

PODSTAWOWE ZASADY WSPOMAGANIA

1. Problem rozwiązuj razem z pacjentem.
2. Przedstaw pacjentowi w zrozumiały sposób stojące przed nim zadania.
3. Dłoń terapeuty powinna obejmować dłoń pacjenta aż do czubków palców, na które ma wywierać równomierny nacisk. Ręce osoby pomagającej nie mają kontaktu z przedmiotami (materiałami) dotykanyymi przez pacjenta.
4. Pomocnik powinien mieć prosty plan postępowania.
5. Dłonie pacjenta powinny dotykać powierzchni przedmiotu.
6. Przy wspomaganiu używaj obu rąk.
7. Staraj się kierować całym ciałem pacjenta.
8. Pacjent najpierw dotyka przedmiotu i dopiero wtedy (przy spastyczności) należy pomóc mu go objąć.
9. W czasie ćwiczeń pomocnik zachowuje milczenie.
10. Przed wykonaniem ruchu danej połowy ciała, druga połowa ciała pacjenta musi być ustabilizowana przez pomocnika.

Jaki jest pacjent po udarze ?

- Cała strona jest dotknięta (czyli także twarzy, trudności przy przełykaniu)
- anormalne wzorce postawy i ruchu (zaburzenia tonusu)
- utrata wyczucia normalnego ruchu
- utrata orientacji w obrębie własnego ciała i otoczenia
- wybuchy nadpobudliwości, zaburzenia zachowania
- trudności w komunikacji



NAKŁADANIE MYJKI / GĄBKİ NA SPRAWNĄ DŁOŃ.

PACJENT :

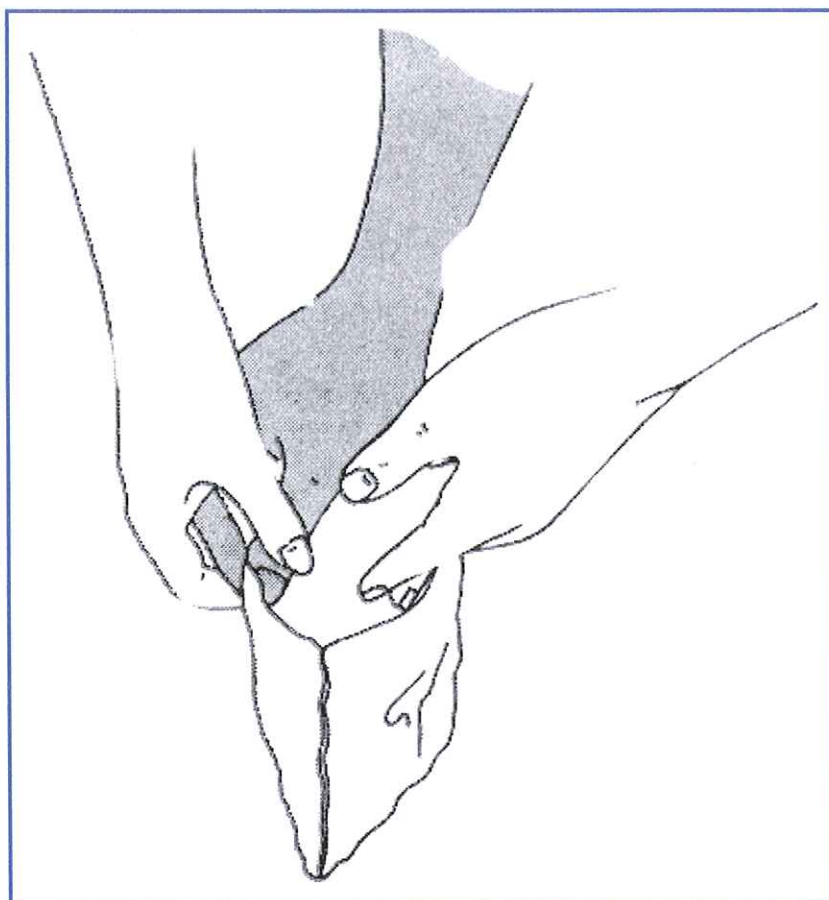
- wkłada sprawną dłoń w myjkę

POMOCNIK :

- kieruje ruchem niedowładnej dłoni tak, aby przytrzymując myjkę ułatwiała ona włożenie dłoni sprawnej

UWAGA :

Pamiętaj o zapobieganiu odruchom!



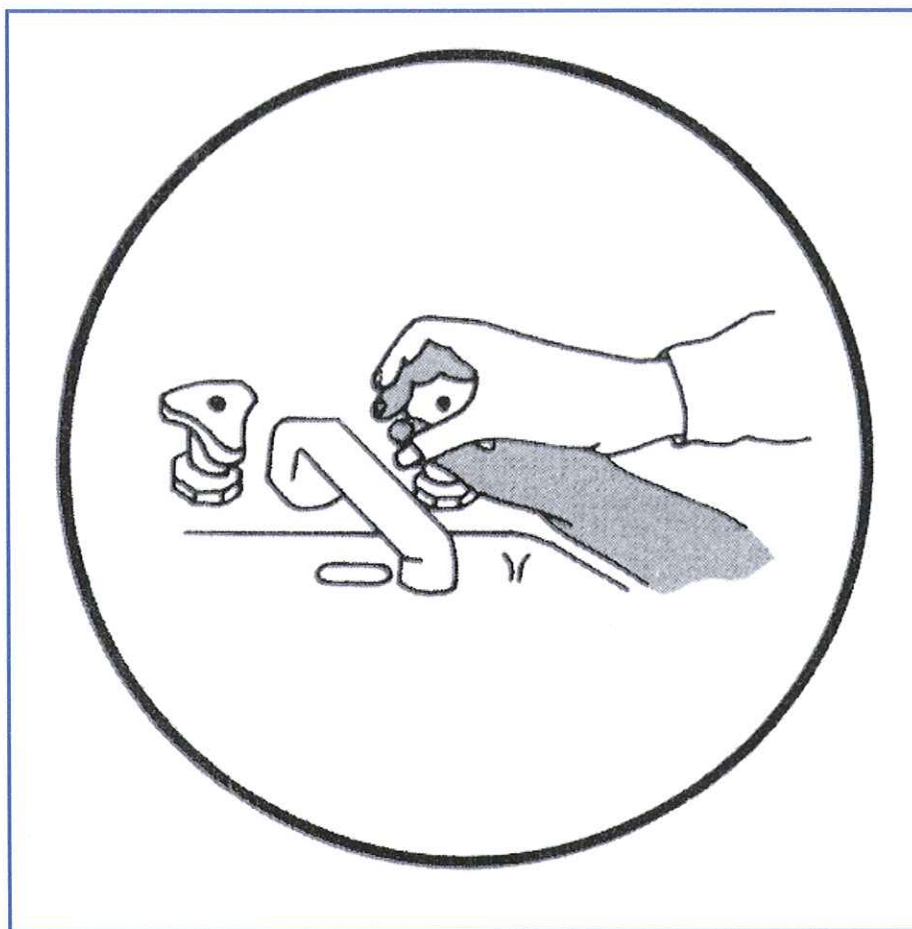
ODKRĘCANIE I ZAKRĘCANIE KRANU

PACJENT :

- siedzi na krześle lub taborecie
- zatyka odpływ wody korkiem
- odkręca /zakręca kurki
- sprawdza temperaturę wody sprawną ręką

POMOCNIK :

- wspomaga ruchy obu rąk pacjenta



WKŁADANIE PODKOSZULKA

PACJENT :

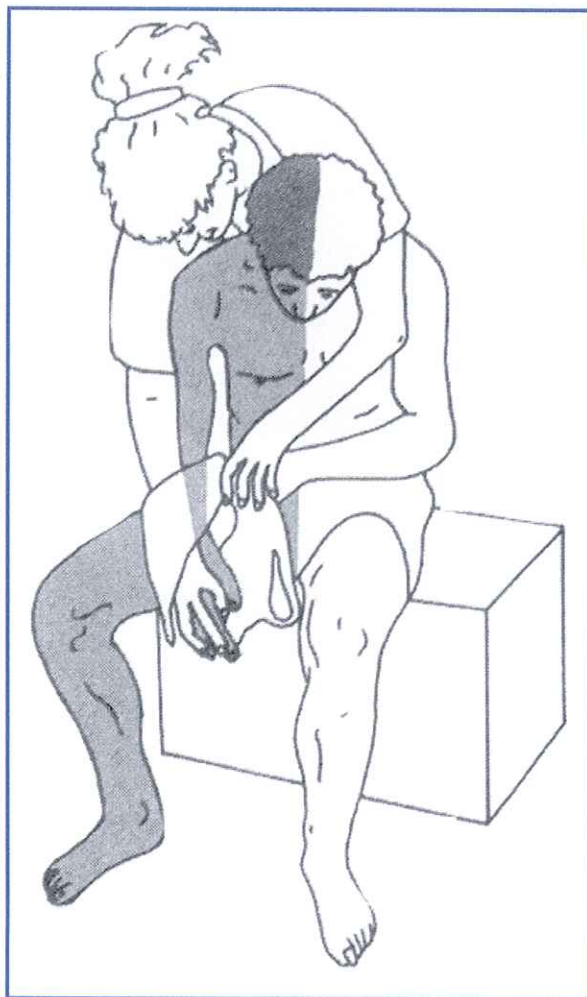
- kładzie podkoszulek na zdrowym udzie metką do góry i kołnierzem do siebie
- ręka niedowładna zwisa między kolanami w pozycji przeciwdziałającej odruchom
- sprawną ręką wciąga podkoszulek powyżej łokcia ręki niedowładnej
- wsuwa sprawną rękę w odpowiadający jej otwór
- sprawną ręką wciąga podkoszulek przez głowę

POMOCNIK :

- kieruje niedowładną rękę do otworu podkoszulka
- pomaga sprawnej ręce wciągnąć podkoszulek na rękę niedowładną

UWAGA :

W czasie wciągania podkoszulka przez głowę tułów pozostaje w lekkim pochyleniu, dopiero później pacjent wyprostowuje się i obciąga podkoszulek.



WKŁADANIE SPODNI

PACJENT :

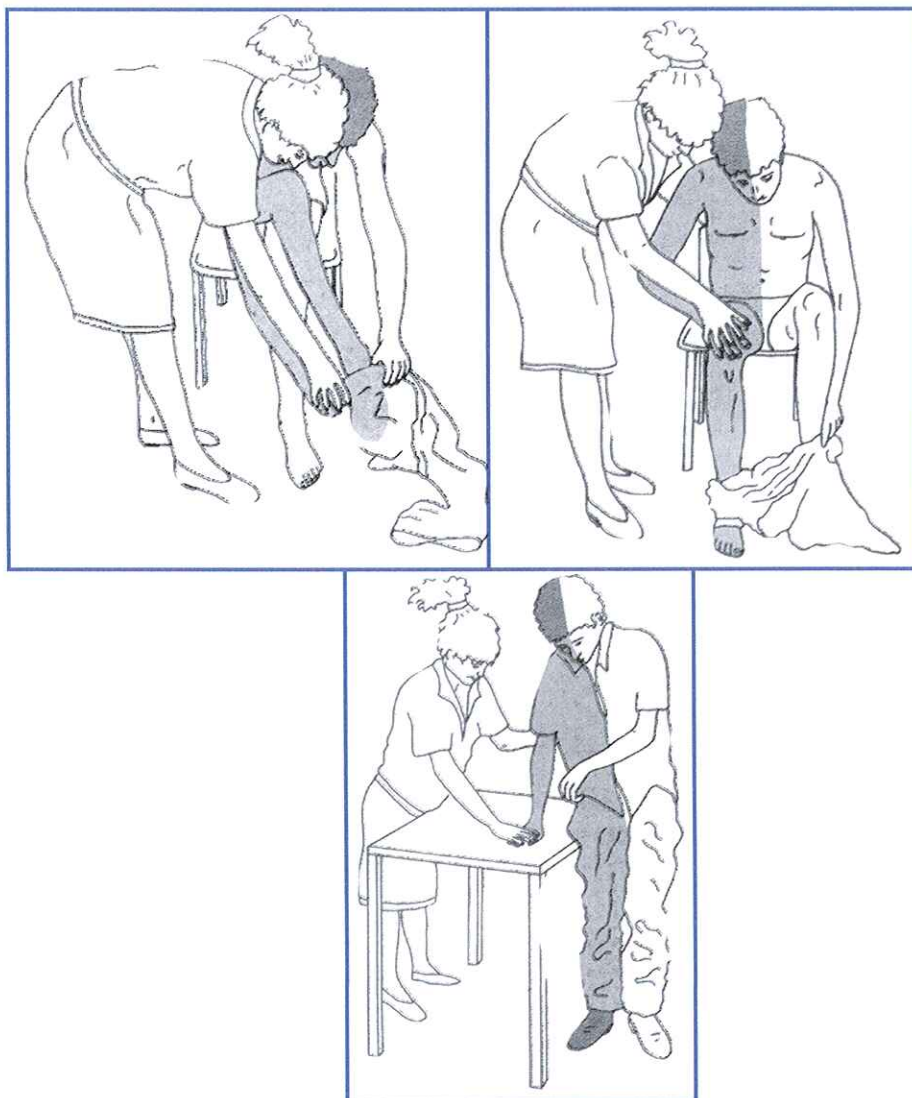
- siada na krześle lub stołku
- zakłada nogę niedowładną na nogę sprawną
- sprawną ręką wkłada nogawkę na nogę niedowładną
- stawia niedowładną nogę na podłodze (kolano prostopadle nad piętą)

POMOCNIK :

- kieruje ręką pacjenta w pierwszej fazie
- kontroluje przeniesienie ciężaru ciała na piętę niedowładną
- pomaga przenieść kolano nogi niedowładnej w drugiej fazie

UWAGA :

- przed wciągnięciem spodni pacjent musi upewnić się, czy zachowuje równowagę w pozycji stojącej
- pacjent może się opierać niedowładnym biodrem o stół lub umywalkę, a nawet wesprzeć się ręką niedowładną, tym samym przeciwdziałając opadaniu spodni i umożliwiając ich zapięcie.



WKŁADANIE SKARPEK I BUTÓW

PACJENT :

- skarpetki rozwiera kciukiem, palcem wskazującym i środkowym sprawnej ręki
- buty :
 - nakłada "w powietrzu" na przednią część stopy
 - stawia stopę z butem na podłodze
 - wsuwa piętę naciskając dłoń na niedowładne kolano

POMOCNIK :

- w razie potrzeby- koryguje nałożenie buta na przód stopy
- pomaga nacisnąć na kolano w drugiej fazie



MYCIE ZBÓW, CZESANIE SIĘ, GOLENIE, MAKIJAŻ

PACJENT :

- upewnia się, czy utrzymuje równowagę w pozycji stojącej
- w miarę możliwości wykonuje wszystkie czynności oburącz

POMOCNIK :

- asekuruje utrzymanie równowagi przez pacjenta, ewentualnie kieruje ruchami niedowładnej ręki

UWAGA :

Należy robić krótkie przerwy w celu poprawy równowagi w pozycji stojącej.



JEDZENIE, NAKRYCIE STOŁU

PACJENT :

- siedzi we właściwej pozycji przy stole
- ręka niedowładna jest wysunięta do przodu i spoczywa na blacie

POMOCNIK :

- wspomaga czynności jedzenia (patrz podstawowe zasady wspomagania)

UWAGA :

- dobrze ułożone nakrycie ułatwia postrzeganie i planowanie ruchów
- jeśli to tylko możliwe, należy używać zwykłych naczyń (słoiki z dżemem, maselniczka itp.)
- zarówno zwykłe tace, jak i podgrzewane bywają kłopotliwe, lepiej jest zastąpić je szorstkimi, antypoślizgowymi podkładkami



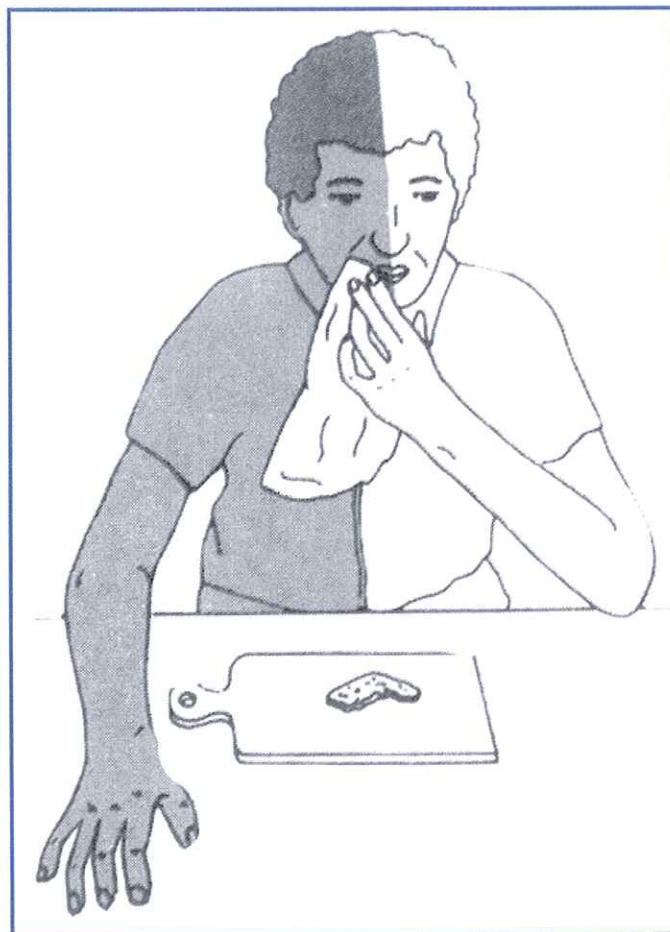
JEDZENIE – PRZEŁYKANIE

PACJENT :

- powinien być uprzedzony o możliwych trudnościach związanych z żuciem i przełykaniem

POMOCNIK :

- stosując wspomaganie stara się zmniejszyć te trudności



WKŁADANIE KOSZULI

PACJENT :

- kładzie koszulę na niedowładnym kolanie stroną wewnętrzną do góry i kołnierzykiem dalej do siebie
- ręka niedowładna zwisa między kolanami w pozycji przeciwdziałającej odruchom
- rękaw dla ręki niedowładnej zwisa między nogami
- sprawną ręką wciąga rękaw na rękę niedowładną powyżej łokcia aż do barku
- chwytając tył koszuli sprawną ręką i wkłada ją do drugiego rękawa

POMOCNIK :

- kieruje niedowładną rękę do rękawa



NAUKA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI PO UDARZE

ROZBIERANIE .

PACJENT :

- musi utrzymać równowagę w pozycji siedzącej
- niedowładna ręka powinna zwisać między kolanami w sposób wytlumiający odruchy spastyczne
- sprawną ręką chwyta za ubranie i ściąga je przez głowę
- wyciąga sprawną rękę z rękawa przyciskanego do kolana drugą ręką
- sprawną ręką zdejmuje ubranie z ręki niedowładnej

POMOCNIK czuwa nad :

- utrzymaniem równowagi pacjenta w pozycji siedzącej
- wysunięciem barku do przodu
- zapobieganiem odruchom spastycznym



HIGIENA OSOBISTA

PACJENT :

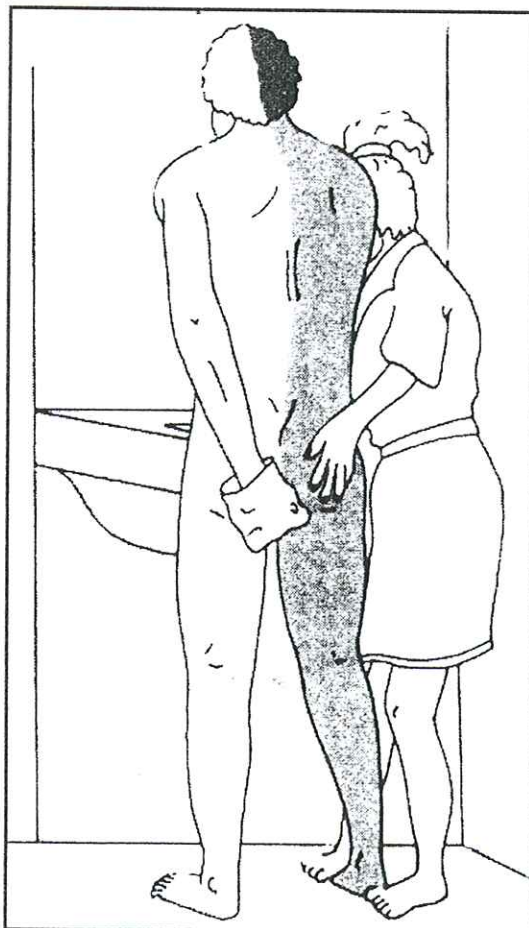
- staje twarzą do umywalki
- sprawdza, czy może przenieść ciężar ciała na nogę niedowładną
- myje się

POMOCNIK :

- ułatwia przeniesienie ciężaru ciała podtrzymując biodro pacjenta

UWAGA :

Jeśli w czasie czynności mycia przenoszenie ciężaru ciała ulega zaburzeniu, można zrobić krótką przerwę tak, żeby skorygować równowagę w pozycji stojącej.



MYCIE NÓG.(1)

PACJENT :

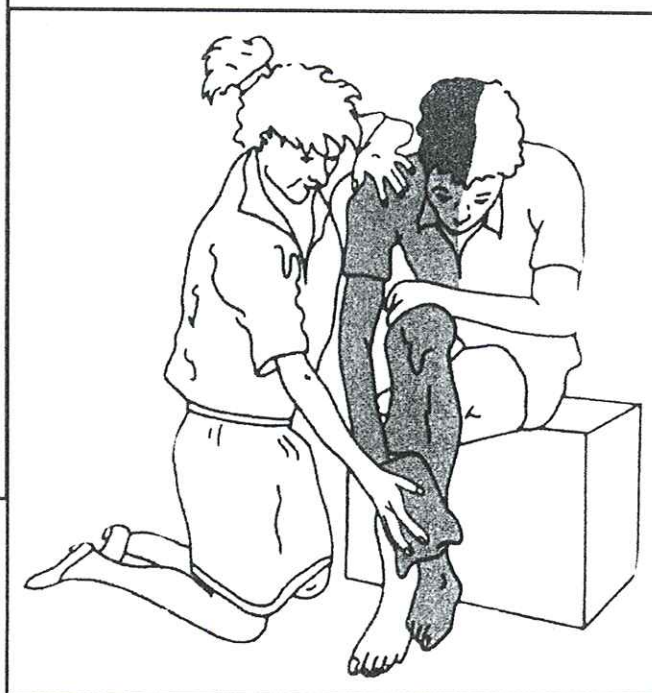
- siada koło miski lub innego naczynia z wodą
- przesuwając sprawną nogę na środek
- obejmuje dłońmi niedowładną nogę
- zakłada ją na nogę sprawną
- myje nogę niedowładną

POMOCNIK :

- kieruje przywodem sprawną nogę
- pomaga w zakładaniu nogi niedowładnej
- pomaga w myciu

UWAGA :

W czasie zakładania nogi na nogę i mycia upewnij się, czy środek ciężkości pacjenta znajduje się nad piętą stopy niedowładnej.



NAUKA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI PO UDARZE

MYCIE NÓG.(2)

PACJENT :

- myje nogę obiema rękami

POMOCNIK :

- sprawdza, czy obie pięty opierają się o podłogę, pomagając w utrzymaniu równowagi

UWAGA :

Przydatny może być podnózek.



MYCIE SPRAWNEJ RĘKI RĘKĄ NIEDOWŁADNĄ

PACJENT :

- sprawną ręką naciąga myjkę na rękę niedowładną
- kładzie sprawną rękę przed sobą na blacie lub umywalce mogąc się na niej oprzeć

POMOCNIK :

- pomaga w powolnym myciu sprawnej ręki
- podtrzymuje łokieć po stronie niedowładnej
- przytrzymuje bark wysunięty do przodu
- w momencie wkładania myjki na rękę niedowładną powinna ona zwisać między kolanami pacjenta
- przy wycieraniu – pacjent lub pomocnik owija ręcznikiem rękę niedowładną



MYCIE SPRAWNĄ RĘKĄ twarzy, porażonej ręki, tułowia

PACJENT :

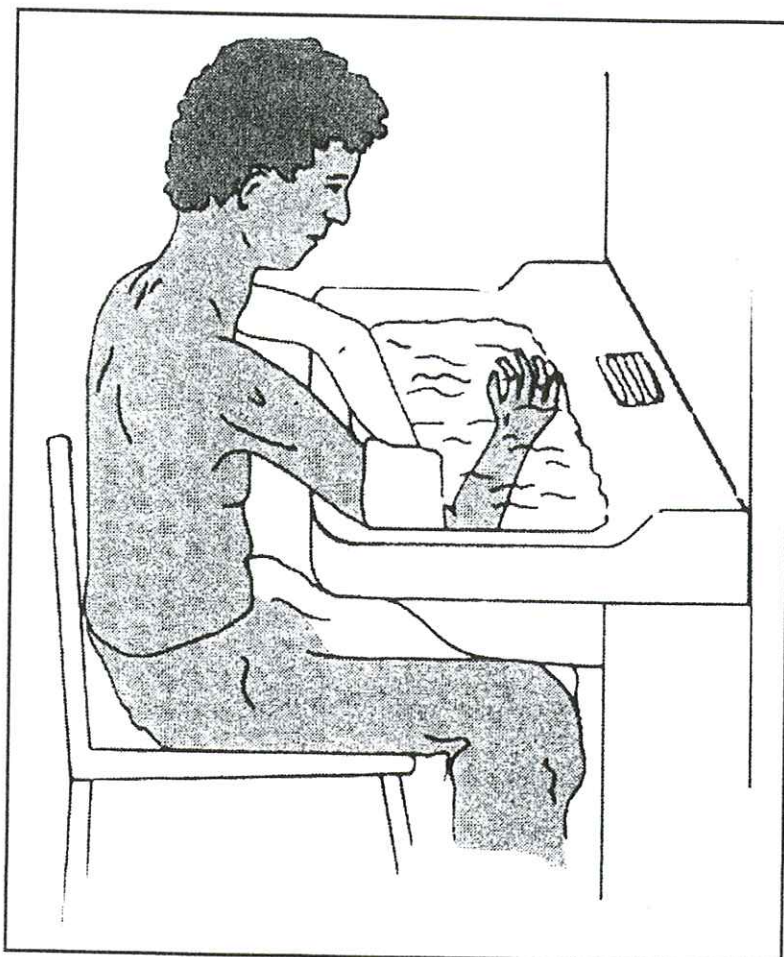
- utrzymuje równowagę w pozycji siedzącej
- opiera niedowładne ramię o umywalkę
- myje się

POMOCNIK :

- czuwa nad utrzymaniem równowagi pacjenta

UWAGA :

- w utrzymaniu równowagi pomaga:
- lekkie nachylenie tułowia
- wyciągnięcie do przodu niedowładnego ramienia
- przez właściwe dostosowanie wysokości siedzenia można zapobiec :
- cofaniu barku w przypadku spastyczności
- podwichnięciu barku w przypadku wiotkości



WYBÓR GARDEROBY I PRZYBORÓW TOALETOWYCH.

PACJENT :

- wybiera potrzebne części garderoby
- upewnia się, czy może przenieść ciężar ciała na niedowładną nogę

POMOCNIK :

- stoi po stronie niedowładnej
- ułatwia ruch ręki
- kontroluje przenoszenie ciężaru ciała

UWAGA :

Pomocnik przekazuje pacjentowi sposób nauki, umożliwiający odbiór bodźców i planowanie postępowania.

