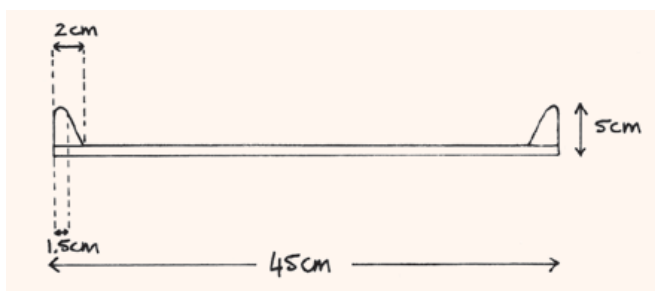
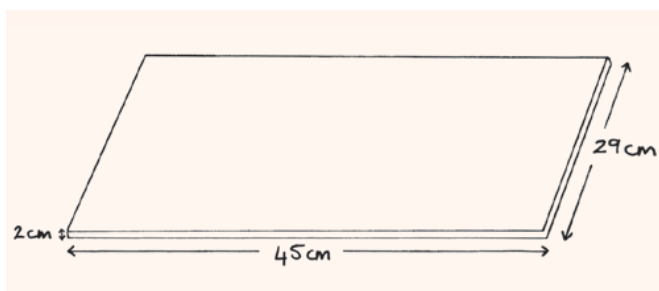
Pagriežams vannas krēsls



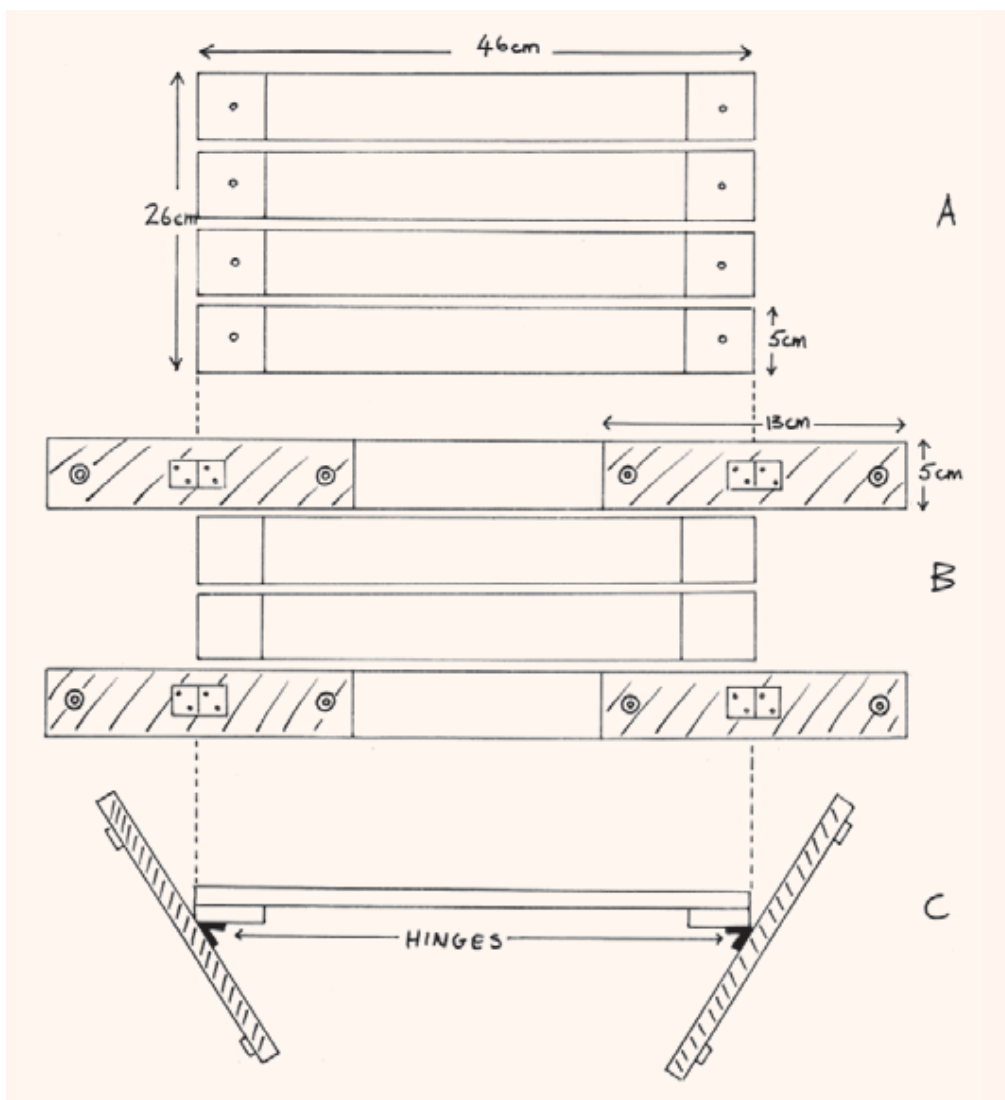
Vannas dēļa izmēri un tehniskās detaļas.



Vannas sēdekļa izmēri un tehniskās detaļas.



Redeļu vannas sēdekļa izmēri un tehniskās detaļas.



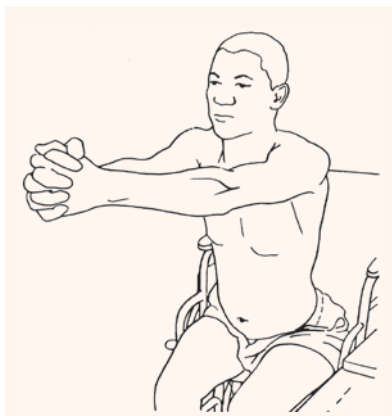
A. Sēdekļa shematiskais atainojums.

B. Malu shematiskais atainojums.

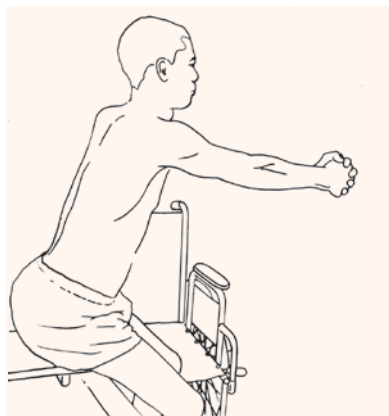
C. Kā savienot sēdekli un malas.

?

KĀ PALĪDZĒT SLIMNIEKAM PAŠAM IEKĀPT VANNĀ BEZ PALĪDZĪBAS?



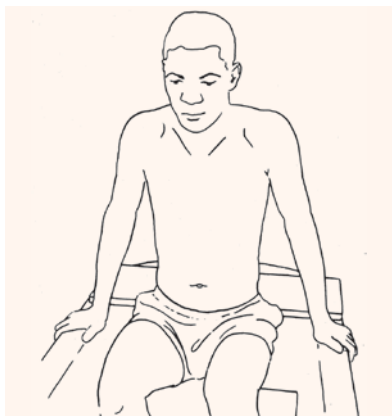
- 1** Salieciat kopā rokas un piecelieties.



- 2** Pagriezieties un apsēdieties uz vannas dēļa.



- 3** Satveriet vājo kāju apceļi un ieceliet vannā.



- 4** Atbalstieties ar rokām uz vannas malām.



- 5** Ja slimības skartā roka ir pārāk nespējīga, novietojiet to uz pretējā augšstilba un lēnām apsēdieties uz vannas ķebļa vai iesēdieties vannā.



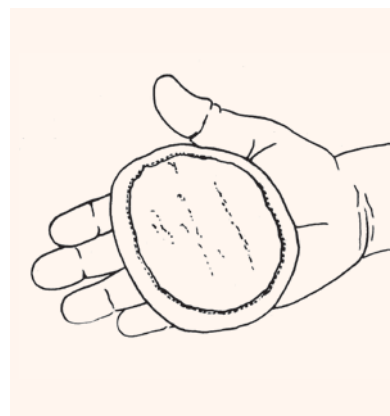
- 6** Nomazgājiet muguru.



- Izdobiet caurumu ziepēs. Iesieniet ziepes auklā.
- Pakariet ziepes kaklā, lai tās nenokristu un neizslīdētu.



- Pārklājiet drānu pār ceļi un ieziepējiet to.



- Izmantojiet sūkli ar gumiju, ko var apsiet ap plaukstu.

Izveidojiet muguras suku

- 1 Izmantojiet drēbju pakaramo.
- 2 Aptiniet sūkli ap tā vienu galu.
- 3 Pārklājiet sūkli ar dvieļa audumu.



?

KAS MAN JĀZINA, LAI PALĪDZĒTU KĀDAM APĢĒRBTIES?

Ļaujiet cilvēkam pēc iespējas vairāk darīt pašam

- 1 Cilvēks sēž uz gultas malas, pēdas atrodas uz grīdas. Ja cilvēks nespēj noturēt līdzsvaru, sēžot uz gultas, ļaujiet viņam sēdēt uz krēsla ar stabilu sēdekli un atzveltni.
- 2 Sāciet ar izģērbšanos, jo tā ir vieglākā darbība.
- 3 Izmantojiet platas, brīvas drēbes.
- 4 Neizmantojiet drēbes, kuras ir grūti aizdarīt.
- 5 Ģērbšanās notiek lēni. Dodiet cilvēkam pietiekami daudz laika.
- 6 Iedrošiniet personu ar pozitīviem komentāriem.
- 7 Ja persona nevar izpildīt visu uzdevumu, sadaliet to mazākos posmos, piemēram, tikai ieliekot rokas piedurknēs. Palīdziet tikai tad, kad tas ir nepieciešams.
- 8 Vienmēr vispirms apģērbiet slimības skarto pusi un novelciet apģērbu no stiprās puses.

Kā uzvilkt kreklu vai jaku



- 1 Ļaujiet cilvēkam ielikt kreklu sev klēpī. Iekšpuse ir vērsta uz augšu; krekla apkaklīte atrodas uz ceļiem. Nespēcīgās rokas krekla piedurkne nokarājas starp kājām.



- 2 Ļaujiet slimniekam ielikt nespēcīgo roku klēpī.



- 3 Ievelciet nespēcīgo roku piedurknē.



- 4 Pavelciet piedurkni uz augšu pāri nespēcīgajai plaukstai un rokai, līdz plauksta ir redzama. Pārējo krekla daļu pametiet uz aizmuguri.



- 5 Slimnieks pavelk piedurkni uz augšu pāri elkonim.



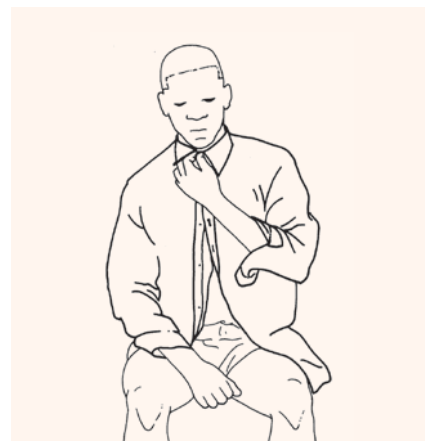
- 6 Pēc tam viņš pavelk piedurkni augšup un pāri plecam.



7 Pēc tam cilvēks pārvelk kreklu pāri mugurai.



8 Ļaujiet slimniekam ielikt spēcīgo roku otrā piedurknē.



9 Aizpogājiet pogas.

Kā uzvilkt bikses



1 Ļaujiet slimniekam nolikt bikses uz savas stiprās ķermeņa puses.



2 Slimnieks pārliet nespēcīgo kāju pāri stiprajai kājai.



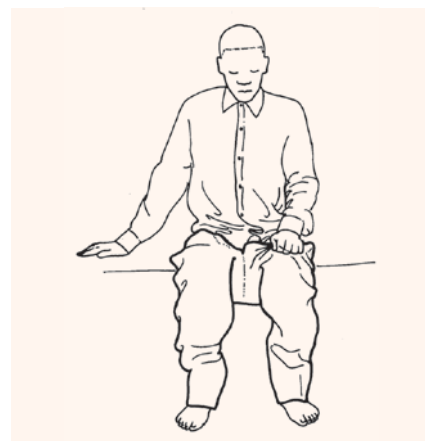
3 Ievelk slimības skarto kāju bikšu starā.



4 Slimnieks uzvelk bikses pāri ceļim un noņem pārkrustoto kāju.



5 Tagad ievelk stipro kāju bikšu starā.

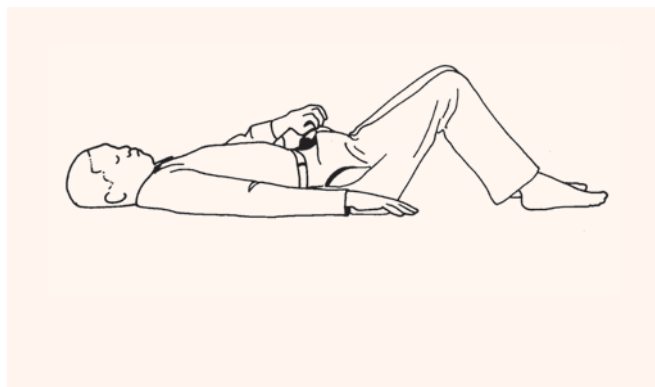


6 Slimnieks uzvelk bikses pāri ceļgalam.

Ja slimnieks ir ļoti nespēcīgs



- 1 Slimnieks uzvelk bikses, aizāķējot stipro pēdu aiz nespēcīgās un balstoties uz elkoņa, un pēc tam apguļas gultā.



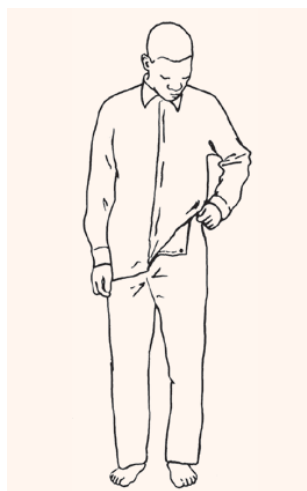
- 2 Ceļi ir saliekti.
- 3 Slimnieks paceļ dibenu.
- 4 Viņš uzvelk bikses pāri dibenam.
- 5 Pēc tam nolaiž dibenu uz gultas.
- 6 Aizvelk rāvējslēdzēju un aiztaisa jostu.
- 7 Slimnieks atkal pieceļas sēdus.

Ja cilvēks var nostāvēt ar palīdzību



- 1 Cilvēks pieceļas ar palīdzību (aprūpētājs atbalsta no ķermeņa vājās puses).
- 2 Slimnieks līdzsvaram var novietot rokas uz krēsla atzveltnes vai citas mēbeles.
- 3 Aprūpētājs uzvelk bikses.

Ja cilvēks var pats nostāvēt



- 1 Cilvēks pieceļas ar palīdzību (aprūpētājs atbalsta no ķermeņa vājās puses).
- 2 Slimnieks līdzsvaram var novietot rokas uz krēsla atzveltnes vai citas mēbeles.
- 3 Aprūpētājs uzvelk bikses.

Kā uzvilkt džemperu vai līdzīgu apģērba gabalu



1 Slimnieks ieliek klēpī džemperu ar mugurpusi pret sevi un apakšējo daļu pret vēderu. Džempera kakla daļa atrodas pie slimnieka ceļiem.



2 Ļaujiet slimniekam atvērt džemperu no apakšas.

3 Slimnieks sameklē nespēcīgās rokas piedurkni.



4 Viņš novieto piedurkni starp ceļiem.

5 Piedurkni tur vaļā ar stipro roku.



6 Ievelk slimības skarto roku piedurknē.



7 Tagad slimnieks pavelk piedurkni uz augšu pāri elkonim.



8 Pārvelk to pāri augšdelmam.



9 Džemperu velk uz augšu pāri plecam.



10 Tagad piedurknē ievelk stipro roku.



11 Nākamā ir galva.



12 Slimnieks var arī vispirms pārvilkt džemperu pāri galvai.

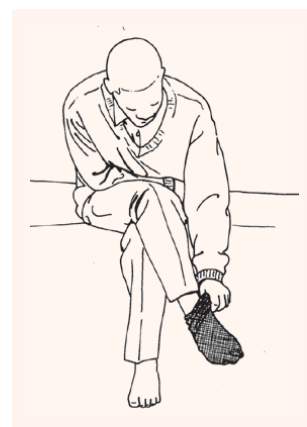
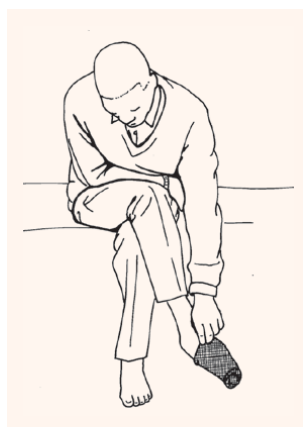


13 Nākamo ievelk stipro roku.



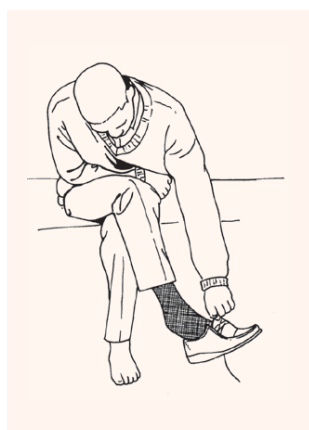
14 Visbeidzot insulta slimnieks pavelk džemperu aiz apakšas uz leju un sakārto.

Kā uzvilkt zeķes



- 1** Izmantojiet elastīgas zeķes. Vispirms zeķi noloka līdz locījuma vietai papēža apvidū.
- 2** Ļaujiet cilvēkam pārlikt nespēcīgo kāju pāri stiprajai.
- 3** Pēc tam slimnieks pārvelk zeķi pār pirkstiem.
- 4** Pēc tam zeķi uzvelk pāri pēdai un potītei.

Kā uzvilkt kurpes



- 1** Ļaujiet cilvēkam pārlikt nespēcīgo kāju pāri stiprajai.
- 2** Viņš velk apavu pāri pirkstiem. Izmantojiet viegli uzvelkamus apavus (tādus, kuros pēdu ieviek bez piepūles) vai apavus ar lipekļu aizdarēm.
- 4** Pēc tam pēdu noliek uz zemes, un insulta slimnieks piespiež celi, lai iespiestu papēdi kurpē.

STAIGĀŠANA AR ATBALSTU

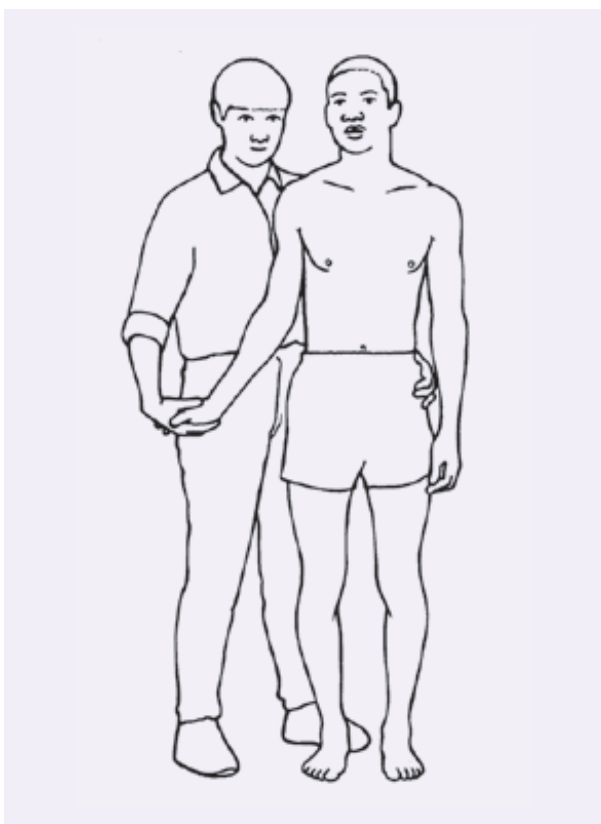
?

KĀ PAREIZI PALĪDZĒT INSULTA SLIMNIEKAM STAIGĀT?

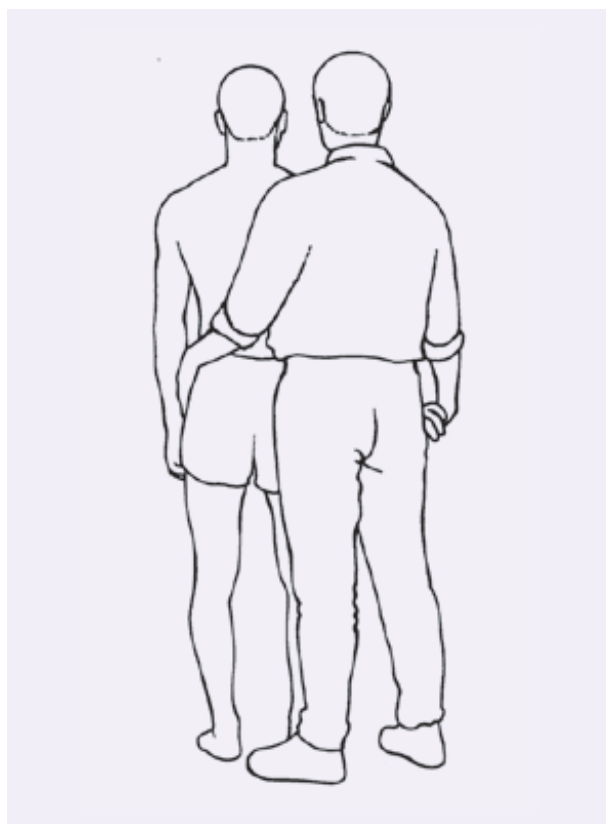
Vispārīgie principi

- 1** Atbalstiet insulta slimnieka ķermeņa nespēcīgo pusi.
- 2** Atspiediet savu gurnu pret insulta slimnieka nespēcīgo gurnu.
- 3** Novietojiet savu pēdu paralēli slimnieka nespēcīgajai pēdai, ja nepieciešams.
- 4** Stingri aplieciēt vienu roku ap cilvēka vidukli.
- 5** Ar otras rokas plaukstu satveriet slimnieka nespēcīgo plaukstu. Ja cilvēks ir ļoti nespēcīgs, uzlieciēt brīvo roku uz viņa vēdera, lai varētu viņu cieši turēt starp abām rokām.
- 6** Nestāviet pārāk tuvu, lai slimnieks varētu pietiekami brīvi kustēties.
- 7** Ja stāvēsiēt pārāk tuvu vai turēsiēt personu pārāk stingri, jums abiem būs grūti noturēties taisni un staigāšana būs apgrūtināta.

Ja cilvēks ir ļoti nespēcīgs, izmantojiet spieķi stiprajā pusē. Gan aprūpētājam, gan personai jāvalkā ērti, izturīgi, neslīdoši apavi vai jāstaigā basām kājām. Nestāigājiet zeķēs!

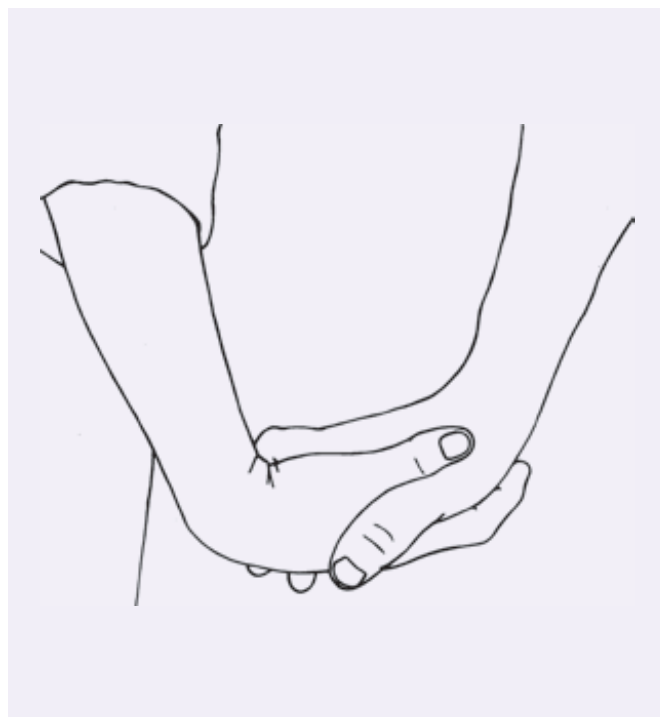
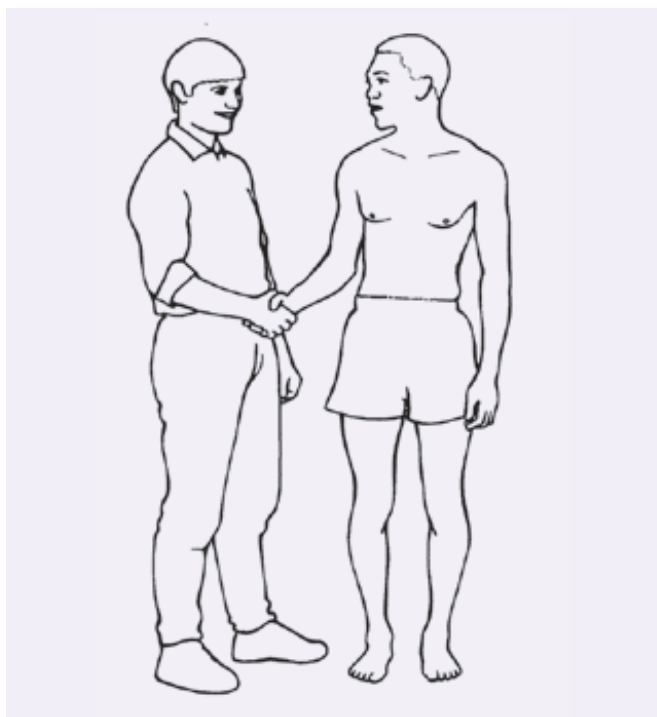


No priekšpusēs.



No aizmugures.

Pareizs satvēriens



- 1** Sākumā satveriet roku, tāpat kā sasveicinoties, bet šajā brīdī pagrieziet plaukstu uz augšu, turot slimnieka plaukstu satvertu.
- 2** Satveriet nespēcīgo plaukstu.
- 3** Neraustiet slimnieku aiz nespēcīgās rokas.

- 4** Atbalstiet roku, izdarot augšupvirzītu spiedienu ar plaukstu.
- 5** Turiet personas elkoni taisni pret savu ķermeni. Tādā veidā roka netiek saliekta, un cilvēks var atbalstīties uz jūsu plaukstas. Šādā veidā insulta slimniekam ir arī vieglāk saglabāt taisnu pozīciju.

Alternatīvs satveršanas veids



Šo satveršanas veidu var izmantot, ja slimniekam ir stīva plaukstas locītava.

- 1** Saākējiet kopā īkšķus.
- 2** Satveriet slimnieka plaukstu pie īkšķa pamatnes.
- 3** Pārliecinieties, vai slimniekam nesāp plaukstas locītava.

BIEŽĀKĀS PROBLĒMAS PĒC INSULTA

PROBLĒMA

LŪDZIET PALĪDZĪBU

Sāpes pleca locītavā/sāpes plecos un plaukstās

Fizioterapeits/ergoterapeits

Urīnceļu (urīnpūšļa) infekcijas

Slimnīca/ārsts/medmāsa

Aizcietējums/caureja

Slimnīca/ārsts/medmāsa

Izslīdēšana vai izkrišana no ratiņkrēsla

Speciālists, kas apmāca sēdēt un pārvietoties ar ratiņkrēslu/fizioterapeits/ergoterapeits

Uzvedības problēmas

Ergoterapeits/klīniskais psihologs/sociālais darbinieks

Smakšana (aizrīšanās vai klepošana pēc norīšanas)

Logopēds/medmāsa

Izgulējumi

Klīnika/ārsts/medmāsa, kā arī fizioterapeits/ergoterapeits

Saīsināti muskuļi/muskuļu saspringums/muskuļu spazmas

Fizioterapeits

Depresija

Slimnīca/ārsts/ergoterapeits/sociālais darbinieks

Redzes dubultošanās vai redzes traucējumi vienā acī

Slimnīca / optometrists / ergoterapeits

Uzmaniet, lai insulta slimnieki dzer izrakstītās zāles.

Jūsu reģionā esošo pakalpojumu sniedzēju nosaukums un kontaktinformācija

PATEICĪBAS

Autori vēlas pateikties šādām personām, bez kuru palīdzības šis materiāls nebūtu tapis.

1. Dženijai Hendrijai (Jenny Hendry), kura sāka projektu, palīdzēja pamatot finansējumu, aktīvi piedalījās plānošanas posmā un palīdzēja teksta galīgajā rediģēšanā.
2. Gubelai Mji (Gubela Mji) par projekta pārņemšanu no Dženijas Hendrijas un pastāvīgu darbinieku motivēšanu.
3. Deonai Rēcai (Deona Roets) par sniegto informāciju sadaļai par runu un rīšanu.
4. Toreizējās Taigerbergas Zobārstniecības nodaļas darbiniekiem, kas nodrošināja modeļus un informāciju par zobu un mutes aprūpi.
5. Fotogrāfei Andrienei Hjūmanei (Andrienne Human) par viņas pacietību un perfekcionismu.
6. Modeļi zīmējumiem: Nīls Olivjērs (Neels Olivier), Žanete Olifanta (Jeanette Oliphant), Krista Prinsa (Christa Prins), Deona Rēca (Deona Roets), Linete Vorstere (Lynette Vorster), Elizabete Branta (Elizabeth Brandt), Sūzana Hjūmane (Susan Human), Marija Brica (Maria Britz) un Medija Smīta (Mandy Smith).
7. Mākslas nodaļa: Stellenbošas Universitātes Taigerbergas studentu pilsētiņai - par sākotnējām skicēm.
8. Kimai Makdonaldai (Kim McDonald) par zīmējumu vienādošanu un precizitāti, ar kādu viņa turpināja iepriekšējo mākslinieku darbu.
9. Šīnai Irvinai-Karrutersai (Sheena Irwin-Carruthers), Helēnai Sammonsai (Helen Sammons) un Žakijam Gēleram (Jacqui Goeller) par gala versijas korektūru.
10. Insulta slimniekiem, viņu ģimenēm un aprūpētājiem par komentāriem brošūras izstrādes posmā.
11. Divu no 2010. gada trīs nedēļu pieaugušo Bobata pamatkursu dalībniekiem, kuri piedalījās formālajā salīdzinošās pārskatīšanas procesā.

Īpaši pateicamies uzņēmumam „Boehringer Ingelheim” par finansējumu 2015. gada izdevuma rediģēšanai un tulkošanai afrikandu, sesoto, khusu un zulu valodā.

KĀDĒĻ MĒS SARAKSTĪJĀM ŠO BUKLETU?

Insults ir sarežģīts stāvoklis, un nav viegli aprūpēt insulta slimniekus. Turklāt ir pieejams ļoti maz rehabilitācijas pakalpojumu. Daudzi cilvēki pēc insulta pat netiek ievietoti slimnīcā, un tie, kas tiek stacionēti, bieži tiek izrakstīti 48 stundu laikā.

Aprūpētāji un cilvēki, kas aprūpē insulta slimnieku mājās, nav atbilstīgi apmācīti un viņiem netiek sniegts nepieciešamais atbalsts, tomēr viņi visu dara pēc labākās sirdsapziņas. Aprūpētājiem ir grūti sazināties ar personu, un viņi ne vienmēr saprot insulta izraisītās uzvedības problēmas. Viņiem ir grūti palīdzēt insulta slimniekiem ar fiziskām aktivitātēm, piemēram, ar pārgērbsanos un pārvietošanu. Tāpēc rodas problēmas, kuras patiesībā būtu viegli novērst, piemēram, sāpes plecu un plaukstu locītavās, lūzumus un sliktus ieradumus.

1995. gadā tika iegūts finansējums no toreizējā „Portnet” tā restrukturizācijas un attīstības plāna ietvaros, lai izstrādātu apmācību paketi, kas ietvēra četru stundu apmācību programmu mājas aprūpētājiem un aprūpes iestāžu darbiniekiem, piemēram, veco ļaužu pansionātos, kā arī apmācību rokasgrāmatu, kurā apkopoti apmācību laikā aplūkoti praktiskie aspekti. Šo apmācību paketi kopīgi izstrādāja Stellenbošas universitātes Rehabilitācijas studiju centrs un Rietumkāpas rehabilitācijas centrs.

Desmit gadu laikā tā ir tikusi pilnveidota un pārveidota atbilstīgi apmācību dalībnieku un insulta slimnieku paustajām vajadzībām un komentāriem. Šī dokumenta piemērotību savā maģistra darba pētījumā novērtēja Dr. Janīna Bota (Janine Botha). Ir īstenoti arī šī pētījuma ieteikumi. Tagad ir pieejama pilnīga rokasgrāmata.

Autori cer, ka šī rokasgrāmata kalpos par ērti lietojamu palīg līdzekli aprūpētājiem, rūpējoties par insulta slimniekiem mājās apstākļos. Tā nav paredzēta kā apmācību aizstājēja, jo tai jākalpo par palīg līdzekli, kurā aprūpētāji var ieskatīties zināšanu atsvaidzināšanai pēc apmācību pabeigšanas. Aprūpētājiem ir jāiziet pietiekami ilgas praktiskās apmācības, lai panāktu, ka viņiem ir atbilstīgas un piemērotas prasmes.

Stellenbošas Universitātes Rehabilitācijas studiju centrs

Rehabilitācijas studiju centrs piedāvā unikālas pēcdiploma programmas (MSc/MPhil) rehabilitācijas speciālistiem, kas strādā veselības aprūpes u. tml. jomās. Tiek īstenota starpdisciplināra pieeja, liekot uzsvāru uz līderisma prasmju attīstību, lai veicinātu attīstību, vadību un novērtēšanu, kā arī tiek pētītas atbilstīgas un izmaksu ziņā efektīvas rehabilitācijas un invalīdu palīdzības programmas. Rehabilitācijas studiju centrs arī palīdz izstrādāt medicīnas un veselības zinātņu fakultātes studiju programmu, iekļaujot invaliditātes un rehabilitācijas aspektus.

Centrs piedāvā visaptverošas rehabilitācijas izglītības un apmācības programmas, pētniecības un pakalpojumu iespējas visām veselības zinātnēm un ar rehabilitāciju saistītajiem speciālistiem, kas strādā dažādās veselības pakalpojumu organizācijās.

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

Rietumkāpas rehabilitācijas centrs personām ar fiziskiem traucējumiem

Rietumkāpas rehabilitācijas centra (WCRC) mērķis ir nodrošināt efektīvu un iedarbīgu personu ar fiziskiem traucējumiem rehabilitāciju. Mēs piedāvājam visaptverošas rehabilitācijas programmas ambulatoriskā un stacionārā vidē, lai veicinātu klientu pilnvērtīgu līdzdalību sabiedrības dzīvē. Mūsu sniegtie pakalpojumi ir vērsti uz mūsu klientiem, turklāt mēs īstenojam uz rezultātiem balstītu pieeju un strādājam starpdisciplināri.

WCRC stacionāra ietilpība ir 156 gultasvietas. Klienti tiek stacionēti no valsts un privātām slimnīcām, tiklīdz viņi ir medicīniski stabili un spēj aktīvi piedalīties mūsu rehabilitācijas programmās. Ambulatoriskie pakalpojumi ietver novērtēšanu/skrīningu, turpmāko rehabilitāciju, specializētas klīnikas un palīdzības sniegšanas iniciatīvas.

WCRC vīzija ir būt par pasaules līderi personu ar fiziskiem traucējumiem rehabilitācijā.

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





UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner

Izdošanu atbalsta, neietekmējot saturu:

Boehringer Ingelheim RCV GmbH&Co KG Latvijas filiāle

Matrožu iela 15A, Rīga, LV-1048, Latvija. Tālr.: +371 67 240 011

SC-LV-00759 Saskaņošanas datums 08/2022

ATBALSTĪTĀJI

