

6

Pomoč varovancu pri gibanju

- Varo dvigovanje in premikanje varovanca 69
- Navodila za pravilno dvigovanje in premikanje varovanca 69
- Kompresijsko povijanje nog 71
- Oblačenje medicinskih kompresijskih nogavic 72
- Pomoč pri hoji 72
- Pomoč pri posedanju in vstajanju s postelje 74
- Premeščanje varovanca s postelje na invalidski voziček oziroma stol 76
- Nameščanje varovanca proti vzglavju postelje 78
- Spreminjanje položajev v postelji 78
- Razgibavanje varovanca 82

Pomoč varovancu pri gibanju

Za pravilno gibanje je potrebno skladno delovanje skeletnega, mišičnega in živčnega sistema. Center za hoteno gibanje je v možganski skorji.

Okostje ali skelet je osnovno ogrodje človeškega telesa. Mišice so vezane na skelet in omogočajo gibanje. Mišične skupine zagotavljajo stabilnost in oporo človeku, kadar stoji ali sedi. Mišični in živčni sistem vplivata na vzdrževanje ravnotežja, položaja in drže telesa med dviganjem, sklanjanjem in premikanjem ter pri izvajanju vsakdanjih življenjskih dejavnosti. Za dobro ravnotežje so potrebna vsa čutila, zlasti vid, sluh, dotik in normalno delovanje ravnotežnega organa.

Zmožnost in samostojnost pri gibanju omogočata posamezniku neodvisnost pri opravljanju življenjskih dejavnosti. Sposobnost gibanja pomeni za varovanca samostojnost pri oblačenju, hranjenju, osebni higieni, urejanju bivalnega okolja in vzdrževanju stikov z ljudmi. Največkrat ravno težave pri gibanju privedejo varovanca do potrebe po tuji pomoči.

Začetne težave pri gibanju se kažejo v zmanjšani sposobnosti gibanja. Varovanec ima težave pri vstajanju, oblačenju, vzdrževanju osebne higiene in opravljanju osnovnih hišnih opravil, kot so čiščenje, kuhanje in drugo. Pojavi se nestabilnost in negotovost pri hoji, zaradi česar varovanec ostaja doma.

Za varovanca z dolgotrajno boleznijo je dobrodošla vsaka sprememba, ki ga razvedri

in zaposli. Zato je pomembno, da mu pomagamo pri gibanju in ga premestimo v drug prostor, npr. v dnevno sobo ali v kuhinjo, kjer je zbrana vsa družina. Peljemo ga na vrt, teraso, na sprehod, na obisk do sosedov ali v cerkev.

Gibanje pomembno izboljša telesno in psihosocialno zdravje. Ohranitev gibanja človeku omogoča:

- gibljivost, trdnost sklepov in prožnost, moč mišic tudi v starosti;
- boljšo prekrvitev telesa;
- manjšo možnost nastanka razjede zaradi pritiska, poškodb, padcev;
- boljšo prebavo;
- mirnejši spanec;
- primerno telesno maso;
- poveča samospoštovanje, samozavest, možnosti za druženje;
- zmanjša stres in osamljenost;
- preprečuje ali izboljšuje osteoporozo;
- zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, možganske kapi in tudi drugih bolezni.

Pri delu z varovancem najprej ugotovimo:

- kaj lahko varovanec naredi sam;
- kje je njegova sposobnost gibanja omejena;
- katere pripomočke potrebuje za gibanje;
- ali ima bolečine pri gibanju, kako hude so, kje in kdaj se pojavijo.

Osnovno pravilo pri načrtovanju pomoči je spodbujanje varovanca k čim bolj samostojnemu in rednemu gibanju. Glede na njegove sposobnosti ga spodbujamo, da izvaja različne telesne dejavnosti (hoja, telovadba, kolesarjenje, plavanje, ples ...). Telovadbo lahko izvajajo varovanci sami ali pod vodstvom v telovadnici. Gibalne vaje naj bodo prilagojene posamezniku.

Za nemoteno in varno gibanje so na razpolago različni pripomočki. Varovanec izbere pripomoček za gibanje glede na osebne potrebe ter po posvetu z zdravnikom, fizioterapevtom, delovnim terapevtom in patronažno medicinsko sestro. Varovanec jih lahko kupi ali jih dobi na izposojlo, nekatere tudi na naročilnico za ortopedske pripomočke.

Varno dvigovanje in premikanje varovanca

Pri negi na domu je zelo pomembno, da se naučimo, kako varovanca varno dvigamo ali premikamo, zlasti če skrbimo za varovanca, ki je težje gibljiv ali negibljiv.

Negovalec si lahko poškoduje hrbtenico, do česar pride pri delu zaradi nepravilne tehnike dvigovanja, sklanjanja ali upogibanja. Največja teža bremena, ki jo negovalec lahko varno dvigne, je 35% njegove telesne mase. Vsak negovalec se mora naučiti pravih tehnik dvigovanja in premikanja varovanca. To je pomembno za lastno varnost in za varnost varovanca.

Negovalec naj se posvetuje s fizioterapevtom, patronažno medicinsko sestro ali zdravnikom o primernem in pravilnem dvigovanju in premikanju, razgibavanju in gibanju varovanca. V veliko pomoč so pripomočki za dviganje in premikanje. Kadar je varovanec nemočen, poiščemo, če je le mogoče, pomoč še ene osebe, to je navadno družinski član, sosed ali prijatelj. Dogovorimo se za enoten način dela, predvsem pa je potrebno, da so naši gibi usklajeni.

Pri dvigovanju in premikanju varovanca je zelo pomembno, da se negovalec nauči varovanca dvigovati in premikati tako, da ne poškoduje sebe ali njega. Varovancu razumljivo in natančno razložimo, kaj delamo in kako lahko sodeluje oziroma pomaga.

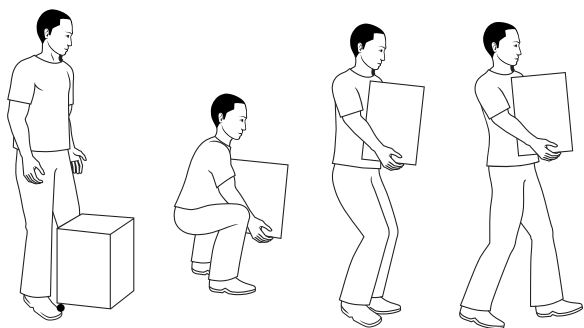
Navodila za pravilno dvigovanje in premikanje varovanca

Pri dvigovanju in premikanju varovanca je pomembno varovanje hrbtenice. Dviganje bremena z upognjenim hrbtom je nepravilno, saj se pri tem prenaša pritisk na robove medvretenčnih hrustančastih ploščic (diskov), ki zaradi preobremenjenosti lahko počijo.

Pri pravilnem dvigovanju bremena počepnemo in z zravnanim hrbtom dvignemo breme.

S tem se pritisk enakomerno porazdeli na medvretenčne ploščice in na stegna. Tako se izognemo poškodbi hrbtenice.

Pomoč varovancu pri gibanju



Pri dvigovanju bremena skrčimo kolena in vzravnamo hrbtenico.



Dvigalo za varovanca ali »ambu-lift«.

Pri dvigovanju in premikanju varovanca postopamo na naslednji način:

- Ugotovimo, kaj lahko naredi sam.
- Odmaknemo vse ovire in si uredimo dovolj prostora za gibanje.
- Posteljo dvignemo na primerno višino tako, da imamo zravnano hrbtenico.
- Pripravimo vse potrebne pripomočke, ki jih bomo potrebovali, preden začnemo s premikanjem ali dvigovanjem varovanca; to so obračalna rjuha, deska za premeščanje, pasovi, sobno dvigalo.
- Obuti moramo biti v varne in udobne čevlje, ki ne drsijo.
- Obleka naj bo udobna in naj ne utesnjuje.
- Varovanca natančno seznanimo z našimi nameni. Upoštevamo tudi, da je varovanec morda zmeden ali slaboten, zato mu večkrat in razumljivo povemo navodila za sodelovanje pri premikanju in gibanju.
- Vse potrebne pripomočke položimo v našo bližino.
- S pomočnikom in varovancem se pogovorimo o sodelovanju.
- Vzravnamo hrbtenico.
- Stojimo z razmaknjenimi stopali, da imajo noge trden položaj.
- Dvigajmo iz počepa ali s pokrčenimi koleni.
- Breme držimo čim bližje k sebi.
- Imeti moramo zanesljiv prijem.
- Pri dvigovanju stisnemo mišice medeničnega dna.

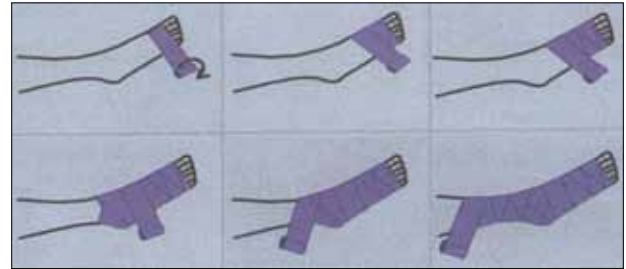
- Bremen ne dvigujemo sunkovito in s silo. Sunki povzročijo znaten porast pritiska na hrbtenico.
- Izvajamo enakomerne gibe.
- Če dvigujemo v skupini, izberemo vodjo in dvigujemo usklajeno.

Kompresijsko povijanje nog

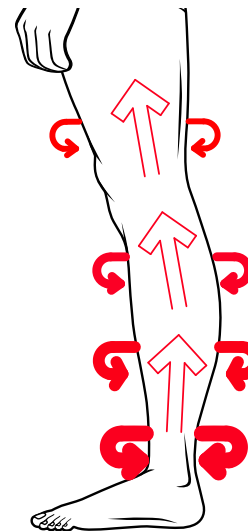
Kompresijsko zdravljenje pomeni, da nogo od zunaj stiskamo z elastičnimi povoji ali medicinskimi kompresijskimi nogavicami z namenom, da stisnemo razširjene žile, pospešimo pretok krvi, zmanjšamo vračanje krvi nazaj in izboljšamo delovanje mišičnih črpalk. Stopnjo kompresije predpiše zdravnik. Izvajamo jo pri varovancih, pri katerih obstaja večje tveganje za nastanek tromboze oziroma embolije, pri vstajanju s postelje pri dolgotrajnem ležanju, pri krčnih žilah na nogah, po operaciji ...

Noge povijamo od prstov do kolen oziroma do dimelj. Povijemo jih, preden varovanec vstane.

Varovanec leži na postelji. S povijanjem začnemo od prstov nog navzgor. Povijamo tako, da z zavojem prekrijemo približno dve tretjini širine povoja. Razmiki med zavoji morajo biti enakomerni. Povijamo z zmernim nategom povoja (primerno tesno), s čimer ustvarjamo pritisk. Pritisk naj bo na stopalu, na peti in v gležnju močnejši, od gležnja navzgor pa pritisk (nateg povoja) rahlo popuščamo. Povije-



Kompresijsko povijanje nog z elastičnim povojem.



Pritisk povoja mora biti največji na stopalu in okoli gležnjeve ter se mora enakomerno zmanjševati proti kolenu in dimljam.

Pomoč varovancu pri gibanju

mo celo nogo do dimelj. Za eno nogo običajno potrebujemo dva povoja.

Varovanca vprašamo, kako se počuti, ter opazujemo barvo prstov in nohtov na nogah. Stopala razgibamo s krožnimi gibi in varovancu pomagamo, da vstane s postelje. Varovanec naj s povitimi nogami čim več hodi. Povoj snamemo šele takrat, ko je varovanec ponovno v ležečem položaju.

Oblačenje medicinskih kompresijskih nogavic

Medicinske nogavice se razlikujejo po stopnji kompresije, torej odvisno od tega, kako močno stisnejo nogo v gležnju. Stopnjo kompresije določi zdravnik glede na zdravstveno stanje varovanca ter dolžino in obsege noge (v gležnju, mečih, pod kolenom, na stegnu). Kompresija ali stisk medicinske nogavice se meri v milimetrih živega srebra (mm Hg), saj gre za tlak, ki ga ustvarjajo. Kompresija je najmočnejša v gležnju in najmanjša na vrhu nogavice. Medicinske kompresijske nogavice oblačimo z rokavicami. Varovanca naučimo, kako naj si jih oblači, kadar to zmore sam.

Pomoč pri hoji

Varovancu pri hoji pomagamo na različne načine. Včasih ga mora nekdo ves čas spremljati ali pa varovanec uporablja pri hoji pripomočke. Prva hoja naj obsega le nekaj korakov ob postelji.

Varovanec najpogosteje za pomoč pri hoji uporablja palico, bergle ali hoduljo. Ti pripomočki povečajo varovancu trdnost, nudijo oporo oslabelem udom in zmanjšajo obremenitev, npr. kolka, kolena, gležnja.

Po daljšem ležanju zaradi nevarnosti nastanka embolije vedno pred vstajanjem kompresijsko povijemo noge.

Negovalec stoji ob varovancu. Varovanca prime z levo roko okrog pasu, kadar stoji na njegovi desni strani, v desno roko pa mu varovanec položi svojo desno dlan. Kadar negovalec stoji ob levi strani varovanca, ga z desno roko prime okrog pasu in varovanec levo dlan položi v negovalčevo levo roko. Negovalec sledi gibanju in hoji varovanca.



Hodulje nudijo varovancu oporo in varnost pri hoji (prilagojene so potrebam varovanca).



Bergla in sprehajalna palica dajeta občutek varnosti in stabilnosti pri stoji in hoji.



Pomoč varovancu pri hoji.