



KĀ RŪPĒETIES PAR CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

Individuālā aprūpe



KĀ RŪPĒTIES PAR CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

Individuālā aprūpe

KĀ RŪPĒTIES PAR CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI
Individuālā aprūpe

Redaktors: Ailīta Kuka

Izdevējs: Wings for Wheels, Jaunatne ar Misiju

Dizains un salikums: Ansis Imaks

ISBN 978-9934-14-565-0

© 2015, Wings for Wheels, Jaunatne ar Misiju

ISBN 978-9934-14-565-0



9 789934 145650

SATURS

| | |
|---|----|
| <i>Sākot aprūpi</i> | 5 |
| <i>Riteņkrēsli</i> | 6 |
| <i>Pārvietojamo un manuālo riteņkrēslu salocīšana un transportēšana</i> | 7 |
| <i>Pārvietošana</i> | 10 |
| <i>Tualetes izmantošana</i> | 14 |
| <i>Mazgāšanās vannā/dušā</i> | 16 |
| <i>Sākot mazgāšanos</i> | 16 |
| <i>Mazgāšanās</i> | 16 |
| <i>Ģērbšanās</i> | 17 |
| <i>Ķermeņa augšdaļas apģērbšana/noģērbšana</i> | 17 |
| <i>Ķermeņa lejasdaļas apģērbšana/noģērbšana</i> | 18 |
| <i>Ārienes sakopšana</i> | 18 |
| <i>Ēšana un dzeršana</i> | 19 |
| <i>Sākot maltīti</i> | 19 |
| <i>Ēdināšana</i> | 20 |
| <i>Ja gadījies aizrīties</i> | 21 |
| <i>Medikamenti</i> | 21 |
| <i>Dažādas invaliditātes</i> | 22 |
| <i>Kā rīkoties, sākoties epilepsijas lēkmei</i> | 24 |
| <i>Ierastā kārtība</i> | 26 |
| <i>Daži svarīgi atgādinājumi</i> | 26 |
| <i>Izmantotie avoti</i> | 27 |

SĀKOT APRŪPI

Uzņemties rūpes par cilvēku, kuram ir invaliditāte, var šķist biedējoši. Ja arī tevi tas biedē, zini, ka tu neesi vienīgais. Tomēr neuztraucies, jo šajā rokasgrāmatā tu atradīsi svarīgākos norādījumus, kā rīkoties situācijās, kas var rasties, palīdzot cilvēkam ar invaliditāti. Tā īpaši izstrādāta kā palīgs personai, kas aprūpē cilvēkus ar invaliditāti mājās, sabiedrībā vai nometnēs.

Esam pārlicināti, – kad būsi to izlasījis, tu jutīsies daudz mierīgāk. Tomēr atceries, ka arī bez īpašas apmācības cilvēks joprojām var dāvēt draudzību un mīlestību savam draugam, kuram ir invaliditāte.



Palīdzēt cilvēkam ar invaliditāti nozīmē būt viņa rokām, kājām, acīm un ausīm, reizēm – arī prātam. Pirmkārt, jau sākumā vienojies ar savu aprūpējamo, ka tu viņam tikai palīdzēsi, nevis darīsi visu viņa vietā. Cilvēkam ar invaliditāti ir svarīgi apzināties, ka arī viņš var kaut ko darīt sevis labā, nevis samierināties, ka viss tiek izdarīts viņa vietā.

Saskarsmē ar cilvēku, kam ir invaliditāte, vispareizākā attieksme ir atvērtība un gatavība mācīties (pat tad, ja tev ir speciālā izglītība vai agrāka pieredze), neizdarot nekādus iepriekšējus pieņēmumus. Ja tev šķiet, ka kādam vajadzīga palīdzība, pajautā viņam. Vienmēr pareizi ir pajautāt; nepareizi ir izdarīt savus pieņēmumus. Kad esi pajautājis, neko nedari, pirms tavs piedāvājums nav pieņemts vai noraidīts. Ir cilvēki, kas paši cenšas tikt galā. Ja viņi pieņem tavu piedāvājumu, rīkojies saskaņā ar viņu norādījumiem. Ja viņi atsakās, nejuties vīlies. Priecājies, ka viņi cenšas (un zināmā mērā var) būt neatkarīgi.

Lielākā daļa cilvēku, kam nepieciešama individuālā aprūpe, cieš no smagas fiziskas vai mentālas invaliditātes. Invaliditāte var būt iedzimta vai iegūta dzīves laikā saslimšanas vai nelaimes gadījuma rezultātā. Lai kāda būtu invaliditāte, atceries, ka šis cilvēks ir personība, pret kuru jāizturas tāpat, kā

tu izturētos pret jebkuru citu, – ar cieņu un uzmanību. Sniedzot palīdzību un aprūpi, vienmēr centies iejusties viņa situācijā un padomā, kādu attieksmi un izturēšanos vēlētos jūs saņemt tu.

Pirms sākt individuālo aprūpi, ir svarīgi izvēlēties konkrētajai personai piemērotu saziņas veidu. Dažiem cilvēkiem ir grūti runāt, tāpēc tev vajadzēs pārlicināties, vai viņš ir sapratis tevi un tu esi sapratis viņu. Vienojieties par jums abiem ērtāko saziņas veidu, kas īpaši svarīgi saskarsmē ar cilvēku, kuram ir redzes, dzirdes vai runas traucējumi.

Uzņemoties kādu aprūpēt, tev jānovērtē, cik liela palīdzība viņam būs nepieciešama. No vienas puses, ir svarīgi, lai aprūpējamais cilvēks tiktu galā ar saviem uzdevumiem pēc iespējas patstāvīgāk un tādējādi ilgāk saglabātu spēju kustēties un darboties. Atbalsti un iedrošini, ja viņš nejūtas pārlicināts par savu varēšanu. No otras puses, palīga pienākums ir gādāt, lai uzdevums tiktu paveikts droši, neapdraudot ne aprūpējamo, ne aprūpētāju. Nekad nebaidies palūgt kādu palīgā!

RITENKRĒSLI

Četri izplatītākie riteņkrēslu veidi.

Pārvietojamie riteņkrēsli. To aizmugurējie riteņi ir pārāk mazi, lai riteņkrēslā sēdošais varētu tos griezt ar rokām.

Manuālie/sporta riteņkrēsli. Riteņus var griezt riteņkrēslā sēdošais.



Elektriskie riteņkrēsli. Krēslā sēdošais var to vadīt ar roku (plaukstu), krūtīm, zodu, muti vai galvu. Tiem var būt koriģējami sānu balsti, lai noturētu cilvēku pareizajā pozā. Galvas atbalsts (ja tāds ir) parasti ir viegli noņemams. Ja nepieciešams, tos var pārvietot arī stumjot ar rokām. Ja elektriskais riteņkrēsls tiek aktīvi izmantots ikdienā, tas katru nakti jāuzlādē.

Skūtera tipa riteņkrēsli. Paredzēti lielāku attālumu veikšanai ārpus telpām. Katru nakti jāuzlādē.

Galvenās iezīmes lielākajai daļai riteņkrēslu ir līdzīgas:

- lokāmi, noņemami, fiksējami, sabīdāmi vai paceļami kāju balsti;
- fiksēti vai noņemami roku balsti;
- bremzes (pēc formas var būt atšķirīgas);
- atbalsta ritenīši aizmugurē, lai riteņkrēsls neapgāztos uz slīpas virsmas.



Svarīgi ir regulāri veikt riteņkrēsla tehnisko pārbaudi un tīrīšanu.

Pārvietojamo un manuālo riteņkrēslu salocīšana un transportēšana

Atvēršana

Plaukstas pavērstas ar pirkstiem uz sēdekļa vidusdaļu. Ar delnu pamatni vienlaikus jāspiež uz sēdekļa sānu malām. Tā kā riteņkrēsli niansēs mēdz atšķirties, nedaudz var atšķirties arī to atvēršanas paņēmieni. Vispareizāk ir pajautāt riteņkrēsla lietotājam, kā tas darāms. Ir jāpatur prātā, ka riteņkrēsls nestaigājošam cilvēkam ir viņa vienīgā iespēja pārvietoties, tāpēc ar to jārīkojas uzmanīgi, lai neko nesalauztu.

Salocīšana

Jānoņem sēžamspilvens (ja tāds ir). Jāsatver riteņkrēsla sēdeklis priekšpusē un aizmugurē pret sēdekļa viduslīniju un jāvelk uz augšu. Dažiem riteņkrēsliem sēdekļa malās ir īpaši rokturi, ar kuru palīdzību savilkt ratus kopā.

Kad riteņkrēslu nepieciešams pacelt, netver to pie daļām, kas var atdalī-

ties, piemēram, roku balstiem, kāju balstiem vai muguras atbalsta pagarinājuma. Riteņkrēslu drošāk satvert aiz rokturiem vai rāmja.

Stumjot riteņkrēslā sēdošu cilvēku, padomā, kā viņš jūtas. Ratu vilkšana atmuguriski varētu likt viņam justies neērti (lai gan ir situācijas, kad tas ir drošākais pārvietošanās veids, piemēram, pa mīkstu vai nelīdzenu virsmu). Vai tu neej pārāk ātri vai lēni? Vai saule nespīd viņam acīs? Vai pārvietošanās pa nelīdzenu virsmu nerada viņam nepatīkamas sajūtas? Rūpīgi pārdomā, pa kuru ceļu būtu labāk doties, lai sasniegtu jūsu galamērķi. Padomā par to, kur novietosi mašīnu. Vai tur ir uzbrauktuve? Vai tur ir cilvēkiem ar invaliditāti pielāgotas tualetes? Centies izvairīties no tādiem šķēršļiem kā ietvju apmales, kāpnes un nelīdzenas virsmas. Tomēr, ja no tām nav iespējams izvairīties, izmanto šeit norādītos paņēmienus.

Riteņkrēsla uzcelšana uz trotuāra apmales



Nedaudz atgāz riteņkrēslu atmuguriski, ar kāju vienlaikus uzspiežot uz kāpšļa, kas atrodas riteņkrēsla aizmugurē rāmja lejasdaļā. Novieto priekšējās riteņus uz priekšā esošā pacēluma, tad uzmanīgi uzripini uz pacēluma aizmugurējos riteņus. Tāpat tu vari atmuguriski novest riteņkrēslu lejā no trotuāra vietās, kur nav pielāgotas nobrauktuves. Pārlicinies, lai riteņkrēslā sēdošajam būtu uzlikta drošības josta.

Pārvietošanās augšup/lejup pa kāpnēm

Ir jābūt ļoti uzmanīgiem, jo tas ir diezgan bīstams un nervus kutinošs manevrs kā riteņkrēslā sēdošajam, tā viņa palīgiem. Jo vairāk palīgu, jo labāk. Pirms sākat, pārliecinies, ka visi iesaistītie zina, kāds ir plāns un kā viņi to īsteno. Viens cilvēks turēs riteņkrēslu aizmugurē, un viens vai vairāki palīdzēs turēt to no priekšpuses. Virzoties augšup pa kāpnēm, riteņkrēsls ir nedaudz jāatgāž atmuguriski un uz pakāļējiem riteņiem jāvelk pa pakāpieniem. Riteņkrēslā sēdošajam arī pašam vajadzētu piepalīdzēt, ja vien viņš to var. Dodoties lejup pa kāpnēm, riteņkrēsls ir jāatgāž atpakaļ un uz pakāļējiem riteņiem, stingri turot pareizajā slīpumā, jāripina lejup pa pakāpieniem.



Riteņkrēsla iecelšana mašīnas bagāžniekā

Vispiemērotākās riteņkrēslu pārvietošanai ir hečbeka (hatchback) vai universāļu (station-wagon) tipa automašīnas. Tomēr, ja pacenšas, izmantot var jebkuru mašīnu. Vispirms jānoņem (ja nepieciešams) un jāieliek mašīnā atvienojamie kāju un roku balsti. Novieto salocīto riteņkrēslu tuvu un paralēli bagāžniekam. Ieliecies ceļgalos, muguru turi taisnu. Stingri satver riteņkrēslu pie tā nekustīgajām daļām (ērtības labad pirms tam nobremzē riteņkrēsla riteņus). Iztaisnojot kājas, vertikāli pacel riteņkrēslu un novieto uz bagāžnieka malas. Sagāz krēslu uz savu pusi. Kad krēsls atrodas gandrīz horizontāli, ieslidini to bagāžniekā. Lai izņemtu riteņkrēslu no bagāžnieka, veic visu to pašu pretējā kārtībā.

Piezīme. Šie norādījumi ir tikai vispārēji un, iespējams, nav vienmēr īstenojami punkts punktā. Novērtē konkrēto situāciju un atrodi piemērotāko risinājumu, lai neciestu ne cilvēki, ne tehnika.

PĀRVIETOŠANA

Visizplatītākās traumas, ko iegūst veselības aprūpē strādājošie, ir mugurkaula traumas, tāpēc ir svarīgi, lai visi cilvēki, kuru pienākumi saistīti ar cilvēku pārvietošanu, būtu apguvuši pareizas celšanas tehniku un pārvietošanas paņēmienus. Šiem paņēmieniem jāsekmē gan pārvietojamās personas, gan pārvietotāja (asistenta) drošība. Tālāk sniegsim dažas vērtīgas norādes.

1. solis: sagatavo pārvietošanas apstākļus

Nodrošies ar papildu palīgīdzekļiem, tādiem kā īpašas piecelšanas jostas vai pārvietošanās atbalsta dēļi.

Pārlicinies, vai:

- krēsli atrodas pareizā leņķī;
- krēsli ir vienādā augstumā;
- darbošanās vieta ir atbrīvota no priekšmetiem, kas varētu traucēt;
- grīda ir līdzena, nav slidena;
- riteņkrēsls ir nobremzēts;
- riteņkrēsla kāju atbalsti ir noņemti.

Ja tas iespējams, aprūpējamam cilvēkam vajadzētu pārsvērties uz savu stiprāko (funkcionālāko) ķermeņa pusi.

2. solis: ieņem pareizu pozu

- Piespied aprūpējamo personu cieši sev klāt.
- Sasprindzini vēdera muskuļus.
- Muguru turi taisni.
- Vienmēr ieliecies ceļgalos.
- Novieto pēdas soļa speršanas pozīcijā.

3. solis: pārceļšana

- Pasaki visām iesaistītajām personām, uz kuriem cilvēks ar invaliditāti tiek pārvietots. Dod skaidrus un vienkāršus norādījumus.
- Pārlicinies, ka visas ceļšanā/pārvietošanā iesaistītās personas saprot, kad jāceļ. Skaiti: viens, divi, trīs... CELT!
- Veic pagrieziena vai soli, lai izvairītos no kāju sapīšanās. Tādējādi pēdas paveiks lielāko daļu darba.
- Ja ceļamais cilvēks sāk izslīdēt, liecies viņam līdzī un ļauj viegli piezemēties. Vienmēr būs iespēja izdomāt, kā viņu uzcelt no grīdas, bet, ja traumēsi muguru, var gadīties, ka tā būs trauma uz visu mūžu.
- Saudzīgi nosēdini pārvietojamo personu uz sēdekļa: nenomet viņu un nenoberz viņa ādu pret sēdekļa virsmu, jo tas var radīt audu bojājumus un izraisīt izgulējumus.

Izmanto tālāk aprakstītos paņēmienus.

1. paņēmiens: pārvietošana, pieceļot stāvus

Šo paņēmieni var izmantot gadījumos, kad pārvietojamai personai pietiekami funkcionē viena vai abas kājas. Nostājies viņam pretī. Uzliec viņa rokas sev uz pleciem vai ap kaklu. Apņem viņu zem krūtīm vai ap vidukli. Ceļšanu var atvieglot īpaša ceļšanas josta. Atspiedies ar ceļgaliem pret viņa ceļgaliem, ieliecies ceļgalos un cel. Pagriezies uz pēdām, lai apsēdinātu viņu uz cita krēsla. Nosēdini viņu uzmanīgi, cenšoties izvairīties no vilkšanas vai grūšanas.



2. paņēmiens: pārvietošana, saņemot zem padusēm un kājām

Šo paņēmieni var izmantot gadījumos, kad aprūpējamai personai minimāli vai



nemaz nefunkcionē rokas un kājas. Viens cilvēks nostājas aiz krēsla/riteņkrēsla, kājas soļa platumā. Ieliecoties ceļgalos, viņš paliek rokas zem ceļamā cilvēka padusēm un satver viņa apakšdelmus, sakrustojot tos uz krūtīm. Otrs cilvēks nostājas pretī un saņem ceļamās personas kājas zem ceļgaliem. Reizē paceliet un pārsēdiniet aprūpējamo uz cita krēsla, ko vislabāk novietot paralēli. Šo paņēmieni izmanto arī, lai aprūpējamo personu nosēdinātu taisnāk vai lai atvieglotu spiedienu uz sēžamvietu un novērstu izsēdējumus.

Ja aprūpējamai personai nedaudz funkcionē kājas, pārsēdināšanu ar šo paņēmieni var veikt arī viens cilvēks. Aņņem viņa ķermeņa augšdaļu, kā aprakstīts iepriekš, un pārsēdini viņu uz līdzās novietota krēsla.

Pārsēdināšana mašīnā/no mašīnas

Šī, iespējams, ir visgrūtākā pārsēdināšana, galvenokārt tāpēc, ka mašīnas ir zemas un iekļūšanas virziens tajās ir ierobežots. Ir daudz paņēmieni, kā iekļūt mašīnā un no tās izklūt. Cilvēki, kas lieto elektrisko riteņkrēslu, izmantos mikroautobusu ar pacēlāju vai uzliekamu trapu. Ir riteņkrēslu lietotāji, kas var pārsēties patstāvīgi vai ar citu cilvēku palīdzību, vai izmantojot pārvietošanās atbalsta dēli. Vislabāk ir izmantot iepriekš aprakstītos (vai citus individuāli pielāgotus) pārsēdināšanas paņēmienus. Parasti vispareizāk ir riteņkrēslu novietot pēc iespējas tuvāk mašīnas durvīm, izvēloties konkrētajai situācijai piemērotāko leņķi. Atceries: necenties pielāgot cilvēku standarta instrukcijām! Pielāgo paņēmienus konkrētajam cilvēkam, viņa spējām un vajadzībām!

Vienmēr uzmanī pārvietojamā cilvēka galvu, lai to nesadauzītu, ceļot iekšā vai ārā no mašīnas.

Pārvietošana uz gultu/no gultas

Ir cilvēki, kas, lai izklūtu no gultas vai nokļūtu gultā, izmanto īpašu pacēlāju jeb celtni. Celtnus ir viegli un droši lietot, ja vien zini, kā to darīt. Ir cilvēki, kurus var pārcelt uz rokām ar vienas vai divu personu palīdzību.

Ieceļšana gultā

Izmanto jau iepriekš aprakstītos pārvietošanas paņēmienus. Mērķis ir nosēdināt cilvēku gultas vidū pietiekami dziļi no malas. Kad cilvēks ir nosēdināts uz gultas malas, uzliec vienu roku aiz viņa pleca, atbalstot muguru, otru roku zem viņa ceļgaliem. Atgāz viņu atpakaļ, vienlaikus paceļot kājas un ieceļot tās gultā. Noderīgi ir izmantot spilvenus kā atbalstu, lai palīdzētu saglabāt ērtāko gulēšanas pozu. Piemēram, ja cilvēks grib gulēt uz sāniem, spilvenus var nolikt kā atbalstu aiz muguras. Ir cilvēki, kas svešā gultā jūtas drošāk, ja ap viņiem no palaga izveido stingru valnīti.

Izceļšana no gultas

Tas var prasīt nedaudz vairāk laika, jo locekļi, kas visu nakti atradušies vienā pozā, sākumā ir nedaudz stīvi. Paņēmieni, kā uzcelt aprūpējamo cilvēku sēdus, ir dažādi, piemērojot katras personas fiziskajam stāvoklim. Kā to pareizāk izdarīt, tev vislabāk prātīs pateikt pats aprūpējamais. Lai izvairītos no iespējamām traumām, noderīgi būs pakonsultēties arī ar fizioterapeitu vai ergoterapeitu. Kad tavš aprūpējamais ir uzcelts sēdus, ļauj viņam dažas sekundes pasēdēt, lai noregulētos asinsspiediens. Izmanto iepriekš aprakstītos pārvietošanas paņēmienus, lai pārsēdinātu viņu riteņkrēslā vai uz tualetes krēsla.



TUALETES IZMANTOŠANA

Dažas norādes, kas jāpatur prātā, palīdzot kādam tikt uz tualeti.

- Vienmēr ļauj cilvēkam izdarīt to, ko viņš var pats.
- Vienmēr lieto vienreizlietojamus cimodus, kad tie ir pieejami.
- Cik vien iespējams, nodrošini privātumu. Piemēram, kad aprūpējamais ir droši novietots, tu vari iziet no telpas, ja nepastāv risks, ka viņš varētu nokrist. Neatstāj durvis plaši vaļā un skaļi neapspried personiskas lietas.
- Atgādini nomazgāt rokas pēc tualetes, it īpaši, ja viņš ir turējies pie balsta rokturiem vai aizskāris kaut ko. Arī tev ir jānomazgā rokas, pat ja rokās ir bijuši cimdi.
- Nepūlies tikt galā viens pats; vienmēr paaicini kādu palīgā, ja neesi pārlicināts par saviem spēkiem.
- Ir cilvēki, kuriem dienas gaitā ir jāatgādina par tualetes apmeklējumu. Viņiem vienmēr jāaiziet uz tualeti pirms gulētiešanas, un tas ir pirmais, kas jā dara pēc piecelšanās.



Personīgā higiēna

Ir dažādi veidi, kā cilvēki ar invaliditāti atvieglojas. Gan vīrieši, gan sievietes var izmantot:

- urinēšanas trauku vai padubi (šīberi);
- Īslaicīgi vai pastāvīgi lietojamu katetru. Katetrs parasti novada urīnu pie kājas piestiprinātā plastikāta maisiņā. Maisiņu var iztukšot tualetē vai urinēšanas traukā, atskrūvējot ventili maisiņa apakšdaļā. Ja pie rokas nav urinēšanas trauka, varat izdomāt paši savus variantus. Izmisums rosina daudz spožu ideju. Pēc maisiņa iztukšošanas neaizmirsti aizskrūvēt ventili!
- Ir cilvēki, kurus vieglāk būs nosēdināt uz tualetes poda, nekā ar riteņkrēslu novietot virs tā, jo īpaši tad, ja jūsu rīcībā nav īpaši pielāgota riteņkrēsla un labierīcību.
- Ir cilvēki, kas lieto līdzekļus nesaturēšanas gadījumiem, piemēram, ieliktnišus vai higiēniskās paketes. Tāpat kā apakšveļa, tie jānomaina, tiklīdz kļuvuši mitri. Tas ir īpaši svarīgi, lai nerastos ādas kairinājums un iekaisums.
- Ja vien iespējams, lielākā daļa cilvēku ar invaliditāti priekšroku dod tualetes podam. Kā jebkurā pārsēdināšanas gadījumā, pajautā savam aprūpējamajam, kā viņš parasti pārsēžas un kāda palīdzība viņam nepieciešama. Pārbaudi, kā tualetes iekārtojums, t.i., atbalsta rokturi pie sienas, pārsēšanās virziens u.c., atšķiras no viņa mājās pierastā. Lielākajai daļai cilvēku ar invaliditāti vieglāk būs izmantot riteņkrēslu lietotājiem pielāgotu tualeti un jau aprakstītos pārvietošanas paņēmienus. Daudzi varēs paši uzslīeties kājās, pievelkoties pie atbalsta stieņiem. Iespējams, cilvēka nosēdināšana un piecelšana no poda būs vieglāka, ja poda malu nokaisīsi ar plānu talka kārtu.
- Daži cilvēki spēj paši noslaucīties, kamēr citiem būs vajadzīga palīdzība. Un būs tādi, kam tikai vajadzēs atgādināt, ka tas jāizdara.

MAZGĀŠANĀS VANNĀ/DUŠĀ

Ir dažādi veidi, kā nomazgāties. Lielākā daļa izmantos dušu, bet būs cilvēki, kas priekšroku dos vannai, vai tādi, kam vajadzēs mazgājamo bļodu un sūkli vai drāniņu. Tie, kuri izmanto dušu, var sēdēt vai stāvēt, pieturoties pie stieņa. Cilvēkiem, kas lieto ritenkrēslu, vieglāk būs sēdēt uz dušas krēsla.

Sākot mazgāšanos

- Padomā par piemērotu apģērbu, jo, ļoti iespējams, ka tu samirksi. Uzvelc apģērbu, ko nav žēl saslapināt. Liec lietā izdomu!
- Pirms dodaties uz dušu, paņem visus nepieciešamos mazgāšanās piederumus un palīglīdzekļus. Nesaslapiniet ritenkrēslu! Dažiem cilvēkiem būs, piemēram, mazgāšanās cimdiņi, birstes ar garu kātu un pretslīdes paklājiņi. Lielākajai daļai cilvēku ar kustību traucējumiem ir nepieciešams sēdekļis vai tualetes krēsls.
- Noliec visus rīkus ērti aizsniedzamā attālumā. Neaizmirsti tādas lietas kā dvieļi, ziepes, šampūns, skuveklis, talka pūderis un sausas drēbes, ko beigās pārvilk.

Mazgāšanās

- Izturies pret aprūpējamo cilvēku ar cieņu, nodrošinot privātumu. Neatstāj durvis plaši vaļā!
- Vispirms ar roku pārbaudi ūdens temperatūru. Mazgāšanās laikā uzturi siltumu, lejot viņam ūdeni uz muguras un krūtīm.
- Vienmēr pajautā un ļauj viņam patstāvīgi izdarīt visu, ko viņš var.
- Neaizmirsti, kuras ķermeņa daļas jau esi nomazgājis!
- Neatstāj viņu vienu, ja pastāv iespēja, ka viņš varētu nokrist vai paslīdēt zem ūdens. Ja vajadzīgs, palūdz kādu palīgā. Labāk, lai ir viens roku pāris par daudz nekā par maz.
- Skalojot no matiem šampūnu un kondicionieri, vari uzlikt viņam uz acīm drāniņu.
- Kad mazgāšanās pabeigta, rūpīgi viņu noslauki un gādā, lai viņam nesāk salt. Mitrajās vietās vajadzētu iekaisīt talka pūderi, kas tās

nosusinās. Tas atvieglos arī ģērbšanos.

- Pirms sāk pārsēdināšanu, vienmēr rūpīgi nosusini grīdu.

Ģērbšanās

- Pārrunājiet, cik daudz palīdzības tevis aprūpējamajam cilvēkam nepieciešams. Dažiem cilvēkiem būs dažādi ģērbšanās palīg līdzekļi, tādi kā ierīce priekšmetu aizsniegšanai un satveršanai un apģērba uzvilkšanai. Vēl citiem var būt pielāgots apģērbs, piemēram, elastīgās kurpju auklas, "lipekļa" aizdare vai palīg līdzeklis zeķu uzvilkšanai u.c.
- Vienmēr pajautā, ko aprūpējamā persona vēlas vilkt mugurā. Vēlams būtu katru dienu vilkt tīras drēbes. Pajautā, kādas krāsas vai stila drēbes cilvēks vēlas vilkt. Cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem varbūt vajadzēs atgādināt, kas ir jāvelk vispirms. Būs cilvēki, kuriem ir sava īpaša ģērbšanās secība, kas viņiem atvieglo ģērbšanās procesu.
- Cilvēki, kas pārvietojas riteņkrēslā, lielākoties ir mazkustīgi, tāpēc var būt salīgi. Daudzi izvēlēsies valkāt jaku vai džemperu, lai justos siltāk. Būs cilvēki, kuriem dienas gaitā vajadzēs atgādināt, lai viņi uzvelk vai novelk silto apģērbu.
- Ja aprūpējamajam cilvēkam ir grūti noturēt līdzsvaru, apģērbšanu un noģērbšanu parasti vieglāk būs veikt, ja viņš atradīsies sēdus vai guļus gultā.

Ķermeņa augšdaļas apģērbšana/noģērbšana

- Vienmēr vispirms ievēl piedurknē roku, kura funkcionē mazāk, piemēram, roku, kura ir mazāk kustīga vai pavisam nekustas, vai kurai ir paaugstināts muskuļu tonuss. Noģērbjot procedūra jāveic otrādi: vispirms no piedurknes izvelk stiprāko/kustīgāko roku.
- Ievēl aprūpējamās personas roku piedurknē, cik tālu vari, tad iebāz savu roku pa galu piedurknē, satver viņa roku un palīdzi to iztaisnot, vienlaikus uzvelkot piedurkni pāri elkonim līdz plecam. Tad ievēl otru roku un pārvelc apģērbu pāri viņa galvai vai aizpogā jaku, blūzi u.c.

- Sporta kreklus parasti vieglāk ir novilkt, vispirms novelkot pār galvu un tad izvelkot rokas.

Ķermeņa lejasdaļas apģērbšana/noģērbšana

- Uzvelc apakšveļu, bikses un zeķes, aprūpējamajai personai atrodoties sēdus, tad palīdzi vienu reizi piecelties un uzvelc reizē visus apģērba gabalus. Tā var izvairīties no nevajadzīgas vairākkārtējas pārsēdināšanas, un tas nav tik nogurdinoši aprūpējamajai personai un asistentam. Šo procesu var atvieglot ceļamā josta.
- Ja cilvēks nespēj nostāvēt kājās, varbūt viņš var nogulties gultā uz muguras un nedaudz pacelt uz augšu gurnus, lai tu varētu uzvilkt vai novilkt viņam drēbes. Vēl viens paņēmieni: kamēr aprūpējamais atrodas guļus, vari saliekt viņa ceļgalus, pagriezt kājas uz vienu pusi, uzvelkot/novelkot bikses pāri gurnam, pēc tam pagriezt kājas uz otru pusi, lai uzvilktu/novilktu drēbes pāri otram gurnam.

ĀRIENES SAKOPŠANA

- Pārlicinies, vai aprūpējamās personas zobi ir pietiekami labi iztīrīti. Daudziem būs elektriskās zobu birstes. Labi, ja ir krūzīte un salmiņš mutes skalošanai.
- Zobi ir jātīra vismaz divreiz dienā. Daži cilvēki mēdz lietot mutes skalojamo līdzekli, lai novērstu aplikumu.
- Ja aprūpējamajai personai ir zobu protēzes, tās ir jāizņem un jānotīra ar zobu birsti. Mute jāizskalo arī pirms protēžu ievietošanas.
- Noskaidro, kāds ir viņam pierastais matu sakārtojums un/vai dekoratīvā kosmētika.
- Vasarā vajadzēs ieziest ar aizsargkrēmu viņa atklātās ķermeņa daļas. Atceries to izdarīt vairākkārt dienas gaitā un pēc peldes.

ĒŠANA UN DZERŠANA

Ēdienreizei vajadzētu būt patīkamam laikam, ko gaida ar prieku. Diemžēl cilvēki ar smagu invaliditāti ne vienmēr bauda to labsajūtu, kas ar maltīti saistās lielākajai daļai no mums. Daudzi cilvēki varēs paši paēst un padzerties, ja viņiem būs atbilstoši pielāgoti galda piederumi un krūzītes. Ēdiens ir jāsgriež nelielos gabaliņos. Būs tādi, kuriem vajadzēs, lai tu esi viņu rokas. Nereti tādu ēdienu kā svaigi burkāni un salāti būs grūti ielikt mutē. Viegļāk būs ar mīkstu ēdienu, piemēram, vārītiem dārzeņiem vai maizi. Pamudini ēst veselīgu pārtiku. Atsevišķos gadījumos var būt nepieciešams pasekot līdzi, kas un cik lielos daudzumos tiek ēsts. Piemēram, ir cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem, kuri nezina, kas ir veselīgi pārtikas produkti un kad viņi ēd par daudz. Viņiem vajag atgādināt. Dari to stingri, bet mīloši. Tāpat daļa cilvēku, kas pārvietojas riteņkrēslā, patērē mazāk enerģijas nekā fiziski veseli, tāpēc viņiem jāiesaka ievērot mērenību ēšanā. Tomēr ir arī cilvēki – riteņkrēsla lietotāji, kas ēd lēnām vai kam ir spastiska (stīva) mutes daļa, tāpēc viņiem vajag vairāk laika un jāēd vairāk, lai viņi no apēstā ēdiena varētu uzņemt pietiekami daudz uzturvielu.

Sākot maltīti

- Noteikti nomazgājiet rokas pirms un pēc ēšanas; ievērojiet higiēnu!
- Novērtē, vai būs vajadzība izmantot "lacīti" vai priekšautiņu.
- Pārliedcinies, vai tavam aprūpējamajam cilvēkam ir atbilstoši pielāgoti maltītes piederumi – galda rīki, šķīvji, salmiņi vai pretslīdes paliktņi, krūzes ar snīpi. Nelietojiet stikla glāzi, ja viņam ir nekontrolēts košanas reflekss.
- Noliec viņa galvu nedaudz uz priekšu (ja viņš to nevar izdarīt pats) un pārliedcinies, ka viņš skatās tieši uz priekšu. Pārbaudi, vai viņš sēž taisni.
- Apsēdies viņa acu līmenī un nedaudz pa labi vai pa kreisi. Nestāvi kājās vai noliecies, jo tas liks viņam justies steidzinātam.

Ēdināšana

- Pajautā viņam, no kura maltītes ēdiena viņš vēlas nākamo kumosu, un/vai pasaki, kāds ēdiens ir karotē/uz dakšiņas.
- Dod tikai nelielus kumosus, lai izvairītos no aizrīšanās. Ja ēdiens vai dzēriens aiziet pa nepareizu "ceļu", tas var izraisīt krūškurvja infekcijas.
- Tuvini galda piederumus virzienā no zoda apakšas augšup uz muti.
- Uzliec ēdienu uz mēles pirmās trešdaļas.
- Izņem karoti no mutes, paceļot to nedaudz uz augšu un velkot uz āru, ēdienu no karotes noņemot ar viņa augšlūpu. Nevelc karoti pret viņa zobiem! Ņem vērā, ka dažiem cilvēkiem mēdz būt patvaļīgi refleksi, piemēram, košanas reflekss, ko viņi nespēj kontrolēt.
- Maltītes laikā dod padzerties pa nelieliem malciņiem.
- Uzmanies, lai dzēriens nav pārāk karsts, un nepielej krūzi pilnu līdz malām. Pajautā, vai viņam nav vajadzīgs iebiezināts šķidrums. Vislabāk ir padzerties maltītes noslēgumā, lai noskalotu lejā ēdienu un izskalotu muti.
- Maltītes beigās pārbaudi, vai viņa rokas un seja ir tīra.
- Apdomā, par ko un kad runāt. Piemēram, neuzdod viņam jautājumu tieši pirms kumosa ielikšanas mutē. Arī jokus labāk pietaupīt līdz maltītes beigām, kad mute ir tukša. Cilvēki, kam ir grūtības ar ēšanu, var ļoti viegli aizrīties.



Ja gadījies aizrīties

Galvenais – nekūri panikā! Ja izskatās, ka cilvēks ir aizrijijs, vispirms pajautā. Iespējams, viņš spēs noteikt, vai tas ir nopietni vai ne. Galvenais rādītājs: ja cilvēks spēj parunāt, viss ir kārtībā, jo gaisis nokļūst plaušās. Ja skaņas nav, steidzīgi jārikojas. Veic Heimliha paņēmienu, kā izklāstīts tālāk.

- Nostājijs tieši aiz cietušā.
- Ar rokām, kas saliktas dūrē, aptver cietušo no mugurpuses.
- Rokas novieto starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki, izdari 6–10 rāvienuš uz augšu un iekšu.
- Ja nepieciešams, atkārto šo paņēmienu, līdz kumoss tiek atklepots. Iespējams, ka šā procesa laikā cietušo vajadzēs noliekt uz priekšu.

MEDIKAMENTI

Cilvēkam ar invaliditāti svarīgi ir dzert zāles noteiktajā daudzumā un noteiktajā laikā. Dažiem cilvēkiem to vajadzēs atgādināt vai pārbaudīt, vai viņi savus medikamentus lieto pareizi. Zāļu savlaicīga neizdzeršana var izraisīt nopietnas sekas, piemēram, epilepsijas lēkmi. (Vairāk par epilepsiju un to, kā rīkoties epilepsijas lēkmes gadījumā, lasi sadaļā "Dažādas invaliditātes".) Par zāļu dzeršanu ir viegli aizmirst, tas gadās pat ļoti atbildīgiem cilvēkiem. Ir noderīgi izstrādāt savu grafiku vai paņēmienu, lai atcerētos laikus izdzert zāles.



DAŽĀDAS INVALIDITĀTES

Aklums un redzes traucējumi

Ja aprūpējamais cilvēks ir neredzīgs, dari viņam zināmu par savu klātbūtni un uzrunā viņu tieši. Pajautā, vai un kā tu vari viņam palīdzēt. Ļauj viņam saņemt tevi pie elkoņa un vadi viņu, nevis velc līdz. Dodoties projām, pasaki, ka tu aizej, lai viņam nav jārunā ar zilu gaisu. Esi viņa acis un brīdini par šķēršļiem, pakāpieniem u.c. Piedāvājot apsēsties, uzliec viņa roku uz krēsla atzveltnes vai roku balsta, lai viņš varētu gūt priekšstatu par to, no kuras puses apsēsties. Pasniedzot ēdienu, pajautā, ko viņš vēlas, un pastāsti, kas atrodas uz šķīvja un kur, izmantojot pulksteņrādītāja principu. (Tas attiecas uz situācijām, kad uz šķīvja ir uzlikti vairāki ēdieni.) Nepielej krūzi pilnu līdz malai!

Kurlums un dzirdes traucējumi

Runā skaidri, bet nekliedz. Skaties tieši uz šo cilvēku, lai viņš varētu lasīt no lūpām. Ja viņš kaut ko nesaprot, atkārto vēlreiz vai uzraksti uz papīra. Centies viņu iesaistīt sarunās. Ja kāds ir pateicis joku, vienkārši un īsi paskaidro, par ko tas bija, lai arī nedzirdīgais cilvēks varētu pievienoties jautrībai. Lekciju vai sapulču laikā pieraksti svarīgākās domas. Ja runai ir surdo-tulkrojums, gādā, lai tavs aprūpējamais apsēžas vietā, no kurienes viņš to var redzēt.

Runas traucējumi

Atceries, ka grūtības izteikties ne vienmēr liecina par saprāta trūkumu. Uzdod jautājumus, uz kuriem var atbildēt ar "jā" vai "nē". Ja viņš nevar parunāt, noskaidro, kādā veidā viņš parāda apstiprinājumu vai noliegumu (ar galvas kustību, acīm, rokas kustību u.c.). Tas prasīs laiku, tāpēc esi pacietīgs. Nebaidies palūgt, lai viņš vēlreiz atkārto. Ja nepieciešams, palūdz, lai viņš pasaka to citiem vārdiem. Ja tu joprojām nesaproti, palūdz, lai viņš dod tev kādu atslēgas vārdu. Varbūt viņš varēs to pateikt vai nosaukt pa burtiem. Vari izmantot arī alfabēta metodi. Vai tas ir patskanis? Vai tas ir A, K, L vai Z? Dažiem cilvēkiem ir īpaši saziņas palīgīdzekļi. Ja tu joprojām nesaproti viņa teikto, meklē palīdzību, tomēr vispirms centies izmantot visus iepriekš minētos paņēmienus.

Paraplēģija un paraparēze

Daļēja vai pilnīga ķermeņa lejasdaļas paralīze, kuras cēlonis bieži ir poliomiēlīts vai mugurkaula trauma (var būt iegūta ceļa satiksmes vai sporta negadījumā).

Tetraplēģija (vai kvadriplēģija)

Ķermeņa paralīze no kakla vai pleciem uz leju, kā rezultātā ir pilnīgi zaudētas vai ierobežotas roku un kāju kustības. Cilvēki ar tetraplēģiju ir ļoti atkarīgi no citu palīdzības un parasti pārvietojas ar elektrisko riteņkrēslu.

Spina bifida

Iedzimta mugurkaula smadzeņu anomālija, kas parasti kļūst par cēloni paraplēģijai. Cilvēki, kas ar to sirgst, lielākoties ir patstāvīgi, pārvietojas ar riteņkrēslu vai kruķiem.

Izkaisītā skleroze (jeb multiplā skleroze)

Progresējoša centrālās nervu sistēmas slimība, kas var ietekmēt lielāko daļu ķermeņa orgānu, to skaitā redzes, koordinācijas, gremošanas trakta, urīnpūšļa un zarnu trakta, funkcijas. Cilvēki ar izkaisīto sklerozi var būt paraplēģiski vai tetraplēģiski un pārvietoties riteņkrēslā.

Muskuļu distrofija

Progresējoša un nopietna muskuļu funkciju zaudēšana. Cilvēki, kas ar to sirgst, atkarībā no distrofijas formas var būt gan patstāvīgi, gan arī atkarīgi no dažādiem pārvietošanās palīgīdzekļiem, piemēram, riteņkrēsla, kruķiem, staigāšanas rāmja u.c.

Bērnu cerebrālā trieka (BCT)

Galvas smadzeņu bojājums, kā rezultātā lielākajai daļai ar BCT sirgstošo rodas ķermeņa spastika (muskuļu krampji un spazmas), kas ietekmē ķermeņa kustības un muskuļu koordināciju un daudzos gadījumos ir cēlonis izteiktiem runas traucējumiem. Cilvēki ar BCT var būt pilnīgi patstāvīgi vai arī pilnīgi atkarīgi no citu palīdzības. Lielākajai daļai cilvēku ar BCT ir pilnīgi normālas prāta spējas. Stresa situācijā var rasties īslaicīga palielināta spastika, kas izpaužas kā sastingums, nespēja reaģēt un rīkoties.

Galvas traumas

Galvas traumas var būt cēlonis dažādiem simptomiem, to skaitā gaitas koordinācijas traucējumiem, līdzīgi kā cilvēkiem, kam ir BCT. Viņiem bieži vien ir grūti koncentrēties un var būt atmiņas zudumi. Viņi var būt emocionāli nelīdzsvaroti un nepastāvīgi uzvedībā.

Hemiplēģija

Tās cēlonis lielākoties ir insults, kā rezultātā tiek paralizēta ķermeņa viena puse. Cilvēki ar hemiplēģiju parasti izmanto staigāšanas palīgīdzekļus, nevis riteņkrēslu. Kā sekas insultam var būt arī sakāpinātu emociju uzplūdi un bieža raudāšana.

Epilepsija

Lēkmju intensitāte var būt dažāda, sākot ar mazajām lēkmēm, kas turpinās neilgi (šķiet, ka cilvēks ir aizmidzis), un beidzot ar lielajām lēkmēm, kad cilvēks uz brīdi zaudē samaņu un viņa ķermenis raustās krampjos. Pēc lielajām lēkmēm uz brīdi var iestāties dziļš miegs. Dažiem cilvēkiem var būt simptomi, kas liecina par lēkmes tuvošanos, piemēram, jautrība, kliegšana, neadekvāta uzvedība u.c. Pajautā savam aprūpējamam par viņa lēkmju priekšvēstnešiem.

Kā rīkoties, sākoties epilepsijas lēkmei

- Nekrīti panikā!
- Noguldi viņu uz sāniem.
- Atbrīvo apkārtējo laukumu no cietiem un asiem priekšmetiem, pret kuriem šis cilvēks varētu savainoties.
- Atbrīvo viņu no cieša apģērba, it īpaši ap kaklu.
- Necenties savaldīt viņa kustības.
- Pēc epilepsijas lēkmes cilvēka ādas krāsa var būt zilgana. Ja tas nepāriet pēc 2-3 minūtēm un cilvēks neatsāk elpot, meklē neatliekamo medicīnisko palīdzību, jo, iespējams, ir nepieciešams veikt mākslīgo elpināšanu.
- Necenties ar varu neko iespiest viņam starp zobiem. Nav taisnība, ka cilvēks, kam uznākusi lēkme, var norīt savu mēli. Cenšoties nospriest mēli uz leju, var traumēt zobus.

- Epilepsijas slimniekiem ir svarīgi lietot viņiem izrakstītos medikamentus, un palīgam ir jāpārlicinās, ka zāles tiek izdzertas noteiktajā laikā.

Reimatoīdais artrīts

To izraisa iekaisums un piepampums locītavās, radot stīvumu un sāpes.

Osteoartrīts

To izraisa locītavu nodilums, galvenokārt vecuma dēļ. Var būt stīvums un sāpes. Cilvēki, kas ar to sirgst, mēdz izmantot staigāšanas palīglīdzekļus vai riteņkrēslu.

Astma

Nenobīsties, ja cilvēks sūdzas par elpas trūkumu un viņa elpa kļūst sācoša. Palīgam vienmēr ir jābūt līdzī inhalatoram, un iepriekš ir jāizlasa lietošanas pamācība. Ja mani, ka aprūpējamajai personai tuvojas astmas lēkme, iedod ievilkēt vienu vai divas ieelpas no inhalatora un nekavējoties meklē palīdzību.

Intelektuālās attīstības traucējumi

Šo cilvēku spēju līmenis ir ļoti atšķirīgs. Nesteidzies spriest pēc ārējā izskata. Ja esi palīgs cilvēkam ar intelektuālās attīstības traucējumiem, ir svarīgi noskaidrot, cik liela palīdzība un klātbūtne viņam nepieciešama. Ņem vērā, ka reizēm viņa izturēšanās var būt bērnišķīga (neatbilstoša vecumam), var būt palēnināta uztvere un uzvedības problēmas.

Sāpes

Neatkarīgi no invaliditātes veida, sāpes var būt ļoti mokošas un nogurdinošas. Ja cilvēkam, kuram tu palīdzi, ir sāpes, viņam var būt traucēts miegs, var būt grūti sēdēt vai pat stāvēt vienā pozā ilgāku laiku. Ņem to vērā, jo viņš var būt noguris vai saīdzis, kad tu vēlēšies, lai viņš ir jautrs. Piedāvā savu palīdzību vai vienkārši plecu, uz kura izraudāties. Noskaidro, kā viņš varētu justies labāk, un pajautā, vai viņš vēlas palikt vienatnē vai būt citu cilvēku sabiedrībā.

IERASTĀ KĀRTĪBA

Daži cilvēki ar invaliditāti paļaujas uz ierasto dienas kārtību, tādējādi viņi zina, kad un kā viss notiks. Mainoties ikdienas ritmam, piemēram, aizbraucot uz nometni vai brīvdienās, viņi var justies nedaudz izsisti no sliedēm. Vienmēr ieteicams parūpēties, lai aprūpējams cilvēks zina, kas un kad notiks. Iedod viņam plānoto pasākumu grafiku. Viņam arī būtu labi zināt, kā iecerētie pasākumi notiks. Pasaki, kam viņš to var pajautāt, ja tevis nav līdzās. Labi ir dienas gaitā ieplānot atpūtas laiku.

DAŽI SVARĪGI ATGĀDINĀJUMI

Palīdzot cilvēkiem, kam ir invaliditāte...

- Jābūt līdzjūtīgam, mīlošam, pacietīgam un gādīgam.
- Jābūt gatavam mācīties.
- Visam jāpieiet ar veselo saprātu.
- Jāsauglabā humora izjūta.
- Nav jābaidās pajautāt.
- Jābūt iejūtīgam.
- Vienmēr jāsauglabā miers.
- Jābūt vēlmei palīdzēt.

IZMANTOTIE AVOTI

Rokasgrāmatas sagatavošanā ar izdevēja atļauju izmantoti organizācijas "Elevate Christian Disability Trust" publicētie palīgmateriāli "Helpers Guide. Helping People with Disabilities" un "Personal Cares. Caring for Someone with a Disability".

<http://www.cmwdt.org.nz/pdf/resources/personal-cares-booklet.pdf>