

# ГРИЖИ ЗА ИНСУЛТ У ДОМА



UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY  
jou kennisvenoot • your knowledge partner



# СЪЗДАДЕНА И РЕДАКТИРАНА ОТ ES SCHEFFER И SJ VISAGIE

ЦЕНТЪР ЗА  
РЕХАБИЛИТАЦИОННИ  
ПРОУЧВАНИЯ,  
УНИВЕРСИТЕТ  
СТЕЛЕНБОШ

Авторско право © 2011 Университет Стеленбош. Всички права запазени.  
Ревизирано издание © 2015 Университет Стеленбош. Всички права запазени.

Продукт на Центъра за рехабилитационни проучвания, университет Стеленбош.

## Електронна публикация: Условия за употреба

1. Тази електронна публикация може да бъде възпроизвеждана, разпространявана, съхранявана или предавана изцяло, без да са пропуснати страниците.
2. Потребителите могат да възпроизвеждат и разпространяват тази електронна публикация в печатен и електронен формат при следните условия:
  - i Всички страници в книгата, включително и предните и задните страници, трябва да бъдат възпроизведени и разпространявани всеки път.
  - ii Копия от електронното издание не могат да се продават за търговски цели.
  - iii Никоя част от тази електронна публикация не може да бъде променяна или изменяна под каквато и да е форма или носител без предварителното писмено съгласие на притежателя на авторските права.



# СЪДЪРЖАНИЕ

- 4 ВАЖНИ НЕЩА, КОИТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ИНСУЛТ
- 6 ПРОБЛЕМИ С КОМУНИКАЦИЯТА
- 10 ПРОБЛЕМИ С УМА (МИСЛЕНЕТО) И ПОВЕДЕНИЕТО
- 12 КАК ДА ПОЗИЦИОНИРАТЕ ЧОВЕК, ПРЕЖИВЯЛ ИНСУЛТ
- 18 ХРАНЕНЕ, ПРЕГЛЪЩАНЕ И ГРИЖА ЗА ЗЪБИТЕ/УСТАТА
- 24 ГРИЖА ЗА РАМОТО
- 28 ПРЕМЕСТВАНЕ В ЛЕГЛОТО
- 32 ПРЕХВЪРЛЯНЕ (ПРЕМЕСТВАНЕ МЕЖДУ ЛЕГЛОТО И СТОЛА)
- 40 САМООБСЛУЖВАНЕ
- 54 ХОДЕНЕ С ПОМОЩ
- 56 ЧЕСТИ ПРОБЛЕМИ СЛЕД ИНСУЛТ
- 58 БЛАГОДАРНОСТИ
- 59 ЗАЩО СМЕ НАПИСАЛИ ТАЗИ БРОШУРА?

Лице за контакт при грижа за инсулт

# ВАЖНИ НЕЩА, КОИТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ИНСУЛТ

?

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ИНСУЛТЪТ?

Инсулт се причинява, когато има проблеми с притока на кръв към част от мозъка. Тези проблеми може да включват:

- увреждане или заболяване може да блокира или стеснява кръвоносен съд. Това спира притока на кръв, което означава, че кислород (въздух) и хранителни вещества (храна) не могат да достигнат до определени части на мозъка. Тези части на мозъка се увреждат и могат да спрат да функционират.
- може да се пръсне кръвоносен съд. След това кръвта прониква в мозъка и причинява увреждане.

?

## ИМАТ ЛИ ХОРАТА ПОДОБРЕНИЯ СЛЕД ИНСУЛТ?

Всеки инсулт е различен. Това зависи от частта на мозъка, която е увредена.

- Обикновено хората, които оцеляват след инсулт, се подобряват бавно с течение на дълго време, но почти никога не се възстановяват напълно.
- Повечето хора се научават да ходят отново, но ходят бавно и лесно могат да паднат.
- Много хора не си връщат пълното движение или контрол на китката и ръката.
- Някои мускули остават парализирани или слаби, а други стават схванати. Това затруднява оцелелите от инсулт да се движат и да контролират телата си.
- Физическите способности на някои хора (движения на тялото и контрол) отново стават почти нормални.
- Някои хора продължават да имат проблеми с умствените си функции (като мислене, вземане на решения и предпазване от опасност).

?

## МОЖЕ ЛИ ЛЕКАРСТВО ДА ПОДОБРИ СЪСТОЯНИЕТО ПРИ ИНСУЛТ?

Не е възможно мъртвите мозъчни клетки да оживеят отново. Но ако лекувате здравословните проблеми, които са причинили инсулта, можете да помогнете за предотвратяване на по-нататъшни инсулти. Често срещани здравословни проблеми, които причиняват инсулт, са диабет (висока кръвна захар), високо кръвно налягане, висок холестерол (твърде много мазнини в кръвта) и сърдечни проблеми. Човек, който е претърпял инсулт, трябва да посети лекар, за да бъде лекувано за тези заболявания и да провери дали няма други проблеми.

?

## КАКВИ ПРОБЛЕМИ ИМАТ ЧЕСТО ХОРАТА СЛЕД ИНСУЛТ?

След инсулт хората може да имат следните проблеми:

- слабост или парализа на едната страна на тялото;
- скованост на ръката, китката и/или крака;
- проблеми с равновесието, лесно падане при сядане и изправяне;
- проблеми с говора или разбиране на езика;
- проблеми с контрола на пикочния мехур и червата (тоалетни нужди) (но това обикновено се подобрява с течение на времето);
- загуба на сетивност по слабата страна на телата им;
- впечатление за забравяне на слабата страна на телата си или игнориране на същата;
- проблеми със зрението;
- впечатление за обърканост и проблеми с паметта;
- промени в настроението и личността;
- забравяне как да се изпълняват ежедневни задачи.

?

## КАК ДА СЕ ОТНАСЯМ С НЯКОЙ, КОЙТО Е ПОЛУЧИЛ ИНСУЛТ?

- Човекът трябва да прекарва възможно най-малко време в леглото. Прекарването на твърде много време в леглото ще доведе до повече слабост. По-скоро го оставете да си прави кратки почивки.
- Човекът следва да стане в обичайното си време и да се измие и облече.
- Човекът следва да се храни с останалата част от семейството, както обикновено.
- Опитайте се да помогнете на човека да следва структурирана ежедневна програма.
- Насърчавайте човека да направи неща за себе си. Бъдете търпеливи и му/й дайте повече време, за да завърши и да упражнява задачи. Да прави колкото е възможно повече за себе си и да практикува ежедневни дейности е добро упражнение.
- Не забравяйте, че това е възрастен човек; никога не третирайте оцелелите от инсулт, сякаш са деца.

# ПРОБЛЕМИ С КОМУНИКАЦИЯТА

?

## КАКВО Е КОМУНИКАЦИЯ?

Комуникацията е начинът, по който споделяме информация чрез говор, жестикулиране (показваме с ръцете си), писане или други начини, както и способността ни да разберем тази информация.

?

## КАКВИ ПРОБЛЕМИ С КОМУНИКАЦИЯТА ЧЕСТО ИМАТ ОЦЕЛЕЛИТЕ ОТ ИНСУЛТ?

**Оцелелите от инсулт могат да изпитат следните проблеми с комуникацията:**

- глухота или трудно чуване. Това може да бъде част от остаряването и не винаги е заради инсулта. Сестрата в клиниката трябва да се увери, че няма нищо, което да блокира външното ухо (частта, която можем да прегледаме), като ушна кал.
- проблеми с възможността да разбират;
- речта не може да бъде планирана (да се съберат правилните звуци заедно, за да образуват думи);
- не може да намери или да намисли правилните думи;
- не може да контролира мускулите, които помагат да се формират думи, като например мускулите на езика и челюстта;
- не може да чете, пише или разбира картини;
- не може да говори на глас.



## КАК МОГА ДА СЕ СПРАВЯ С ТЕЗИ ПРОБЛЕМИ С КОМУНИКАЦИЯТА?

### Когато говорите с човек, преживял инсулт:

- обърнете лицето си към човека;
- гледайте човека в очите;
- стойте близо до човека;
- говорете бавно и ясно, особено ако човекът е уморен;
- използвайте нормалния си глас. Не викайте.
- повторете това, което сте казали, ако човекът не разбира;
- използвайте кратки изречения;
- изчаквайте между изреченията;
- използвайте жестове, докато говорите (показвайте с ръце);
- говорете за обикновени, ежедневни теми;
- ако човекът не може да говори, задавайте въпроси, на които може да се отговори с просто „да“ или „не“;
- ако не сте сигурни дали човекът разбира, помолете го да повтори важна информация.

### Когато слушате човек, преживял инсулт:

- бъдете търпеливи;
- следете устните на човека;
- напомнете на човека да говори бавно и ясно;
- напомнете на човека да се концентрира по-внимателно, когато използва трудни думи;
- помолете човека да повтори, ако не можете да разберете. Не се правете, че разбирате.
- насърчете човека да използва имената на приятелите и семейството;
- насърчете човека да използва общи думи като „здравей“ или „благодаря“;
- ако човекът не може да говори, насърчете го да използва жестове с ръце и да посочва предмети.

### По принцип:

- уверете се, че наоколо няма шум;
- изключете телевизора или радиото.

## КАКВО ДРУГО МОГА ДА ИЗПОЛЗВАМ, ЗА ДА ПОМОГНА ЗА КОМУНИКАЦИЯТА?

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
З	И	Й	К	Л	М	Н
О	П	Р	С	Т	У	Ф
Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ь
Ю	Я	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	Да	Не

Използвайте азбучна дъска. Някои преживели инсулт може да произнесат по букви какво искат.

### Думи за действие



### ОСНОВНИ



### ХОРА



### ДУМИ ИЗРЕЧЕНИЯ

Здравейте	Жаден/Жадна съм.
Утре	Гладен/Гладна съм.
Довиждане	Искам да отида до тоалетната.
Седни	Колко е часът?
Ходи	Как си?
	Добре ли върви?
	Много ти благодаря!

Използвайте диаграма (постер) със снимки и/или думи.





Използвайте снимки.



Използвайте жестове с ръце.

# ПРОБЛЕМИ С УМА (МИСЛЕНЕТО) И ПОВЕДЕНИЕТО

?

## КАКВИ ПРОБЛЕМИ МОГАТ ДА ВЪЗНИКНАТ В МИСЛЕНЕТО И ПОВЕДЕНИЕТО НА ПРЕЖИВЕЛИТЕ ИНСУЛТ?

Поради увреждането на мозъка, някои преживели инсулт имат проблеми с това да помнят или разбират нещата. На други им е трудно да контролират чувствата и желанията си (потребностите си) и се държат по странен начин. Но не всички преживели инсулт имат тези проблеми. Професионален терапевт може да провери дали някой човек има някои от тези проблеми.

?

## КАКВИ СА ПРИЗНАЦИТЕ НА ТЕЗИ ПРОБЛЕМИ?

**Можете да забележите следното:**

- объркване: човекът не разпознава хора, не знае къде е (място) или колко е часът или коя дата е;
- краткосрочни проблеми с паметта: например, човекът не може да си спомни какво е казал преди час;
- не прави нищо, освен ако не му/й кажат: например, ще остане в леглото, освен ако не му/й бъде казано да става;
- има проблеми с елементарни задачи: като например обличането на пуловер става много трудно;
- липса на контрол (например темперамент, сексуално желание или хранене): може да направи неща, без да разсъждава какво ще се случи;
- неподходящо поведение: например, може да се смее на някой, който се нарани;
- повишена възискателност: например, човек, преживял инсулт, може да поиска да му обръщате внимание веднага или през цялото време;
- пренебрегване на слабата страна на тялото: например, когато търси нещо, човекът дори не би се опитал да погледне от слабата страна на тялото;
- не познава парите или как да си служи с тях;
- депресия/чувства се изключително тъжно и „унило“ през цялото време;
- продължителни извинения за странно поведение, защото човекът не е наясно с тези проблеми.



## КАК МОГА ДА СЕ СПРАВЯ С ТЕЗИ ПРОБЛЕМИ?

- Потърсете професионална помощ от професионален терапевт или поведенчески психолог (попитайте вашата местна клиника да ви насочи към правилния човек).
- Често казвайте на преживелия инсулт коя е датата, деня и часа. Поставете часовник и календар в стаята и го показвайте редовно.
- Спазвайте едно и също рутинно ежедневие, с хранене, лична грижа (къпане, миене на зъби, сресване на косата) и почивка по едно и също време, всеки ден.
- Започнете да обяснявате промени в рутинното ежедневие много преди времето, например, когато трябва да отидете в магазина или клиниката. Повтаряйте обяснението често.
- Не позволявайте определено поведение за един ден и не го отказвайте в други дни. Решете какво виждате като приемливо поведение и се придържайте към него.
- Не позволявайте на човека да ви контролира с лошо поведение. Например, не се поддавайте на това, което иска човека, само защото продължава да вика.
- Трябва да има ясни правила за неприемливо поведение. Например кажете: „Не викай. Няма да ти отговоря, ако викаш.“
- Не се смейте на странно и неприлично поведение, като ругаене, дори и да е смешно.
- Кажете на човека, когато поведението му е добро и приемливо. Например кажете: „Радвам се да ти помагам, когато си благодарен“.
- Направете така, че човекът да взема решения.
- Оставете човека да направи възможно най-много за себе си, но бъдете достатъчно близо, за да е сигурен, че е в безопасност, например в банята и кухнята.
- Нормално е преживелите инсулт да плачат по-лесно. Ако плачът не е заради депресия, разсейте човека, като го помолите да брои до десет или да диша дълбоко. Не показвайте много съчувствие, защото това ще влоши плача.

# КАК ДА ПОЗИЦИОНИРАТЕ ЧОВЕК, ПРЕЖИВЯЛ ИНСУЛТ

Когато преживелите инсулти седнат или легнат по правилния начин, това може да им помогне да се възстановят по-бързо и да функционират по-добре. Сядането или лягането в неправилни позиции може да влоши проблеми като скованост, болка или да повлияят на осъзнаването за слабата страна.

?

## КАК ТРЯБВА ДА ЛЕЖИ ЧОВЕК В ЛЕГЛОТО?

### Общи насоки:

- използвайте твърд матрак (не прекалено мек, не твърде твърд) или поставете дървена дъска, като стара врата под матрака;
- стената винаги трябва да бъде от силната страна на човека;
- трябва да лежи със слабата страна на тялото към вратата, телевизора, посетителския стол и така нататък. Това ще помогне да не забравя и да не игнорира слабата страна.
- трябва да прекарва възможно най-малко време в леглото;
- когато е в леглото, трябва да лежи настрани, вместо по гръб;
- обръщайте този, който не може да се движи, на всеки два до три часа, за да предотврати скованост и рани от залежаване.

### Как да спи и на двете страни



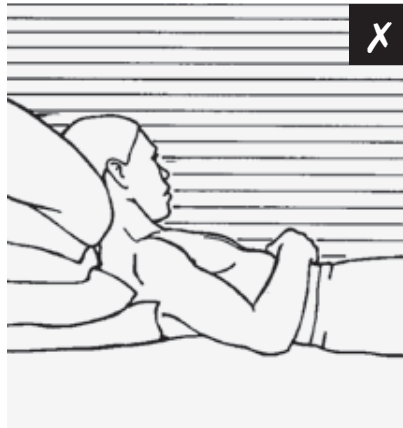
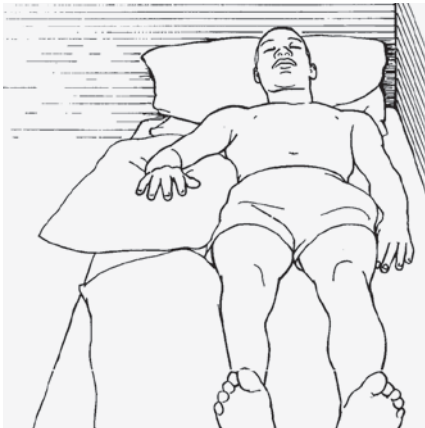
Легнал на силната страна.



Легнал на слабата страна.

- 1 Поставяйте лакътя далеч от тялото и в удобно положение.
- 2 Поставяйте слабата ръка отворена, без нищо в нея.
- 3 Когато лежи на силната страна, поставете нещо под слабия лакът и ръката, за да го подкрепят.
- 4 Когато лежи на слабата страна, не позволявайте на човека да лежи на рамото. Поставете рамото пред гърдите, а не под тялото.
- 5 Огънете горната част на коляното.
- 6 Поставете възглавници или сгънато одеяло под коляното и стъпалото, така че да бъде напълно поддържано.
- 7 Ако леглото не е достатъчно широко, нека слабата мишница и предмишница се опрат на картонена кутия или маса до леглото. Проверете дали кутията или масата е толкова висока, колкото леглото - не по-ниска или по-висока.

## Как да лежи по гръб



Не позволявайте на човека да лежи в леглото с купчина възглавници, натъпкани зад гърба му.

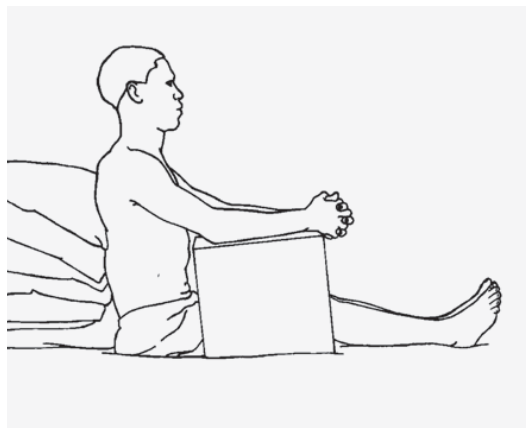
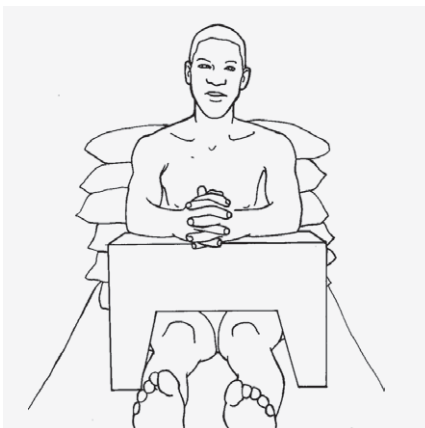
Това може да доведе до:

- рани от залежаване;
- проблеми с дишането;
- проблеми с преглъщането;
- повече скованост на ръката и крака;
- позиция с огъване на гръбнака и изнесена напред глава.

**1** Човекът може да лежи по гръб само за кратко време.

**2** Поставете масата до леглото от слабата страна.

## Как да седи изправен в леглото (само ако човек не може да стане от леглото)



**1** Нека човекът седи изправен с крака, изпънати напред. Ако поставите възглавница под коленете, може да е по-удобно.

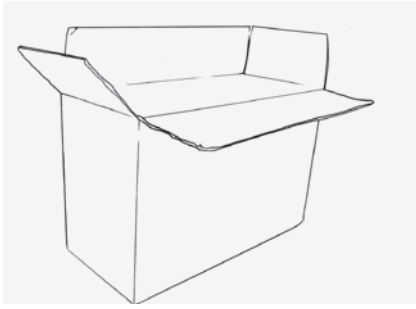
**2** Гърбът трябва да е срещу стената или таблата. Ако човекът не може да бъде преместен по-близо до горната част на леглото, поставете стол или табуретка между него/нея и таблата.

**3** Поставете възглавници или сгънато одеяло зад гърба като опора

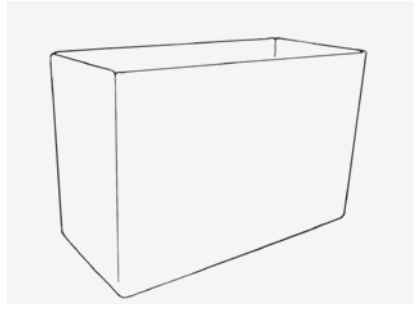
**4** Направете масичка за ръцете от кутия (виж по-долу), на която ръцете могат да почиват.

**5** Човекът трябва да седне така само ако не може да стане от леглото.

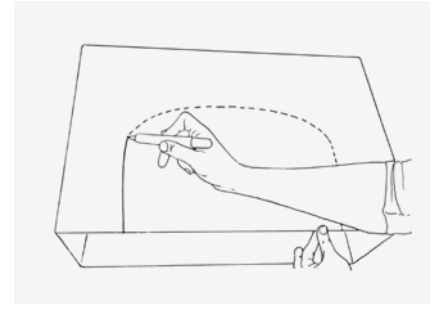
## Как да направите масичка за ръцете от картонена кутия



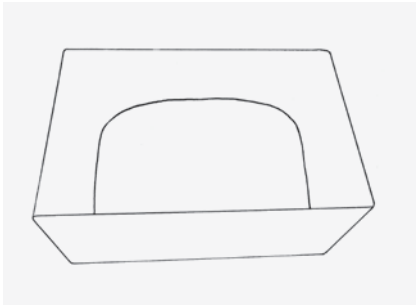
**1** Използвайте здрава кутия, която е достатъчно широка, за да се побере удобно върху двете бедра.



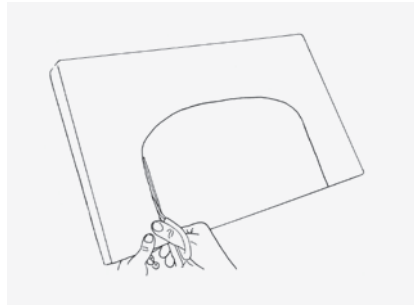
**2** Отрежете капците или ги залепете към вътрешността на кутията за укрепване на страните.



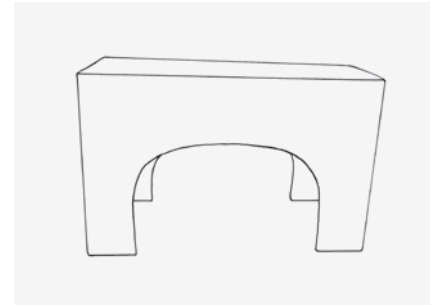
**3** Начертайте арка от двете страни на кутията. Това се прави за отвор за краката, за да отидат под масичката, така че се уверете, че е достатъчно голям.



**4** Така трябва да изглежда арката, когато е готова.



**5** Сега изрежете арката по линията.



**6** Масичката ви за ръцете е вече готова за използване.

?

## КАК ТРЯБВА ДА СЕДИ ЧОВЕКЪТ?

Как да седи в стол или инвалидна количка



С инвалидната количка винаги използвайте възглавничка за инвалидна количка.

### Общи насоки:

- столът трябва да бъде възможно най-тесен, така че човекът да се вмести плътно в стола;
- столът трябва да е твърд. Използвайте стол с твърда облегалка, вместо удобно кресло (стол с пълнеж).
- човекът трябва да седи възможно най-изправено, с гръб право в облегалката на стола;
- седалището на човека трябва да при облегалката на стола. Ако той/тя не се чувства балансиран или удобно със седалище при облегалката, поставете малка възглавничка в задната част на седалката.
- поставете краката на човека на пода или на опорите за крака за подкрепа. Ако краката не достигат до земята, подпрете ги на дървено блокче, купчина вестници или картон, вързани заедно.

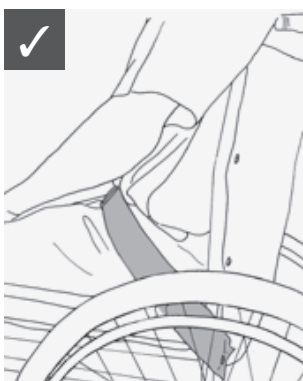


Когато преживелите инсулт не седат по правилния начин, това може да доведе до:

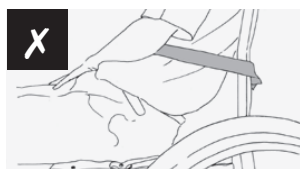
- дискомфорт или болка;
- скованост на слабия крак или ръка;
- подуване на ръката и ръката;
- изплъзване от стола.

?

## КАК МОЖЕ ДА СЕ ИЗБЕГНЕ ИЗПЛЪЗВАНЕТО ОТ СТОЛА?



Превържете човека с колан през бедрата, като коланът идва от долните задни ъгли на стола.



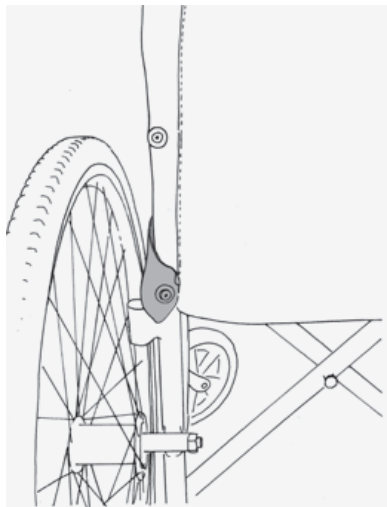
Не прекарвайте колана около корема или гърдите.

Ако използвате колана около корема или гърдите възможността за изплъзване няма да бъде отстранена.

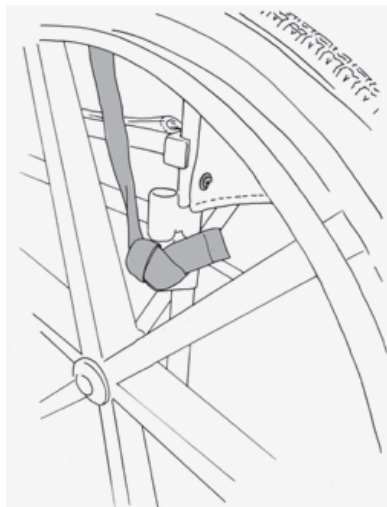
?

## КАК ТРЯБВА ДА СЕ ФИКСИРА ЕДИН КОЛАН НА СТОЛА?

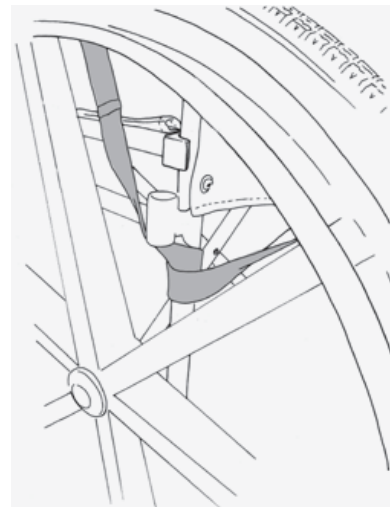
### За инвалидна количка



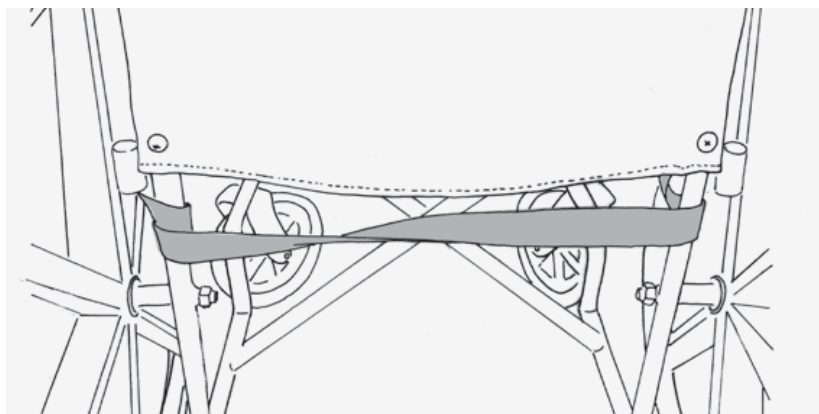
**1** Закрепете колана към рамката за инвалидна количка, като използвате долния винт на облегалката за количката или задния винт на седалката.



**2** Можете също да завържете колана към изправената част на рамката за инвалидни колички, точно под задния край на седалката.

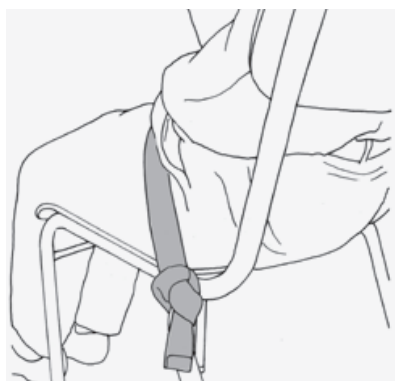


**3** Ако използвате един дълъг колан, който се закопчава пред човека, закачете го и го завържете около изправената част на рамката за инвалидни колички от едната страна, под задния край на седалката.



**4** След това го завъртете по гърба към противоположната страна на рамката и под задния край на седалката.

### За обикновен стол



Завържете колана към задните крака на стола, точно под седалката.



?

## КАК МОГА ДА ОСИГУРЯ ПОДКРЕПА ЗА КИТКИТЕ И РЪЦЕТЕ?

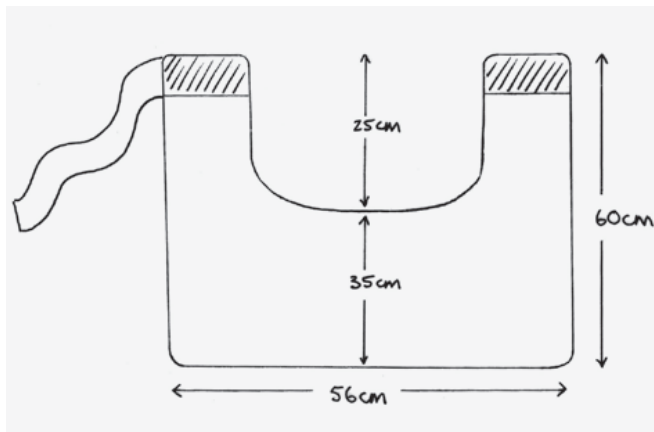
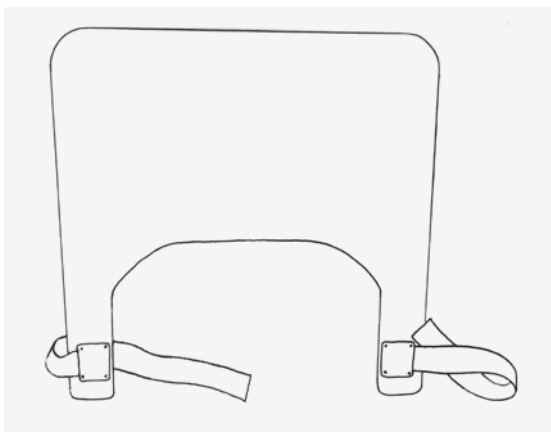


Не оставяйте ръката да увисва.

### Общи насоки:

- винаги проверявайте дали цялата предмишница, включително лакътя и дланта, лежи на маса, подлакътника на стола или подвижна маса. Вижте примера за подвижна маса по-долу.
- Ръката трябва да е отворена и поставена с дланта надолу, на равно върху масата, подлакътника или подвижната маса.
- Не използвайте възглавници в скута, за да поддържате слабата ръка, докато човекът седи. Това не дава достатъчно подкрепа, и ръката може да се подуе или раменната става може да се размести. (Грижата за рамото е описана в глава б).

### Пример за подвижна маса



Подвижна маса може да се направи от дебел картон или тънък шперплат. Изгладете повърхността и ръбовете на подвижната маса. Повърхността може да бъде боядисана или лакирана, за да се предпази масата от увреждане с вода, а и да се даде възможност за лесно почистване. Размерът може да бъде адаптиран според размерите на стола и човека.

# ХРАНЕНЕ, ПРЕГЛЪЩАНЕ И ГРИЖА ЗА ЗЪБИТЕ/УСТАТА

?

## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА ЧОВЕКА ДА СЕ НАХРАНИ?

### Човекът трябва да прави следното:

- да седи за всички хранения;
- да седи изправен/а;
- да държи главата леко напред;
- да гледа към храната;
- да положи ръце на масата;
- да държи краката си изравнени на по-ниска основа на количката или на пода;
- да приема малки хапки и глътки;
- да премести сдъвканата храна в средата на езика, преди да преглътне;
- да пие от пълна чаша или да използва сламка, за да се предотврати обръщането на главата назад;
- да седи поне 20-30 минути след хранене, за добро храносмилане.

Ако човекът често кашля или се задушава, когато яде, поискайте среща с логопед. Той/тя може да провери дали човекът може да преглъща храна и напитки безопасно, и да даде необходимите съвети за подобряване на преглъщането.

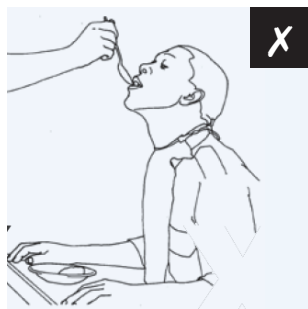
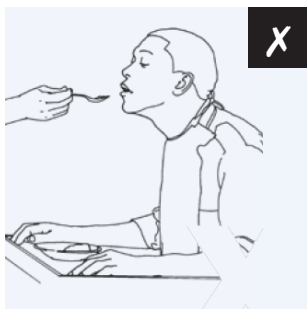
### Болногледачът трябва да направи следното:

- да седи за всички хранения;
- когато стоите, поставете крака си на ниска опора, като например дървен блок или ниска пейка;
- винаги дръжте гърба си изправен; не го прегъвайте;
- използвайте ръката си най-близо до човека, за да подкрепяте главата му;
- поставете храна между зъбите, от по-силната страна на устата на човека;
- давайте гъсти течности и храна с гладка текстура. Кисело мляко, яйчен крем и гъсти супи са най-лесни за преглъщане.



Не оставяйте главата на човека да се накланя на страни или назад.

- Не позволявайте слабата ръка да се провесва или да пада от масата, подлакътника или подвижната масичка.
- Не оставяйте краката да се изплъзват от опорите за крака на инвалидната количка.



Човекът не трябва да изнася врата си и главата нагоре или напред, за да достигне храната. Това затруднява преглъщането.

- Дръжте лъжицата директно пред устата.
- Поднасяйте лъжицата към устата на човека. Човекът не трябва да движи главата си към лъжицата

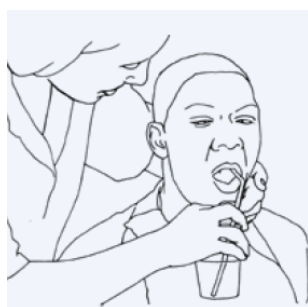


?

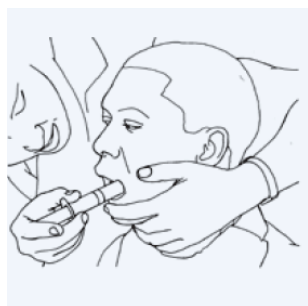
## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА ЧОВЕКА ДА ПИЕ?



- Поставете пръста си върху бузата, брадичката и долната челюст на човека, за да му помогнете да затвори устните или устата. Внимавайте да не наклоните главата назад.



- Когато използвате сламка, винаги я поставяйте от силната страна на устата срещу бузата

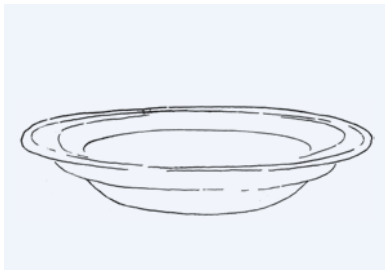


- Ако човекът не може да пие от чаша или да използва сламка, използвайте спринцовка (инжекция) без игла, за да поставите течности в устата.
- Поставете я от силната страна на устата, срещу бузата. Пуснете струя течност в посока на бузата.

?

## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА ЧОВЕК, КОЙТО ИСКА ДА СЕ ХРАНИ С ВИЛИЦА/ЛЪЖИЦА С ЕДНА РЪКА?

Използвайте дълбока чиния или чиния с предпазител, за да предотвратите плъзгането на храната от чинията



Дълбока чиния.



Чиния с предпазител за чинии, закупен в магазина.



Домашно направен предпазител за чинии.

### Как да си направим предпазител за чинии



**1** Вземете празна пластмасова бутилка от един или два литра за мляко или сок.



**2** Начертайте хоризонтална линия на 5 cm от дъното на бутилката (успоредно на дъното).



**3** Сега нарисуйте линия, която минава през хоризонталната линия, по дъното на бутилката.



**4** Срежете по хоризонталната линия, за да отделите дъното на бутилката.



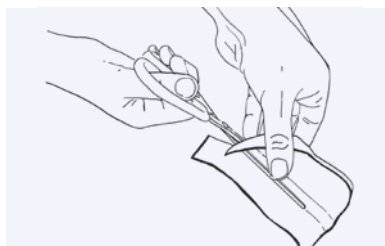
**5** Отделете дъното.



**6** Срежете дъното на две парчета по линията, която минава през средата.



**7** Сега имате две свободни парчета от дъното на бутилката.



**8** Използвайте едно от тези парчета. Изрежете едната страна, за да бъде толкова широка, колкото ръбът на чинията.



**9** Прикрепете го към ръба на чинията с шипки за дрехи.

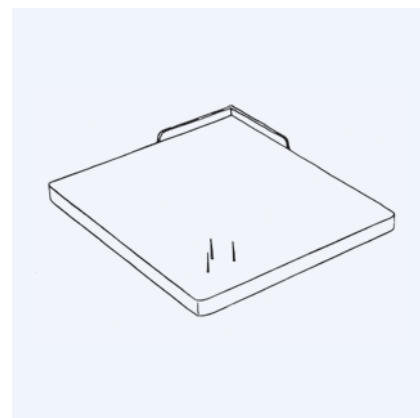
## Как да направите дъска за намазване и обелване за хора, които могат да използват само една ръка



Намазване с една ръка.



Обелване с една ръка.



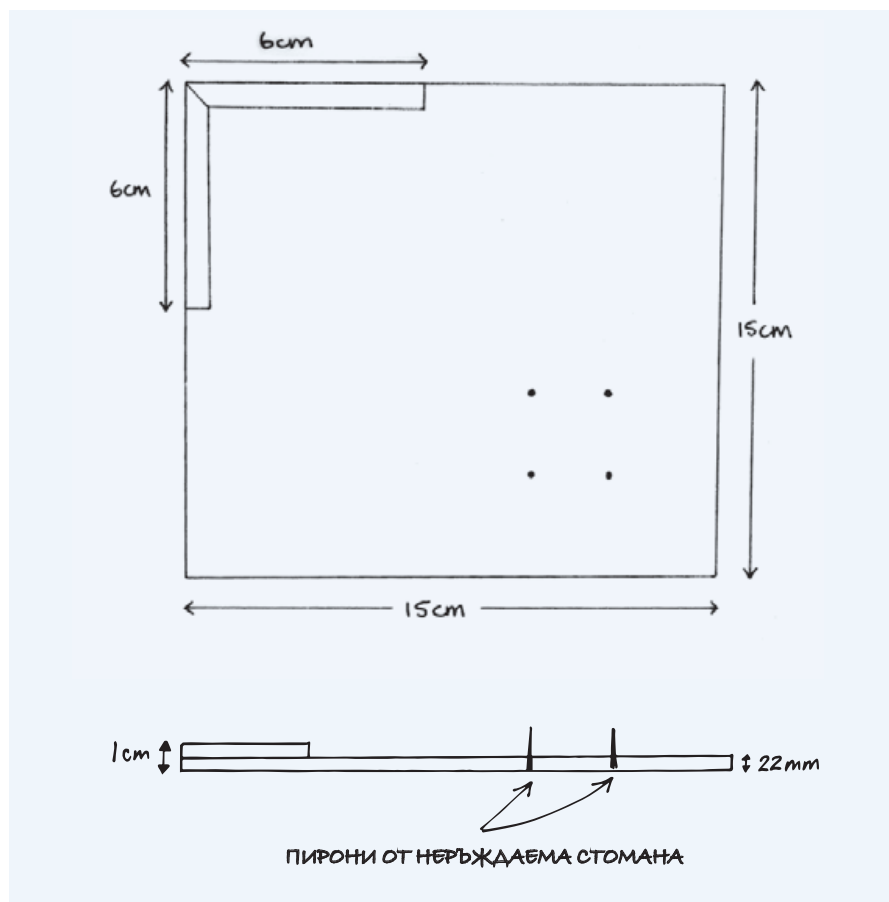
Дъска за намазване и обелване с една ръка.

### Използвайте:

- парче дърво, като стара дъска за хляб, 15 x 15 см;
- три пилона 8 см;
- четири къси пилона;
- две ленти от метал или здрава пластмаса, с дължина 6 см и 1 см по-високи от дъската.

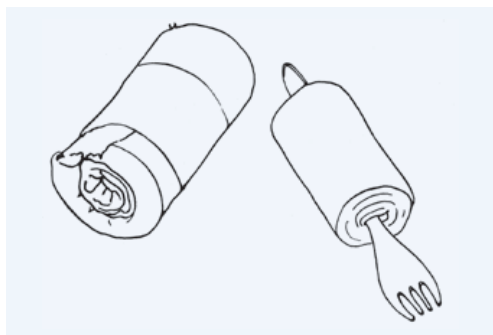
### Начин:

- 1 зачукайте трите дълги пилона в единия ъгъл на дървото, за да образуват триъгълник или квадрат (виж фигурата);
- 2 използвайте къси пилона, за да прикрепите метални или пластмасови ленти към двете страни на ъгъла срещу пилоните. Лентите трябва да се подават на 1 см над дъската.



Размери и технически детайли за дъската за намазване и обелване

## Как да направите по-добър захват, ако човек има проблеми да хваща тънка дръжка



### Използвайте:

- лъжица или вилица;
- около 6 x 10 см пяна с висока плътност (в зависимост от дължината на лъжицата и колко дебела трябва да бъде дръжката);
- тиксо.

### Начин:

- 1 увийте пяната около дръжката на лъжицата или вилица, за да направите зоната за сцепление по-голяма;
- 2 завържете с тиксо.

?

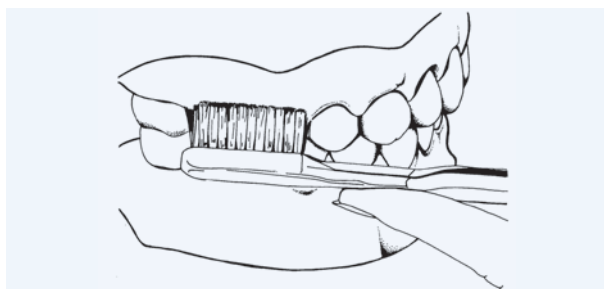
## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА ЛИЦЕТО ДА СИ МИЕ ЗЪБИТЕ?



- 1 Поставете човека седнал пред огледалото.
- 2 Човекът трябва да седи изправен.
- 3 Дръжте главата изправена.
- 4 Оставете слабата ръка да почива на маса или на ръба на мивка.
- 5 Застанете зад човека и погледнете в огледалото.



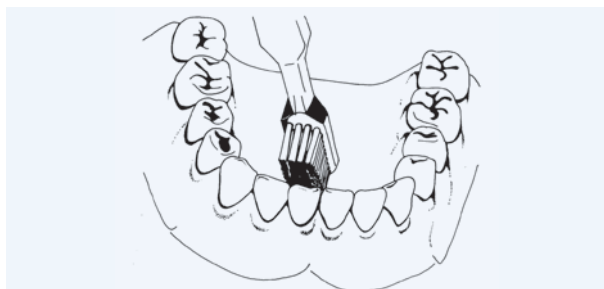
Не накланяйте главата на човека назад или настрани.



- 1 Дръжте четката под ъгъл 45° (леко наклонен) към венците и зъбите на човека.



- 2 Движете четката в малки кръгове.



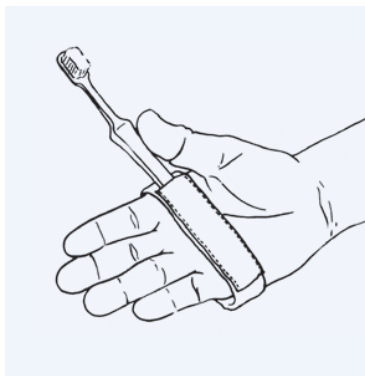
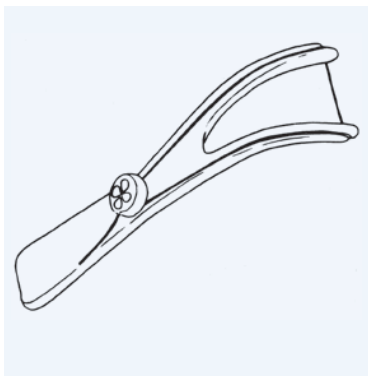
- 3 Измийте както вътрешната, така и външната част на зъбите.



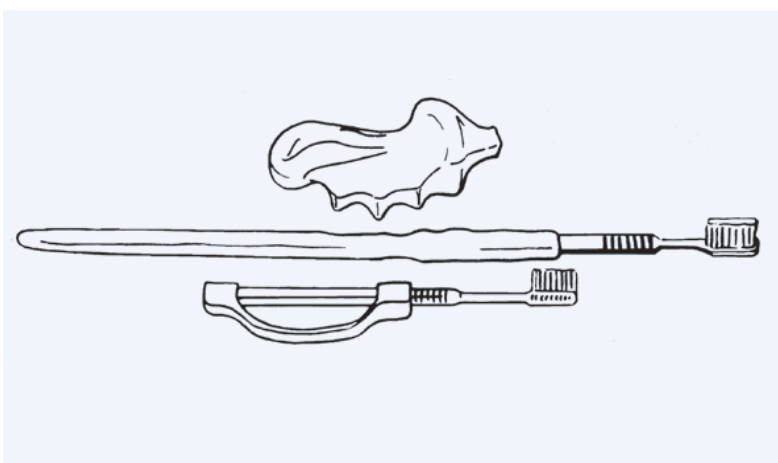
- 4 Използвайте държач за конци, за да почисти с конци между зъбите. Вижте пример за държач за конци на следващата страница.

?

## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА НЯКОЙ, ЧИЯТО РЪКА Е ТВЪРДЕ СЛАБА, ЗА ДА ДЪРЖИ ЧЕТКА ЗА ЗЪБИ?



Един прост държач за четка може да бъде направен от здрав, неразтеглив плат като плат за тапицерия или лента. Направете каишка, която се прикрепя към ръката с велкро. Пришийте джоб на частта в дланта на ръката, в който може да се побере четката за зъби. Джобът трябва да пасва плътно около четката за зъби, така че четката за зъби да се държи неподвижно



### Други опции за подобряване на захвата включват:

- използвайте по-голям захват. Можете да направите по-голям захват сами, както е описано преди, или да го купите от специализиран магазин.
- използвайте по-дълга дръжка. Това е добре за човек, който се опитва да вдигне ръцете си достатъчно високо.
- купете държач за четки от специализиран магазин.

# ГРИЖА ЗА РАМОТО

Много хора, които са имали инсулт, развиват болезнено и/или сковано рамо. Можете да предотвратите това, като манипулирате рамото по правилния начин.

?

## КАКЪВ Е ПРАВИЛНИЯТ НАЧИН ДА СЕ СПРАВИТЕ СЪС СЛАБА ИЛИ ПАРАЛИЗИРАНА РЪКА?

### Общи насоки:

- поддържайте човека около гръдния кош, за да му помогнете да се търкаля, да седне, да се изправи и така нататък;
- не дърпайте ръката на човека;
- преди да измиете или да облечете слабата ръка, винаги се уверете, че рамото е свободно (свободно да се движи).

Никога не дърпайте слабата ръка.



**1** Поставете ръката си около раменната лопатка на слабата страна.

**2** Издърпайте леко раменната лопатка настрани и напред.

**3** Повторете това няколко пъти, докато рамото се движи свободно.



**4** Дръжте раменната лопатка в изправено положение.

**5** Хванете ръката точно над лакътя и внимателно завъртете ръката и китката навън.

**6** Спрете, ако човекът изпитва болка.

**7** Не хващайте ръката или предмишницата, защото това може да причини болка или увреждане на лакътя.



**8** След като ръката се движи свободно, внимателно мишницата и преместете ръката далеч от тялото.

**9** Изправете лакътя.

**10** Сега преместете рамото внимателно нагоре и/или настрани за обличане и измиване.

?

## КАКВО ДА ПРАВЯ С РАМОТО, КОГАТО ЗАВЪРТАМ НЯКОГО В ЛЕГЛОТО?

- Преди да завъртите човека на слабата му страна, разхлабете рамото по същия начин, както е описано по-горе, и след това го издърпайте напред (върху гръдния кош).
- Подпрете ръката и рамото в предната позиция. Докато поддържате тази позиция, човекът може да се претърколи на слабата страна.
- Не позволявайте на човека да лежи на раменната става.



?

## КАК ТРЯБВА ДА ПОДКРЕПИМ РАМОТО, ДОКАТО ЧОВЕК СЕДИ?

- Подкрепяйте лакътя в непосредствена близост до страната на тялото, за да поддържате раменната става в безопасна позиция. Подкрепата трябва да е достатъчно висока, за да останат раменете на равно.
- Ако опората е твърде ниска или твърде далеч от тялото, костта на горната част на ръката може да изпадне от гнездото и раменната става ще се разтегне и ще предизвика болка.

?

## ЗАЩО ДА НЕ ИЗПОЛЗВАМ ПРЕВРЪЗКА ПРЕЗ РАМОТО?

Превръзка през рамото, с която ръката се поставя пред тялото, ще предизвика още повече скованост, ще скъси мускулите около рамото и ще направи невъзможно да се премести ръката към страната на тялото. Това ще доведе до прищипване на мускулите, когато ръката се повдига за обличане или измиване. Превръзката през рамото може също да причини прегъване и сковаване на китката, и може също да предизвика подуване на ръката.

?

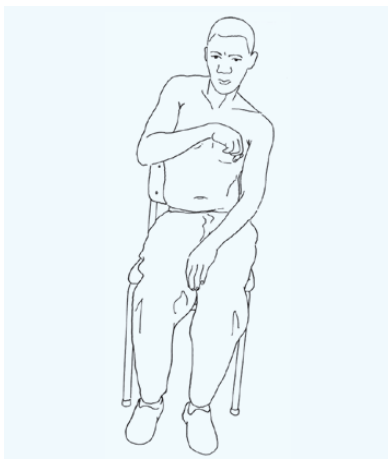
## ЗАЩО НИКОГА НЕ ТРЯБВА ДА ДАВАМ НА ЧОВЕКА ДА СТИСКА ТОПКА?

Никога не давайте на човек да стиска топка със слабата ръка, защото това ще увеличи сковаността на ръката и ще направи все по-трудно да се отворят пръстите за измиване и подсушаване на ръката.

?

## КОЕ Е ДОБРО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАМОТО?

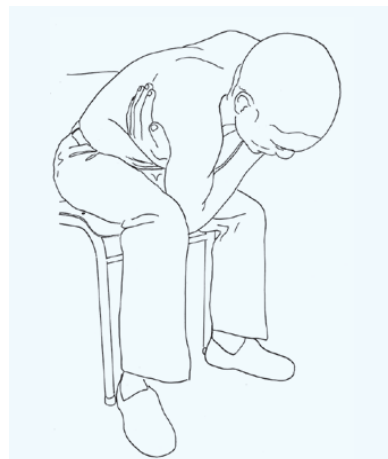
Едно просто упражнение, за да могат рамото, лакътя и китката да продължат да се движат свободно и удобно



- 1** Използвайте твърд стол с добра опора за гърба. Нека човекът седне, като седалището му допира облегалката на стола, а краката са на пода.



- 2** Сега оставете човек да се наведе напред и да изнесе слабия лакът леко до вътрешната страна на слабото коляно.



- 3** Човекът хваща слабото рамо със силната ръка, като достига под мишницата или над рамото. Горната част на тялото се изтегля внимателно към силното коляно. Повтаряйте, докато рамото се премести напред, доколкото е възможно.



- 4** Тялото трябва да бъде наведено напред, човекът поема слабата ръка в китката и леко започва да изправя лакътя над коляното.



- 5** Бавно изправете ръката между коленете към краката, докато лакътят стане възможно най-изправен.



- 6** Ако е възможно, нека човекът опита да разгъне ръката до пода.



- 7** Сега нека човек плъзне ръцете си до страните, докато не са от всяка страна на слабото коляно. Ръцете трябва да останат възможно най-близо до стъпалото.



- 8** Започнете да плъзгате ръцете нагоре до слабия долен крак.



- 9** Продължавайте да плъзгате ръцете нагоре по слабото бедро.



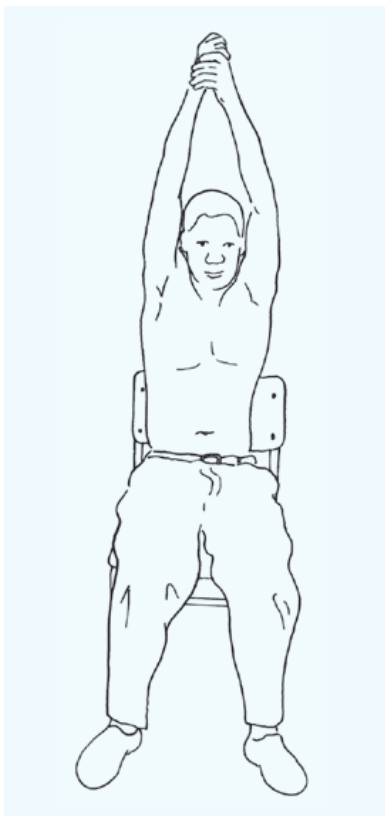
**10** Изнесете ръцете нагоре до средата на тялото и ги плъзнете на гърдите.



**11** След това човекът плъзга ръцете си, за да докосне носа. Продължете само ако няма болка.



**12** Плъзнете по-нагоре до горната част на главата. Продължете само ако няма болка.



**11** Ако рамото не е болезнено или твърдо, човек трябва да опъне ръцете до горе или възможно най-високо, без да причинява болка.

**11** Повторете това упражнение пет до десет пъти в една сесия, поне веднъж на ден. Научете човекът да се опита да се разгъне ставите малко повече всеки път, когато правите упражнението.

**11** Не продължавайте да разтягате, ако има болка. Ако е болезнено, спрете да се разтягате и повторете някои от по-ранните стъпки на упражнението.

# ПРЕМЕСТВАНЕ В ЛЕГЛОТО

## Общите принципи са:

- никога не дърпайте за ръка или крак;
- винаги обяснявайте на човека какво искате да направите;
- помолете човека да помогне колкото е възможно повече;
- стойте близо до човека, без да се натискате в него;
- свийте коленете си и дръжте гърба изправен.

## ? КАК ДВАМА ДУШИ ПОМАГАТ НА НЯКОЙ ДА СЕ ПРЕМЕСТИ В ЛЕГЛОТО?

### В ниско легло



- 1 Поставете човека в седнало положение и сгънете коленете му.
- 2 И двамата болногледачи са с лице към човека и сгъват краката си най-близо до него, за да коленичат от двете страни на леглото.
- 3 Болногледачите поставят раменете си срещу двете страни на тялото на човека, точно под мишничните ямки. Човекът може да сложи силната си ръка на гърба на болногледача.
- 4 Болногледачите трябва да се погрижат да не вкарват раменете си в подмишничната ямка.
- 5 Болногледачите се подпират на ръцете си възможно най-далече от човека.
- 6 Болногледачите хващат с другата си ръка бедрата на човека близо до седалището.
- 7 И двамата болногледачи притискат раменете си в тялото на човека.
- 8 Болногледачите трябва да се погрижат да не вкарват раменете си в подмишничната ямка. Болногледачите сключват ръцете си, които са най-близо до човека около краката му, близо до седалището.
- 9 Болногледачите осигуряват добър захват и изправяйки външния си крак, вдигат и преместват човека.
- 10 Болногледачите хващат с другата си ръка бедрата на човека близо до седалището.

### На високо легло



- 1 Поставете човека в седнало положение и сгънете коленете му.
- 2 Болногледачите стоят от двете страни на леглото, с лице към човека.
- 3 Краката на болногледачите трябва да са раздалечени на ширината на раменете, а задният крак е на линия с тялото на човека, като коляното леко се свива. Техният поставен напред крак трябва да бъде обърнат в посоката на движение.
- 4 Болногледачите поставят раменете си срещу тялото на човека, точно под подмишничните ямки, като внимават да не натискат с раменете си в подмишничните ямки. Човекът може да сложи силната си ръка на гърба на болногледача.
- 5 Болногледачите се подпират на ръцете възможно си най-далече от човека.



- 6** Болногледачите правят захват с другата си ръка около бедрото на човека близо до седалището.
- 7** За да повдигнат човека, и двамата болногледачи притискат раменете си срещу тялото на човека, сключват ръцете си около краката, като правят захват.
- 8** Ако човекът е голям или тежък, вместо да се обляга на другата ръка, един болногледач може да постави тази ръка под седалището на човека, за да помогне за повдигането на тежестта.
- 9** Болногледачите повдигат и преместват човека, като изправят коленете си и преместват тежестта си върху поставения напред крак и опорните ръце.



## ? КАК МОГА ДА ПРЕМЕСТЯ НЯКОЙ, КОЙТО МОЖЕ ДА СЕ ДВИЖИ ПО МАЛКО САМОСТОЯТЕЛНО?



- 1** Колениците с едно коляно на леглото до човека.
- 2** Помогнете на човека да свие коленете си.
- 3** Краката на човека остават на леглото. Сложете коляното си пред ходилата, така че краката да не се плъзгат.
- 4** Помогнете да вдигне бедрата.
- 5** След това помогнете да преместят бедрата си настрани.



- 6** Хванете човека здраво зад раменете.
- 7** Помолете човека да вдигне главата си.
- 8** Помогнете му/я да повдигне и придвижи главата и раменете чрез захващане на раменете.
- 9** Не дърпайте за врата или ръцете.
- 10** Преместете се настрани, като първо повдигнете и преместите главата, след това раменете и след това бедрата.

## Как да обърнете човека на силната и слабата страна



- 1 Помолете човека да хване ръцете си една в друга или да хване по-слабата ръка под китката с палеца си, сочещ към пръстите. Човекът трябва внимателно да простре слабото рамо напред.
- 2 Свийте коляното, което трябва да се преобърне, и след това завъртете тялото.
- 3 Помолете човека да вдигне главата и раменете.
- 4 Поддържайте човека за бедрата и рамото.

## Как да помогнем на човек да мине от легнало в седнало положение



- 1 Обърнете човека на една страна.



- 2 Залюлейте краката му/й над ръба на леглото.



- 3 Можете да осигурите подкрепа с една ръка под гръдния кош, а другата на противоположното рамо, или като поставите двете ръце на раменете. Можете също така да поставите една ръка на рамото на човека, а другата на бедрото.



- 4 Помолете човека да натисне на леглото с двете ръце, за да вдигне тялото. Човекът не трябва да се държи за вас, нито да ви дърпа за врата.

?

## КАК МОГА ДА НАПЪТСТВАМ НЯКОГО ДА СЕ ПРЕМЕСТИ В ЛЕГЛОТО БЕЗ ПОМОЩ?

### Как да се премести в леглото



Помолете човека:

- 1** да свие коленете си;
- 2** дръжте ходилата подравнени;
- 3** повдигнете бедрата, като натискате стъпалата;
- 4** изместете настрани или избутайте нагоре;
- 5** повдигнете главата и раменете и преместете.

### Как да се обърне в леглото



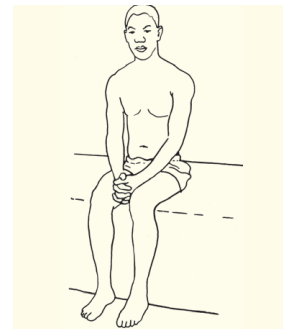
Помолете човека:

- 1** да се измести в едната половина на леглото, както е описано по-горе;
- 2** помогнете му да хване ръцете си една в друга или хванете по-слабата ръка под китката с палеца му/й, сочещ към пръстите;

- 3** вдигнете ръцете му/й и внимателно изтеглете слабото рамо напред;
- 4** повдигнете главата, раменете и крака;
- 5** преобърнете.

- 5** преобърнете.

### Как да му/й помогнете да седне



Помолете човека:

- 1** да се превърти към неговата страна;
- 2** да постави силния си крак зад слабия и да залюлее краката над ръба на леглото;
- 3** да се опре на лакътя, като избутва надолу с двете ръце;

- 4** да продължи да натиска на двете ръце и да изправи лактите;
- 5** да изправи тялото си и да не забравя да седне достатъчно далеч, така че леглото напълно да поддържа бедрата.

# ПРЕХВЪРЛЯНЕ (ПРЕМЕСТВАНЕ МЕЖДУ ЛЕГЛОТО И СТОЛА)

## Общи принципи:

- поставете инвалидната количка или стола близо до леглото;
- заключете спирачките на инвалидната количка;
- по-високият или по-силен болногледач трябва да е отзад;
- болногледачите трябва да работят заедно;
- предварително решете кой ще дава инструкциите и какви ще бъдат тези инструкции;
- посочете кога ще започнете повдигането, или като повдигнете на „три“, когато броите до три, или кажете: „Едно, две, вдигай.“

?

## КАК ДВАМА ДУШИ ТРЯБВА ДА ПРЕМЕСТЯТ ЧОВЕК, КОЙТО Е МНОГО СЛАБ, ОТ СТОЛ НА НИСКО ЛЕГЛО?



### Позиция на човека:

- 1 Човекът сгъва ръцете си.

### Позиция на болногледача отзад:

- 2 Болногледачът отзад си плъзга ръцете между ръцете на човека и гръдния кош.
- 3 Болногледачът хваща и двете предмишници на човека близо до лактите.

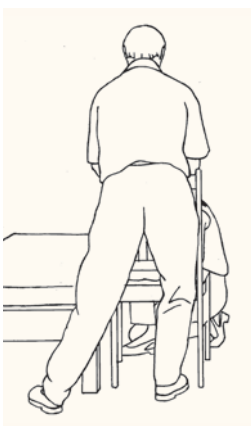


### Позиция на болногледача отпред:

- 4 Другият болногледач, коленичи или кляка пред леглото, с единия крак пред другия.
- 5 Този болногледач, поставя ръцете си под коленете и горната част на бедрата на човека, колкото е възможно по-близо до седалището.
- 6 Краката на човека могат да бъдат върху бедрото на болногледача или вече частично на леглото.

### Действие на болногледача отпред:

- 7 Болногледачът отпред повдига краката на човека, държи ги близо до тялото си, и премества теглото напред на другия крак, за да премести човека на леглото.



### Действие на болногледача отзад:

- 8 Болногледачът отзад стои с раздалечени крака и леко се навежда, и след това изправя краката си, за да вдигне човека. Болногледачът може също да свие коляното, най-близо до леглото, за да коленичи на леглото.
- 9 Болногледачът отзад сега премества теглото си върху крака, който е най-близо до леглото и премества човека отгоре.

**Следвайте стъпките по-горе в обратен ред, за да преместите човека обратно на стола.**



?

## КАК ДВАМА ДУШИ ТРЯБВА ДА ПРЕМЕСТЯТ МНОГО СЛАБ ЧОВЕК ОТ СТОЛ НА ВИСОКО ЛЕГЛО?



**1** Болногледачите се позиционират, както е описано по-горе. Болногледачът отпред може да коленичи или да клекне, с единия крак пред другия

**2** Краката на човека са върху бедрото на болногледача



**3** Болногледачът повдига, както е описано по-горе. Ако болногледачът е нисък, той/тя може да стои на здраво стъпало

**4** Болногледачът отпред повдига седалището и краката на човека, като се изправя



**5** Болногледачът отзад прехвърля теглото си върху крака, който е най-близо до леглото и премества човека отгоре

**6** Болногледачът отпред стъпва напред със задния си крак и премества краката на човека и седалището на леглото

## КАК ЕДИН ЧОВЕК МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ НА ЧОВЕК ДА СЕ ПРЕМЕНИ МЕЖДУ ЛЕГЛО И СТОЛ?

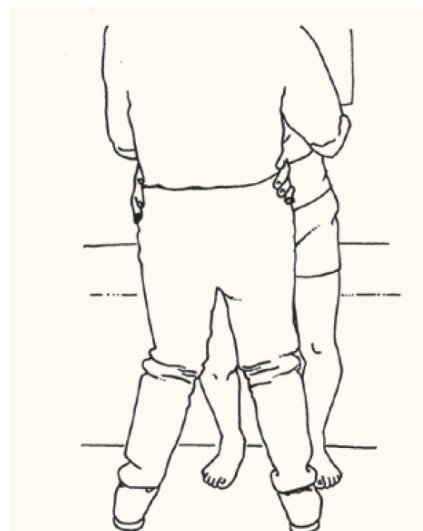
### Общите принципи са:

- помогнете на човека да премести седалището си напред на седалката или леглото;
- поставете стъпалата леко раздалечени и зад коленете;
- помолете да поддържа гърба си прав, да се свие в бедрата и да наклони главата и раменете си над коленете;
- внимавайте да не сте прекалено близо до човека. Преместете собственото си тяло назад, докато той/тя се накланя напред.
- помолете човека да се изправи, веднага щом се повдигне седалището му/й

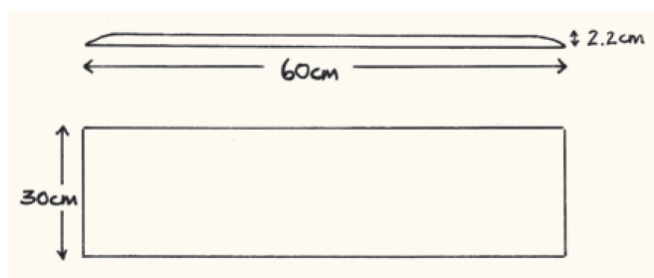
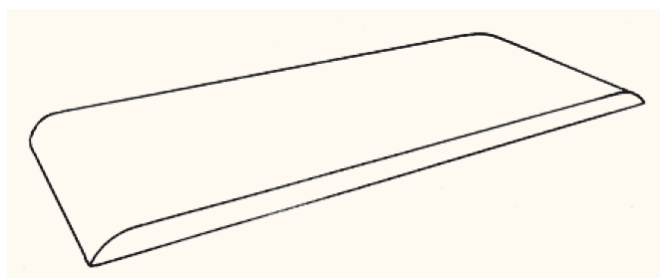
## КАК ДА СЕ ПРЕМЕСТИ ЧОВЕК ЧРЕЗ ИЗПРАВЯНЕ, КОГАТО ТОЙ/ТЯ СЕ НУЖДАЕ ОТ ПОДКРЕПА ОКОЛО СЛАБОТО КОЛЯНО?



- 1 Поставете стола до леглото
- 2 Подкрепете слабото коляно от двете страни със собствените си колене. Не блокирайте коляното отпред
- 3 Изнесете човека напред и нагоре, като движите раменете напред и нагоре
- 4 Обърнете към леглото и поставете човека да седне внимателно



## КАК ДА СЕ ПРЕМЕСТИ ПО-СЛАБ, ПО-ТЕЖЪК ИЛИ ПО-ВИСОК ЧОВЕК С ПЛЪЗГАЩА ДЪСКА?



- 1 Поставете инвалидната количка срещу леглото под лек ъгъл. Заклучете спирачките. Свалете подлакътника от страната на леглото
- 2 Позиционирайте се, както бихте го правили, когато премествате човека чрез ставане
- 3 Наклонете човека далеч от леглото и поставете дъската под седалището му/й най-близо до леглото
- 4 Поставете дъската да образува мост между леглото и инвалидната количка
- 5 Помолете човека да поддържа гърба си прав и да си наклони главата и раменете си над коленете
- 6 Преместете седалището на човека, когато теглото му се вдигне от дъската
- 7 Ако човекът е слаб премествайте само на кратко разстояние. Повторете, докато той/тя седи на леглото
- 8 Изпълнете тези стъпки по обратен ред, за да върнете човека в инвалидната количка

?

## КАК ДА ПОМОГНЕМ НА НЯКОЙ, КОЙТО ИМА СИЛНИ РЪЦЕ И СЛАБИ КРАКА?



- 1 Поставете дъската, както е описано по-горе.
- 2 Минете зад човека и коленичете на леглото с крак, който е по-близо до леглото. Поставете другия крак между леглото и инвалидната количка.
- 3 Поставете ръцете си около бедрата на човека.



- 4 Помолете човека да натиска надолу на ръцете си и да се издигне и да премести седалището си настрана.
- 5 Помогнете да се вдигне и да преместите седалището.
- 6 Повторете, докато човекът е на леглото или стола.

?

## КАК МОГА ДА ПОМОГНЕМ НА НЯКОЙ, КОЙТО ИМА СЛАБИ КРАКА И СИЛНИ РЪЦЕ, ДА СЕ ПРЕМСТИ ОТ СТОЛ НА ЛЕГЛО БЕЗ ПОМОЩ?

Как да се прехвърля с дъска



- 1 Поставете дъската под седалището.
- 2 Наведете се напред и прехвърлете част от теглото на тялото на краката си.



- 3 Натиснете с ръце.
- 4 Преместете се, като направите къси премествания настрана.
- 5 Не се изправяйте до край.

?

## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА НЯКОГО ДА СЕ ИЗПРАВИ С МАЛКО ПОМОЩ?



**1** Помогнете на човека да се премести на седалището си до ръба на леглото.

**2** Ходилата на човека трябва да са леко раздалечени, на линия един с друг и леко зад коленете.



**3** Поддържайте слабата ръка на бедрото си. Ако ръката е скована или болезнена, оставете я да виси между коленете на човека.



**4** Хванете човека около рамото на тялото, а не в горната част на ръката. Подкрепете ръката на човека с предмишницата си.



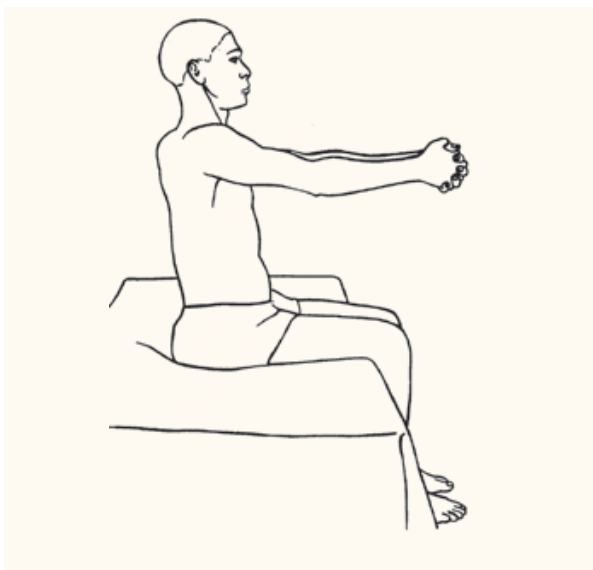
**5** Направлявайте раменете на човека напред, като преместите теглото си върху задния си крак.



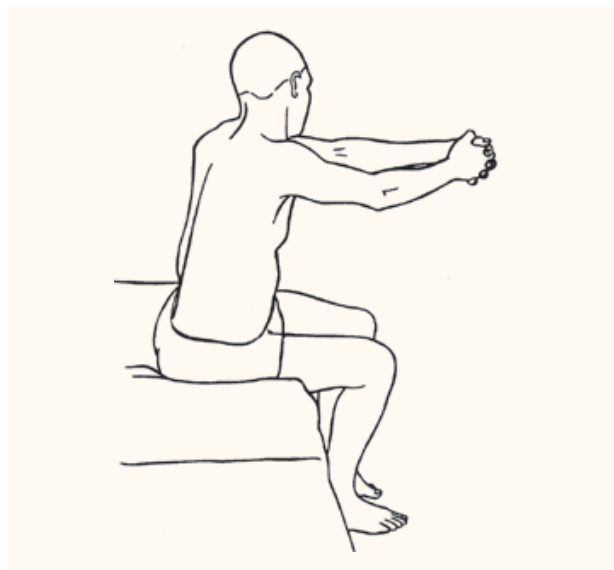
**6** Помогнете на човека да се изправи. Позволете му/й да направи възможно най-много сам/а.

?

## КАК МОГА ДА ПОМОГНА НА НЯКОГО ДА СЕ ИЗПРАВИ БЕЗ ПОМОЩ?



- 1 Седнете изправени.
- 2 Закопчайте ръцете си или хванете по-слабата ръка под китката с палеца, сочещ към пръстите.



- 3 Изместете се напред върху седалището.



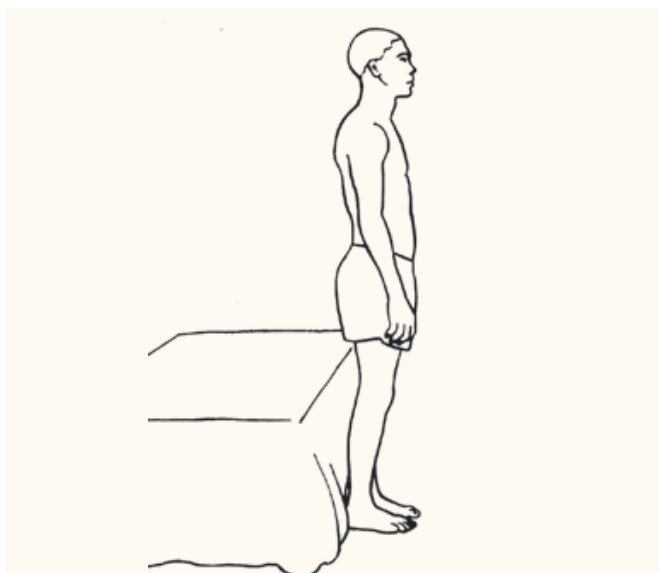
- 4 Спрете на ръба на леглото. Поставете краката леко разделени, в една линия един с друг и леко зад коленете.



- 5** Наклонете се напред от бедрата, докато раменете са пред коленете и краката. Протегнете се напред с ръцете си, за да придвижите тежестта напред.



- 6** Започнете да повдигате седалището и да изправяте коленете. Не натискайте коленете обратно към леглото или стола.



- 7** Изправете се.



Никога не се изправяйте, като натискате само със силната ръка. Ако човекът използва само силната страна на тялото си, това ще доведе до повече слабост и скованост на слабата страна. По-скоро се вдигат двете ръце напред и се опират на гърба на стол, стена или друга мебел, за да помогне.



## Контрол върху пикочния мехур и червата (тоалетни нужди)

Има много причини, поради които хората могат да се опитват да контролират пикочния си мехур или червата. Всеки, който го изпита, трябва да се консултира с лекар, който може да лекува някои от проблемите и да даде лекарство за подобряване на контрола.

Нека човекът направи възможно най-много за себе си.

?

## КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ЧОВЕК ДА КОНТРОЛИРА СВОЯ ПИКОЧЕН МЕХУР

### Обяснете някои общи насоки на човека:

- пийте шест до осем чаши вода на ден. Пълнете всеки ден бутилка с вода с два литра вода и я слагайте в хладилника или до леглото или стола. Не пийте по-малко, само защото се страхувате да не се случи инцидент.
- не пийте нищо поне час преди лягане, ако усетите нощно намокряне;
- отидете в тоалетната точно преди лягане и първото нещо сутрин;
- покрийте матрака с пластмасов чаршаф и покрийте пластмасата с кърпа или вестник, преди да го покриете с чаршаф. Недейте да лежите и не сядайте директно върху пластмасовото покритие.
- ходете до тоалетната на всеки два часа. Бавно увеличете това време на всеки четири часа.
- цветът на урината трябва да бъде само малко по-тъмен от водата. Ако е по-тъмна, мирише или съдържа кръв, отидете в клиниката, за изследвания за възможна инфекция. Урината с тъмен цвят обикновено означава, че не пиете достатъчно вода.

### Ако човекът носи катетър (тръба и торба):

- винаги мийте ръцете си преди и след работа с катетъра;
- изпразвайте торбата редовно;
- не пристягайте прекалено плътно с колан торбичката за крака;
- ако след четири часа няма урина в сака, тръбата може да бъде блокирана. Заведете човека в клиниката.

?

## КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ЧОВЕК, КОЙТО НЯМА КОНТРОЛ НА ЧЕРВАТА

- лекарят трябва да постави човека в програма за червата, ако човекът не изпитва усещане, за да покаже, че трябва да отиде до тоалетната;
- установете рутинна процедура на червата, като например всяка сутрин след закуска да отидете в тоалетната;
- нека човекът да седне на тоалетната или на тоалетния стол;
- за предотвратяване на запек:
  - човек трябва да пие шест до осем чаши вода на ден;
  - човек трябва да прекарва възможно най-много време извън леглото през деня;
  - човек трябва да е възможно най-активен;
  - той/тя трябва да яде храна, съдържаща груби влакнини (фибри), например небелени плодове, зеленчуци, сушени плодове, трици, кафяв хляб и кафяв ориз;
- заведете човека в клиниката, ако има диария, която трае повече от три дни.



?

## КАК ТРЯБВА ДА СЕ ИЗПОЛЗВА ПОДЛОГАТА?



**1** Подкрепете слабото коляно с ръката си, докато човекът повдига бедрата си.

**2** Издърпайте коляното напред и надолу над стъпалото, така че стъпалото да не се изплъзне или да не се изпусне.



**3** Поставете подлогата.

Използвайте подлогата само за уриниране. Нека човекът да седне за изхожданията.

?

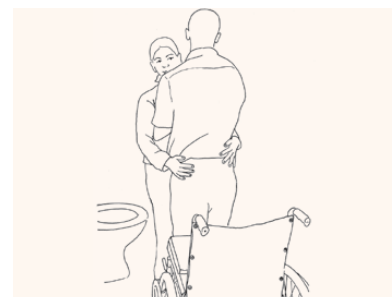
## КАК САМ БОЛНОГЛЕДАЧ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ НА ЧОВЕК ДА СЕ ПРЕХВЪРЛИ НА ТООЛЕТНА?



**1** Ако не е възможно да се постави на инвалидната количка на 90 градуса в тоалетната, поставете го на колкото е възможно по-голям ъгъл. Натиснете спирачките.



**2** Помогнете на човека да се премести напред на стола и да се изправи.



**3** Подкрепете слабото коляно с коленете си. Плъзнете ръцете си върху бедрата на човека, за да помогнете с баланса.



**4** Обърнете се, докато човекът стои пред тоалетната. Помогнете му/й да свали дрехите си.



**5** Бавно напътствайте човека да седне.

?

## КАК ЧОВЕК СЕ ПРЕХВЪРЛЯ В ТОАЛЕТНАТА БЕЗ ПОМОЩ?



**1** Сложете спирачките на инвалидната количка и преместете напред на стола.

**2** Хванете ръцете си една в друга.

**3** Станете.



**4** Обърнете се.

**5** Поставете хванатите една в друга ръце на стола за подкрепа, ако е необходимо.



**6** Седнете на тоалетната.

**7** Ако не е възможно да се изправите без подкрепа с ръка, използвайте опорна релса и оставете слабата ръка да виси между краката.

?

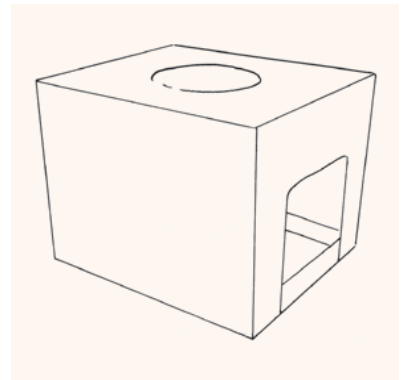
## УСТРОЙСТВА, КОИТО МОГАТ ДА ПОМОГНАТ С ХОДЕНЕТО ДО ТОАЛЕТНА



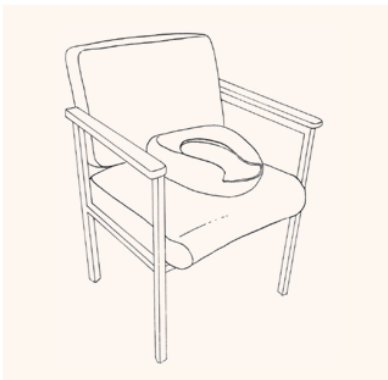
По-висока тоалетна седалка: Добре е за високи хора, възрастни хора с проблеми с тазобедрената става и коляното, или когато тоалетната е много ниска.



С пластмасов стол с отвор в седалката и кофа отдолу.



Направете тоалетен стол от дърво.



Използвайте подлога на стол с твърда седалка.



Използвайте подлога върху инвалидна количка.

## ИЗМИВАНЕ

?

## КАК ТРЯБВА ДА ИЗМИЯ НЯКОЙ В ЛЕГЛОТО?



**1** Застанете от към слабата страна.



**2** Преместете човека навътре от страната на леглото, като повдигнете главата и раменете му/й и преместете човека в средата на леглото.



**3** Помолете човека да премести бедрата си, като повдигне седалището и се премести в средата на леглото.



**4** Отпуснете рамото, преди да вдигнете ръката. Преметнете ръката си около рамото и дръпнете рамото леко навън и напред. Повторете това няколко пъти, докато рамото се движи свободно.



**5** Хванете ръката точно над лакътя и внимателно завъртете ръката навън. Спрете, ако човекът изпитва болка. Не хващайте ръката или предмишницата, защото това може да причини болка или увреждане на лакътя.



**6** Изправете лакътя.



**7** Дръжте ръката си извита навън. Сега движете ръката нагоре или напред. Спрете, ако човекът изпитва болка.



**8** Измийте и подсушете ръката и подмишницата.

## За да измиете гърба



- 1 Освободете слабата ръка, както е описано по-горе. Дръжте раменната лопатка в изправено положение.
- 2 Поставете ръката настрани, преди да обърнете човека.



- 3 Обърнете човека на една страна.
- 4 Измийте гърба.
- 5 Използвайте кърпа под тялото.
- 6 Когато човекът е в това положение, може да смените и чаршафите.

## За да измиете седалището

- 1 Подкрепете слабото коляно, докато човекът повдига седалището си.
- 2 Измийте отдолу.



?

## КАК МОГА ДА СЕ МИЯ БЕЗ ПОМОЩ?

- седнете на ръба на леглото;
- ходилата трябва да се поставят на пода или върху дървено блокче или на купчина вестници или картон, вързани заедно;
- поставете малка маса с мивка, кърпа, сапун и кърпа отпред;
- докато миете горната част на тялото, поддържайте слабата ръка и лакътя на масата, за да не падне и да се предотврати нараняване на ръката и ръката. Това също ще помогне да достигне в подмишницата и да се измие ръката.



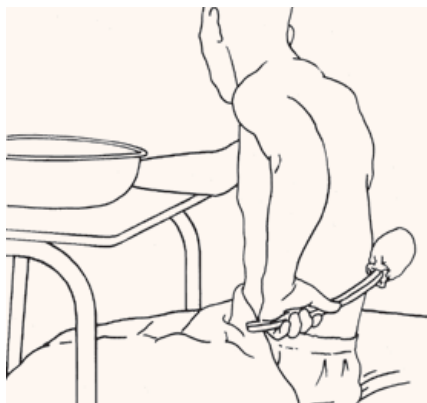
Намокрете кърпата.



Измийте под слабата ръка.



Измийте под силната ръка.



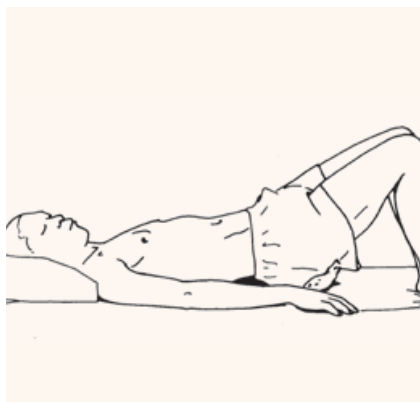
Измийте гърба с четка за гръб.



Ако губите равновесие, полегнете на гърба и кръстосайте единия глезен над другото коляно, за да измиете долните крайници.



Измийте долните крайници, докато седите, ако губите равновесие.



Полегнете да се измие седалището.

Използвайте неплъзгаща се гумена подложка за вана, за да предотвратите подхлъзване.

?

## КАК ДА ПРЕХВЪРЛЯ ЧОВЕК ВЪВ ВАНА?

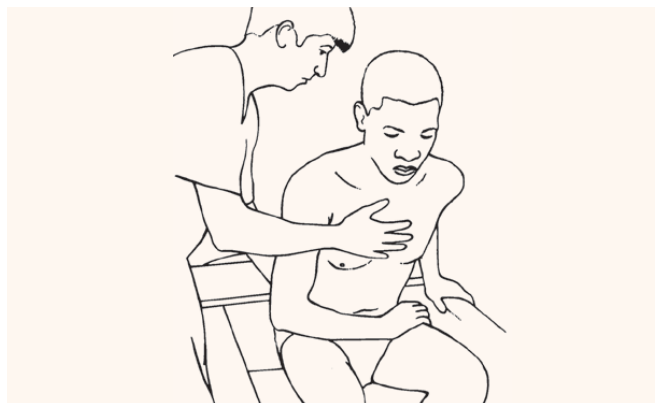


**1** Трансфер от стол към страната на ваната или дъската на ваната.



**2** Нека човекът седне на дъската за вана.

**3** Вдигнете краката му/й във ваната.



**4** Преместете човека надолу на седалката на ваната. Той/тя трябва да се държи здраво за страната на ваната или релсата със силната ръка. Слабата ръка може да бъде отпусната върху бедрата.

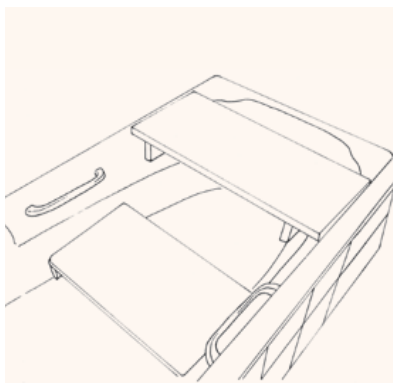
**5** Поддържайте слабата ръка на ръба на ваната или релсата за баня, ако има някаква сила.

**6** Ако човекът е твърде слаб, за да се спусне във ваната, може да му се помогне да се измие или да се измие, докато седи на дъската на ваната. Може да се ползва ръчен душ или стенен душ с регулируема височина.

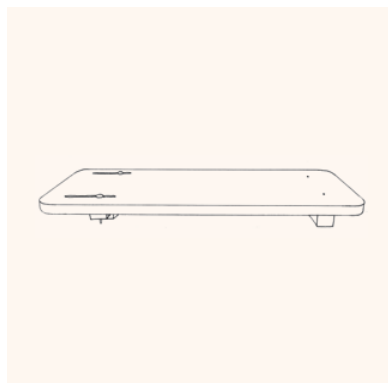
**7** Ако човекът може да слезе малко по-ниско, използвайте седалка за вана. Седалката за вана е по средата между горната и долната част на ваната. Вижте два примера за седалки за вана по-долу.

?

## УСТРОЙСТВА, КОИТО МОГАТ ДА ПОМОГНАТ, АКО ЧОВЕК НЕ МОЖЕ ДА СЕДНЕ ВЪВ ВАНА



Дъска за вана отгоре на вана, със седалка за вана във ваната



Дъска за вана



Седалка за вана



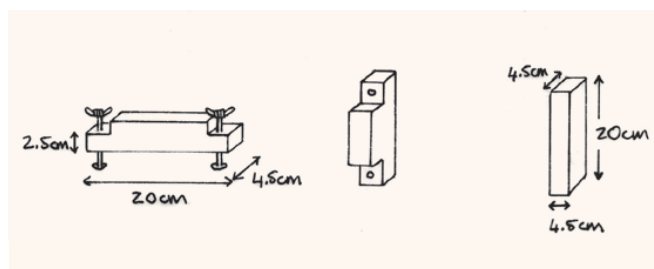
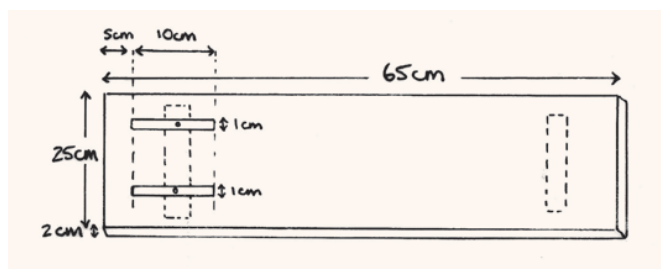
Седалка за вана с летви



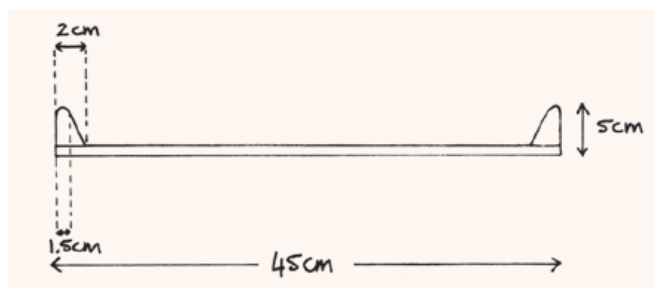
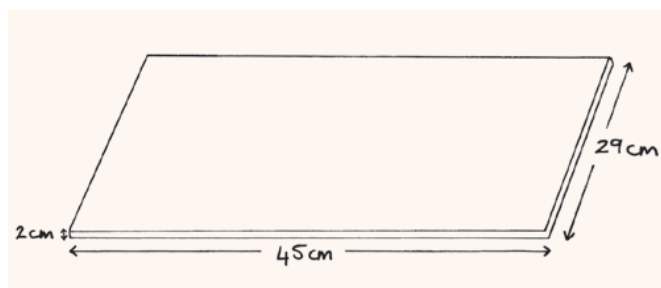
Обръщане на стол за вана



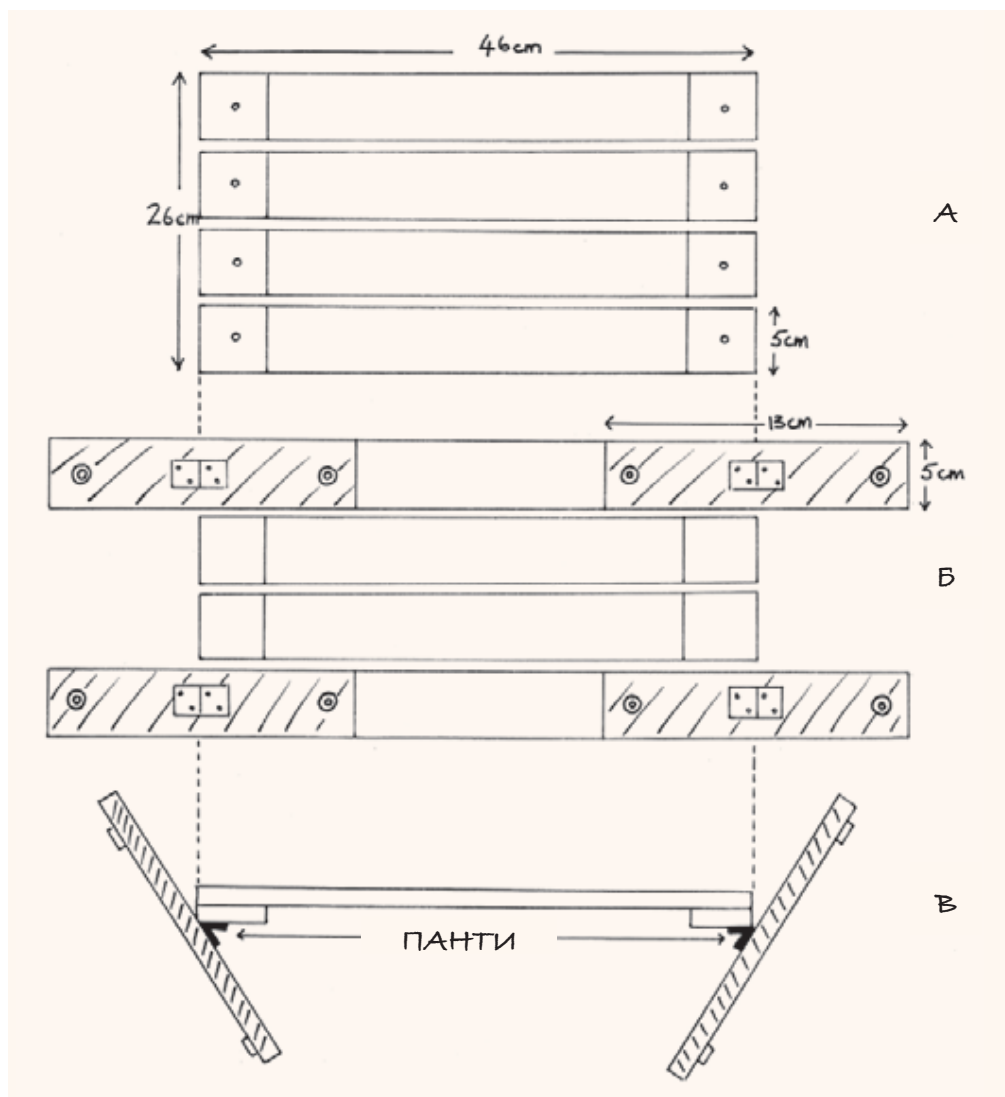
## Измервания и технически детайли за дъска за вана.



## Измервания и технически детайли за седалка за вана.



## Измервания и технически детайли за седалка за вана с летви.



А

А. Скица на седалката.

Б

Б. Скица на страните.

В

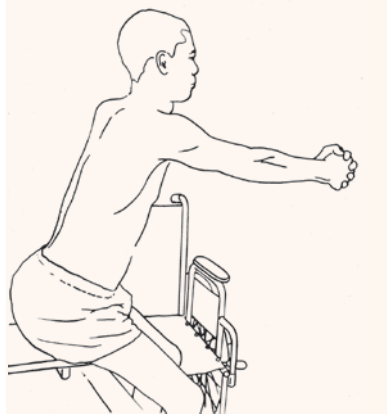
В. Как да съедините седалката и страните.

?

## КАК МОГА ДА НАПЪТСТВАМ НЯКОГО ДА СЕ ПРЕХВЪРЛИ ВЪВ ВАНАТА БЕЗ ПОМОЩ?



**1** Хванете ръцете си една в друга и се изправете.



**2** Обърнете се и седнете на дъската за вана.



**3** Подкрепете слабия крак около коляното и го повдигнете във ваната.



**4** Натиснете с ръце надолу върху ръба на ваната.



**5** Ако слабата ръка е твърде слаба, поставете я на противоположното бедро и спуснете тялото надолу върху стола за вана или във ваната.



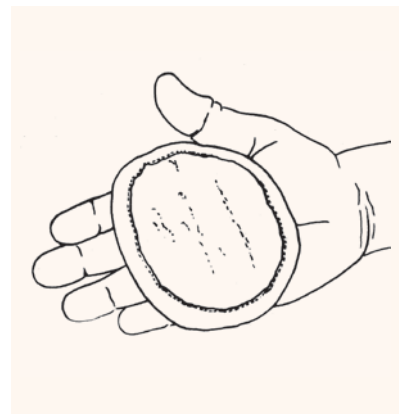
**6** Измийте тялото.



- Направете дупка в сапуна. Завържете сапуна на въже.
- Закачете сапуна около врата, така че да не падне и да не се изплъзне.



- Завъртайте кърпа над коляното и я сапунирайте.



- Използвайте гъба с еластична част, която се слага около гърба на дланта.



## Направете четка за гръб:

- 1 Използвайте закачалка за дрехи.
- 2 Увийте гъба около единия край.
- 3 Покрийте гъбата с материала на кърпата.



?

## КАКВИ НАСОКИ ТРЯБВА ДА СЛЕДВАМ, ЗА ДА ПОМОГНА НА НЯКОГО ДА СЕ ОБЛЕЧЕ?

Нека човекът направи възможно най-много за себе си:

- 1 Човекът седи на ръба на леглото като ходилата са на пода. Ако човекът губи равновесие на леглото, нека седне на стол с твърда седалка и облегалка.
- 2 Започнете със събличане, защото е по-лесно.
- 3 Използвайте широки, свободно стоящи дрехи.
- 4 Не използвайте дрехи, които са трудни за пристягане.
- 5 Обличането е бавен процес. Планирайте достатъчно време.
- 6 Насърчавайте човека с положителни коментари.
- 7 Ако човекът не може да изпълни цялата задача,

разделете я на по-малки стъпки, като например само да постави ръцете в ръкавите. Помагайте само когато е необходимо.

- 8 Трябва първо да обличате слабата страна и първо да събличате силната страна.

Как да се облича риза или яке



- 1 Нека човекът сложи ризата на скута си. Вътрешната страна е нагоре, с яка към коленете. Ръкавът на слабата ръка виси между краката.



- 2 Нека човекът премести слабата ръка към скута.



- 3 Поставете слабата ръка в отвора на ръкава.



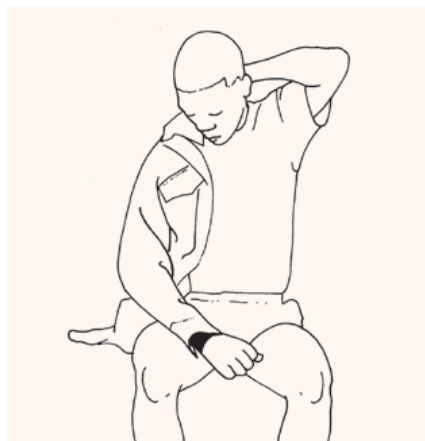
- 4 Издърпайте ръкава над слабата китка и мишница, докато китката не се вижда. Прехвърлете останалата част от ризата отзад.



- 5 Човекът сега дърпа ръкава над лакътя.



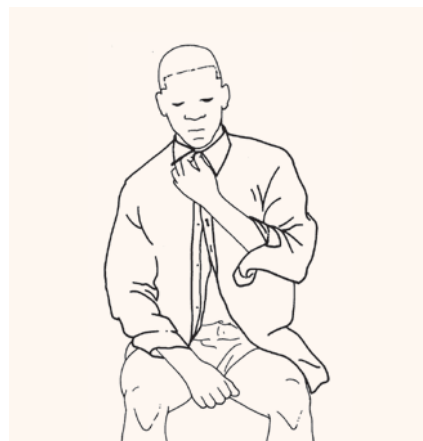
- 6 Той/тя дърпа ръкава нагоре и над рамото



**7** Ризата е отзад на гърба.



**8** Нека човекът сложи силната си ръка в ръкава.



**9** Закопчайте копчетата.

### Как се обличат панталони



**1** Нека човекът постави панталоните на силната си страна.



**2** Той/тя кръстосва слабия крак над силния.



**3** Слабият крак отива в крачола на панталоните.



**4** Човекът дърпа панталоните над коляното и разкръстосва краката.



**5** Сега силният крак отива в крачола на панталоните.

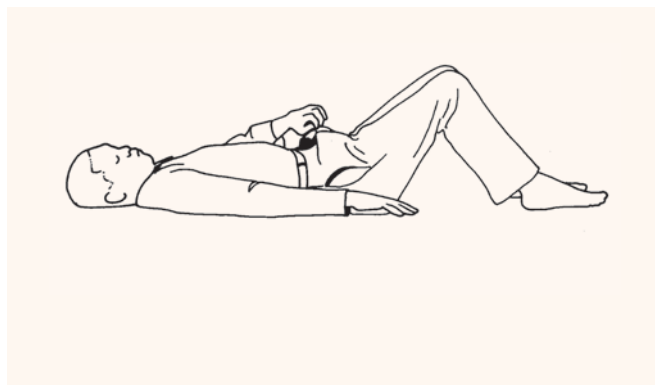


**6** Човекът дърпа панталоните върху коленете си.

### Ако човекът е много слаб



- 1 Човекът издърпва панталоните над краката, като поставя силния крак под слабия крак, подпира се на лакътя, и след това лежи на леглото.



- 2 Коленете са свити.
- 3 Човекът вдига седалището си.
- 4 Вдига панталоните си на седалището.
- 5 Седалището пак се спуска на леглото.
- 6 Ципът и колан сега могат да бъдат затегнати.
- 7 Човекът отново сядва.

### Ако човекът може да се изправи с помощ



- 1 Човекът се изправя с помощ (с болногледач от слабата страна).
- 2 Човекът може да си сложи ръцете върху гърба на стол или друга мебел за поддържане на равновесието.
- 3 Болногледачът дърпа панталоните нагоре.

### Ако човекът може да се изправи сам/а



- 1 Човекът се изправя с помощ (с болногледач от слабата страна).
- 2 Човекът може да си сложи ръцете върху гърба на стол или друга мебел за поддържане на равновесието.
- 3 Болногледачът дърпа панталоните нагоре.

## Как се облича тениска или пуловер



**1** Човекът поставя фланелката на скута си, с гърба към него и долния край към тялото. Вратът на тениската е на коленете.



**2** Нека човекът да отвори фланелката от долната страна.

**3** Той/тя намира отвора за слабата ръка.



**4** Той/тя слага ръкава между коленете.

**5** Отворът на ръкава се държи отворен със силната ръка.



**6** Слабата ръка влиза в отвора на ръкава.



**7** Човекът сега дърпа ръкава над лакътя.



**8** Сега е издърпан над мишницата.



**9** Тениската е издърпана на рамото.



**10** Сега се вкарва силната ръка.



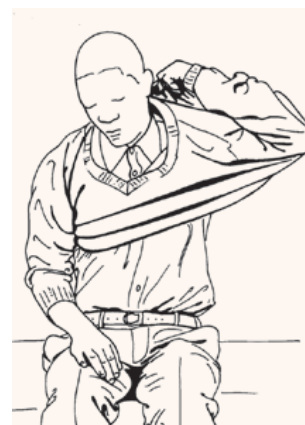
**11** След това следва главата.



**12** Човекът може да сложи също първо главата си.



**13** След това следва силната ръка.



**14** Най-накрая, той/тя се дърпа отзад, за да се оправи.

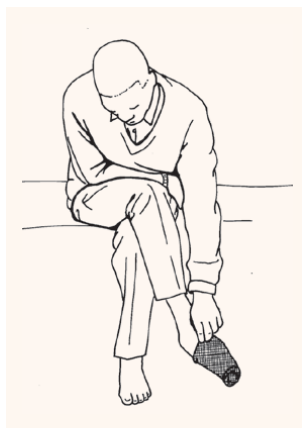
## Как се обуват чорапи



**1** Използвайте чорапи, които се разтягат много. Чорапът трябва да се сгъне наполовина обратно до върха на петата.



**2** Нека човек кръстоса слабия крак над силния крак.

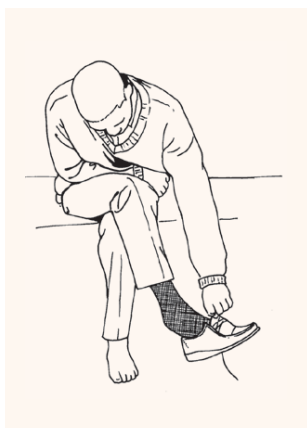


**3** Тогава той/тя дърпа чорапа върху пръстите си.



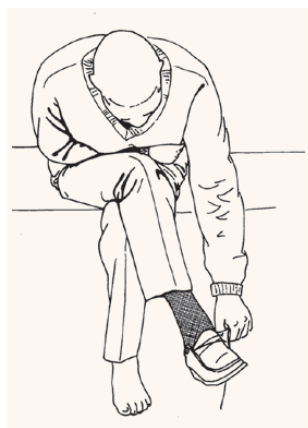
**4** След това чорапът се издърпва над крака и глезена.

## Как се обуват обувки



**1** Нека човек кръстоса слабия крак над силния крак.

**2** Дърпа обувката върху пръстите си. Използвайте равни обувки без връзки или обувки с велкро закопчалки.



**3** Кракът се вкарва в обувката.



**4** Ходилото се поставя на пода и човекът натиска коляното, за да вкара петата.

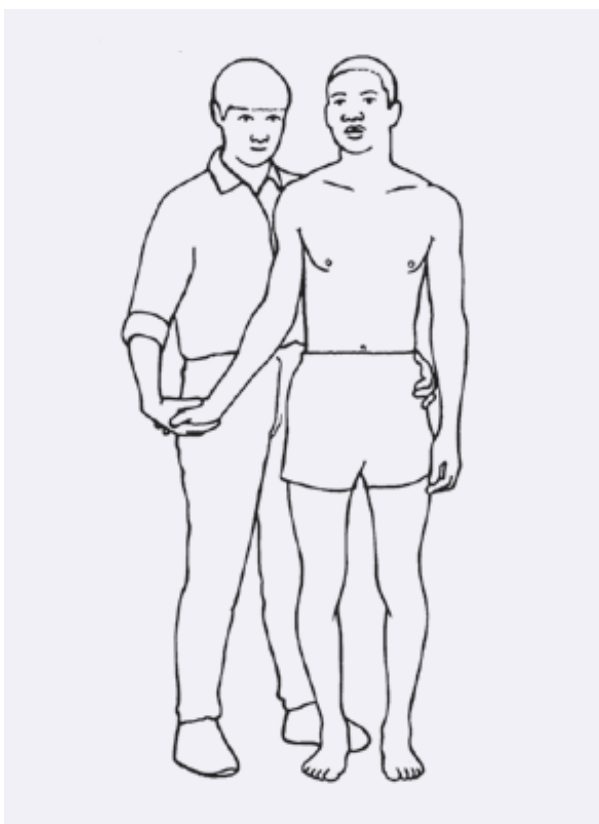
?

## КОЙ Е ПРАВИЛНИЯТ НАЧИН ДА ПОМОГНЕТЕ НА НЯКОГО ДА ХОДИ?

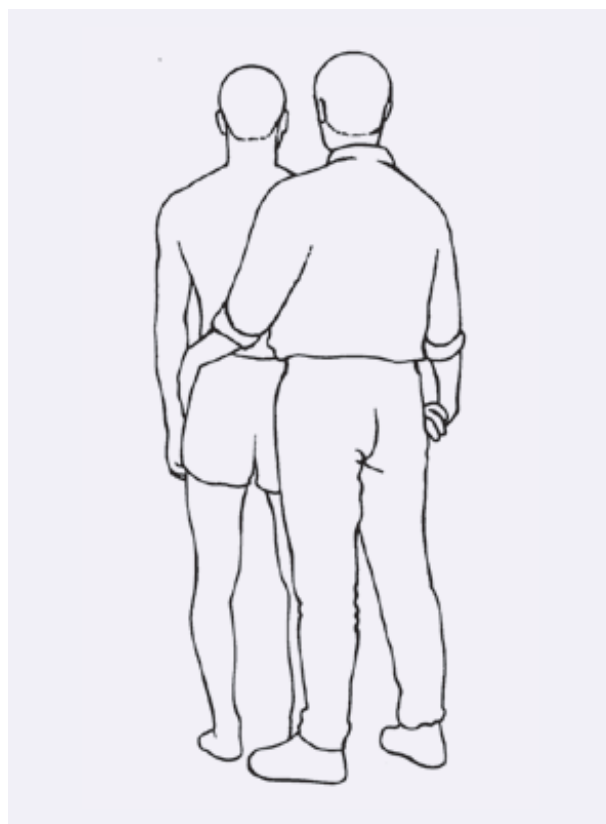
### Общи принципи:

- 1 Поддържайте човека от слабата страна.
- 2 Поставете бедрото срещу задната част на слабото бедро на човека.
- 3 Кракът ви може да помогне на слабия крак на човека, ако е необходимо.
- 4 Сложете една ръка здраво около тялото на човека.
- 5 Другата ви ръка държи слабата ръка на човека. Ако човекът е много слаб, поставете свободната си ръка на корема му, за да можете да го държите плътно между двете си ръце.
- 6 Дайте на човека пространство, за да придвижи тялото си.
- 7 Ако стоите твърде близо или се държите твърде плътно, и двамата ще се мъчите да стоите изправени и ходенето ще бъде по-трудно.

Ако човекът е много слаб, използвайте бастун от силната страна. Както болногледачът, така и човекът трябва да носят удобни, здрави, неплъзгащи се обувки или да ходят боси. Не ходете по чорапи!

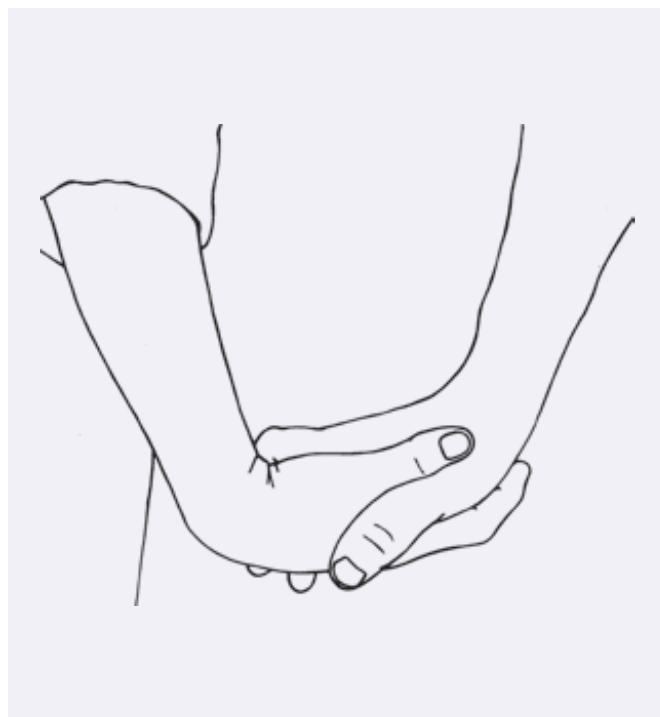
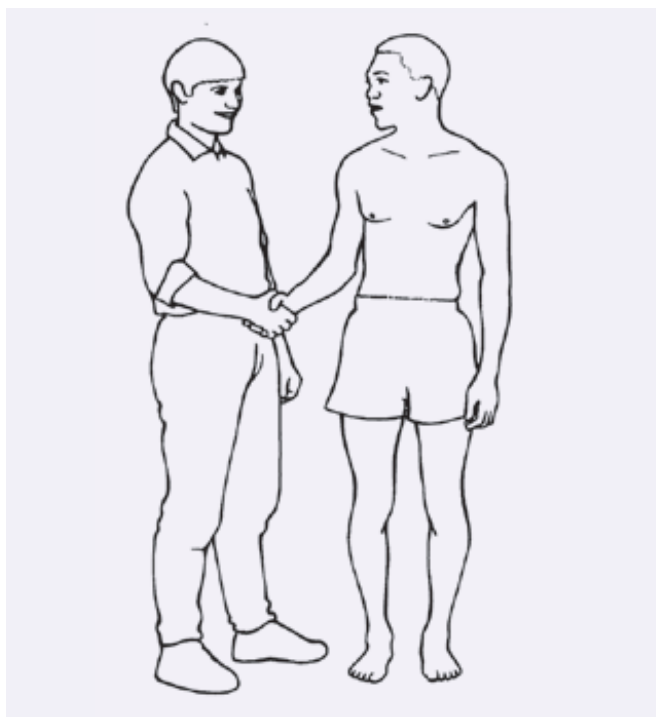


Илюстрация отпред.



Илюстрация отзад.

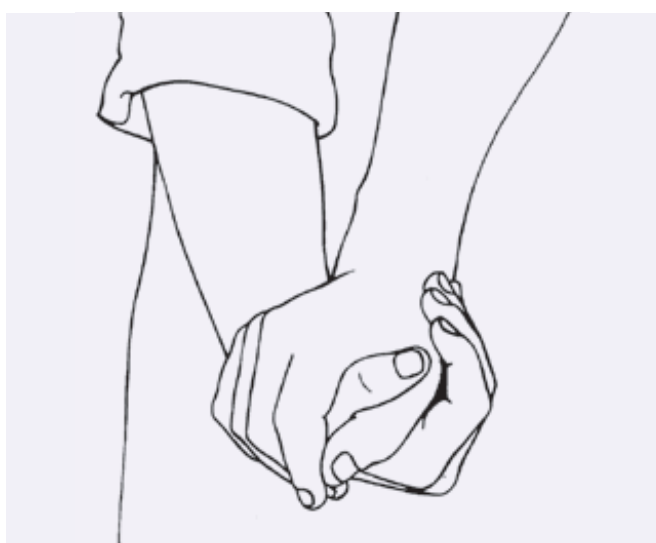
## Правилният захват



- 1** Започнете, сякаш се ръкувате, но обърнете дланта си нагоре, докато държите ръката на човека.
- 2** Хванете слабата ръка.
- 3** Не дърпайте слабата ръка.

- 4** Подкрепяйте ръката, като натиснете нагоре чрез ръката.
- 5** Дръжте лакътя на човека изправен към тялото си. По този начин ръката остава права и човек може да се облегне на ръката ви за подкрепа. Това също така му/й помага да остане права.

## Алтернативен захват:



Това е добър захват, който трябва да се използва, ако човекът има скована китка.

- 1** Кръстосайте палците.
- 2** Хванете ръката на човека по основата (долната част) на палеца.
- 3** Уверете се, че човекът не усеща болка в китката си.

# ЧЕСТИ ПРОБЛЕМИ СЛЕД ИНСУЛТ

## ПРОБЛЕМ

## ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ ОТ

Болка в рамото/болка в рамото и ръката

Физиотерапевт/професионален терапевт

Инфекции на пикочните пътища (пикочен мехур)

Клиника/лекар/медицинска сестра

Запек/диария

Клиника/лекар/медицинска сестра

Плъзгане или падане от инвалидна количка

Професионалист/клиницист по сядане с обучение в инвалидни колички и места за сядане/физиотерапевт/професионален терапевт

Проблеми с поведението

Професионален терапевт/клиничен психолог/социален работник

Аспирация (задавяне или кашлица след преглъщане)

Логопед/медицинска сестра

Рани от залежаване

Клиника/лекар/медицинска сестра, както и физиотерапевт/професионален терапевт

Скъсяване на мускулите/стягане на мускулите/мускулни спазми

Физиотерапевт

Депресия

Клиника/лекар/професионален терапевт/социален работник

Двойно виждане или само едностранно виждане

Клиника/оптометрист/професионален терапевт

Уверете се, че оцелелите от инсулт приемат предписаното си лекарство.





# БЛАГОДАРНОСТИ

**Авторите биха искали да благодарят на консултантите, без чиято помощ този документ не би бил възможен:**

Авторите биха искали да благодарят на консултантите, без чиято помощ този документ не би бил възможен:

1. Джени Хендри (Jenny Hendry), която инициира проекта, съдейства с мотивацията за финансиране, изигра ценна роля по време на фазата на планиране и предостави принос по време на финалното редактиране.
2. Губела Мджи (Gubela Mji) за поемането на проекта от Джени Хендри и осигуряване на продължаващата мотивация.
3. Деона Рьотц (Deona Roets) за участието ѝ в частта за говора и преглъщането.
4. Тогавашната Катедра по стоматология в Тайгерберг за предоставяне на модели и информация за зъби и грижи за устата.
5. Андриен Хюмън (Andrienne Human), фотографът, за търпението и перфекционизма ѝ.
6. Модели за скици: Нийлс Оливие (Neels Olivier), Жанет Олифант (Jeanette Oliphant), Криста Принс (Christa Prins), Деона Рьотц (Deona Roets), Линет Ворстър (Lynette Vorster), Елизабет Бранд (Elizabeth Brandt), Сюзън Хюмън (Susan Human), Мария Бриц (Maria Britz) и Манди Смит (Mandy Smith).
7. Катедра по изкуствата: Кампус Тайгерберг, Университета Стеленбош, за първоначалните линейни чертежи.
8. Ким Макдоналд (Kim McDonald) за баланса на линейните чертежи и прецизността и точността, с които продължи от предишните художници.
9. Шийна Ъруин-Карутърс (Sheena Irwin-Carruthers), Хелън Самънс (Helen Sammons) и Жаки Гьолер (Jacqui Goeller) за проверка на крайния продукт.
10. Преживелите инсулт, техните семейства и болногледачите за тяхната обратна връзка по време на фазата на разработване.
11. Участниците в два от триседмичните курсове за възрастни по основен Бобат през 2010 г., които взеха участие в официалния процес на партньорска проверка.

**Специално признание е дадено на Boehringer Ingelheim за финансиране на редакцията и превода на изданието от 2015 г. на африкаанс, сесото, кхоса и зулу.**



## ЗАЩО СМЕ НАПИСАЛИ ТАЗИ БРОШУРА?

Инсултът е сложно състояние, а грижите за човек, преживял инсулт, са предизвикателство. Това, което влошава положението, е, че има много малко обществени услуги за рехабилитация. Много хора дори не се приемат в болница след инсулт, а тези, които са приети, често се изписват в рамките на 48 часа.

Домашните помощници и болногледачи са недостатъчно обучени и подкрепяни и трябва да се справят възможно най-добре. Болногледачите правят всичко възможно да комуникират с човека и не винаги разбират проблемите с поведението, причинени от инсулта. Те намират за трудно да помагат на човека, преживял инсулт, с физически дейности като обличане и прехвърляния. Това води до проблеми, които в действителност могат лесно да се предотвратят, като болезнени рамене и ръце, контрактури и модели на лоши навици.

През 1995 г. финансирането е получено от тогавашния Портнет като част от плана за реструктуриране и развитие за разработване на пакет за обучение, който включва четиричасова програма за обучение на домашни помощници и други институции за полагане на грижи, като старчески домове, както и наръчник за обучение, който подсилва практическите аспекти, разгледани по време на обучението. Този пакет за обучение е разработен чрез съвместни усилия на Центъра за рехабилитационни изследвания на Университета Стеленбош и Центъра за рехабилитация на Западен Кейп.

За период от десет години, той е бил прецизиран и модифициран според нуждите, изразени и обратна връзка, получена от стажантите и хората, преживели инсулт. Пригодността на този документ е оценена като част от магистърско проучване от д-р Джанин Бота (Dr Janine Botha). Препоръките от това проучване също са изпълнени. Вече се предлага Пълното ръководство.

Авторите се надяват, че това ръководство ще бъде лесен и достъпен наръчник за болногледачите, които да се използват като справочник у дома. То не е предназначено да замени обучението, а да се използва от болногледачите за подпомагане на паметта, след като те са завършили обучението си. Болногледачите трябва да прекарват достатъчно време в обучение, за да се гарантира, че имат подходящи и достатъчни умения.

### Център за рехабилитационни проучвания, университет Стеленбош

Центърът за рехабилитационни изследвания предлага уникални следдипломни програми (Магистър на науките/ Магистър по философия) в рехабилитация на специалисти от здравеопазването и свързаните с тях области. Подходът е интердисциплинарен, с акцент върху развитието на лидерски умения, за да се улесни развитието, управлението и оценката, както и се провежда изследвания в подходящи и рентабилни програми за рехабилитация и увреждания. Центърът за рехабилитационни изследвания също играе подкрепяща роля в развитието на учебните програми в рамките на Факултета по медицина и здравни науки по отношение на уврежданията и аспектите, свързани с рехабилитацията.

Центърът е уникален в предлагането на всеобхватни програми за обучение и рехабилитация, възможности за научни изследвания и услуги за всички здравни и рехабилитационни специалисти на всички нива на здравни услуги и в общността.

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

### Център за рехабилитация на хора с физически увреждания в Западен Кейп

Центърът за рехабилитация на Западен Кейп (WCRC) е ангажиран с ефикасната и ефективна рехабилитация на хора с физически увреждания. Ние предлагаме цялостни програми за рехабилитация на база на стационарна/ извънболнична основа, за да се насърчи пълноценното участие на пациентите в обществото. Характеристиките на нашите услуги включват ориентираност към клиента, подход, базиран на резултатите, и интердисциплинарна работа в екип.

WCRC има капацитет за стационарно настаняване от 156 легла. Клиентите се приемат от обществени и частни болници, веднага след като са медицински стабилни и могат да участват активно в нашите програми за рехабилитация. Извънболничните услуги включват оценка/скрининг, последващи реабилитации, специализирани клиники и инициативи за достигане до достигане на терен.

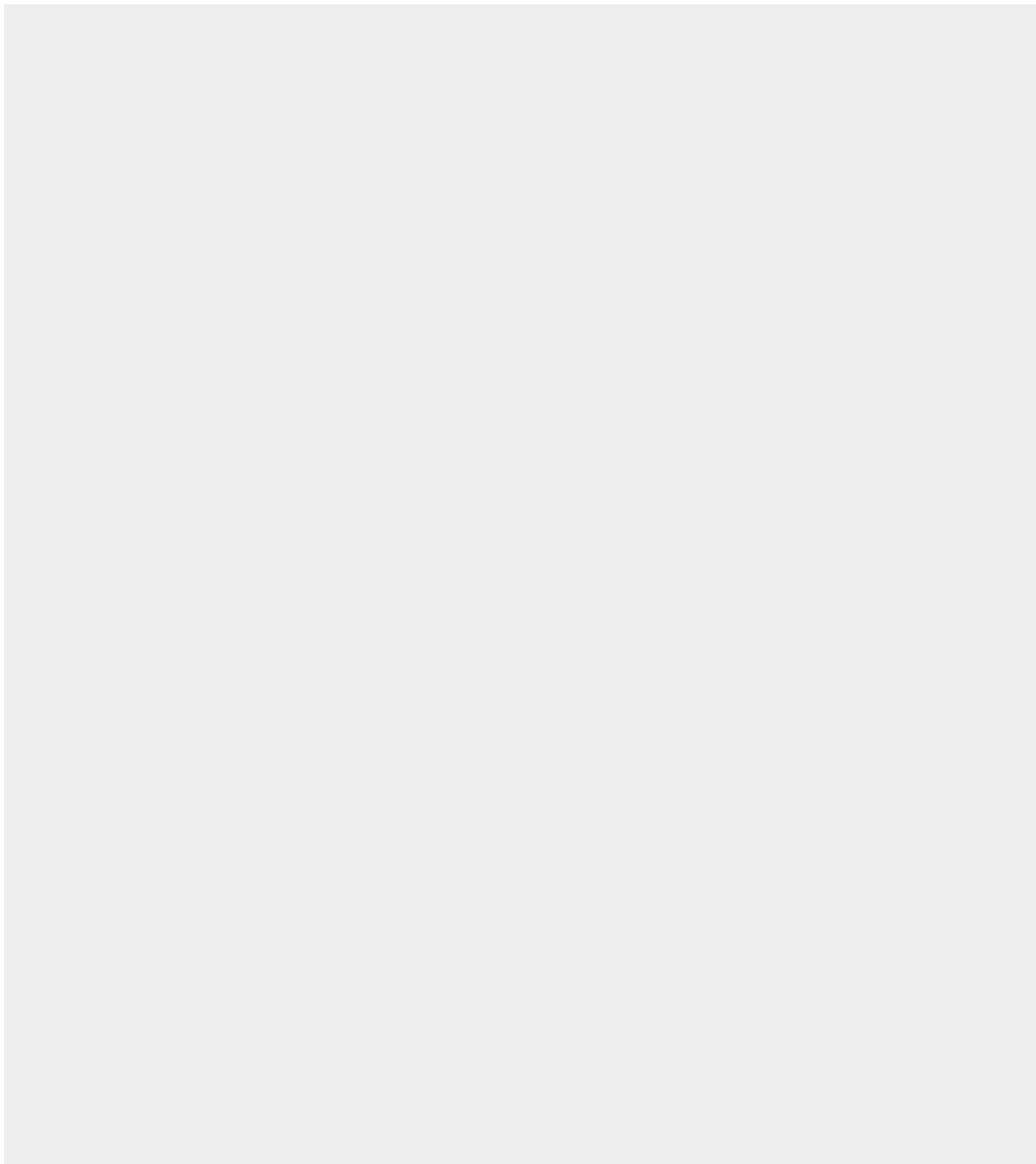
Визията на WCRC е световен лидер в рехабилитацията на хора с физически увреждания.

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





UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY  
jou kennisvenoot • your knowledge partner



С ПОДКРЕПАТА НА

