

Si të asistojmë personin e moshuar gjatë lëvizjes



Realizimi është bërë nën kujdesin e Drejtorisë së Përgjithshme dhe të Politikave Sociale - Shërbimi i Planifikimit dhe Zhvillimit të Shërbimeve Sociale dhe Shoqërore-sanitare - Dega e të Moshuarve dhe e të Paafëtëve në fushën e iniciativave të projektit të integruar për të ndihmuar daljen në pah dhe kualifikimin e punës së asistentëve familjarë në ndihmë të të moshuarve dhe të paafëtëve.

Tekstet e broshurave janë përpunuar në bashkëpunim me:

Federica Aleotti Psikologe – Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL), Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini Asistente Sociale – Komuna e Cesena (FC)

Silvia Bellettini Përgjegjëse për Aktivitetet Asistencialë – Shërbimi i Asistencës për të moshuarit (SAA), Modena

Susanna Beltrami Përgjegjëse për Aktivitetet Asistencialë - Shërbimi i Asistencës për të moshuarit (SAA), Modena

Andrea Fabbo Mjek Gjeriatër – Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL) Modena, Distrikti Mirandola (MO)

Agnese Fabbri Infermiere - Njësia Spitalore e Gjeriatriisë – reparti për shtrimin afatgjatë Post Akut dhe Rehabilitimin Ekstensiv – Spitali S.Orsola-Malpighi Bologna

Diana Gavioli Asistente Sanitare - Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL) Modena, Distrikti Mirandola (MO)

Saadia Lafhimi Mediatrice linguistike-kulturore – Komisioni për të Drejtat e Barabarta “Mosaico”, Zona Bazzanese (BO)

Letizia Lambertini Bashkërenditëse e Komisionit për të Drejtat e Barabarta “Mosaico”, Zona Bazzanese (BO)

**Y commissione pari opportunità
mosaico zona bazzanese**



Elia Lombardi Terapiste e rehabilitimit - Njësia Spitalore e Gjeriatriisë – reparti për shtrimin afatgjatë Post Akut dhe Rehabilitimin Ekstensiv – Spitali S.Orsola-Malpighi, Bologna

Mohammed Louhui Presidenti i AMIL – Shoqata e mediatorëve linguistiko-kulturor, Bologna

Marinella Richeldi Kordinuese përgjegjëse e Shërbimit Social, Modena

Eros Rilievo Përgjegjës i zonës sociale - Formimi (MO)

Sara Saltarelli Asistente Sociale - Kooperativa Sociale (Cooperativa Sociale) “Dolce”, Bologna

Chiara Scarlini Asistente Sociale - Komuna Mirandola (MO)

Roberta Sordelli Përgjegjëse Salle Njësia Spitalore e Kirurgjisë – Spitali i Bazzano (BO)

Referues i projektit:

Simonetta Puglioli Dega e të Moshuarve dhe e të Paafëtëve - Rajoni Emilia Romagna

Përkthimet, ilustrimet dhe shtypi nën kujdesin e:

Tracce s.r.l.

Broshura e përkthyer në rusisht-polonisht-anglisht-arabisht-rumanisht-frëngjisht-spanjisht-shqip dhe në Italisht mund të shkarkohet nga interneti në adresën:
<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - seksioni i të moshuarve (anziani).

Si të asistojmë personin e moshuar gjatë lëvizjes

Personi i moshuar duhet nxitur që të "lëvizë", duke mos e zëvendësuar për çdo gjë, por duke e inkurajuar për aftësitë individuale dhe përdorimin e kapacitetit që i ka mbetur, duke i dhënë zemër që të merret me veten e tij (trajtimin higjienik) dhe në qoftë se është e mundur, ta përfshijmë në aktivitetet shtëpiake.

Është e rëndësishme për atë që jeton me një person me kapacitet lëvizor të reduktuar, ta ndihmojmë që të lëvizë pa rrezik, në mënyrë korrekte, duke shmangur zakonet e këqia.

Parandalimi i rrëzimeve

- duhen përdorur **këpucë** (calzature) të përshtatshme: të rehatshme, që bllokojnë thembrën, me shollë kundra rrëshqitjes; mos përdorni pantofla;
- duhen eliminuar **pengesat** (ostacoli) nga ambienti shtëpiak dhe situatat e rrezikut: (p.sh. : dysHEMEJA e lagur ose e lustruar me dyll);
- duhen hequr **qilimat** (tappeti)
- duhen hequr **telat elektrikë** (fili elettrici) të vendosur keq
- kujdes **qoshet** (spigoli) e dala
- kujdes ndriçimin e dobët
- kontrolloni vendosjen e **dorëzave** (maniglioni) të vendosura në banjo
- duhen shmangur ndenjëset tepër të ulëta (përfshirë water-in)

Korrigjoni subjektin në qoftë se:

- ecën me kokë ulur
- tërheq këmbët zvarrë
- mbështetet kudo duke rrezikuar të mbështetet mbi diçka të **paqëndrueshme** (instabile)
- përdor shkopin në mënyrë të gabuar.

Pozicionet

Në trupin e njeriut gjenden zona në cilat lëkura i nënshtrohet më tepër **shtypjes** (pressione) së trupit, veçanërisht në afërsi të pjesëve të dala kockore. Në këto zona mund të krijohet një ndalesë për qarkullimin normal të gjakut, duke ndenjtur për

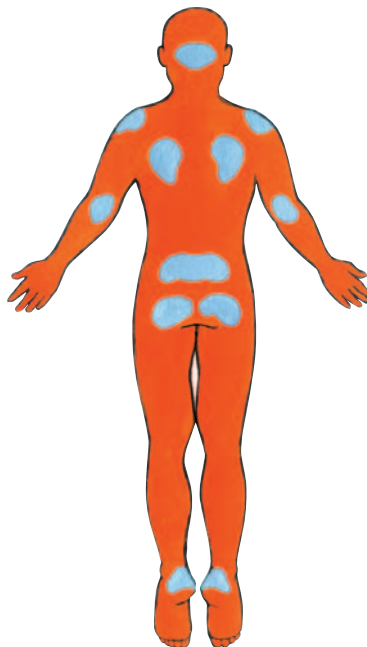
një kohë të gjatë në një pozicion, mund të vërtetohen kështu dëmtime të lëkurës në fillim që pastaj përhapen në indet e nënlëkurës. Këto dëmtime quhen: plagë nga ndenjja për një kohë të gjatë në një vend.

Është shumë e rëndësishme që t'i shmangim sepse kur krijohen është e vështirë t'i shërojmë dhe keqësojnë jetën e të moshuarit, sepse kanë nevojë për mjekime dhe kujdese të posaçme.

Për t'i parandaluar:

- ndryshojmë **pozicionin** (posizione) të paktën çdo 2 orë
- shmangim sipërfaqet e mbështetjes tepër të forta
- shmangim çarçafat tepër të ashpër
- shmangim formimin e rrudhave në çarçafa
- shmangim mushamatë (mbajnë lagështinë duke lehtësuar zbrujtjen e lëkurës)
- në qoftë se subjekti është mbajtës **kateteri** (catetere), duhet të keni kujdes që ai të mos mbetet i shtypur nën personin.

Të gjitha këto kushte lehtësojnë lindjen e parakohshme të plagëve nga qëndrimi për një kohë të gjatë në një vend (veçanërisht në qoftë se shoqërohen nga një higjienë e pamjaftueshme dhe nga dëmtimi i lëkurës).



Në qoftë se nuk është e ndaluar në mënyrë të veçantë subjekti mund të ndryshojë pozicionin nga i **shtrirë në kurriz** (supino) në ijën e djathtë dhe të majtë.

Për pozicionin **në ijë** (sul fianco) veçanërisht, ftojeni që të:

- të shtrijë gjymtyrën e poshtme nga krahu në të cilin dëshiron të rrotullohet.
- Përkulni këmbën tjetër dhe ndihmoni që personi të rrotullohet
- vendosi një jastëk nën këmbën e përkulur për ta mbajtur dhe një pas shpine për të mbajtur pozicionin.



Në shtrat këshillohet prania e **parapeteve** (sponde) ose e gjysëm parmakëve, këto janë të dobishëm në raste frike, nga ana e subjektit, për rëniet aksidentale. Nganjëherë janë mbështetëse të vlefshme, që e ndihmojnë të moshuarin për t'u rrotulluar nga njëra anë e shtratit në tjetrën.

Ndërrimi i pozicionit nga shtrirë në ndenjur

Duhet shmangur që të ngrihemi duke përkulur trupin përpara dhe duhet të preferojmë gjithmonë kalimin nga pozicioni shtrirë në ijë.

Pozicioni ndenjur arrihet duke e edukuar subjektin që:

1. të përkulë këmbët
2. të rrotullohet në ijë
3. të vendosë këmbët jashtë shtratit
4. duke u shtyrë me krahë ndihmojmë që të arrihet pozicioni ndenjur.



Kalimi shtrat-karroçetë (ose karrige)

Pasi të ulet në shtrat kërkoni që:

1. t'i vendosë këmbët në kontakt me dysheën, mundësisht vetë, qëndrojini përballë dhe ndihmoheni duke e mbajtur nën sqetulla dhe bllokoni këmbët e tija me të tuajat.
2. të rrotullojë trupin në drejtim të karriges dhe të ulet duke kontrolluar uljen, duke ia mbështetur duart mbi krahtë e karriges dhe duke e bërë që të **përkulet përpara** (inclinare in avanti) me trup (kjo për të mos lejuar humbjen e ekulibrit prapa duke rënë me forcë).

Kur përdoret një karroçetë, duhet të vërtetojmë gjithmonë që ajo të jetë e **frenuar** (frenata) mirë dhe që frenat të jenë funksionues për të shmangur që në momentin e mbështetjes të vërtetohen aksidente (për shembull: largimin e karroçetës).

Kalimi nga ndenjuri (seduto) - në këmbë (in piedi)

Subjekti ndihmohet me një ndenjës mjaft të lartë (mundësisht me jastëk) dhe nga prania e **krahëve** (braccioli) të karriges.

1. Zhvendosim legenin përpara
2. Afrojmë këmbët nën karrige
3. Përkulim trupin përpara
4. Ngrihemi duke shtyrë me duar mbi krahtë e karrikes ose mbi gjunjë.
5. Qëndrojmë përballë ose anash subjektit dhe e ndihmojmë duke e tërhequr nga krahtë dhe/ose nga rripi i mesit.



Përdorimi i shkopyt (bastone)

Shkopi:

- duhet të jetë i përshtatshëm sipas **lartësisë** (altezza) së subjektit (krahu që mbështetet duhet të jetë i shtrirë dhe shpatullat në të njëjtën lartësi).
- mbahet nga ana e shëndoshë dhe çohet përpara, para se të lëvizen këmbët
- mbështetet anash por jo tepër larg trupit.

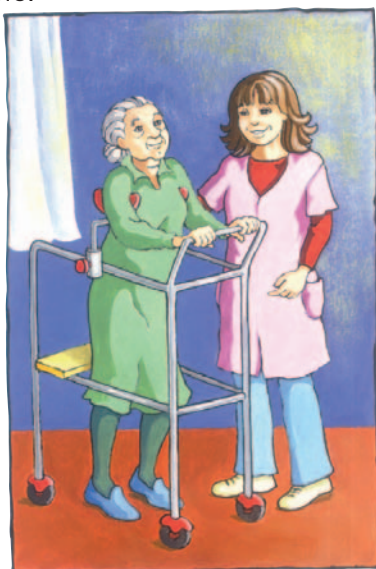
Personi që ndihmon qëndron nga ana invalide për të ndërhyrë në mënyrë efikase në rast se humbet ekulibri.

Përdorimi i deambulatorit (deambolatore) ose “Kulari”

Kulari me sjetullore zakonisht përdoret vetëm në fazat e para të **rehabilitimit** (riabilitazione) ose në patologji në të cilat nuk lejohet transporti (fraktura të legenit ose të gjymtyrëve të poshtëme) sepse nuk ndihmon lëvizjet dhe pavarësinë e të moshuarit.

Për të ndihmuar një mbështetje të mirë sjetulloret duhet të rregullohen mjaft të larta aq sa të mbajnë peshën e personit, por nuk duhet të krijojnë dhembje nën sjetulla.

Është e nevojshme për këtë arsye një kontroll, sepse një përdorim i papërshtatshëm i këtij mjeti ndihmës mund të shkaktojë rrëzime.



Kulari me 4 rrota është më i përshtatshëm për një përdorim autonom, sepse subjekti mund të mbështetet me duar ose me parakrahë.

Një nga patologjitë më të shpeshta në të moshuarit është ngadalësimi i lëvizjes (hipokinezia) e lidhur shpesh me tendencën **për të rënë prapa** (retropulsione), në këtë rast nuk rekomandohet që të mbahet me zor pacienti. Do të jetë me vend që ta ftojme për t'u ulur në një tavolinë (shumë të qëndrueshme) dhe t'i kërkojmë në mënyrë progresive të zgjasë duart përpara edhe me lëvizje të cilat kanë një qëllim, për shembull të zhvendosë objekte ose t'i përkasë. Ky është një ushtrim i cili mund të propozohet fillimisht ndenjur e pastaj, sipas rastit, në këmbë. E ftojme të veshë këpucët, me ndihmën e duarve, duke prekur gjunjët dhe duke i rrëshqitur në drejtim të kycit të këmbës.

Bërja e shkallëve

Gjatë ngjitjes dhe zbritjes së shkallëve, mundësisht përdorni gjithmonë mbështetësen e parmakut. Gjatë ngjitjes, qëndroni prapa subjektit, në zbritje, përkundrazi, qëndrojeni përballë. Kur ka një problem më të dukshëm në njëren këmbë, kjo duhet të jetë e para që duhet të zbresë nga këmba e shkallës; anasjelltas, për t'u ngjitur përdoret gjymtyra më e shëndoshë.



Si të ndihmojmë pacientin për t'u zhveshur

Duhet ta nxisim të moshuarin që t'i kryejë këto veprime sa më shumë që të jetë e mundur në mënyrë të pavarur, edhe pse për ta bërë këtë mund t'i duhet shumë kohë, duhet respektuar ritmi i kohës dhe zakonet e tija. Përdorni rroba që mund të veshen kollaj: pantallonat dhe fundet me llastik në bel ose me "velcro" (përbëhet nga dy rripa që mbërthehen duke i shtypur njëri mbi tjetrin), fanella dhe këmisha të hapura përpara; këpucë me mbyllje me të shtypur (velcro / velcro). Në rast se subjekti është i **paralizu**ar (paralizzato) në një rën anë të krejt trupit, ajo do të jetë ana nga e cila fillon veshja dhe ana e fundit që do të zhveshet.

Higjiena personale

Është tepër e rëndësishme që të kemi mundësi ta arrijmë banjon, si në rastin kur subjekti ecën me kular, me shkop, apo kur zhvendoset me karrocetë. Mund të jetë e nevojshme të zhvendosim orenditë (lavatriçen, mobiliet), në mënyrë që kalimi të bëhet kollaj dhe që karroceta, për shembull, të mund të vendoset përballë lavamanit. Atje ku është e mundur, përdorim dushin dhe jo vaskën e banjos (vendosim tapetet kundra rrëshqitjes). Është e nevojshme prania e dorezave në të cilat mund të mbështetemi për të lehtësuar të gjitha veprimet e thëna më sipër. Të gjitha manovrimet kërkojnë bashkëpunimin maksimal nga ana e subjektit, në mënyrë që të mos mbetet pasiv. Të gjitha **mjetet ndihmëse teknike** (ausili tecnici) të përmendura (shtrat-karrocetë-kular-këpucë-mjete...) duhet të përshtaten sipas këshillave të specialistit (fiziatër, fizioterapist, terapist i zënies me punë).

Ushqimi

Edhe për këtë funksion, duhet nxitur **pavarësia** (autonomia) maksimale e subjektit. Në rast vështirësish lëvizore të gjymtyrës së sipërme, është e mundur të përdorim mjete ndihmëse të ndryshme: tapete të vegjël kundra rrëshqitjes mbi të cilët mbështesim pjatën në mënyrë që të qëndrojmë pa lëvizur; servise me doreza më të mëdha ose të gdhëndura kur ka vështirësi për t'i shtrënguar (duar me artrozë, etj.); gota të gdhëndura ose me dorezë. Gjenden mjete të ndryshme ndihmëse që mund të personalizohen sipas nevojave të pacientit. Duhet ndërhyrë për të përfunduar ngrënien vetëm në rast se kjo zgjatet për një kohë të gjatë dhe, kurdoherë, duhet të bëhet në mënyrë të rregullt dhe të kënaqëshme.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it