ZDRUŽENJE BOLNIKOV
S CEREBROVASKULARNO BOLEZNIJO
SLOVENIJE

UČIMO SE
OSNOVNIH DNEVNIH
AKTIVNOSTI

mo se.indd 1 1/6/09 6:56:49 AM

ZDRUŽENJE BOLNIKOV
S CEREBROVASKULARNO BOLEZNIJO
SLOVENIJE

Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije
Linhartova 51, 1000 Ljubljana

Matična št.: 1116720
Davčna št.: 85521892
Žiro račun: 02014-005 1622782

Projekt Učimo se osnovnih dnevnih aktivnosti je na podlagi javnega razpisa (uradni list št. 12/2008 z dne 01. 02. 2008 finančno podprl zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Izdajatelj: Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije

Davčni zavezanec: DA (NE)

mo se.indd 2 1/6/09 6:56:51 AM

UČIMO SE
OSNOVNIH DNEVNIH
AKTIVNOSTI

mag. Jelka Janša, delovni terapevt
iz Nevrološke klinike in
prim. Ruža Ačimovič-Janežič, dr. med. fiziatrinja

mo se.indd 3 1/6/09 6:56:51 AM

Možganska kap je bolezen, ki zapušča številne trajne posledice v visokem odstotku (pri 70 % bolnikov po mnenju nevrologov). Vemo, da so težave in prizadetosti zelo različne tako, da skoraj ne moremo primerjati med seboj niti dveh oseb.

Če hočemo posledice omiliti ali morda odpraviti, je nujno potrebno, da vpeljemo rehabilitacijsko obravnavo, ki naj bo, vsaj na začetku, individualna in se v končni fazi nadaljuje v obliki samopomoči tudi doma.

Rehabilitacijski modeli se prilagajajo posamezniku. V ta namen je potrebno glede na različice prizadetosti sestaviti rehabilitacijski multidisciplinarni tim, ki ga sestavljajo strokovnjaki s primerno izobrazbo v smislu prisotnih težav. Zato je delovna terapija (nekateri jo imenujejo okupacijska) zelo pomembna dejavnost v zgodnji in poznejši fazi rehabilitacije.

Rehabilitacija pomeni ponovno usposabljanje, učenje, trening aktivnosti, ki smo jih nekoč že znali ali novih. Bolezen je porušila celostno funkcioniranje posameznega bolnika, tako funkcije gibanja, občutenja, zaznave, komuniciranja, mišljenja, spomina in še česa. Tudi tistih najosnovnejših aktivnosti – vsakodnevnih opravil kot so npr. hranjenje, oblačenje, obuvanje, bolnik ne zna ali ne zmore več opravljati samostojno.

Učenje naštetih aktivnosti je domena delovne terapije. Govorimo o usposabljanju bolnika za izvajanje osnovnih dnevnih aktivnosti, pri čemer mora delovni terapevt upoštevati psihofizične zmogljivosti posameznika in po možnosti spoznati njegovo okolje.

Vsebina zloženke želi nazorno predstaviti kako premagati težave pri oblačenju in obuvanju – zlasti pri obuvanju pripomočkov – in osvežiti pravilno izvajanje nekaterih aktivnosti, ki se rutinsko izvajajo v vsakodnevnem življenju.

Fotografije v zloženki prikazujejo zaporedje in pravilno izvedbo postopkov, kar naj služi bolniku po možganski kapi samemu, njegovim svojcem ter ostalim, ki želijo pomagati.

Skrbimo za kakovost življenja!

mo se.indd 4 1/6/09 6:56:52 AM

OBLAČENJE HLAČ
- LEŽE NA POSTELJI

Oblačila naj bodo v obdobju učenja ohlapna, hlače na elastiko.

bolnik leži na hrbtu
pokrči prizadeto nogo, druga je iztegnjena
obleče prizadeto nogo

iztegne prizadeto nogo, pokrči zdravo
obleče zdravo nogo

mo se.indd 5 1/6/09 6:56:55 AM

- LEŽE NA POSTELJI

pokrči obe nogi

dvigne medenico in dokonča oblačenje

SEDE NA STOLU

prekrižaprizadeto nogo preko zdrave
skloni se naprej in obleče prizadeto nogo,
nato nogi položi na podlago,
prekriža zdravo nogo preko bolne
in obleče bolno nogo

vstane in dokonča oblačenje

mo se.indd 7 1/6/09 6:56:59 AM

SLAČENJE HLAČ
LEŽE NA POSTELJI

pokrči obe nogi in dvigne medenico, potegne hlače navzdol

iztegne bolno nogo in sleče zdravo

iztegne zdravo nogo, pokrči bolno nogo in jo sleče

mo se.indd 8 1/6/09 6:57:02 AM

SEDE NA STOLU

vstane in potegne hlače navzdol
nato se usede, prekriža
zdravo nogo preko bolne
in sleče zdravo nogo

pokrči bolno nogo preko zdrave
in jo sleče

mo se.indd 9 1/6/09 6:57:03 AM

OBLAČENJE
ZGORNJEGA DELA

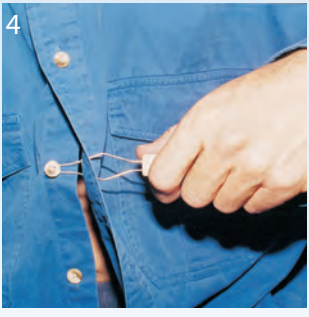
natakne rokav na prizadeto roko
in jo obleče do pazduhe

natakne rokav na zdravo roko
in jo obleče do pazduhe

mo se.indd 10 1/6/09 6:57:05 AM

OBLAČENJE
ZGORNJEGA DELA

potegne oblačilo preko glave
ter ga poravna



zapne gumbe; lahko tudi s pripomočkom
za zapenjanje gumbov

mo se.indd 11 1/6/09 6:57:07 AM

SLAČENJE
ZGORNJEGA DELA-SEDE

potegne oblačilo preko glave

sleče zdravo roko

SLAČENJE
ZGORNJEGA DELA-SEDE

sleče bolno roko

OBUVANJE
ČEVLJEV IN NOGAVIC

Oboje je pripravljeno na varnem dosegu rok. Nogavice naj bodo ohlapne, priporoča se obuvalo z opetnikom, ki se prilega nogi in s tem omogoča stabilen korak. Zapne se z velcro trakom, zadrgo ali elastičnimi vezalkami.

sedi na robu postelje ali na stolu, pripravi nogavico

prekriža prizadeto nogo preko zdrave, natakne nogavico

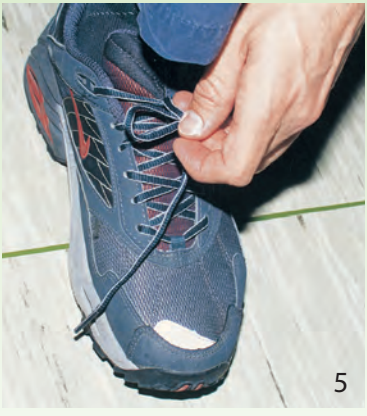
mo se.indd 14 1/6/09 6:57:10 AM

OBUVANJE
ČEVLJEV IN NOGAVIC

vzame obuvalo

natakne obuvalo

zapne obuvalo



bolnik se lahko nauči
tudi zavezovanja vezalk z eno roko

OBUVANJE
ČEVLJEV IN NOGAVIC

Obuvanje ortopedskih čevljev

Izvajamo na isti način kot obuvanje nogavic in čevljev. Prizadeta roka vključena v aktivnost. Pri bolniku, pri katerem se mišična napetost med aktivnostjo zvišuje, je pomembno, da je prizadeta roka vključena tako, da je med obuvanjem sproščena.

1

2

3

OSEBNA NEGA

Položaj pri umivalniku

Bolnik sedi na stolu, lahko je
pomaknjen naprej
po sedežni površini, stopala
so vzporedno položena na podlago.
Kolena so v pravokotni legi.
Prizadeta roka je položena na rob umivalnika.

mo se.indd 18 1/6/09 6:57:18 AM

OSEBNA NEGA

2

3

Prizadeta roka sodeluje v aktivnosti;
če prizadeta roka nima motoričnih sposobnosti za izvedbo omenjene aktivnosti, lahko pomaga druga oseba, da doseže isto funkcijo.

mo se.indd 19 1/6/09 6:57:21 AM

POLOŽAJ
PRI HRANJENJU

bolnik položi prizadeto roko
na podlago

mo se.indd 20 1/6/09 6:57:22 AM

POLOŽAJ
PRI HRANJENJU

bolnik uporablja prizadeto roko
med izvedbo aktivnosti

2

3

mo se.indd 21 1/6/09 6:57:24 AM

NATIKANJE URE

Sede pri mizi, prizadeta roka je na podlagi, na sredini pred bolnikom. Bolnik naj nosi uro na prizadeti roki, da s tem usmerja več pozornosti na prizadeto roko.

1

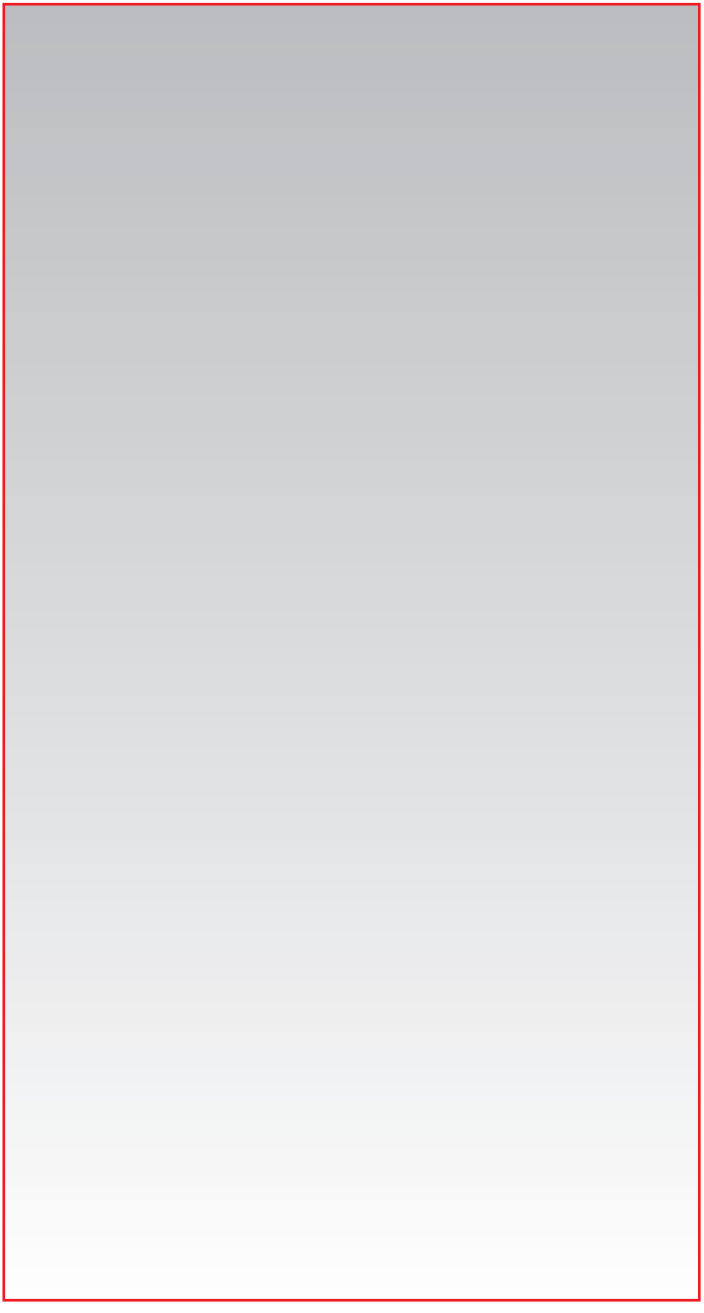
2

mo se.indd 22 1/6/09 6:57:26 AM

Zahvala: Zahvaljujem se članoma Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije, ga. Anici Dolinšek in g. Jerneju Slugi, ki sta bila pripravljena sodelovati za opremo zloženke s fotografskimi posnetki. Hvala obema.

Ruža Ačimovič-Janežič, podpredsednica Združenja CVB

mo se.indd 23 1/6/09 6:57:26 AM



mo se.indd 24 1/6/09 6:57:26 AM