14 listopada 2020

Przedłużanie samodzielności osób starszych i niepełnosprawnych w czynnościach dnia codziennego

Pogłębiająca się niesprawność ruchowa podopiecznego, np. z stwardnieniem zanikowym bocznym (łac. *sclerosis lateralis amyotrophica* – SLA) – chorobą neurodegeneracyjną, prowadzącą do niszczenia komórek rogów przednich rdzenia kręgowego, jąder nerwów czaszkowych rdzenia przedłużonego oraz neuronów drogi piramidowej, objawiającą się stopniowym zanikiem mięśni – zmusza do szukania rozwiązań, dzięki którym jak najdłużej może być on samodzielnym. Często osoby wymagające opieki, ich opiekunowie nie wiedzą o dostępności i funkcjonalności wielu produktów, które ułatwiają codzienne życie. Zatem nie pytają o nie w sklepach rehabilitacyjnych, a te z kolei nie są zainteresowane ich sprzedażą. Tłumaczą to ceną, brakiem pytań o nie. Należy pamiętać, że niektóre z tych produktów są dofinansowane z NFZ, inne można wypożyczyć za darmo lub za odpłatnością, a jeszcze inne kupić jako używane.

Wśród produktów ułatwiających codzienne życie wymienić należy m.in.:

- Łóżko sterowane pilotem – ma: funkcję podnoszenia i opuszczania całego łóżka, wezgłowia lub podnóżka; barierki zabezpieczające przed upadkiem; wysięgnik (uchwyt) umożliwiający przemieszczanie się w obrębie łóżka i zmianę pozycji; drabinkę ułatwiającą siadanie; koła zapewniające dowolne przemieszczanie, wyposażone w blokadę, dające stabilność sprzętu i bezpieczeństwo pacjenta; materac piankowy, o twardości (H1-miękki do H5-twardy), grubości 12 cm; w zaawansowanej chorobie potrzebny jest materac przeciwodleżynowy – dynamiczny, z komorami zmiennociśnieniowymi.
- Podnośnik z funkcją pionizatora – rodzaj dźwigu zasilanego bateriami, pozwala na przewożenie chorego w dowolne miejsca (np. wprost na toaletę, fotel), w pozycji stojącej lub siedzącej; obsługa jest całkowicie bezwysiłkową; można też wykorzystać podnośniki wyposażone w specjalną podwieszkę do układania w pozycji leżącej i przewozić np. wprost do wanny.
- Wózek łazienkowo-toaletowy – służy do poruszania się po mieszkaniu, gdy nogi są jeszcze na tyle sprawne, że można się odpychać, a głowa utrzymuje się w pionie i nie wymaga podpórki; umożliwia najechanie na sedes i załatwienie potrzeb fizjologicznych; wygodna poduszka zakrywa siedzisko; jest bardzo zwrotny, posiada hamulce.
- Wózek inwalidzki spacerowy – ma wysokie oparcie pod głowę z trzema stopniami odchylenia, składany mieści się do samochodu, posiada hamulce dla opiekuna, pasy bezpieczeństwa,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

zagłówek stabilizujący głowę, stolik terapeutyczny, podnóżki regulowane, koła przeciwwywrotne, poduszkę przeciwodleżynową.

- Fotel sterowany pilotem – służy do odpoczynku w ciągu dnia w pozycji siedzącej, leżącej, półstojącej; pilotem może operować podopieczny, nawet przy mało sprawnych palcach dłoni; siedzisko, oparcie, podnóżek można podnosić, opuszczać i pochylać we wszystkich kierunkach.
- Poduszka-katapulta – ułatwia wstawanie z krzesła, fotela, sofy, gdy nogi podopiecznego odmawiają posłuszeństwa.
- „Agrafka" do przeciągania guzików przez dziurki – przy dużej niepełnosprawności palców zapięcie guzika jest niemożliwe, ale dzięki „agrafce" przez kilka miesięcy dłużej podopieczny może chodzić w koszuli zapinanej samodzielnie.
- Bidet elektroniczny lub nakładka myjąca na WC z funkcją bidetu – przedłużają samodzielność w codziennej higienie intymnej. Za pomocą pilota sterowanego przez podopiecznego lub opiekuna można umyć ciepłą wodą i wysuszyć ciepłym powietrzem miejsca intymne, a nawet wykonać lewatywę.
- Dźwig samochodowy – urządzenie składane, przenośne, zasilane z gniazdka zapalniczki, pasuje praktycznie do każdego typu samochodu osobowego, nie trzeba przymocowywać go do samochodu na stałe.
- Schodołaz – urządzenie podobne do robota, który chodzi po schodach, przymocowuje się go do wózka inwalidzkiego, wymaga użycia nieco siły i osoby asekurującej.
- Podciągarka prześcieradła – nawija prześcieradło u wezgłowia, podsuwając jednocześnie podopiecznego do góry, przy minimalnym wysiłku opiekuna.
- SmartNaw – system, z którego może skorzystać podopieczny, gdy nie może już pisać na komputerze z wykorzystaniem klawiatury.
- Balkonik rehabilitacyjny: (1) statyczny – bardzo stabilny, polecany osobom mającym trudności z utrzymaniem równowagi, utrzymuje w dobrej kondycji mięśnie rąk, bo przed kolejnym krokiem trzeba chodzik nieco unieść i przestawić; (2) kroczące – poruszają się zgodnie z ruchem osoby prowadzącej, wskazane dla osób niepełnosprawnych, które mają zbyt słabe ręce, by skorzystać z balkonika stycznego; (3) na kółkach – łatwe w prowadzeniu, mało stabilne, odradza się je osobom, które z trudem utrzymują równowagę, często wyposażone w torby, kosze, siedziska, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie przy ulicy Wielickiej 267 w ramach projektu *„Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie*" **świadczy bezpłatnie usługę wypożyczania sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego** wraz z doradztwem w zakresie jego właściwego wykorzystania. **Asortyment** wypożyczalni stanowią: łóżka medyczne, materace przeciwodleżynowe, chodziki, balkoniki wysokie ze stabilizacją przedramion, wózki inwalidzkie, koncentratory tlenu, rotory rehabilitacyjne, pionizatory statyczne,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

podnośniki, laski typu trójnóg, laski typu czwórnóg. Sprzęt w ramach usługi jest dowożony do domu osoby niesamodzielnej, wypożyczany jest na okres nawet 12 miesięcy. Więcej informacji na stronie: https://wsparciedlaopiekuna.pl/uslugi/wypozyczalnia-sprzetu-medycznego/

Inną formą wsparcia, która również służy przedłużaniu samodzielności osób w podeszłym wieku jest **teleopieka,** która polega na zdalnym monitorowaniu stanu zdrowia podopiecznego w warunkach domowych. Na Zachodzie powszechna, w Polsce, choć jeszcze kosztowna, cieszy się coraz większym zainteresowaniem, gdyż koszty opieki tradycyjnej też nie są małe. Pozwala na szybkie udzielenie pomocy, co zwielokrotnia szanse na powrót do samodzielnego życia. Często długie oczekiwanie na transport do szpitala, nawet jeśli nie zakończy się śmiercią, powoduje wzrost kosztów leczenia, rehabilitacji i specjalistycznej opieki. Telefon komórkowy nie jest w stanie zastąpić profesjonalnej teleopieki, np. jeśli u osoby starszej dojdzie do udaru mózgu, to nawet bez utraty świadomości, nie będzie w stanie wskazać miejsca, w które ma przyjechać karetka pogotowia, opisać swego stanu zdrowia, ani powiedzieć jak otworzyć drzwi.

Teleopieka może mieć różne formy:

- „Przycisk życia” umieszczony w mieszkaniu, który uruchamia się, by wezwać pomoc w chwili nagłego pogorszenia stanu zdrowia. Pomocna może być „Koperta życia", zwłaszcza służbom ratowniczych w podjęciu adekwatnych działań ratujących zdrowie i życie, w sytuacji gdy nie ma kontaktu z pacjentem, kontakt jest utrudniony lub osoba wzywająca pomoc, nie zna przebiegu leczenia osoby potrzebującej. Koperta zawiera informacje o chorobach, przyjmowanych lekach, przebytych zabiegach, alergiach, niepełnosprawnościach oraz kontakt do osoby bliskiej. Umieszczana jest najczęściej w lodówce, którą odpowiednio oznaczamy, żeby ratownik medyczny wiedział, gdzie szukać informacji.
- Czujnik upadku noszony na ręce w formie bransoletki, który informuje o zdarzeniu niepożądanym, powiadamia rodzinę, firmę opiekuńczą, sąsiadów, którzy mają zapasowe klucze do drzwi; wdrożone zostają procedury pozwalające jak najszybciej wezwać pomoc i udzielić niezbędnych informacji lekarzom/ratownikom medycznym, jak np. o przewlekłych chorobach, alergiach. Wmontowany system monitorowania zachowań – dyskretnie obserwuje podopiecznych. Przycisk SOS i czujnik upadku powiadomi o sytuacjach alarmowych. Moduł sztucznej inteligencji automatycznie poinformuje o niebezpieczeństwie, nawet wówczas, kiedy podopieczny jest nieprzytomny. Zestaw głośnomówiący umożliwia kontakt głosowy na odległość.
- Czujniki przypominające o przyjmowaniu leków, mierzące poziom glukozy we krwi, tętno i temperaturę, zapewniające podgląd za pomocą kamer.
- Czujniki przeciwpożarowe, przeciw zalaniu wodą i przeciwczadowe, zapewniające podgląd za pomocą kamer.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT