

# ÎNGRIJIREA ÎN AVC LA DOMICILIU



UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY  
jou kennisvenoot • your knowledge partner



# REDACTATĂ ȘI EDITATĂ DE ES SCHEFFER & SJ VISAGIE

CENTRUL PENTRU  
STUDII DE RECUPERARE,  
UNIVERSITATEA  
STELLENBOSCH

Copyright © 2011 Universitatea Stellenbosch. Toate drepturile rezervate.  
Ediție revizuită © 2015 Universitatea Stellenbosch. Toate drepturile rezervate.

Produs al Centrului pentru Studii de Recuperare, Universitatea Stellenbosch.

#### Publicație electronică: Termeni de utilizare

1. Această publicație electronică poate fi reprodusă, distribuită, stocată sau transmisă doar în întregime, fără nicio pagină omisă.
2. Utilizatorii pot reproduce și distribui această publicație electronică în format electronic și tipărit, cu următoarele condiții:
  - i Trebuie reproduse și distribuite de fiecare dată toate paginile broșurii, inclusiv copertile față și spate.
  - ii Exemplarele publicației electronice nu pot fi comercializate pentru câștiguri comerciale.
  - iii Nicio parte a acestei publicații electronice nu poate fi amendată sau modificată în niciun fel și pe niciun suport fără aprobarea prealabilă scrisă a deținătorului drepturilor de autor.



# CUPRINS

- 4 LUCRURI IMPORTANTE DE ȘTIUT DESPRE UN AVC
- 6 PROBLEMELE DE COMUNICARE
- 10 PROBLEMELE MENTALE (DE GÂNDIRE) ȘI DE COMPORTAMENT
- 12 POZIȚIONAREA SUPRAVIEȚUITORULUI UNUI AVC
- 18 MÂNCATUL, ÎNGHIȚITUL ȘI IGIENA DENTARĂ/ORALĂ
- 24 ÎNGRIJIREA UMĂRULUI
- 28 MIȘCAREA ÎN PAT
- 32 TRANSFERURILE (MIȘCAREA ÎNTRE PAT ȘI SCAUN)
- 40 ÎNGRIJIREA PROPRIE
- 54 MERSUL CU AJUTOR
- 56 PROBLEME OBIȘNUITE DUPĂ UN AVC
- 58 MULȚUMIRI
- 59 DE CE AM ELABORAT ACEASTĂ BROȘURĂ?

Contact îngrijire AVC

# LUCRURI IMPORTANTE DE ȘTIUT DESPRE UN AVC

?

## CE ESTE UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (AVC)?

Un AVC are loc atunci când există probleme cu fluxul de sânge către o parte a creierului. Aceste probleme pot fi una dintre următoarele:

- O leziune sau boală poate bloca sau îngusta un vas de sânge. Acest lucru împiedică sângele să circule, ceea ce înseamnă că oxigenul (aerul) și substanțele nutritive nu pot ajunge în anumite porțiuni ale creierului. În porțiunile respective apar apoi leziuni și ele pot înceta să funcționeze.
- Un vas de sânge se poate sparge. Sângele va inunda atunci creierul și va produce leziuni.

?

## OAMENII SE VINDECĂ DUPĂ UN AVC?

Fiecare AVC este diferit. Depinde de partea creierului care este afectată.

- În mod normal, persoanele care supraviețuiesc unui AVC se vindecă în timp, dar recuperarea durează o perioadă îndelungată și nu este aproape niciodată completă.
- Majoritatea persoanelor învăța să meargă din nou, dar merg încet și pot cădea ușor.
- Multe persoane nu recâștigă în întregime amplitudinea de mișcare sau controlul asupra mâinii și brațului.
- Unii mușchi rămân paralizați sau slabi, iar alții devin rigizi. Acesta face ca mișcarea și controlul corpului lor să fie dificile pentru supraviețuitorii unui AVC.
- Abilitățile fizice ale unor persoane (mișcările și controlul corpului) redevin aproape normale.
- Unele persoane continua să aibă probleme cu funcțiile lor mentale (cum ar fi gândirea, luarea deciziilor și ferirea de pericole).

?

## MEDICINA POATE VINDECA UN AVC?

Celulele cerebrale moarte nu pot fi readuse la viață. Dar, dacă tratați problemele medicale care au provocat accidentul vascular cerebral, puteți contribui la prevenirea unui AVC ulterior. Problemele medicale obișnuite care provoacă atacuri vasculare cerebrale sunt diabetul (glicemia crescută), hipertensiunea arterială, colesterolul mărit (excesul de lipide din sânge) și problemele cardiace. O persoană care a suferit un AVC trebuie să consulte un medic în vederea administrării unui tratament pentru aceste boli și să se asigure că nu există alte probleme.

?

## CE PROBLEME POATE AVEA O PERSOANĂ DUPĂ UN AVC?

O persoană poate avea următoarele probleme după un AVC:

- Slăbiciune musculară sau paralizie pe o parte a corpului
- Rigiditate a brațului, mâinii și/sau piciorului
- Probleme de echilibru, căderea ușoară din poziție șezând și în picioare
- Dificultăți de vorbire sau înțelegere a limbajului
- Probleme cu controlul vezicii și al intestinului (nevoilor legate de utilizarea toaletei) (însă acestea se ameliorează de obicei în timp)
- Pierderea senzației în partea slabă a corpului
- Pare să uite/ignore partea slabă a corpului
- Probleme de vedere
- Confuzie și probleme de memorie
- Schimbări de dispoziție și de personalitate
- Probleme în a-și aminti cum se îndeplinesc sarcinile cotidiene

?

## CUM TRATEZ PE CINEVA CARE A SUFERIT UN AVC?

- Lăsați persoana afectată să rămână în pat cât mai puțin timp posibil. Statul în pat prea mult timp va provoca o înrăutățire a slăbiciunii musculare. În schimb, lăsați-o să facă pauze scurte, pentru a se odihni.
- Lăsați persoana să se trezească la ora obișnuită, să se spele și să se îmbrace.
- Lăsați persoana să ia masa cu restul familiei, ca de obicei.
- Încercați să ajutați persoana să respecte un program zilnic structurat.
- Încurajați persoana să facă lucruri pentru ea însăși. Fiți răbdător și acordați-i mai mult timp pentru realizarea și exersarea sarcinilor. Faptul de a face cât de multe activități singur și practicarea activităților zilnice este un exercițiu bun.
- Nu uitați că persoana îngrijită este un adult; nu tratați niciodată supraviețuitorii unui AVC de parcă ar fi copii.

# PROBLEMELE DE COMUNICARE

?

## CE ESTE COMUNICAREA?

Comunicarea este modul în care transmitem informații altor persoane prin vorbit, gesticulând (arătând cu mâinile), scris sau în alt mod, și capacitatea noastră de a înțelege informațiile respective.

?

## CU CE PROBLEME DE COMUNICARE SE CONFRUNTĂ CEL MAI ADESEA SUPRAVIEȚUITORII UNUI AVC?

**Supraviețuitorii unui AVC se pot confrunta cu următoarele probleme de comunicare:**

- Surditate sau probleme de auz. Acestea pot fi, de asemenea, semne de îmbătrânire și nu sunt întotdeauna cauzate de un AVC. Asistenta de la clinică se poate asigura că nu există nimic care să blocheze urechea externă (partea pe care o putem examina), precum un dop de ceară.
- Dificultăți în a înțelege
- Nu pot planifica vorbirea (emiterea sunetelor corecte pentru a alcătui cuvinte)
- Nu pot găsi sau nu se pot gândi la cuvintele potrivite
- Nu pot controla mușchii care ne ajută să pronunțăm cuvinte, precum limba și mușchii mandibulei
- Nu pot citi, scrie sau înțelege imagini
- Nu pot vorbi tare



## CUM POT GESTIONA ACESTE PROBLEME DE COMUNICARE?

### Când vorbiți cu supraviețuitorul unui AVC:

- Întoarceți-vă fața către persoana respectivă.
- Priviți-o în ochi.
- Stați cât mai aproape.
- Vorbiți lent și clar, în special dacă persoana este obosită.
- Folosiți-vă vocea normală. Nu strigați.
- Repetați ce ați spus, dacă nu înțelege.
- Utilizați propoziții scurte.
- Așteptați între propoziții.
- Folosiți gesturi atunci când vorbiți (arătați cu mâinile).
- Discutați despre subiecte obișnuite, cotidiene.
- Dacă nu poate vorbi, adresați întrebări la care se poate răspunde printr-un simplu „da” sau „nu”.
- În cazul în care nu sunteți sigur dacă a înțeles, cereți-i să repete informațiile importante.

### Când îl ascultați pe supraviețuitorul unui AVC:

- Fiți răbdător.
- Urmăriți-i buzele.
- Reamintiți-i să vorbească lent și clar.
- Reamintiți-i să se concentreze mai mult atunci când folosește cuvinte dificile.
- Rugați-l să repete dacă nu înțelegeți. Nu vă prefaceți că înțelegeți.
- Încurajați-l să utilizeze numele prietenilor și ale membrilor familiei.
- Încurajați-l să utilizeze cuvinte obișnuite precum „bună” sau „mulțumesc”.
- Dacă nu poate vorbi, încurajați-l să folosească gesturi și să arate către obiecte.

### În general:

- Asigurați-vă că nu există zgomot în fundal.
- Dați la minimum sunetul la televizor sau radio.

## CE ALTCEVA POT UTILIZA PENTRU ÎNLESNI COMUNICAREA?

A	Ă	Â	B	C	D	E
F	G	H	I	Î	J	K
L	M	N	O	P	Q	R
S	Ș	T	Ț	U	V	W
X	Y	Z	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	
Da	Nu					

Folosiți o tăbliță cu alfabetul. Unii supraviețuitori ai unui AVC pot indica pe litere ce doresc.

### Cuvinte de acțiune

 A șede	 A cite	 A merge	 A dormi
 A se îmbrăca	 A arde	 A sorie	 A luora
 A-i fi rău	 A râde	 A vorbi	 A vărsa
 A face mișcare	 A bea	 A mânca	

### GENERALE

 Telefon  
 Radio  
 Ziar  
 Televizor

### OAMENI

 Femeie  
 Medic  
 Familie  
 Fiu  
 Fioă

### CUVINTE

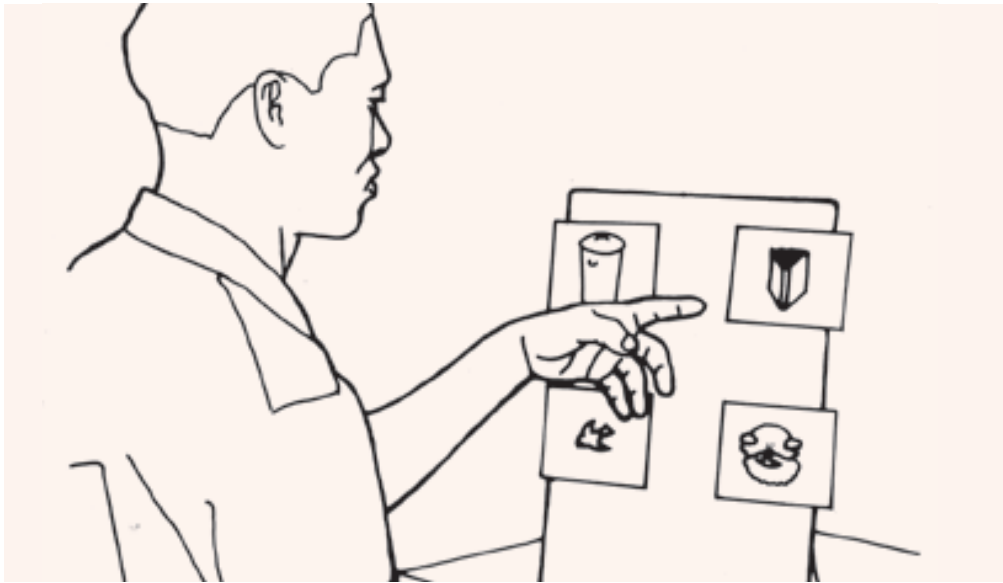
Bună ziua  
 Măine  
 La revedere  
 A șede  
 A merge

### PROPOZIȚII

Mi-e sete.  
 Mi-e foame.  
 Vreau să merg la toaletă.  
 Ce oră este?  
 Cum vă simțiți?  
 Totul este bine?  
 Mulțumesc mult!

Folosiți un grafic (afiș) cu imagini și/sau cuvinte.





Utilizați imagini.



Gesticulați cu mâinile.

# PROBLEMELE MENTALE (DE GÂNDIRE) ȘI DE COMPORTAMENT

?

## CE PROBLEME POT APĂREA ÎN CEEA CE PRIVEȘTE MINTEA ȘI COMPORTAMENTUL SUPRAVIEȚUITORULUI UNUI AVC?

Din cauza leziunilor la nivelul creierului, unii dintre supraviețuitorii unui AVC au dificultăți în a-și reaminti sau înțelege diverse lucruri. Alora le este greu să-și controleze sentimentele și impulsurile (nevoile) și se comportă ciudat. Dar nu toți supraviețuitorii unui AVC se confruntă cu astfel de probleme. Un terapeut ocupațional poate verifica dacă o persoană are vreuna dintre problemele enumerate mai sus.

?

## CARE SUNT SEMNELE ACESTOR PROBLEME?

### Puteți observa următoarele:

- Confuzie: Persoana afectată nu recunoaște alte persoane, nu știe unde se află (locul) sau nu știe ce oră sau dată este.
- Probleme de memorie pe termen scurt: Spre exemplu, nu își poate aminti ceva ce i s-a spus cu o oră în urmă.
- Nu face nimic decât dacă i se spune: Spre exemplu, rămâne în pat dacă nu i se spune să se ridice.
- Dificultăți în realizarea unor sarcini simple: Sarcini precum îmbrăcarea unui pulover devin foarte dificile.
- Lipsa controlului (de exemplu, accese de furie, apetit sexual sau mâncat necontrolat): Persoana afectată poate face lucruri fără să gândească.
- Comportament inadecvat: Spre exemplu, poate râde atunci când cineva se rănește.
- Nevoie de atenție: Spre exemplu, supraviețuitorul unui AVC ar putea să vă solicite atenția imediat sau constant.
- Ignorarea părții slabe a corpului: Spre exemplu, atunci când caută ceva, persoana respectivă nici nu va încerca să se uite pe partea slabă a corpului.
- Nu înțelege ce sunt banii sau cum să-i folosească.
- Depresie/sentiment de tristețe profundă tot timpul.
- Scuze lungi privind comportamentul ciudat, deoarece persoana nu este conștientă de aceste probleme.



## CUM POT GESTIONA ACESTE PROBLEME?

- Solicitați ajutor profesional de la un terapeut ocupațional sau un psiholog comportamentală (adresați-vă la clinica dvs. locală pentru o trimitere la specialistul potrivit).
- Comunicați-i supraviețuitorului AVC data, ziua și ora cât mai des. Puneți un ceas și un calendar în cameră și arătați-i-le în mod regulat.
- Urmați aceeași rutină zilnică privind mesele, îngrijirea propriei persoane (îmbăierea, perierea dinților, pieptănatul) și odihna la aceeași oră și în același fel, în fiecare zi.
- Începeți să explicați orice modificări ale rutinei cu mult timp înainte, de exemplu când trebuie să mergeți la magazin sau la clinică. Repetați explicația des.
- Nu permiteți un anumit comportament într-o zi, interzicându-l însă în alte zile. Decideți ce considerați drept un comportament acceptabil și fiți consecvent.
- Nu permiteți să fiți controlat printr-un comportament necorespunzător. Spre exemplu, nu cedați când persoana îngrijită vrea ceva doar pentru că aceasta strigă.
- Stabiliți reguli clare privind comportamentul inacceptabil. Spre exemplu, spuneți: „Nu striga. Nu îți voi răspunde dacă strigi.”
- Nu râdeți la comportamentul ciudat și necorespunzător, precum înjuratul, chiar dacă este amuzant.
- Spuneți persoanei când comportamentul său este corespunzător și acceptabil. Spre exemplu, spuneți: „Îmi face plăcere să te ajut atunci când ești recunoscător(toare).”
- Lăsați persoana să vă ajute la luarea deciziilor.
- Lăsați persoana să facă cât mai multe lucruri pentru sine, dar stați suficient de aproape pentru a vă asigura că este în siguranță, de exemplu în baie și bucătărie.
- Este normal pentru supraviețuitorii unui AVC să plângă mai ușor. Dacă plânsul nu se datorează depresiei, distrageți persoana cerându-i să numere până la zece sau să respire adânc. Nu afișați prea multă compătimire, aceasta va înrăutăți și mai mult situația.

# POZIȚIONAREA SUPRAVIEȚUITORULUI UNUI AVC

Atunci când supraviețuitorii unui AVC stau așezați sau culcați corect, aceasta îi poate ajuta să se recupereze mai rapid și să funcționeze mai bine. Statul așezat sau culcat în poziții incorecte poate duce la agravarea unor probleme precum rigiditatea, durerea sau influența conștientizarea părții slabe.

?

## CARE ESTE POZIȚIA CORECTĂ ÎN PAT?

### Îndrumări generale:

- Utilizați o saltea fermă (nici prea moale, nici prea tare) sau puneți o scândură de lemn, cum ar fi o ușă veche, sub saltea.
- Peretele trebuie să fie întotdeauna pe partea puternică a persoanei.
- Ea trebuie să stea cu partea slabă a corpului spre ușă, televizor, scaunul vizitatorului și așa mai departe. Aceasta o va ajuta să nu uite sau ignore partea slabă.
- Persoana trebuie să stea în pat cât mai puțin timp posibil.
- Când este în pat, trebuie să stea culcată pe o parte, nu pe spate.
- Dacă persoana nu se poate mișca deloc, trebuie să o întoarceți de pe o parte pe alta o dată la două-trei ore pentru a evita rigiditatea și escarele de decubit.

### Poziția de somn pe fiecare parte



Culcat pe partea puternică.



Culcat pe partea slabă.

- 1 Țineți cotul la distanță de corp, într-o poziție confortabilă.
- 2 Țineți mâna slabă deschisă, fără nimic în ea.
- 3 Când stă culcată pe partea puternică, puneți ceva sub cotul și mâna slabe pentru susținere.
- 4 Când stă culcată pe partea slabă, nu lăsați persoana să se sprijine pe articulația umărului. Trageți umărul în fața pieptului și nu sub corp.
- 5 Flexați genunchiul.
- 6 Puneți perne sau o pătură pliată sub genunchi și picior, astfel încât greutatea acestora să fie susținută integral.
- 7 Dacă patul nu este suficient de lat, lăsați mâna și brațul drept să se sprijine pe o cutie de carton sau o măsuță așezată lângă pat. Asigurați-vă că masa sau cutia este la fel de înaltă ca patul - nici mai joasă, nici mai înaltă.

## Poziția culcat pe spate



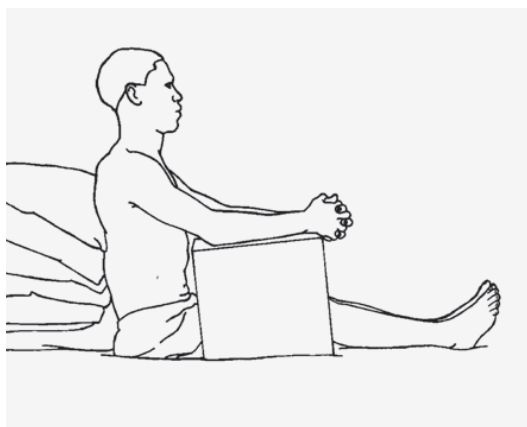
Nu lăsați persoana să stea în pat cu o grămadă de perne puse la spate.

Această poziție poate cauza:

- Escare de decubit
- Probleme de respirație
- Probleme de deglutiție
- Rigiditate crescută la nivelul brațului și piciorului
- Curbarea coloanei și aducerea în față a capului

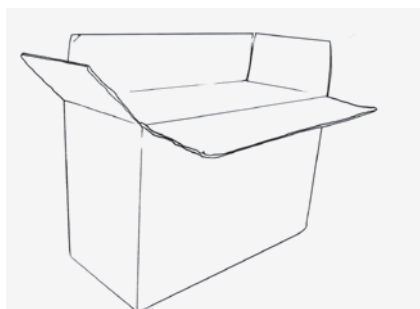
- 1 Persoana poate sta culcată pe spate numai pentru scurt timp.
- 2 Așezați măsuta pe partea slabă.

## Poziția așezat în pat (numai dacă persoana nu se poate ridica din pat)

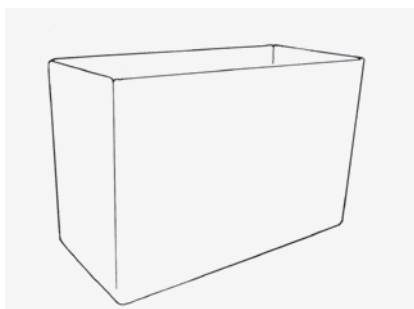


- 1 Lăsați persoana să stea așezată drept, cu picioarele întinse în față. Poate fi mai confortabil dacă îi puneți o pernă sub genunchi.
- 2 Spatele trebuie să se sprijine de perete sau de tăblia patului. Dacă persoana nu poate fi mutată mai aproape de partea de sus a patului, așezați un scaun între ea și tăblia patului.
- 3 Folosiți perne sau o pătură pliată pentru sprijin
- 4 Folosiți o cutie de carton drept măsuță, pe care să o așezați în poală (vedeți mai jos) și pe care se pot sprijini brațele.
- 5 Persoana trebuie să stea așezată astfel numai dacă nu se poate ridica din pat.

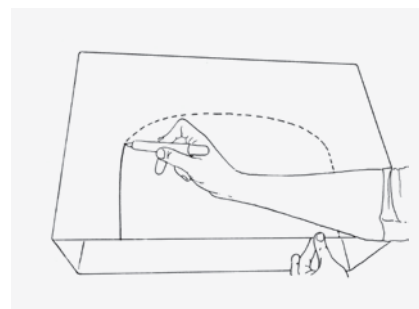
## Confecționarea unei măsuțe de pus în poală dintr-o cutie de carton



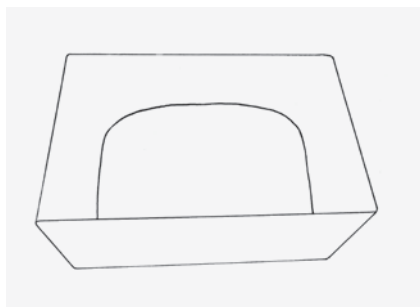
**1** Folosiți o cutie solidă care este suficient de lată pentru a intra ușor peste ambele coapse.



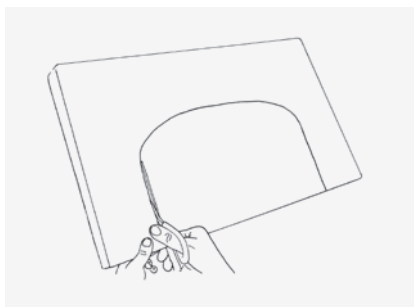
**2** Tăiați clapele sau lipiți-le de interiorul cutiei pentru a întări lateralele.



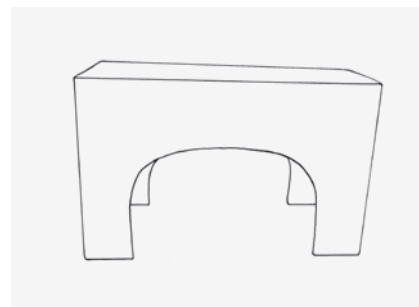
**3** Desenați un arc de cerc pe ambele părți ale cutiei. Aceasta va fi apoi decupată pentru a face o deschidere pentru picioare, care vor sta sub masă, așadar asigurați-vă că este suficient de mare.



**4** Așa trebuie să arate arcul de cerc atunci când este gata.



**5** Acum decupați arcul de cerc de-a lungul liniei.



**6** Măsuța de pus în poală este acum gata pentru utilizare.

?

## CARE ESTE POZIȚIA CORECTĂ ÎN ȘEZUT?

Poziția șezând pe scaun sau în fotoliul rulant



Folosiți întotdeauna o pernuță pentru fotoliul rulant.

### Îndrumări generale:

- Scaunul trebuie să fie cât mai îngust posibil, pentru ca persoana să stea în scaun cât mai fix.
- Scaunul trebuie să fie ferm. Utilizați un scaun cu spetează tare și cu șezut ferm în locul unuia ușor (cu puf).
- Persoana trebuie să stea așezată cât de drept posibil, cu spatele lipit de speteaza scaunului.
- Șezutul persoanei trebuie să fie lipit de speteaza scaunului. Dacă aceasta nu se simte echilibrată sau confortabil cu șezutul împins foarte în spate, puneți o pernă mică pe speteaza scaunului.
- Puneți picioarele persoanei pe podea sau pe suportul pentru picioare al scaunului. Dacă picioarele nu ating pământul, sprijiniți-le pe un bloc de lemn, un teanc de ziar sau carton legate împreună.

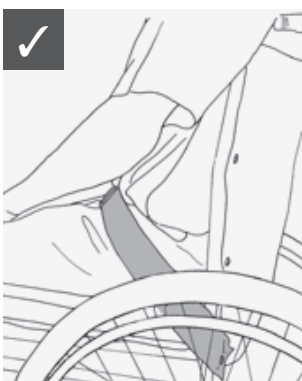


Atunci când supraviețuitorii unui AVC nu stau corect în poziția șezând, acesta poate cauza:

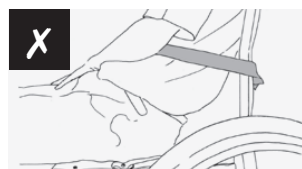
- Disconfort sau durere
- Rigiditate a piciorului sau brațului slab
- Umflarea mâinii și brațului
- Alunecarea din scaun

?

## CUM POT ÎMPIEDICA CURELE ALUNECAREA DIN SCAUN?



Legați persoana peste bazin, centura venind din colțurile inferioare posterioare ale scaunului.



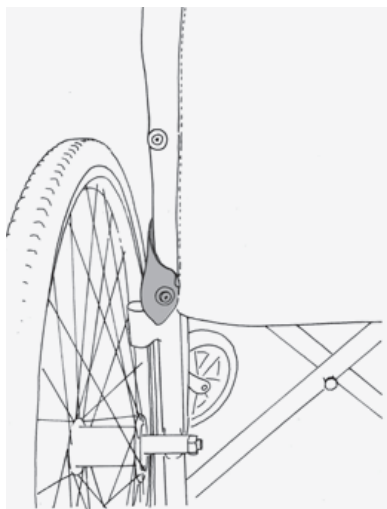
Nu poziționați centura peste burtă sau piept.

Persoana va aluneca în continuare dacă poziționați centura peste burtă sau piept.

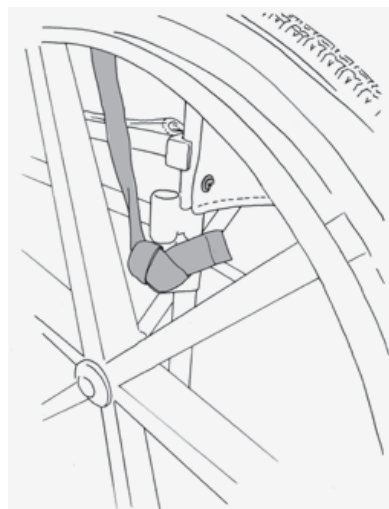
?

## CUM TREBUIE FIXATĂ DE SCAUN O CENTURĂ SUBABDOMINALĂ?

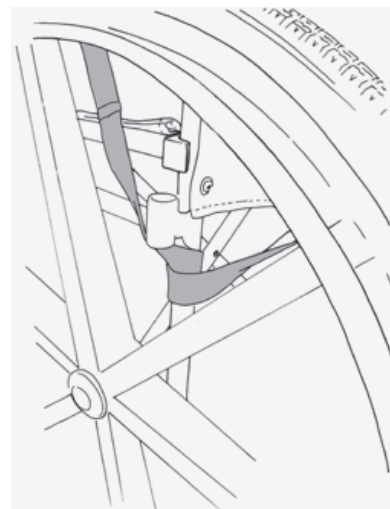
### Pentru un fotoliu rulant



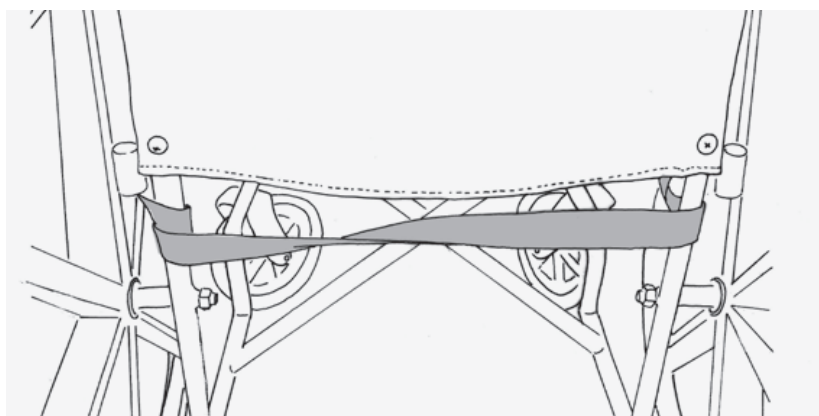
**1** Fixați centura de cadrul fotoliului folosind șurubul din partea inferioară a spătarului sau șurubul din partea posterioară a șezutului.



**2** De asemenea, puteți lega centura de axa verticală a cadrului fotoliului, situată sub partea posterioară a șezutului.

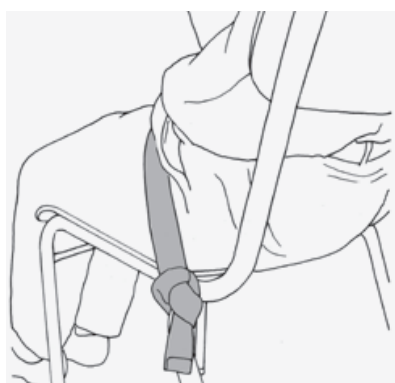


**3** Dacă utilizați o centură lungă care se încheie în fața persoanei, prindeți-o și răsuciți-o în jurul axei verticale a cadrului fotoliului, pe o laterală, pe sub partea posterioară a șezutului.



**4** Petreceți-o apoi prin spate către laterala opusă a cadrului, pe sub partea posterioară a șezutului.

### Pentru un scaun obișnuit



Leagați centura de picioarele din spate ale scaunului, imediat sub șezut.



?

## CUM POT SUSȚINE BRAȚELE ȘI MĂINILE?

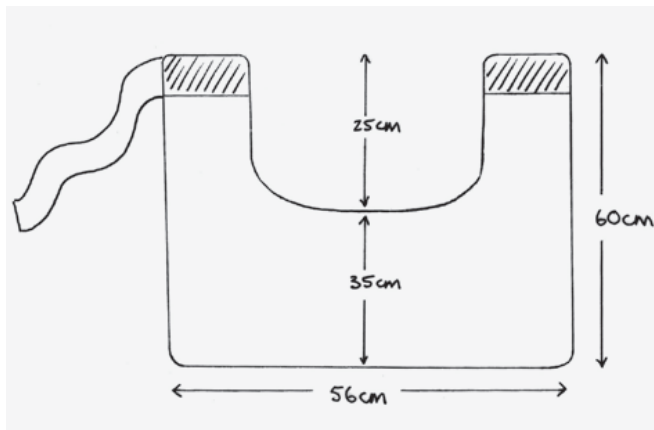
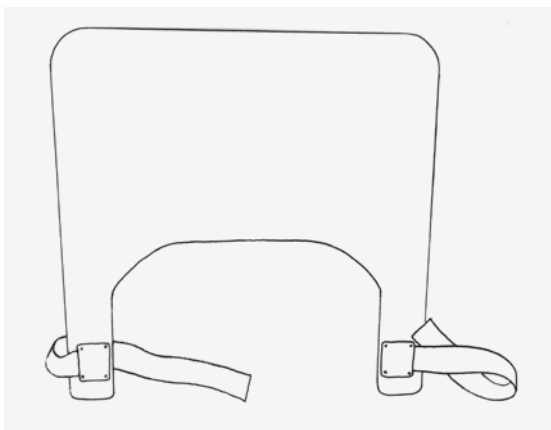


Nu puneți brațul într-un sling.

### Îndrumări generale:

- Asigurați-vă întotdeauna că întregul antebraț, inclusiv cotul și mâna, se sprijină pe o masă, pe brațul scaunului sau pe o măsuță tip tăviță. Consultați exemplul de măsuță de mai jos.
- Mâna trebuie să fie deschisă și așezată cu palma în jos, lipită de masă, brațul scaunului sau tăviță.
- Nu folosiți perne puse în poală pentru a sprijini brațul slab atunci când persoana stă așezată. Aceasta nu oferă suficient suport, iar mâna se poate umfla sau articulația umărului se poate disloca. (Îngrijirea umărului este descrisă în Capitolul 6.)

### Exemplu de măsuță tip tăviță



Puteți confecționa o măsuță tip tăviță din carton tare gros sau din placaj subțire. Șlefuiți suprafața și marginile măsuței. Suprafața poate fi vopsită sau lăcuită pentru a proteja măsuța de apă pentru a permite o curățare facilă. Dimensiunea se poate adapta în funcție de dimensiunile scaunului și ale persoanei.

# MÂNCATUL, ÎNGHIȚITUL ȘI IGIENA DENTARĂ/ORALĂ

?

## CUM POT AJUTA PERSOANA SĂ MĂNÂNCE?

### Persoana trebuie să facă următoarele:

- Să stea așezată pentru toate mesele
- Să stea așezată cât mai drept
- Să țină capul ușor înclinat în față
- Să se uite la alimente
- Să-și odinească brațele pe o masă
- Să țină tălpile lipite de suportul pentru picioare al fotoliului rulant sau de podea
- Să ia înghițituri mici de mâncare și băutură
- Să ducă alimentele mestecate către mijlocul limbii înainte de a înghiți
- Să bea dintr-un pahar plin sau să folosească un pai pentru a împiedica căderea capului pe spate
- Să rămână așezată timp de cel puțin 20-30 de minute după masă, pentru a facilita digestia

Dacă persoana tușește des sau se îneacă atunci când mănâncă, consultați un logoped. Acesta poate verifica dacă persoana poate să înghită alimente și băuturi în siguranță și vă poate da sfaturi pentru ameliorarea deglutiției.

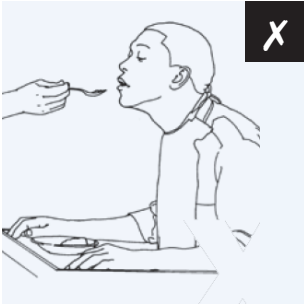
### Îngrijitorul trebuie să facă următoarele:

- Să stea așezat pentru toate mesele
- Atunci când stați în picioare, ridicați un picior pe un suport jos, precum un bloc de lemn sau o băncuță joasă.
- Întotdeauna țineți spatele drept; nu-l îndoii
- Utilizați brațul cel mai apropiat de persoană pentru a-i susține capul
- Puneți alimentele între dinți, pe partea puternică a gurii persoanei
- Dați-i lichide și alimente cu o textură fină. Iaurtul, budinca și supele-cremă sunt cel mai ușor de înghițit



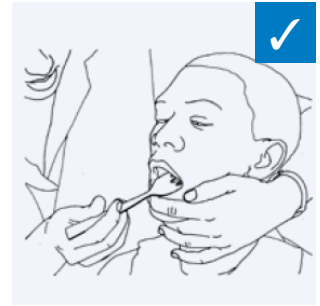
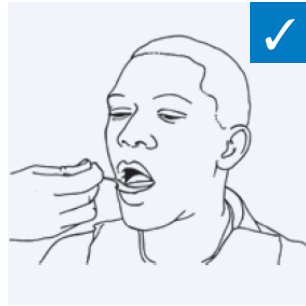
Nu lăsați capul persoanei să cadă pe o parte sau în spate.

- Nu lăsați brațul slab să atârne sau să cadă de pe masă, brațul scaunului sau măsuță.
- Nu lăsați picioarele să alunece de pe suportul pentru picioare al fotoliului rulant.



Persoana nu ar trebui să fie nevoită să își miște capul și gâtul în sus sau înainte pentru a ajunge la mâncare. Aceasta face dificilă înghițirea alimentelor

- Țineți lingura direct în fața gurii
- Duceți lingura la gura persoanei. Aceasta nu ar trebui să fie nevoită să-și miște capul spre lingură

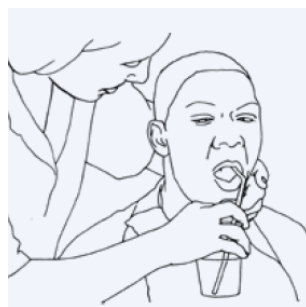


?

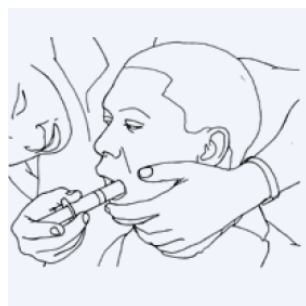
## CUM POT AJUTA PERSOANA SĂ BEA?



- Puneți degetul pe obrazul, bărbia și mandibula persoanei pentru a o ajuta să închidă buzele sau gura. Aveți grijă să nu îi dați capul pe spate



- Când folosiți un pai, introduceți-l întotdeauna în gură pe partea puternică a gurii, lângă obraz

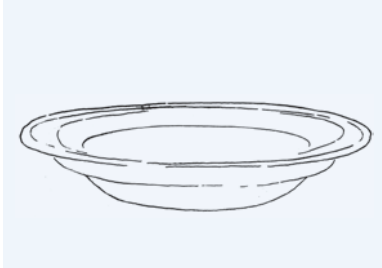


- Dacă persoana nu poate bea din cană sau folosi un pai, folosiți o seringă fără ac pentru a-i pune lichidele în gură
- Introduceți seringă în gură pe partea puternică a gurii, lângă obraji. Împingeți lichidul din seringă spre obraz.

?

## CUM POT AJUTA O PERSOANĂ CARE ARE DIFICULTĂȚI ÎN A LUA MÂNCAREA CU FURCULIȚA/LINGURA CU O SINGURĂ MÂNĂ?

Folosiți o farfurie adâncă sau o farfurie cu protecție laterală pentru a împiedica alimentele să alunece din farfurie



Farfurie adâncă.



Farfurie cu protecție laterală cumpărată din magazin.



Protecție laterală pentru farfurie confecționată acasă.

### Confecționarea unei protecții laterale pentru farfurie



**1** Luați un recipient gol de lapte sau suc din plastic, cu capacitatea de 1 sau 2 litri.



**2** Trasați o linie orizontală la 5 cm de fundul recipientului (în paralel cu acesta).



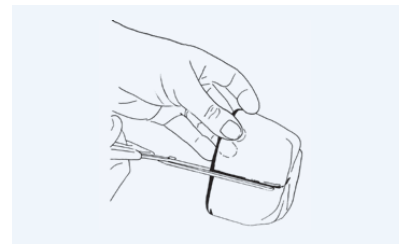
**3** Acum trasați o linie care trece perpendicular pe linia orizontală, peste fundul recipientului.



**4** Tăiați de-a lungul liniei orizontale pentru a decupa fundul recipientului.



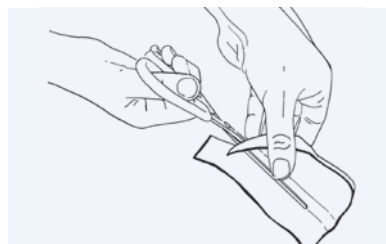
**5** Scoateți capacul.



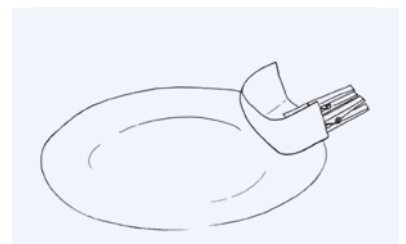
**6** Tăiați fundul recipientului în două, de-a lungul liniei care trece prin mijlocul acestuia.



**7** Acum aveți două bucăți de plastic decupate din fundul recipientului.



**8** Folosiți una dintre aceste bucăți. Tăiați o latură care să fie la fel de lată ca marginea farfuriei.



**9** Prindeți-o de marginea farfuriei folosind clești pentru haine.

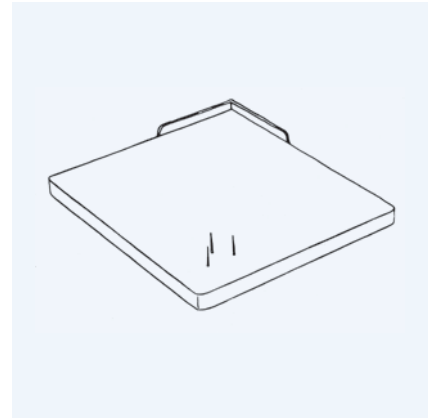
## Confecționarea unarei plăci de uns și curățat pentru persoanele care poate folosi o singură mână



Unsul cu o singură mână.



Curățatul cu o singură mână.



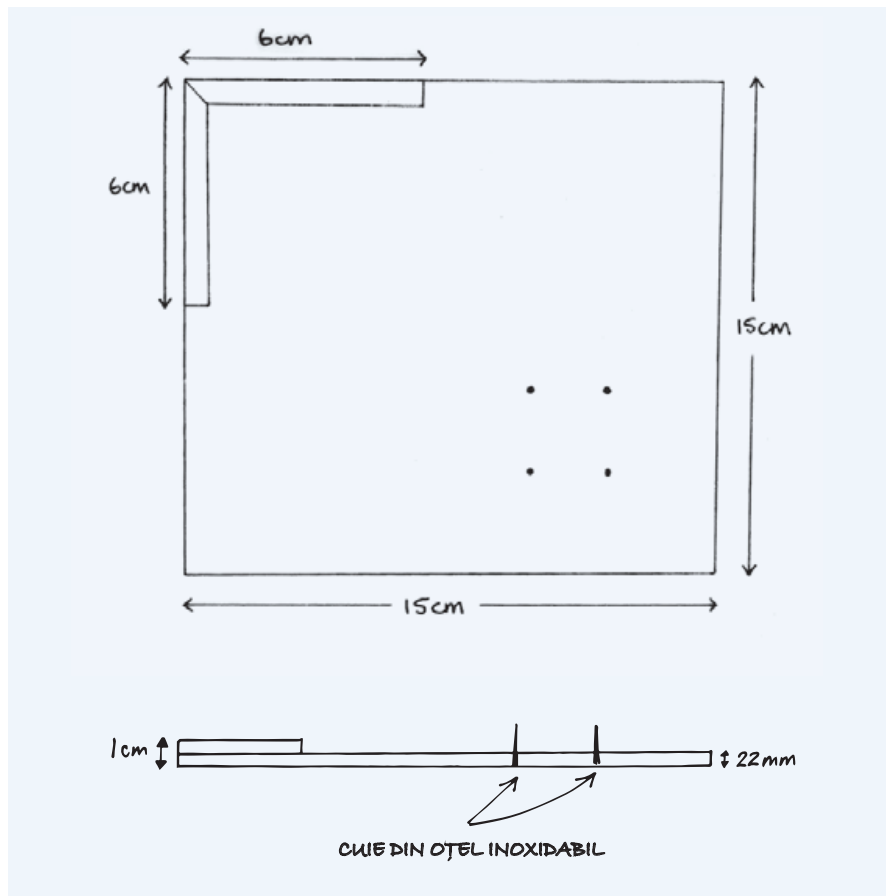
Placă de uns și curățat pentru o singură mână.

### Aveți nevoie de:

- O bucată de lemn, cum ar fi un tocător vechi, cu dimensiunea 15 cm x 15 cm
- Trei cuie de 8 cm
- Patru cuie scure
- Două benzi de metal sau plastic rezistent, cu lungimea de 6 cm și cu 1 cm mai înalte decât bucata de lemn

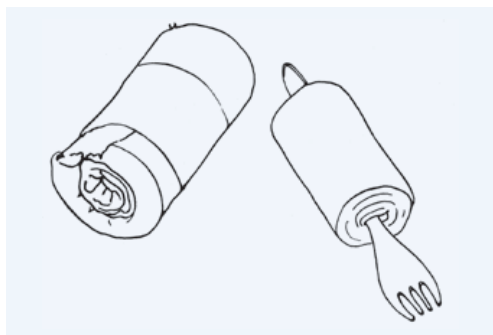
### Metodă:

- 1 Bateți cele trei cuie lungi într-unul din colțurile bucății de lemn, astfel încât să formeze un triunghi sau un pătrat (vezi imaginea).
- 2 Folosiți cuiele scurte pentru a prinde benzile din metal sau plastic de fiecare parte a colțului opus celui în care ați bătut cuiele lungi. Benzile trebuie să depășească cu 1 cm marginea plăcii de lemn.



Măsurători și date tehnice pentru placa de uns și curățat

## Confecționarea unei cozi mai mari pentru persoanele care au dificultăți în a apuca o coadă subțire



### Aveți nevoie de:

- O lingură sau furculiță
- Aproximativ 6 cm x 10 cm de spumă de înaltă densitate (în funcție de lungimea lingurii și de cât de groasă doriți să fie coada)
- Elastoplast/bandă adezivă

### Metodă:

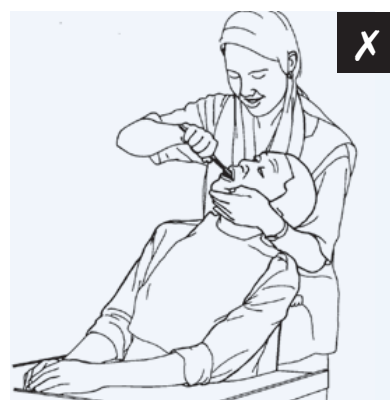
- 1 Răsuciți spuma în jurul cozii lingurii sau furculiței pentru a crește suprafața de apucare.
- 2 Fixați cu Elastoplast/bandă adezivă.

?

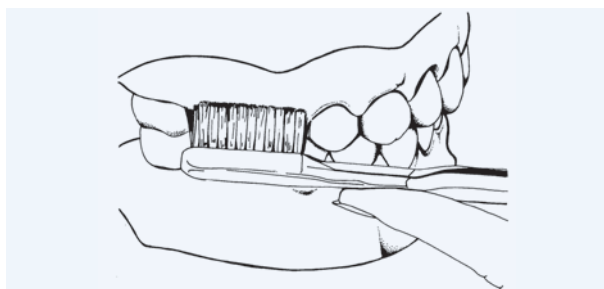
## CUM POT AJUTA PERSOANA SĂ SE SPELE PE DINȚI?



- 1 Lăsați persoana să stea așezată în fața unei oglinzi.
- 2 Persoana trebuie să stea așezată cât mai drept.
- 3 Țineți-i capul ridicat.
- 4 Lăsați brațul slab să se sprijine pe o masă sau pe marginea chiuvetei.
- 5 Stați în picioare în spatele persoanei și priviți în oglindă.



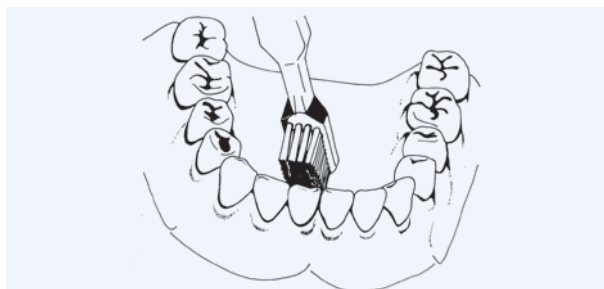
Nu înclinați capul persoanei pe spate sau în lateral.



- 1 Țineți periuța într-un unghi de 45° (ușor înclinată) față de gingiile și dinții persoanei.



- 2 Periați dinții în cercuri mici.



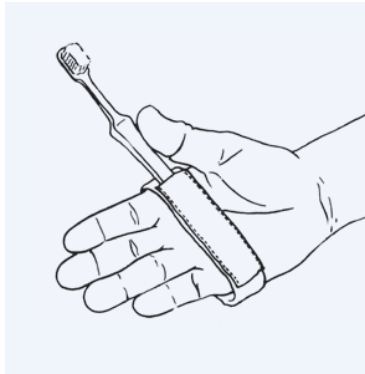
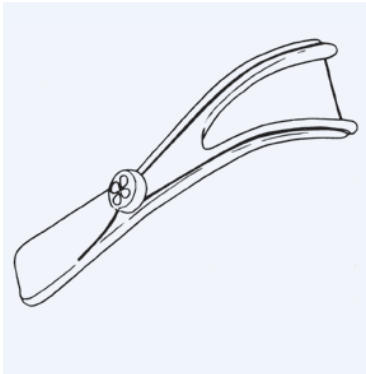
- 3 Periați atât interiorul cât și exteriorul dinților.



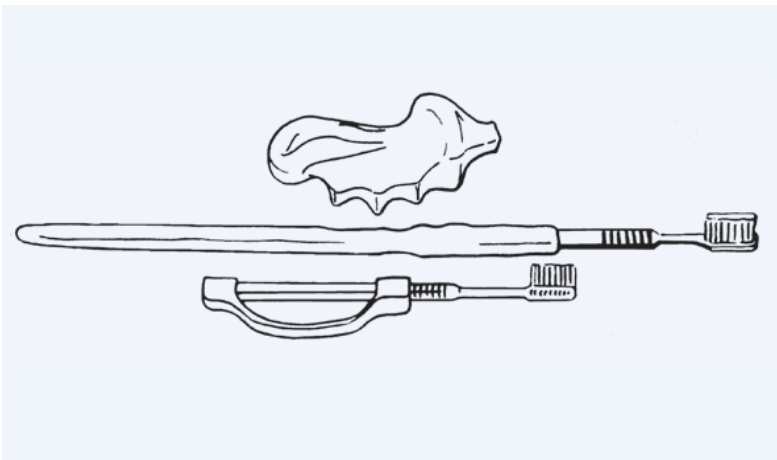
- 4 Folosiți un mâner special pentru ață dentară pentru a curăța spațiul interdental. Vedeți un exemplu de mâner pentru ață dentară pe pagina următoare.

?

## CUM POT AJUTA O PERSOANĂ A CĂREI MÂNĂ ESTE PREA SLABĂ SĂ ȚINĂ O PERIUȚĂ DE DINȚI?



Un mâner simplu pentru periuța de dinți poate fi confecționat dintr-o pânză rezistentă, neelastică, precum o țesătură de tapițerie sau chingi. Confecționați o bandă care se prinde de mână cu scai. Coaseți un buzunar pe partea care vine în palmă, în care se poate introduce periuța de dinți. Buzunarul trebuie să vină strâns în jurul periuței, pentru ca aceasta să stea nemișcată.



### Alte opțiuni pentru a îmbunătăți apucarea includ:

- Utilizați un mâner mai mare. Puteți confecționa chiar dvs. un mâner, așa cum este descris mai sus, sau îl puteți cumpăra dintr-un magazin specializat.
- Utilizați o coadă de periuță mai lungă. Acesta funcționează bine pentru o persoană care are dificultăți în a-și ridica mâinile suficient de sus.
- Cumpărați un mâner pentru periuța de dinți dintr-un magazin specializat.



# ÎNGRIJIREA UMĂRULUI

Multe persoane care au suferit un AVC manifestă durere și/sau rigiditate la nivelul umărului. Puteți preveni acest lucru prin îngrijirea corectă a umărului.

?

## CARE ESTE MODUL CORECT DE ÎNGRIJIRE A UNUI BRAȚ SLAB SAU PARALIZAT?

### Îndrumări generale:

- Sprijiniți persoana ținându-vă mâinile în jurul toracelui atunci când o ajutați să se întoarcă, să se ridice în șezut sau în picioare și așa mai departe.
- Nu trageți de mâna persoanei.
- Înainte de a spăla sau îmbrăca brațul slab, asigurați-vă întotdeauna că umărul este liber (are libertate de mișcare).

Nu trageți niciodată de brațul slab.



- 1** Prindeți cu mâna omoplatul de pe partea slabă.
- 2** Trageți ușor omoplatul în lateral și înainte.
- 3** Repetați de câteva ori, până când umărul se mișcă liber.



- 4** Mențineți omoplatul într-o poziție adus înainte.
- 5** Apucați brațul imediat deasupra cotului și întoarceți cu atenție brațul și mâna spre exterior.
- 6** Opriți-vă dacă persoana simte durere.
- 7** Nu apucați mâna sau partea inferioară a brațului, deoarece aceasta poate provoca durere sau vătămarea cotului.



- 8** Odată ce brațul se mișcă liber, apucați cu atenție partea superioară a brațului persoanei de deasupra cotului și deplasați brațul departe de corp.
- 9** Întindeți cotul.
- 10** Acum mișcați cu atenție articulația umărului în sus și/sau în lateral pentru îmbrăcat și spălat.

?

## CE TREBUIE SĂ FAC CU UMĂRUL ATUNCI CÂND ÎNTORC PE CINEVA DIN PAT?

- Înainte de a întoarce persoana pe partea slabă, eliberați omoplatul în modul descris mai sus și apoi trageți-l înainte (spre torace).
- Sprijiniți brațul și umărul în poziția aduse înainte. În timp ce dvs. mențineți această poziție, persoana se poate rostogoli pe partea slabă.
- Nu lăsați persoana să stea culcată sprijinită pe articulația umărului.



?

## CUM TREBUIE SĂ SUSȚIN UMĂRUL ATUNCI CÂND PERSOANA STĂ AȘEZATĂ?

- Sprijiniți cotul pe lateralul corpului pentru a menține articulația umărului într-o poziție sigură. Suportul trebuie să fie suficient de înalt pentru ca umerii să fie la același nivel.
- Dacă suportul este prea jos sau prea departe de corp, osul din partea superioară a brațului poate ieși din soclu și articulația umărului se va întinde, provocând durere.

?

## DE CE NU TREBUIE SĂ FOLOSESC UN SLING?

Un sling în care brațul stă în repaos în fața corpului va provoca și mai multă rigiditate, va duce la scurtarea mușchilor din jurul umărului și va face imposibilă mișcarea mâinii în lateralul corpului. Drept urmare, mușchii vor dura atunci când brațul este ridicat pentru îmbrăcat sau spălat. Un sling poate cauza, de asemenea, îndoirea și rigidizarea încheieturii și poate duce la umflarea mâinii.

?

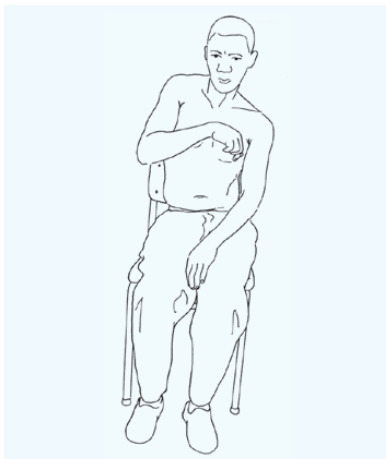
## DE CE NU TREBUIE SĂ-I DAU NICIODATĂ PERSOANEI O MINGE PE CARE SĂ O STRÂNGĂ ÎN MÂNĂ?

Nu dați niciodată unei persoane o minge pe care să o strângă cu mâna slabă, deoarece aceasta va crește rigiditatea mâinii și va face din ce în ce mai dificilă deschiderea degetelor pentru spălarea și uscarea mâinii.

?

## CE EXERCIȚII SUNT BUNE PENTRU UMĂR?

**Un exercițiu simplu este să mențineți umărul, cotul și încheietura mâinii într-o poziție care le permite să se miște liber și confortabil**



- 1** Folosiți un scaun germ, cu suport adecvat pentru spate. Lăsați persoana să stea pe scaun, cu spatele atingând spătarul scaunului și picioarele sprijinite pe podea.



- 2** Acum lăsați persoana să se aplece înainte și aduceți încet cotul slab spre interiorul genunchiului de pe aceeași parte.



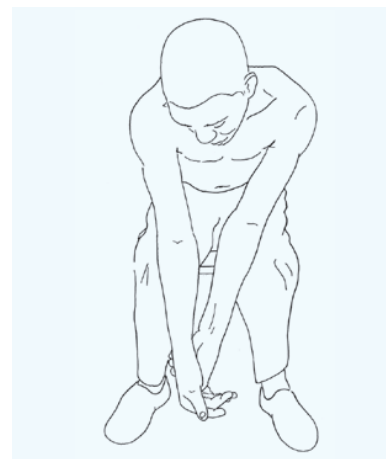
- 3** Persoana apucă omoplatul slab cu mâna puternică trecându-și mâna pe sub braț sau peste umăr. Partea superioară a corpului este trasă ușor către genunchiul puternic. Repetați până când omoplatul s-a mișcat înainte cât de mult posibil.



**4** Persoana își ține corpul aplecat față, apucă mâna slabă de încheietură și începe să îndrepte cu atenție cotul peste genunchi.



**5** Îndreptați încet brațul între genunchi, spre picioare, până când cotul este cât de drept posibil.



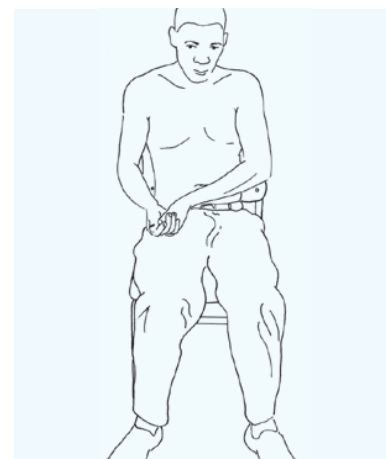
**6** Dacă este posibil, lăsați persoana să se întindă până jos, la podea.



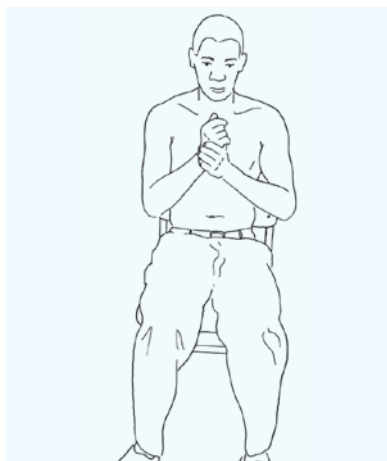
**7** Acum lăsați persoana să-și deplaseze mâinile în lateral, până când se află de fiecare parte a genunchiului slab. Mâinile trebuie să rămână cât mai aproape de laba piciorului.



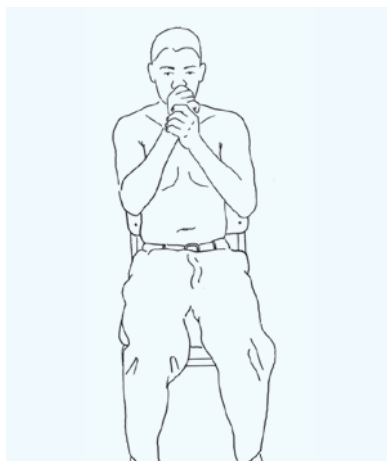
**8** Acum ridicați încet mâinile către gamba piciorului slab.



**9** Continuați să ridicați mâinile către coapsa piciorului slab.



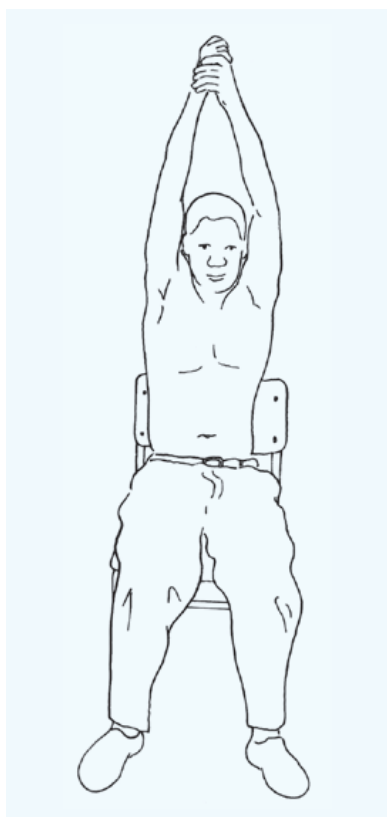
**10** Aduceți mâinile pe mijlocul corpului și ridicați-le încet până la piept.



**11** Persoana ridică apoi încet mâinile până când își atinge nasul. Continuați doar dacă nu există nicio durere.



**12** În continuare, ridicați mâinile până deasupra capului. Continuați doar dacă nu există nicio durere.



**11** Dacă umărul nu este dureros sau rigid, persoana trebuie să întindă brațele în sus sau cât de sus posibil fără să provoace durere.

**11** Repetați acest exercițiu de cinci până la zece ori într-o sesiune, cel puțin o dată pe zi. Cereți persoanei să încerce să întindă articulațiile puțin mai mult de fiecare dată când faceți exercițiile.

**11** Nu continuați întinderea dacă apare durere. Dacă este dureros, opriți întinderea și repetați unii dintre pașii anteriori ai exercițiului.

# MIȘCAREA ÎN PAT

## Principiile generale sunt:

- Nu trageți niciodată de un braț sau picior.
- Explicați întotdeauna persoanei ce vreți să faceți.
- Cereți persoanei să ajute cât de mult posibil.
- Rămâneți în apropiere, fără-i invada spațiul prea mult.
- Îndoțiți genunchii și țineți spatele drept.

?

## CUM POT DOUĂ PERSOANE SĂ AJUTE PE CINEVA SĂ SE MIȘTE ÎN PAT?

### Într-un pat jos



- 1 Aduceți persoana în poziție șezând și îndoțiți-i genunchii.
- 2 Ambii îngrijitori stau cu fața la persoana îngrijită și își îndoiesc piciorul care se află cel mai aproape de aceasta pentru a îngenunchea de fiecare parte a patului.
- 3 Îngrijitorii își proptesc umerii de fiecare parte a corpului persoanei, imediat sub axile. Persoana își poate pune brațul puternic peste spatele îngrijitorului.
- 4 Îngrijitorii trebuie să aibă grijă să nu își împingă umerii în axile.
- 5 Îngrijitorii se sprijină pe mâna care se află cel mai departe de persoană.
- 6 Îngrijitorii își pun cealaltă mână în jurul coapselor persoanei, cât mai aproape de șezut.
- 7 Ambii îngrijitori își strâng umerii de corpul persoanei.
- 8 Îngrijitorii trebuie să aibă grijă să nu își împingă umerii în axile. Îngrijitorii închid brațele în jurul coapselor persoanei, cât mai aproape de șezut.
- 9 Îngrijitorii se asigură că au apucat bine, își întind picioarele din exterior, ridică și mișcă persoana.
- 10 Îngrijitorii își pun cealaltă mână în jurul coapselor persoanei, cât mai aproape de șezut.



### Într-un pat înalt



- 1 Aduceți persoana în poziție șezând și îndoțiți-i genunchii.
- 2 Îngrijitorii stau în picioare de fiecare parte a patului, cu fața la persoana îngrijită.
- 3 Picioarele îngrijitorilor trebuie să fie depărtate la nivelul umerilor, cu piciorul din spate aliniat cu corpul persoanei și genunchiul ușor îndoit. Piciorul din față trebuie să fie întors pe direcția de deplasare.
- 4 Îngrijitorii își proptesc umerii de corpul persoanei, imediat sub axilă, având grijă să nu își împingă umerii în axile. Persoana își poate pune brațul puternic peste spatele îngrijitorului.
- 5 Îngrijitorii se sprijină pe mâna care se află cel mai departe de persoană.





- 6** Îngrijitorii își pun cealaltă mână în jurul coapsei persoanei, cât mai aproape de șezut.
- 7** Pentru a ridica persoana, ambii îngrijitori își strâng umerii de corpul persoanei, strâng brațele în jurul picioarelor și apucă bine picioarele.
- 8** Dacă persoana este mare sau grea, în loc să se sprijine pe cealaltă mână, îngrijitorul își poate pune mâna sub fesele persoanei, ca să ridice greutatea.
- 9** Îngrijitorii ridică și mișcă persoana, îndreptându-și genunchii și mutându-și greutatea pe picioarele din față și brațele de sprijin.



?

## CUM POT MIȘCA PE CINEVA CARE SE POATE MIȘCA PUȚIN SINGUR?



- 1** Îngenuncheați cu un genunchi pe pat, lângă persoana îngrijită.
- 2** Ajutați persoana să-și îndoaie genunchii.
- 3** Tălpile persoanei trebuie să rămână lipite de pat. Puneți genunchiul în fața tălpilor, astfel încât acestea să nu alunece.
- 4** Ajutați la ridicarea bazinului.
- 5** Apoi ajutați la mișcarea bazinului în lateral.



- 6** Apucați ferm persoana de după umeri.
- 7** Cereți persoanei să-și ridice capul.
- 8** Ajutați-o să-și ridice și miște capul și umerii ținând-o de umeri.
- 9** Nu trageți de ceafă sau brațe.
- 10** Mișcați persoana în lateral ridicând și mișcând mai întâi capul, apoi umerii și apoi șoldurile.

### Cum se rostogolește persoana pe partea slabă și pe partea puternică.



- 1 Cereți persoanei să-și aducă mâinile împreună sau să apuce brațul mai slab de sub încheietură, cu degetul mare orientat spre celelalte degete. Persoana trebuie să întindă ușor omoplatul slab în față.
- 2 Îndoțiți genunchiul care trebuie să se rotească, apoi răsuciți corpul.
- 3 Cereți persoanei să ridice capul și umerii.
- 4 Sprijiniți persoana la nivelul bazinului și a omoplatului.

### Cum ajutați o persoană să se ridice din poziție culcat în poziție șezând



- 1 Întoarceți persoana pe o parte.



- 2 Dați-i picioarele în jos peste marginea patului.



- 3 Îi puteți oferi susținere cu o mână sub torace și cealaltă pe umărul opus, sau punându-i ambele mâini pe umeri. De asemenea, puteți pune o mână pe umărul persoanei și cealaltă mână pe șoldul acesteia.



- 4 Cereți persoanei să se împingă de pat cu ambele brațe pentru a ridica corpul. Persoana nu trebuie niciodată să se țină de dvs. sau să tragă de gâtul dvs.

## ? CUM POT GHIDA PE CINEVA SĂ SE MIȘTE ÎN PAT FĂRĂ AJUTOR?

### Mișcarea în pat



Cereți persoanei:

- 1 Să îndoie genunchii.
- 2 Să țină tălpile lipite de pat.
- 3 Să-și ridice bazinul împingând în tălpi.
- 4 Să se mute într-o parte sau să se împingă în sus.
- 5 Să-și ridice capul și umerii și să se miște.

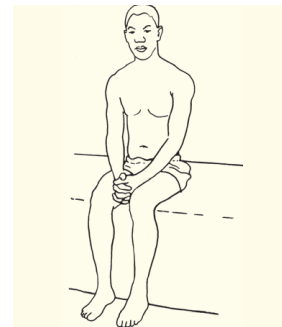
### Întoarcerea în pat



Cereți persoanei:

- 1 Să se mute spre marginea patului, după cum este descris mai sus.
- 2 Să-și aducă mâinile împreună sau să apuce brațul mai slab de sub încheietură, cu degetul mare orientat spre celelalte degete.
- 3 Să-și ridice mâinile în sus și să tragă cu atenție umărul slab în față.
- 4 Să ridice capul, umerii și piciorul.
- 5 Să se întoarcă
- 6 Să se întoarcă

### Ridicatul în șezut



Cereți persoanei:

- 1 Să se întoarcă pe o parte.
- 2 Să pună piciorul puternic ca un cârlig în spatele piciorului mai slab și să dea picioarele peste marginea patului.
- 3 Să se ridice în cot împingând în jos cu ambele brațe.
- 4 Să se împingă în continuare în ambele mâini și să îndrepte coatele.
- 5 Să se îndrepte de tot și să se asigure că stă suficient de în spate încât patul să-i susțină complet coapsele.



# TRANSFERURILE (MIȘCAREA ÎNTRE PAT ȘI SCAUN)

## Principii generale:

- Poziționați fotoliul rulant sau scaunul în apropierea patului.
- Blocați frânele fotoliului rulant.
- Îngrijitorul mai înalt sau mai puternic trebuie să stea în spate.
- Îngrijitorii trebuie să lucreze împreună.
- Decideți dinainte cine va da instrucțiunile și care vor fi aceste instrucțiuni.
- Indicați când începeți ridicarea, fie ridicând la „trei” atunci când numărați până la trei, fie spunând: „Unu, doi, ridică.”

?

## CUM TREBUIE SĂ PROCEDEZE DOI OAMENI PENTRU A MUTA O PERSOANĂ FOARTE SLĂBITĂ DINTR-UN FOTOLIU RULANT PE UN PAT JOS?



### Poziția persoanei:

- 1 Persoana stă cu brațele încrucișate.

### Poziția îngrijitorului din spate:

- 2 Îngrijitorul din spate își trece brațele printre partea superioară a brațelor persoanei și toracele acesteia.
- 3 Îngrijitorul apucă ambele antebrațe ale persoanei de lângă coate.

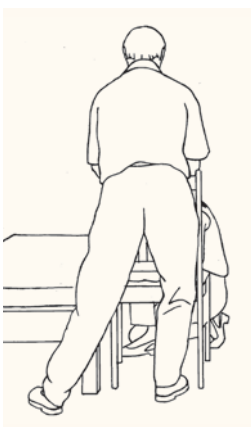


### Poziția îngrijitorului din față:

- 4 Celălalt îngrijitor îngenunchează sau se așează pe vine în fața patului, cu un picior în fața celuilalt.
- 5 Acest îngrijitor își pune brațele sub genunchii persoanei și partea superioară a coapselor acesteia, cât mai aproape posibil de șezut.
- 6 Picioarele persoanei se pot sprijini pe coapsa îngrijitorului sau se pot sprijini parțial pe pat.

### Ațiunea îngrijitorului din față:

- 7 Îngrijitorul din față ridică picioarele persoanei, ținându-le aproape de corpul său, și își mută greutatea în față, pe celălalt picior, pentru a muta persoana pe pat.



### Ațiunea îngrijitorului din spate:

- 8 Îngrijitorul din spate stă cu picioarele depărtate și ușor îndoite, apoi își îndreaptă picioarele pentru a ridica persoana. Îngrijitorul poate îndoii, de asemenea, genunchiul cel mai apropiat de pat, pentru a îngenunchea pe pat.
- 9 Îngrijitorul din spate își mută acum greutatea pe piciorul cel mai apropiat de pat și mută persoana.

**Urmați pașii de mai sus în ordine inversă pentru a muta persoana înapoi pe scaun.**



?

## CUM TREBUIE SĂ PROCEDEZE DOI OAMENI PENTRU A MUTA O PERSOANĂ FOARTE SLĂBITĂ DINTR-UN FOTOLIU RULANT PE UN PAT ÎNALT?



**1** Îngrijitorii se poziționează după cum este descris mai sus. Îngrijitorul din față poate îngenunchea sau se poate așeza pe vine, cu un picior în fața celuilalt

**2** Picioarele persoanei se sprijină pe coapsa îngrijitorului



**3** Îngrijitorul efectuează ridicarea după cum este descris mai sus. Dacă îngrijitorul este scund, acesta poate sta pe o treaptă solidă

**4** Îngrijitorul din față ridică șezutul și picioarele persoanei ridicându-se în picioare



**5** Îngrijitorul din spate își transferă greutatea pe piciorul cel mai apropiat de pat și mută persoana

**6** Îngrijitorul din față pășește înainte cu piciorul din spate și mută picioarele și șezutul persoanei pe pat

## CUM POATE O SINGURĂ PERSOANĂ SĂ AJUTE PE CINEVA SĂ SE MUTE ÎNTRU UN PAT ȘI UN SCAUN?

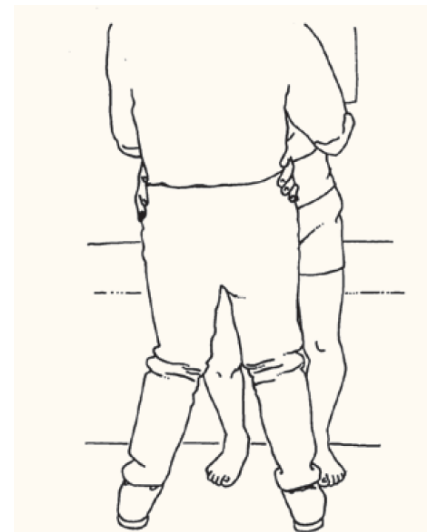
### Principiile generale sunt:

- Ajutați persoana să-și tragă șezutul în față pe scaun sau pe pat
- Puneți-i picioarele puțin îndepărtate, cu tălpile în spatele liniei genunchilor
- Cereți persoanei să țină spatele drept, îndoit la nivelul bazinului și să se aplece înainte, aducând capul și umerii deasupra genunchilor
- Aveți grijă să nu stați prea aproape de persoană. Mișcați-vă propriul corp înapoi pe măsură ce aceasta se apleacă înainte
- Cereți persoanei să se ridice în picioare imediat ce șezutul i se ridică de pe scaun/pat

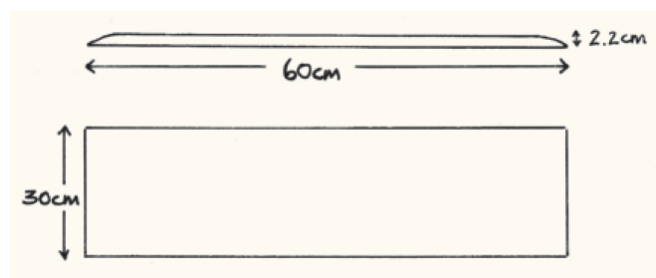
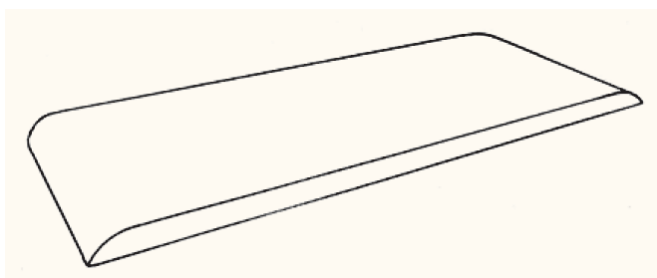
## CUM TREBUIE SĂ MUTĂM O PERSOANĂ PRIN POZIȚIA STÂND ÎN PICIOARE ATUNCI CÂND ACEASTA NECESITĂ SPRIJIN ÎN JURUL GENUNCHIULUI SLAB?



- 1 Mutați scaunul lângă pat
- 2 Sprijiniți genunchiul slab din ambele părți cu propriii dvs. genunchi. Nu blocați genunchiul în partea anterioară
- 3 Aduceți persoana în față și în sus mișcând umerii în față și în sus
- 4 Răsuciți-vă spre pat și așezați ușor persoana



## CUM POT MIȘCA O PERSOANĂ MAI SLĂBITĂ, MAI GREA SAU MAI ÎNALTĂ CU AJUTORUL UNEI PLĂCI?



- 1 Poziționați fotoliul rulant lângă pat, ușor înclinat față de acesta. Blocați frânele. Scoateți brațul fotoliului cel mai apropiat de pat
- 2 Poziționați-vă în felul în care ați face-o atunci când mișcați persoana prin poziție stând în picioare
- 3 Ridicați puțin persoana de pe pat înclinând-o și introduceți placa sub fesa sa cea mai apropiată de pat
- 4 Poziționați placa astfel încât să formeze un pod între pat și fotoliul rulant
- 5 Cereți persoanei să țină spatele drept și să se aplece înainte, aducând capul și umerii la genunchi
- 6 Mutați șezutul persoanei atunci când greutatea acesteia este ridicată de pe placă
- 7 Dacă persoana este slăbită, mutați-o numai pe distanțe scurte. Repetați până când este așezată pe pat
- 8 Inversați acești pași pentru a pune persoana înapoi în fotoliul rulant

?

## CUM AJUT PE CINEVA CARE ARE BRAȚE PUTERNICE ȘI PICIOARE SLABE?



- 1 Introduceți placa după cum este descris mai sus.
- 2 Treceți în spatele persoanei și îngenuncheați pe pat cu piciorul cel mai apropiat de pat. Poziționați celălalt picior între pat și fotoliul rulant.
- 3 Puneți-vă mâinile în jurul bazinului persoanei.



- 4 Cereți persoanei să apese pe mâini pentru a-și ridicați și mutați și șezutul în lateral.
- 5 Ajuțați-o să își ridice și mute partea inferioară a corpului.
- 6 Repetați până când persoana este pe pat sau pe scaun.

?

## CUM POT GHIDA PE CINEVA CARE PICIOARE SLABE ȘI BRAȚE PUTERNICE SĂ SE MUTE DIN FOTOLIUL RULANT PE PAT FĂRĂ AJUTOR?

### Transferul cu o placă



- 1 Introduceți placa sub șezut.
- 2 Aplecați-vă în față și susțineți o parte din greutate pe picioarele dvs.



- 3 Apăsați în jos cu brațele.
- 4 Mutați-vă făcând mișcări scurte în lateral.
- 5 Nu vă ridicați în picioare de tot.

?

## CUM TREBUIE SĂ PROCEDEZE DOI OAMENI PENTRU A MUTA O PERSOANĂ FOARTE SLĂBITĂ DINTR-UN FOTOLIU RULANT PE UN PAT ÎNALT?



**1** Cum puteți ajuta o persoană să se ridice oferindu-i puțin ajutor?

**2** Picioarele persoanei trebuie să fie ușor depărtate, cu tălpile pe aceeași linie, puțin în spatele liniei genunchilor.



**3** Sprijiniți brațul slab pe șoldul dvs. Dacă brațul este rigid sau dureros, lăsați-l să atârne între genunchii persoanei.



**4** Apucați persoana de omoplat, de corp, nu de partea superioară a brațului. Sprijin brațului persoanei cu antebrațul dvs.



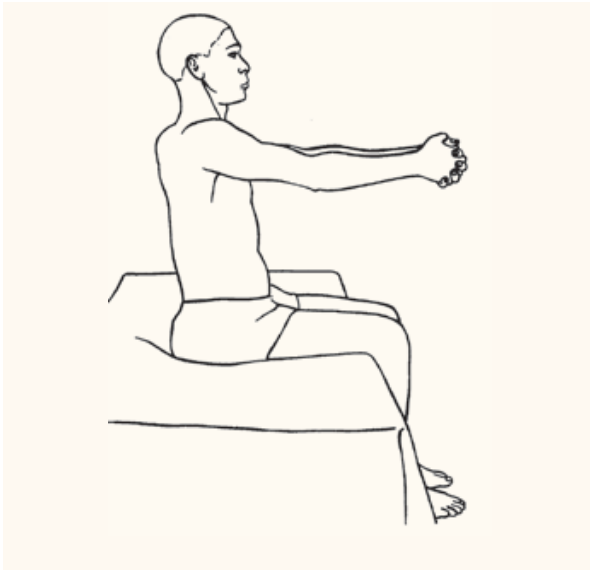
**5** Ghidați umerii persoanei în față, mutându-vă greutatea pe piciorul din spate.



**6** Ajutați persoana să se ridice în picioare. Permiteți-i să facă singură cât de multe lucruri posibil.

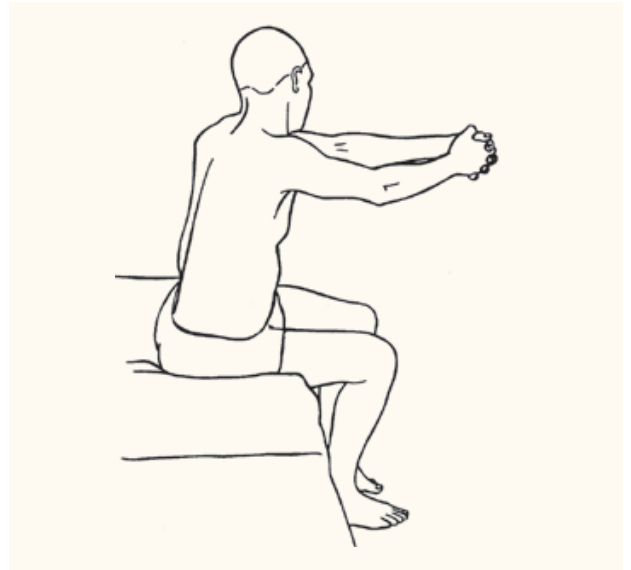
?

## CUM POT GHIDA PE CINEVA SĂ STEA ÎN PICIOARE FĂRĂ AJUTOR?

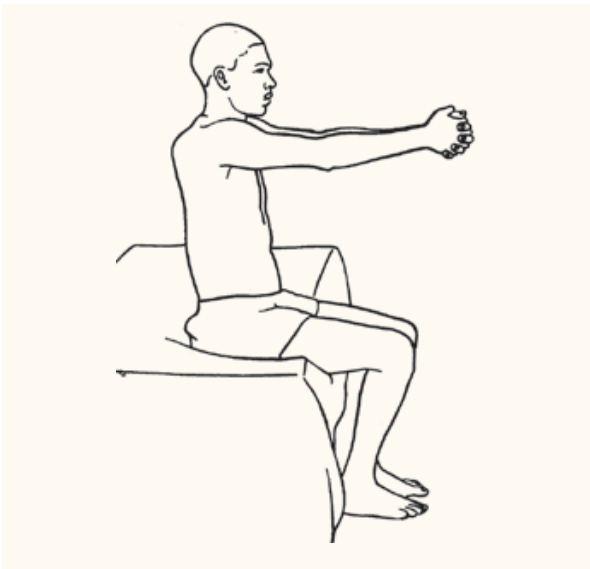


**1** Stați așezat cât mai drept...

**2** Aduceți mâinile împreună sau apucați brațul mai slab de sub încheietură, cu degetul mare orientat spre celelalte degete.



**3** Mișcați-vă înainte pe șezut.



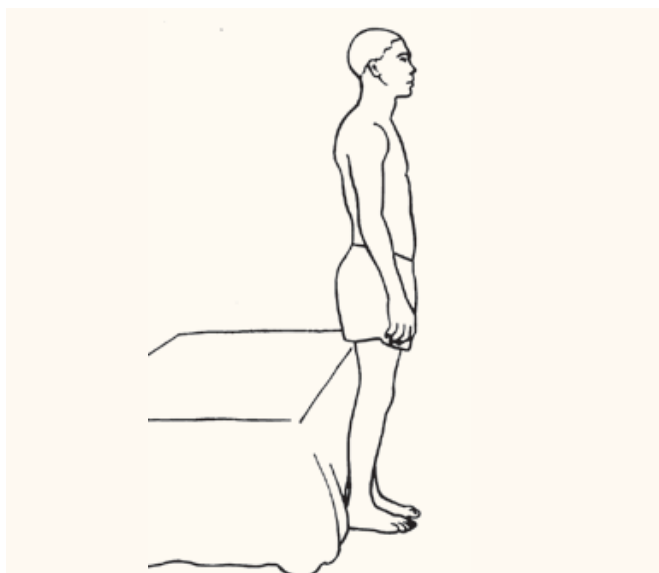
**4** Opriți-vă la marginea patului. Puneți picioarele ușor depărtate, cu tălpile pe aceeași linie și puțin în spatele liniei genunchilor.



- 5** Aplecați-vă înainte din bazin până când umerii se află în fața genunchilor și tălpilor. Întindeți-vă înainte cu mâinile pentru a ajuta la aducerea greutății înainte.



- 6** Începeți să ridicați șezutul și să îndreptați genunchii. Nu împingeți genunchii de pat sau scaun.



- 7** Ridicați-vă în picioare.



Nu vă ridicați niciodată împingându-vă doar cu mâna puternică. Dacă persoana utilizează numai partea puternică a corpului, acesta va provoca și mai multe slăbiciune musculară și rigiditate pe partea slabă. Mai degrabă întindeți ambele mâini înainte și sprijiniți-vă de un scaun, un perete sau altă piesă de mobilier pentru a vă ajuta.



## Controlul vezicii și intestinului (nevoi legate de utilizarea toaletei)

Există multe motive pentru care persoanele pot avea probleme de control al vezicii sau al intestinului. Orice persoană care are astfel de probleme trebuie să consulte un medic, care poate să trateze unele dintre problemele și să prescrie medicamente pentru îmbunătățirea controlului.

Lăsați persoana să facă cât mai multe lucruri posibil de una singură.

?

## CUM POT AJUTA O PERSOANĂ SĂ-ȘI CONTROLEZE VEZICA

### Explicați persoanei câteva îndrumări generale, după cum urmează:

- Beți șase până la opt pahare de apă pe zi. Umpleți o sticlă de doi litri cu apă în fiecare zi și puneți-o în frigider sau lângă pat sau fotoliul rulant. Nu beți mai puțin doar pentru că vă e teamă de un accident.
- Nu beți nimic cel puțin o oră înainte de culcare dacă aveți enurezis nocturn.
- Mergeți la toaletă imediat înainte de culcare și dimineața la trezire.
- Acoperiți salteaua cu o mușama de plastic și acoperiți mușama cu un prosop sau un ziar înainte de a așterne cearșaful. Nu vă culcați sau așezați direct pe mușama.
- Mergeți la toaletă o dată la două ore. Creșteți încet acest interval până la o dată la patru ore.
- Culoarea urinei trebuie să fie numai puțin mai închisă decât a apei. Dacă este mai închisă, are miros neplăcut sau conține sânge, mergeți la clinică pentru a fi examinat pentru o posibilă infecție. Urina de culoare închisă înseamnă de obicei că nu beți suficientă apă.

### Dacă persoana are un cateter urinar (sondă și pungă urinară):

- Spălați-vă întotdeauna pe mâini înainte și după ce lucrați cu cateterul.
- Goliți punga frecvent.
- Nu prindeți punga urinară de picior prea strâns.
- Dacă nu există urină în pungă după patru ore, sonda poate fi blocată. Duceți persoana la clinică.

?

## CUM POT AJUTA O PERSOANĂ CARE ARE CONTROL ASUPRA INTESTINULUI

- Un medic trebuie să pună persoana într-un program intestinal dacă persoana nu are nicio senzație care să indice faptul că trebuie să meargă la toaletă.
- Stabiliți o rutină de golire a intestinului, spre exemplu: mergeți la toaletă în fiecare dimineață după micul-dejun.
- Lăsați persoana să stea așezată pe toaletă sau wc.
- Pentru a preveni constipația:
  - Persoana trebuie să bea șase până la opt pahare de apă pe zi.
  - Persoana trebuie să petreacă cât mai mult timp posibil afară din pat în timpul zilei.
  - Persoana trebuie să fie cât mai activă posibil.
  - Aceasta trebuie să consume alimente care conțin fibre, cum ar fi fructe nedecojite, legume, fructe uscate, cereale, pâine neagră și orez brun.
- Duceți persoana la clinică dacă acesta are diaree care durează mai mult de trei zile.



?

## CUM SE FOLOSEȘTE O PLOSCĂ?



**1** Sprijiniți genunchiul slab cu mâna, în timp ce persoana își ridică bazinul.

**2** Trageți genunchiul în față și în jos deasupra labei piciorului, astfel încât piciorul să nu alunece sau iasă în afară.



**3** Introduceți plosca.

Folosiți plosca numai pentru eliminarea urinei. Lăsați persoana să se ridice în șezut pentru eliminarea scaunelor.

?

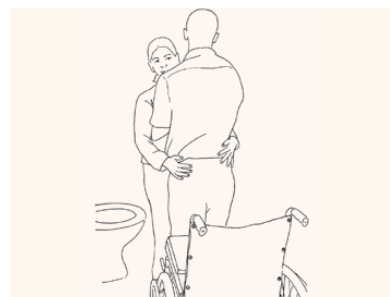
## CUM POATE UN SINGUR ÎNGRIJITOR AJUTA O PERSOANĂ SĂ SE TRANSFERE PE TOALETĂ?



**1** Dacă nu este posibil să puneți fotoliul rulant la 90 de grade față de vasul de toaletă, puneți-l într-un unghi cât de mare posibil. Puneți frânele.



**2** Ajutați persoana să se tragă în față pe fotoliu și să se ridice în picioare.



**3** Sprijiniți genunchiul slab cu propriii dvs. genunchi. Puneți mâinile pe bazinul persoanei pentru a o ajuta să-și mențină echilibrul.



**4** Întoarceți-vă până când persoana stă în fața vasului de toaletă. Ajutați-o să-și scoată hainele.



**5** Ghidați încet persoana în poziție șezând.

?

## CUM POATE O PERSOANĂ SĂ SE TRANSFERE PE TOALETĂ FĂRĂ AJUTOR?



**1** Puneți frânele la fotoliul rulant și trageți-vă în față pe fotoliu.

**2** Aduceți mâinile împreună.

**3** Ridicați-vă în picioare.



**4** Întoarceți-vă.

**5** Puneți mâinile aduse împreună pe fotoliu pentru sprijin, dacă este necesar.



**6** Așezați-vă pe toaletă.

**7** Dacă nu puteți sta în picioare fără a vă sprijini cu mâinile, folosiți o bară de susținere și lăsați brațul slab să atârne între picioare.

?

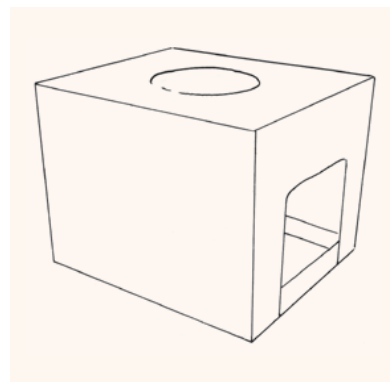
## DISPOZITIVE CARE POT AJUTA CU MERSUL LA TOALETĂ



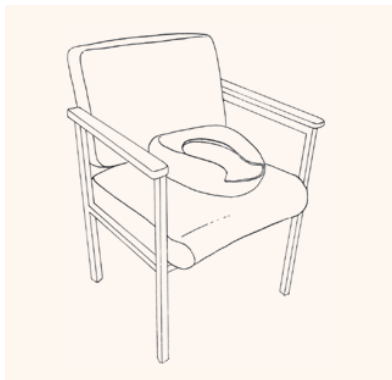
Un vas de toaletă mai înalt: Funcționează bine pentru persoanele înalte, persoanele în vârstă cu probleme de mobilitate a șoldului și genunchiului sau atunci când vasul de toaletă este foarte jos.



Scaun din plastic cu gaură în șezut și o găleată dedesubt.



Confecționați un vas de wc din lemn.



Utilizați un bazinet pe un scaun cu șezut tare.



Utilizați un bazinet pe fotoliul rulant.

# SPĂLATUL

?

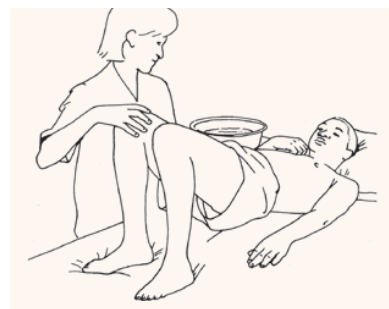
## CUM SPĂL PE CINEVA ÎN PAT?



- 1** Stați în picioare pe partea slabă.



- 2** Mutați persoana de la marginea patului ridicându-i capul și umerii și mișcând persoana către mijlocul patului.



- 3** Cereți-i persoanei să-și mute bazinul ridicând șezutul și mișcându-se către mijlocul patului.



- 4** Eliberați umărul înainte de a ridica brațul. Puneți mâna în jurul omoplatului și trageți ușor omoplatul către exterior și în față. Repetați de câteva ori, până când umărul se mișcă liber.



- 5** Apucați brațul imediat deasupra cotului și întoarceți-l cu atenție spre exterior. Opriți-vă dacă persoana simte durere. Nu apucați mâna sau partea inferioară a brațului, deoarece aceasta poate provoca durere sau vătămarea cotului.



- 6** Întindeți cotul.



- 7** Țineți brațul întors spre exterior. Acum mișcați brațul în sus sau în față. Opriți-vă dacă persoana simte durere.



- 8** Spălați și uscați brațul și axila.

## Pentru a spăla spatele



- 1 Eliberați brațul slab, după cum este descris mai sus. Mențineți omoplatul într-o poziție adus înainte.
- 2 Așezați brațul în lateral înainte de a întoarce persoana.

- 3 Întoarceți persoana pe o parte.
- 4 Spălați spatele.
- 5 Folosiți un prosop sub corp.
- 6 Când persoana este în această poziție, poate fi schimbată și lenjeria de pat.

## Pentru spălarea feselor

- 1 Sprijiniți genunchiul slab, în timp ce persoana își ridică șezutul.
- 2 Spălați dedesubt.



?

## CUM MĂ POT SPĂLA FĂRĂ AJUTOR?

- Așezați-vă pe marginea patului.
- Tălpile trebuie să stea pe podea sau pe un bloc lemn sau un teanc de ziare sau carton legate împreună.
- Puneți-vă în față o măsuță pe care se află un lighean cu apă, o mânășă de baie, săpun și un prosop.
- În timpul spălării trunchiului, sprijiniți mâna slabă și cotul pe măsuță, astfel încât să nu cădeți sau să evitați vătămarea brațului și mâinii. Aceasta vă va ajuta, de asemenea, la spălarea axilei și brațului.



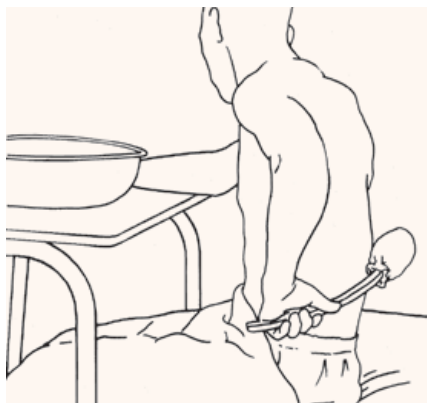
Umeziți mânășă.



Spălați-vă sub brațul slab.



Spălați-vă sub brațul puternic.



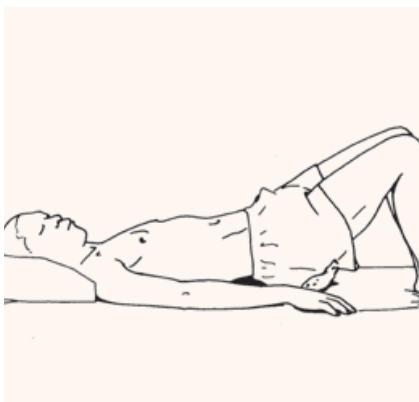
Spălați-vă spatele cu o perie pentru spate.



Dacă nu aveți echilibru, întindeți-vă pe spate și puneți un picior peste genunchi pentru a spăla membrele inferioare.



Spălați-vă membrele inferioare în poziție șezând dacă nu aveți echilibru.

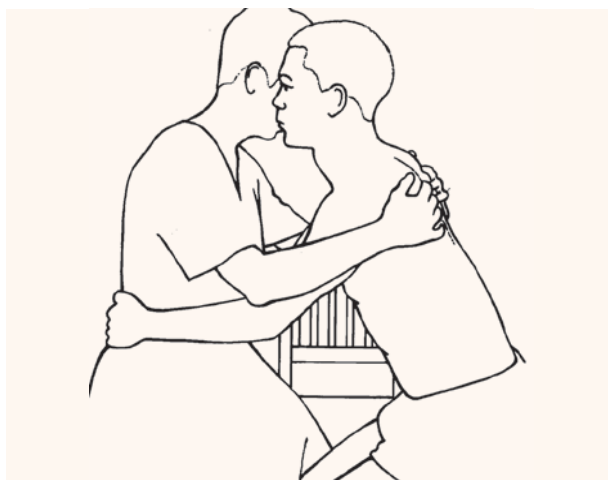


Întindeți-vă pentru a vă spăla șezutul.

Folosiți un covoraș aderent din cauciuc în baie pentru a împiedica alunecarea.

?

## CUM TRANSFER O PERSOANĂ ÎN CADA DE BAIE?

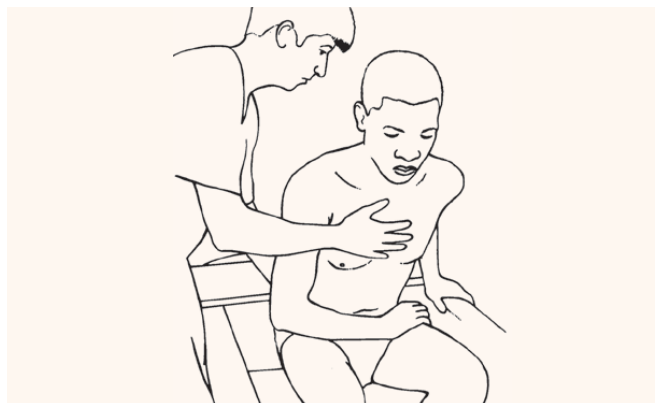


**1** Transferați persoana de pe un scaun pe marginea căzii sau pe o placă pentru cadă.



**2** Lăsați persoana să stea așezată pe placa pentru cadă.

**3** Ridicați-i picioarele în cadă.



**4** Mutați persoana pe scaunul pentru cadă. Aceasta trebuie să se țină bine de marginea căzii sau de bara scaunului cu mâna puternică. Mâna slabă se poate odini pe coapse.

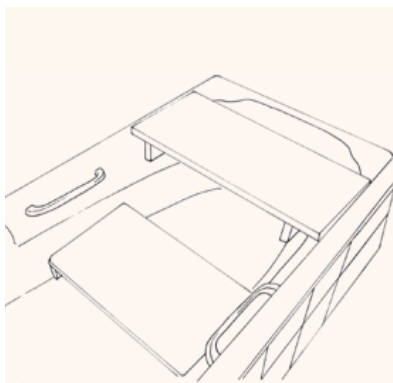
**5** Sprijiniți mâna slabă pe marginea căzii sau pe bara scaunului, dacă aceasta are forță.

**6** Dacă persoana este prea slabă pentru a se așeza în cadă, ea poate fi ajutată să se spele sau se poate spăla singură șezând pe placa pentru cadă. Poate fi utilizat un duș de mână sau un cap de duș montat pe perete reglabil pe înălțime.

**7** Dacă persoana poate coborî puțin mai jos, folosiți un scaun pentru cadă. Un scaun pentru cadă se așează la jumătatea distanței între fundul și marginea căzii. Vedeți mai jos două exemple de scaune pentru cadă.

?

## DISPOZITIVE CARE POT AJUTA DACĂ O PERSOANĂ NU SE POATE AȘEZA ÎN CADĂ



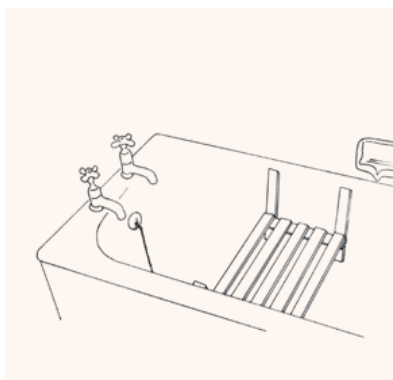
Placă pentru cadă așezată deasupra căzii, cu scaun pentru cadă în interiorul căzii



Placă pentru cadă



Scaun pentru cadă



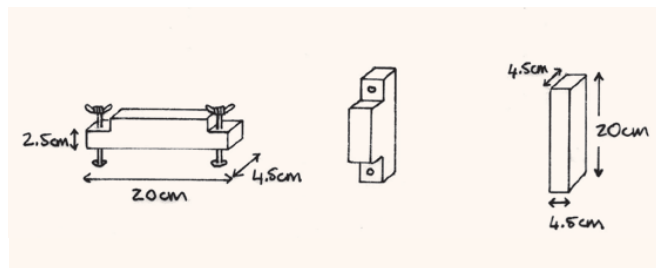
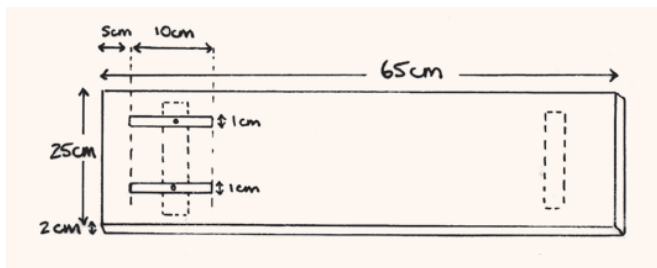
Scaun pentru cadă tip grătar



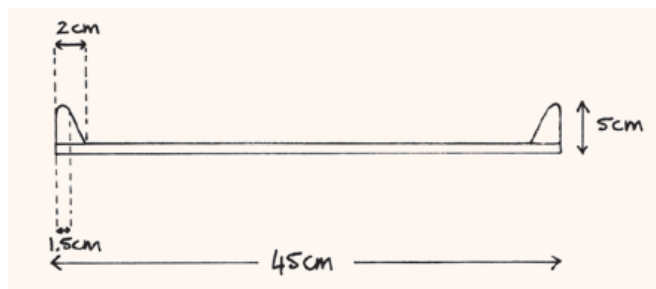
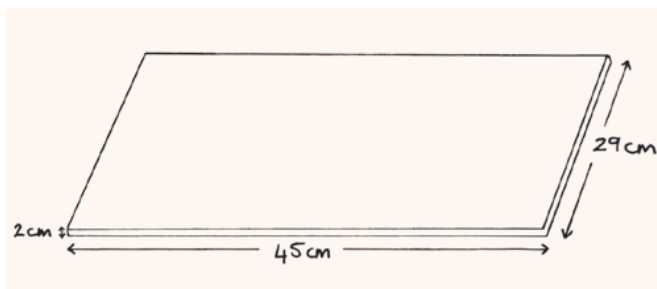
Scaun pentru cadă rotativ



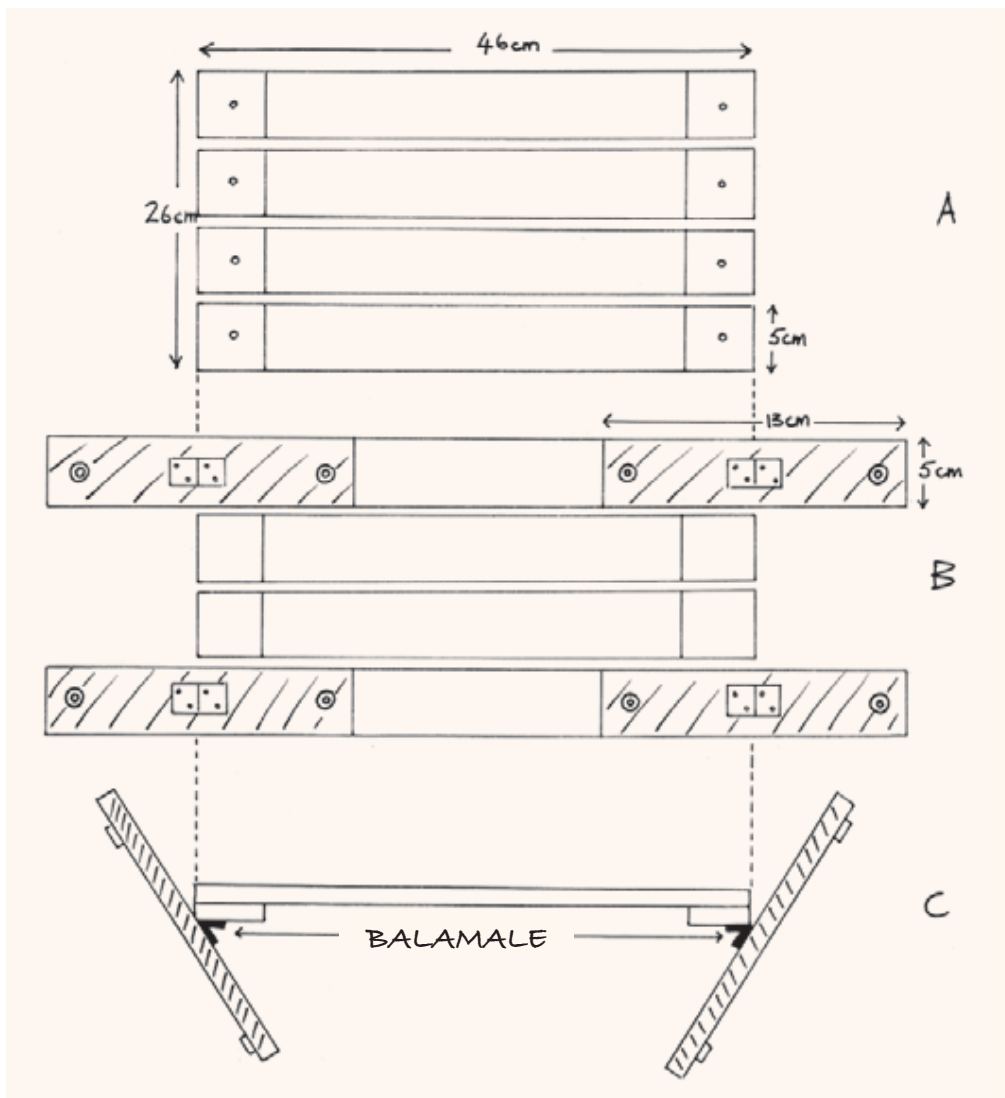
Măsurători și date tehnice ale unei plăci pentru cadă.



Măsurători și date tehnice ale unui scaun pentru cadă.



Măsurători și date tehnice ale unui scaun pentru cadă tip grătar.



A. Schema șezutului.

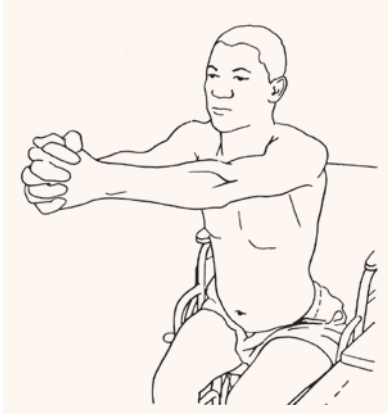
B. Schema lateralelor.

C. Îmbinarea șezutului și lateralelor.

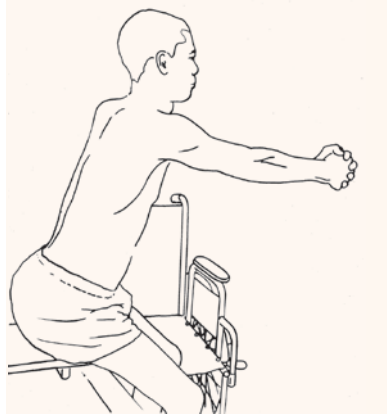


?

## CUM POT GHIDA PE CINEVA SĂ SE TRANSFERE ÎN CADĂ FĂRĂ AJUTOR?



**1** Aduceți mâinile împreună și ridicați-vă în picioare.



**2** Întoarceți-vă și așezați-vă pe placa pentru cadă.



**3** Sprijiniți piciorul slab în jurul genunchiului și ridicați-l în cadă.



**4** Împingeți-vă cu mâinile de marginea căzii.



**5** Dacă mâna slabă este prea slabă, puneți-o pe coapsa opusă și coborâți-vă corpul pe un scaun pentru cadă sau în cadă.



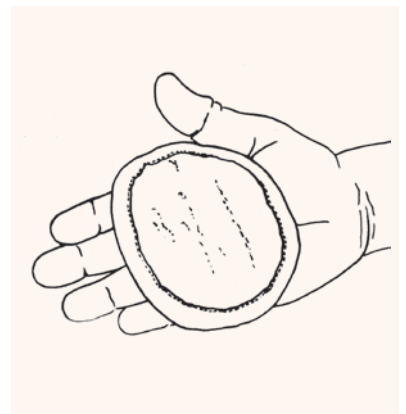
**6** Spălați-vă corpul.



- Faceți o gaură în săpun. Legați săpunul pe o sfoară.
- Atârnați săpunul în jurul gâtului, astfel încât acesta să nu cadă și alunece.



- Puneți un prosopel peste genunchi și săpuniți-l.



- Utilizați un burete cu elastic care se prinde de mână.



## Confecționați o perie pentru spate:

- 1 Luați un umerăș pentru haine.
- 2 Înfășurați un burete pe un capăt.
- 3 Acoperiți buretele cu material textil.



?

## CE ÎNDRUMĂRI TREBUIE SĂ URMEZ PENTRU A AJUTA PE CINEVA SĂ SE ÎMBRACE?

Lăsați persoana să facă cât mai multe lucruri posibil de una singură:

- 1 Persoana să așezată pe marginea patului, cu picioarele sprijinite pe podea. Dacă persoana nu poate să stea în echilibru pe pat, lăsați-o să stea pe un scaun cu șezut și spătar ferm.
- 2 Începeți cu dezbrăcătul, deoarece este mai ușor.
- 3 Folosiți haine largi, cât mai lejere.
- 4 Nu folosiți haine greu de încheiat.
- 5 Îmbrăcătul este un proces lent. Acordați-i suficient timp.
- 6 Încurajați persoana cu comentarii pozitive.
- 7 Dacă persoana nu poate îndeplini sarcina în întregime, împărțiți-o în pași mai mici, spre exemplu doar să-și introducă brațele în mâneci. Ajutați numai atunci când este necesar.
- 8 Întotdeauna îmbrăcați mai întâi partea slabă și dezbrăcați partea puternică.

### Îmbrăcarea unei cămăși sau jachete



- 1 Lăsați persoana să-și pună cămașa în poală. Interiorul cămășii este orientat în sus, cu gulerul spre genunchi. Mâneca brațului slab atârnă între picioare.



- 2 Lăsați persoana să aducă brațul slab în poală.



- 3 Introduceți mâna slabă în gaura mânecii.



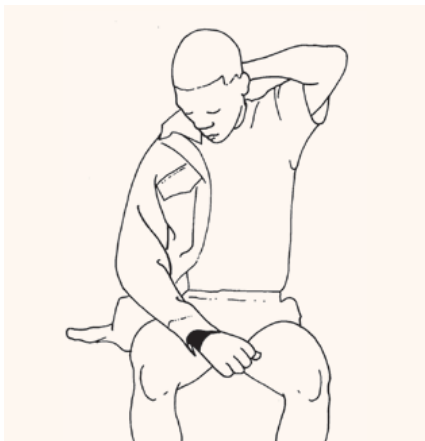
- 4 Trageți mâneca în sus pe mâna și brațul slab până când mâna se poate vedea. Aruncați restul cămășii spre spate.



- 5 Persoana trage acum mâneca peste cot.



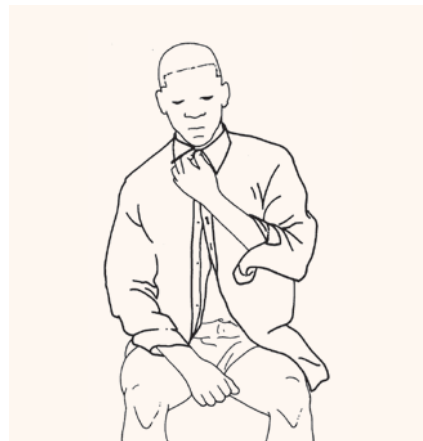
- 6 Ea trage mâneca în sus peste umăr.



**7** Cămașa este trasă peste spate.



**8** Lăsați persoana să introducă brațul puternic în mânecă.



**9** Încheiați nasturii.

## Îmbrăcarea pantalonilor



**1** Lăsați persoana să pună pantalonii pe partea sa puternică.



**2** Ea va încrucișa piciorul slab peste cel puternic.



**3** Piciorul slab intră în cracul pantalonilor.



**4** Persoana trage pantalonii peste genunchi și apoi dă piciorul slab jos.



**5** Acum piciorul puternică intră în celălalt crac.

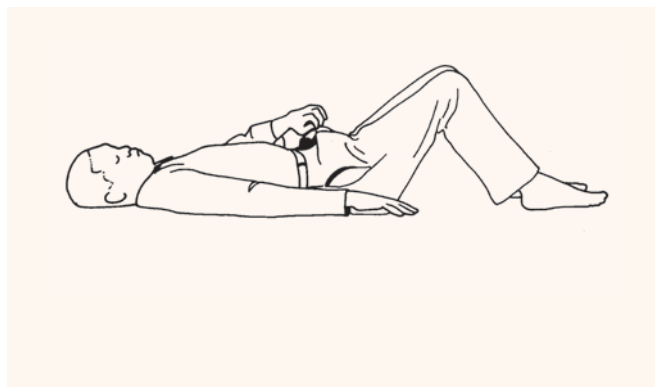


**6** Persoana trage pantalonii peste genunchi.

### Dacă persoana este foarte slăbită



- 1 Persoana trage pantalonii peste picioare susținând dedesubt piciorul slab cu piciorul puternic, sprijinit pe cot, apoi se întinde pe pat.



- 2 Genunchii sunt îndoiți.
- 3 Persoana își ridică bazinul.
- 4 Ea își trage pantalonii peste șezut.
- 5 Bazinul coboară înapoi pe pat.
- 6 Acum pot fi încheiate fermoarul și cureaua.
- 7 Persoana se ridică înapoi în poziție șezând.

### Dacă persoana poate sta în picioare cu ajutor



- 1 Persoana se ridică în picioare cu ajutor (cu îngrijitorul pe partea slabă).
- 2 Persoana își poate sprijini brațele pe spătarul unui scaun sau pe o altă piesă de mobilier pentru echilibru.
- 3 Îngrijitorul trage pantalonii în sus.

### Dacă persoana să stea în picioare singură



- 1 Persoana se ridică în picioare cu ajutor (cu îngrijitorul pe partea slabă).
- 2 Persoana își poate sprijini brațele pe spătarul unui scaun sau pe o altă piesă de mobilier pentru echilibru.
- 3 Îngrijitorul trage pantalonii în sus.

## Îmbrăcarea unui jerseu sau pulover



**1** Persoana își pune jerseul în poală, cu spatele spre ea și capătul de jos spre corp. Gura jerseului se află la nivelul genunchilor.



**2** Lăsați persoana să desfacă jerseul din partea de jos.  
**3** Aceasta găsește gaura mânecii pentru mâna slabă.



**4** Ea pune mâneca între genunchi.  
**5** Gaura mânecii este ținută deschisă cu mâna puternică.



**6** Mâna slabă intră în gaura mânecii.



**7** Persoana trage acum mâneca peste cot.



**8** Acum, mâneca este trasă peste partea superioară a brațului.



**9** Jerseul este tras peste umăr.



**10** Acum este îmbrăcat și brațul puternic.



**11** Apoi urmează capul.



**12** Persoana se poate îmbrăca și trăgând mai întâi jerseul peste cap.

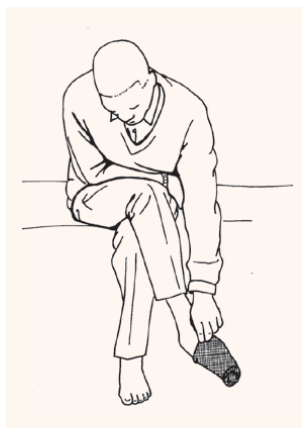


**13** Urmează apoi brațul puternic.



**14** În final, persoana trage jerseul în spate pentru a-l îndrepta.

## Îmbrăcarea șosetelor



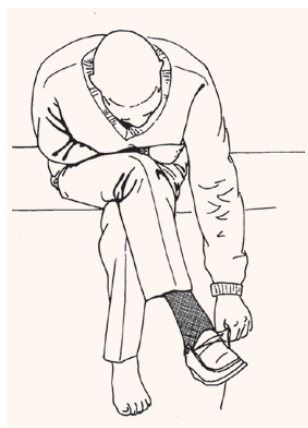
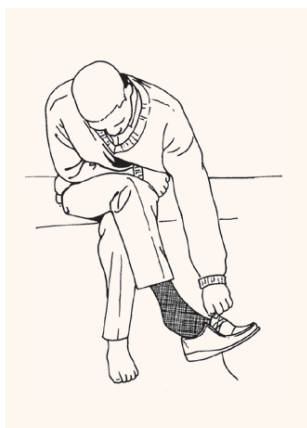
**1** Folosiți șosete care se întind mult. Șosetele trebuie să fie împăturite până la jumătatea distanței dintre degete și călcâi.

**2** Lăsați persoana să încrucișeze piciorul slab peste piciorul puternic.

**3** Aceasta trage apoi șoseta peste degete.

**4** Șoseta este trasă apoi peste laba piciorului și gleznă.

## Încălțarea pantoflor



**1** Lăsați persoana să încrucișeze piciorul slab peste piciorul puternic.

**2** Aceasta trage apoi pantoful peste degete. Folosiți încălțăminte de tip slip-on sau cu închidere cu scai.

**3** 3. Piciorul este împins în pantof.

**4** Acum persoana pune piciorul pe podea și apasă pe genunchi pentru a împinge călcâiul înăuntru.

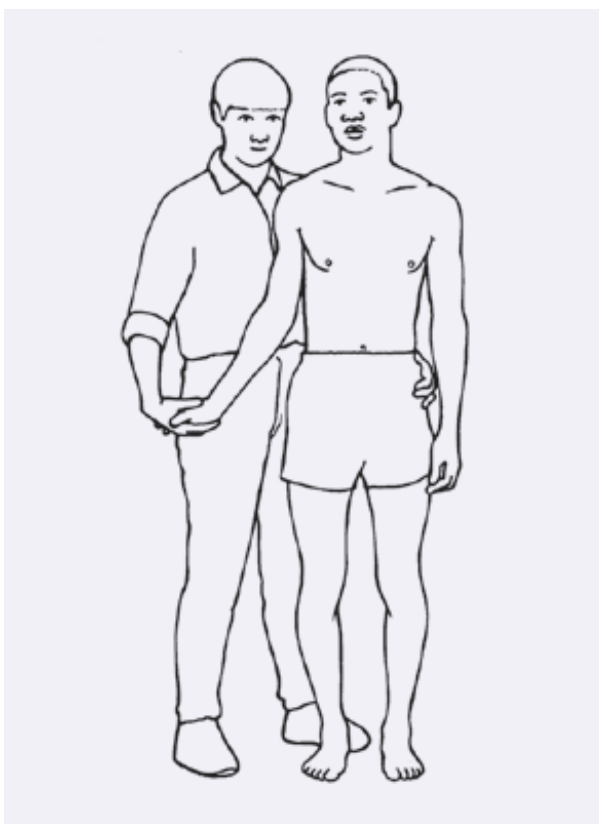
?

## CARE ESTE MODUL CORECT DE A AJUTA O PERSOANĂ SĂ MEARGĂ?

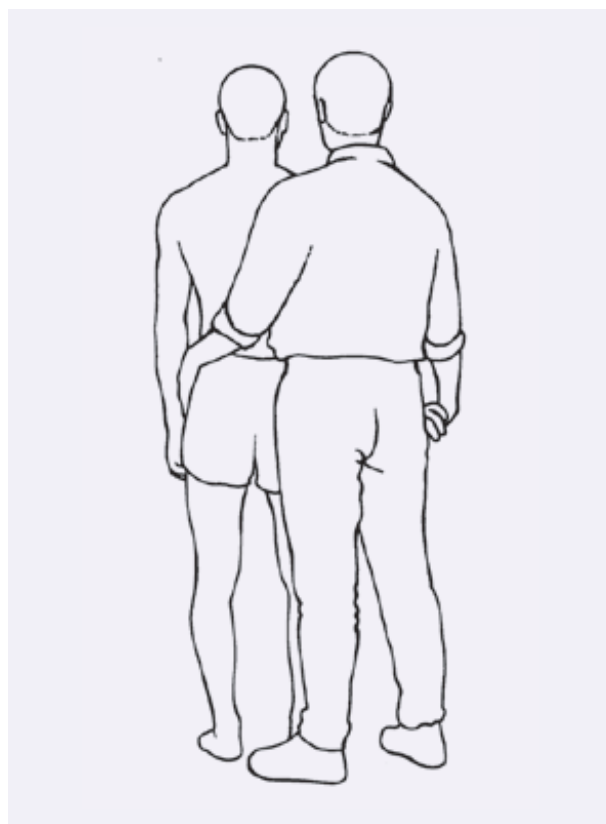
### Principii generale:

- 1 Sprijiniți persoana din partea slabă.
- 2 Puneți șoldul dvs. în spatele șoldului slab al persoanei.
- 3 Piciorul dvs. poate ajuta piciorul slab al persoanei, dacă este necesar.
- 4 Puneți o mână ferm în jurul corpului persoanei.
- 5 Cealaltă mână a dvs. ține mâna slabă a persoanei. Dacă persoana este foarte slăbită, puneți mâna liberă pe abdomenul ei, astfel încât să o puteți ține strâns între brațele dvs.
- 6 Oferiți-i persoanei spațiu pentru a-și mișca corpul.
- 7 Dacă stați prea aproape sau o țineți prea strâns, amândoi veți dificultați să rămâneți în picioare, iar mersul va fi mai dificil.

Dacă persoana este foarte slăbită, folosiți un baston pe partea puternică. Atât îngrijitorul, cât și persoana trebuie să poarte încălțăminte comodă, robustă, care nu alunecă, sau să meargă în picioarele goale. Nu mergeți în șosete!

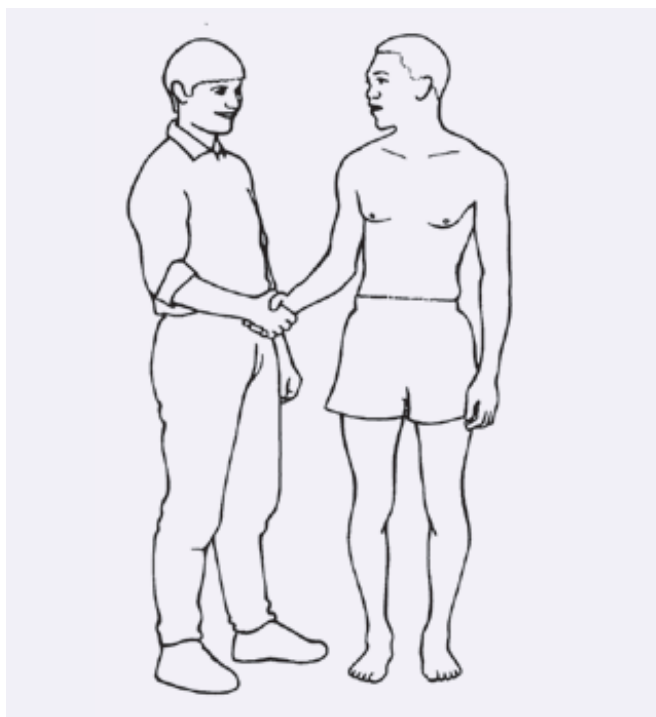


Din față.

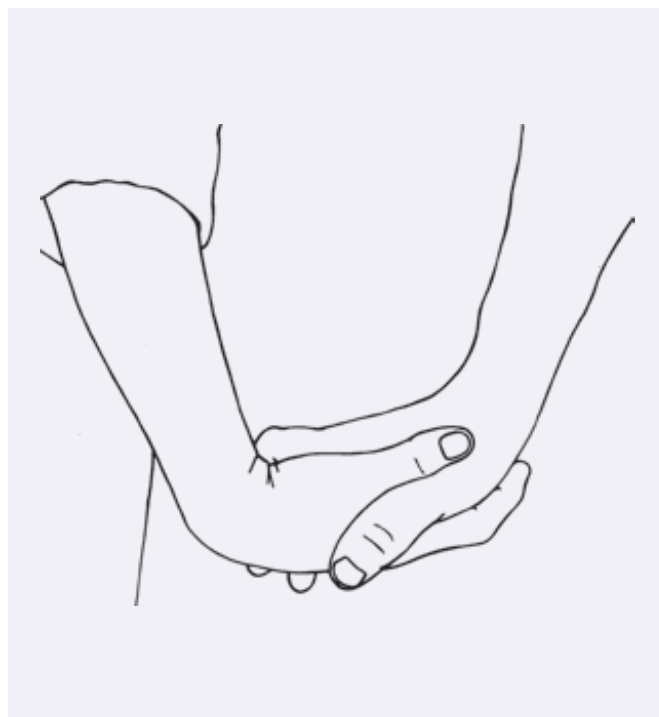


Din spate.

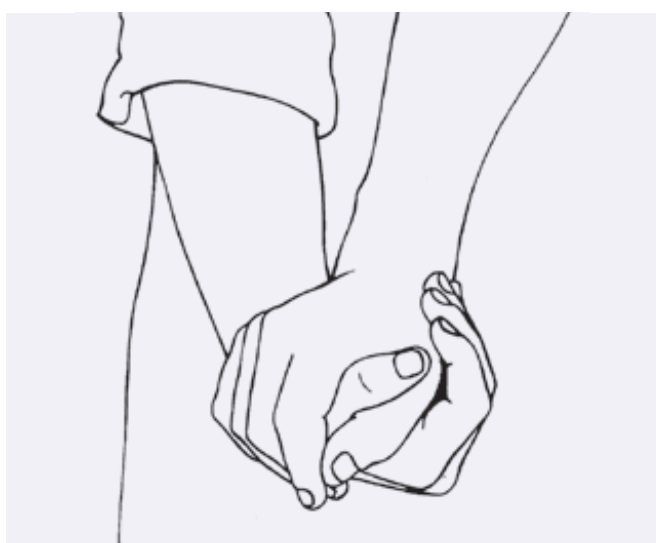


**Priza corectă**

- 1** Începeți ca și cum ați da mâna, însă apoi întoarceți palma în sus în timp ce țineți mâna persoanei.
- 2** Apucați mâna slabă.
- 3** Nu trageți de mâna slabă.



- 4** Sprijiniți brațul apăsând în sus cu mâna.
- 5** Țineți cotul persoanei drept pe lângă corpul dvs. Astfel, brațul rămâne drept și persoana poate să se lase pe mâna dvs. pentru sprijin. Acest lucru o ajută să rămână în picioare.

**Priză alternativă:**

Aceasta este o priză bună de folosit dacă persoana are o încheietură rigidă.

- 1** Prindeți degetul mare al persoanei cu degetul dvs.
- 2** Apucați mâna persoanei de-a lungul bazei (părții inferioare) degetului mare.
- 3** Asigurați-vă că persoana nu simte durere în încheietură.

# PROBLEME OBIȘNUITE DUPĂ UN AVC

## PROBLEMĂ

## SOLICITAȚI ASISTENȚĂ DIN PARTEA UNEI/UNUI

Durere de umăr/durere de umăr și mână

Kinetoterapeut/terapeut ocupațional

Infecții ale tractului urinar  
(vezicii urinare)

Clinici/medic/asistente

Constipație/diaree

Clinici/medic/asistente

Alunecare sau cădere din scaunul rulant

Clinici specializate/profesionist cu cunoștințe specializate privind fotoliile rulante și pozițiile în acesta/  
kinetoterapeut/terapeut ocupațional

Probleme de comportament

Terapeut ocupațional/fiziolog clinic/asistent social

Aspirație (înecare sau tuse după  
înghițire)

Logoped/asistente

Escare de decubit

Clinici/medic/asistente, precum și a unui  
kinetoterapeut/terapeut ocupațional

Scurtarea mușchilor/rigiditatea  
mușchilor/spasme musculare

Kinetoterapeut

Depresie

Clinici/medic/terapeut ocupațional/asistent social

Vedere dublă sau vedere într-o  
singură parte

Clinici/optometrist/terapeut ocupațional

Asigurați-vă că supraviețuitorii AVC iau medicamentele prescrise.



**Numele și datele de contact ale furnizorilor de servicii din zona dvs.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MULȚUMIRI

**Autorii doresc să le mulțumească următoarelor persoane, fără ajutorul cărora elaborarea acestui document nu ar fi fost posibilă:**

Autorii doresc să le mulțumească următoarelor persoane, fără ajutorul cărora elaborarea acestui document nu ar fi fost posibilă:

1. Jenny Hendry, care a inițiat proiectul, a asistat cu motivarea finanțării, a jucat un rol esențial în timpul fazei de planificare și a contribuit la editarea finală.
2. Gubela Mji pentru preluarea proiectului de la Jenny Hendry și furnizarea unei motivații continue.
3. Deona Roets pentru contribuția la secțiunea despre vorbire și deglutiție.
4. Departamentului de Stomatologie Tygerberg pentru furnizarea modelelor și informațiilor privind îngrijirea dinților și gurii.
5. Andrienne Human, fotograf, pentru răbdare și perfecționism.
6. Modelelor pentru desene: Neels Olivier, Jeanette Oliphant, Christa Prins, Deona Roets, Lynette Vorster, Elizabeth Brandt, Susan Human, Maria Britz și Mandy Smith.
7. Departamentului de Artă: Campusul Tygerberg, Universitatea Stellenbosch, pentru desenele inițiale.
8. Kim McDonald pentru echilibrul desenelor și precizia și acuratețea cu care a continuat munca artiștilor anteriori.
9. Sheena Irwin-Carruthers, Helen Sammons și Jacqui Goeller pentru verificarea produsul final.
10. Supraviețuitorilor de AVC, familiilor și îngrijitorilor acestora pentru feedback în faza de elaborare a documentului.
11. Participanților la două dintre cursurile Bobath de bază pentru adulți cu durată de de 3 săptămâni din 2010, care au participat la procesul formal de evaluare inter pares.

**Mulțumiri speciale lui Boehringer Ingelheim pentru finanțarea editării ediției din 2015 și traducerea acesteia în limbile afrikaans, sesotho, xhosa și zulu.**



## DE CE AM ELABORAT ACEASTĂ BROȘURĂ?

Accidentul vascular cerebral este o afecțiune complexă și îngrijirea supraviețuitorului unui AVC este o provocare. Această situație este înrăutățită de faptul că sunt disponibile foarte puține servicii de recuperare comunitare. Multe persoane nu sunt nici măcar internate în spital după un AVC, iar cele care sunt internate sunt adeseori externate în decurs de 48 de ore.

Îngrijitorii la domiciliu sunt inadecvat instruiți și susținuți, așa că trebuie să se descurce cum pot. Îngrijitorii au dificultăți în a comunica cu persoana și nu înțeleg întotdeauna problemele de comportament cauzate de AVC. Le este dificil să ajute supraviețuitorul unui AVC cu activități fizice precum îmbrăcatul și transferurile. Acestea au ca rezultat probleme care sunt de fapt ușor de prevenit, cum ar fi dureri ale umerilor și mâinilor, contracturi și formarea de obiceiuri proaste.

În 1995, s-a obținut finanțare din partea companiei denumite la vremea respectivă Portnet, ca parte a planului său de restructurare și dezvoltare, pentru elaborarea unui pachet de instruire, care includea un curs de instruire de 4 ore pentru îngrijitorii la domiciliu și alte instituții de îngrijire, precum azilurile de bătrâni, precum și un manual de instruire care consolida aspectele practice abordate în curs. Acest pachet de instruire a fost elaborat prin efortul comun al Centrului pentru Studii de Recuperare al Universității Stellenbosch și Centrul de Recuperare Western Cape.

Pe parcursul unei perioade de zece ani, pachetul a fost perfecționat și modificat în funcție de nevoile exprimate și feedbackul primit atât din partea cursanților, cât și din partea supraviețuitorilor de AVC. Adecvarea acestui document a fost evaluată în cadrul unui studiu de master de către Dr. Janine Botha. Recomandările din acest studiu au fost implementate. În prezent este disponibil manualul complet.

Autorii speră că acest manual va furniza un ghid simplu și accesibil pentru îngrijitori, pe care să-l utilizeze drept referință la domiciliu. Acesta nu este menit să înlocuiască instruirea, ci să fie utilizat de îngrijitori pentru reamintire după ce au finalizat instruirea. Îngrijitorii trebuie să dedice suficient timp instruirii, pentru a se asigura că dețin competențele necesare corespunzătoare.

### Centrul pentru Studii de Recuperare, Universitatea Stellenbosch

Centrul pentru Studii de Recuperare oferă programe de masterat (MSc/MPhil) unice în recuperare profesioniștilor din sănătate și domenii înrudite. Abordarea este interdisciplinară, cu accent pe dezvoltarea competențelor de leadership, pentru a facilita dezvoltarea, gestionarea și evaluarea, precum și cercetarea în programe de recuperare și dizabilitate adecvate și eficiente din punct de vedere al costurilor. Centrul pentru Studii de Recuperare joacă, de asemenea, un rol de susținere în elaborarea curriculei în cadrul Facultății de Medicină și Științe Medicale cu privire la aspecte legate de dizabilitate și recuperare.

Centrul este unic prin faptul că oferă programe cuprinzătoare de educație și formare în recuperare, oportunități de cercetare și muncă pentru toți profesioniștii în domeniul științelor medicale și recuperării de la toate nivelele serviciilor medicale și din comunitate.

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

### Centrul de Recuperare Western Cape pentru persoane cu dizabilități fizice

Centrul de Recuperare Western Cape (WCRC) este dedicat recuperării eficiente și eficace a persoanelor cu dizabilități fizice. Oferim programe de recuperare cuprinzătoare în spital sau regim ambulatoriu, promovând participarea integrală a pacienților la activitățile din societate. Caracteristicile serviciilor noastre includ centrarea pe client, o abordare bazată pe rezultate și munca în echipă interdisciplinară.

WCRC are o capacitate de 156 de paturi. Clienții sunt transferați din unități spitalicești publice și private imediat ce sunt stabili din punct de vedere medical și capabili să participe în mod activ la programele noastre de recuperare. Serviciile furnizate în ambulatoriu includ evaluarea/selecția, urmărirea recuperării, clinici specializate și inițiative de informare.

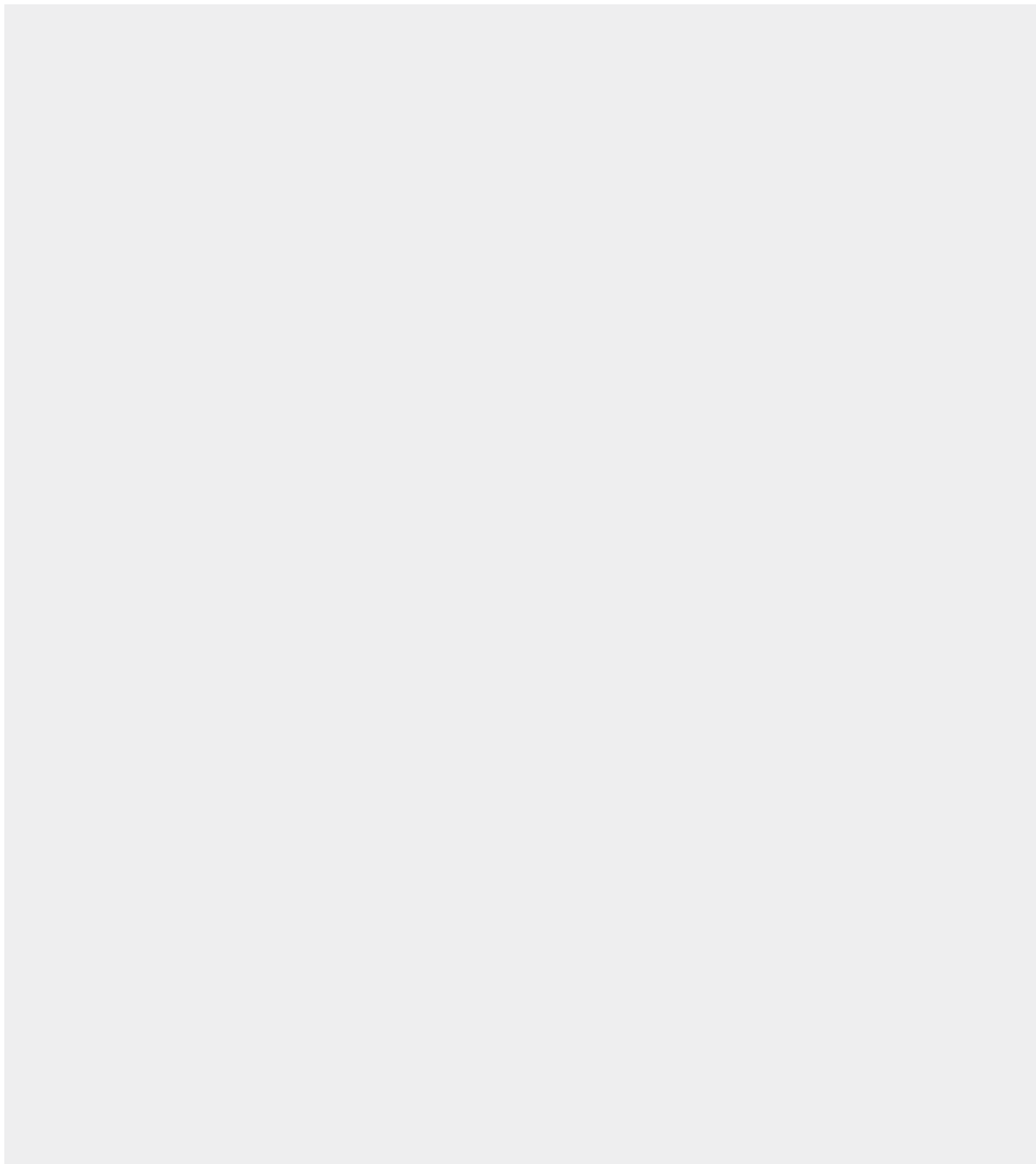
Viziunea WCRC este să devină lider mondial în recuperarea persoanelor cu dizabilități fizice.

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





UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY  
jou kennisvenoot • your knowledge partner



SUSȚINUTĂ DE

