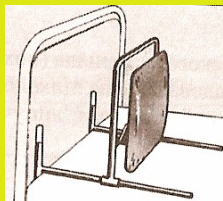


Вспомогательные средства:

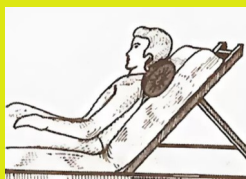
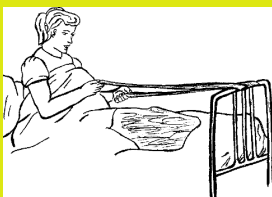


Опорная рамка

Используется для того, чтобы приподнять верхнюю часть тела больного во время приема пищи, приема посетителей.

Веревочная лестница

С ее помощью больной сам может приподниматься с постели. Веревка должна иметь узлы, чтобы не скользили руки.

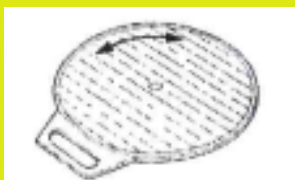
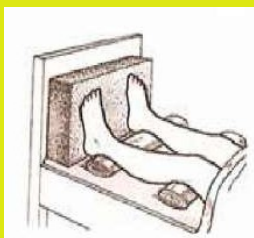


Подзатылочный валик

Служит опорой для головы.

Подставка для ног

Используется, чтобы избежать ползания больного вниз по кровати. Также может предотвратить образование конской стопы.

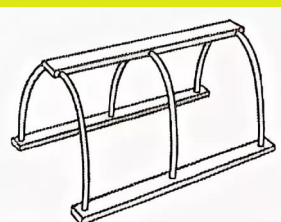


Поворотный диск

Облегчает процесс перемещения больного с кровати в кресло, с кресла в машину и наоборот.

Проволочная рамка

С ее помощью лежащий больной освобождается от давления одеяла.



*Материалы подготовлены в рамках проекта
«Комплексный подход к проблеме снижения факторов риска падений в отношении пожилых людей»*

Наш адрес:
г. Воложин, ул. Мира, д. 8

Наш сайт:
<http://volojin-tcson.by>

Адрес почты:
volojintcson@yandex.by



Режим работы:
Пн. - Пт. 08.00-17.00
Обед: 13.00-14.00

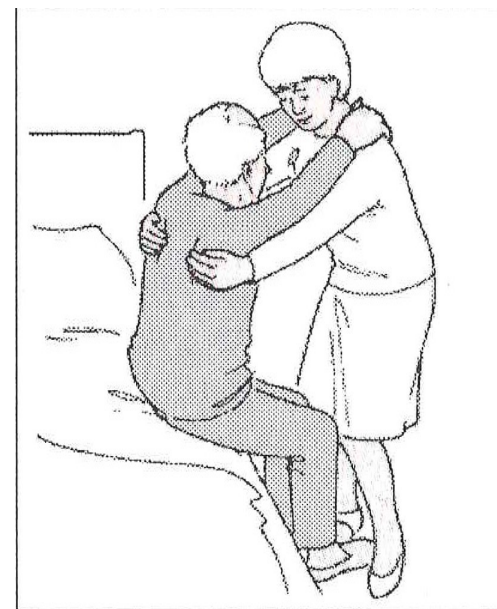


или звоните по телефонам:
69-1-62, 68-1-17



Государственное учреждение
«Воложинский территориальный центр социального обслуживания населения»

Как уберечь свой
позвоночник при уходе
за маломобильными
больными



Воложин

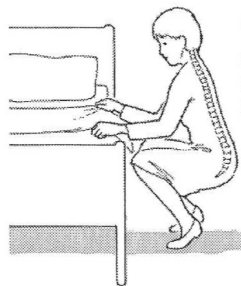
При домашнем уходе для ухаживающего очень важно следить за собственной безопасностью, особенно это касается позвоночника, на который ложится основная нагрузка.

Для уменьшения нагрузки на позвоночник при уходе следует:

- * иметь удобную обувь;
- * занять правильное исходное положение;
- * правильно распределять вес;
- * равномерное дыхание;
- * координировать действия с больным;
- * применять вспомогательные средства.



Опасное положение



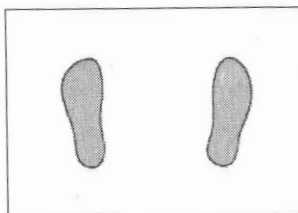
Положение, щадящее позвоночник

Прежде, чем приступить к перемещению маломобильного человека необходимо:

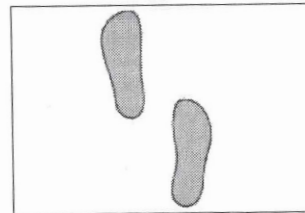
- * проинформировать человека о предстоящих действиях;
- * отрегулировать высоту кровати;
- * занять правильное исходное положение, следить за осанкой;
- * принимать помощь от маломобильного человека.

Помогает освободить позвоночник от дополнительной опоры увеличение площади опоры. Это можно сделать:

- 1) поставив ноги на ширине плеч;
- 2) поставив одну ногу вперед, а другую назад.



Ноги на ширине плеч



Опорная позиция – одна нога спереди

Основные правила перемещения

- * **Положение ног.** Важно занять устойчивое положение. Одну ногу нужно поставить рядом с больным, другая нога находится в направлении движения.
- * **Положение рук.** При перемещении маломобильного необходимо выбрать способ захвата руками, при котором не подвергаются воздействию чувствительные и болезненные места. Нужно выбрать такой способ удержания, который позволит максимально контролировать положение тела и движения маломобильного человека.
- * **Положение спины.** Во время перемещения человека позвоночник ухаживающего всегда должен быть прямым.
- * **Использование веса тела.** Некоторые маломобильные сами могут оказать помощь в их перемещении, двигаясь определенным образом. Применение подобных приемов весьма эффективно, но требует тренировки, а также содействия больного, слаженности движений и чувства ритма.