

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, wezglowia 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, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

zagłówek stabilizujący głowę, stół terapeutyczny, podnóżki regulowane, koła przeciwwyrotne, poduszkę przeciwodrażniwą.

- Fotel sterowany pilotem – służy do odpoczynku w ciągu dnia w pozycji siedzącej, leżącej, półsiedzącej; pilotem może operować podopieczny, nawet przy mało sprawnych palcach dłoni; siedzisko, oparcie, podnóżek można podnosić, opuszczać i pochylać we wszystkich kierunkach.
- Poduszka-katapultka – 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 „agrafcie” 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 wezłowania, 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 przeciwodrażniowe, 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

podnośniki, laski typu trójnog, laski typu czwornóg. 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/wypożyczalnia-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 z wielokrotnia szansę 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 ratowniczym 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 rękę 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, Przewlekłe 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -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 Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit