



Szkoła Radzenia Sobie w chorobie i niepełnosprawności

Wychodząc naprzeciw osobom opiekującym się bliskimi niesamodzielnymi w warunkach domowych, chcemy zachęcić Państwa do zapoznania się z szeregiem materiałów, które przybliżają wiedzę dotyczącą opieki nad obłożnie chorymi.

1) Przygotowanie bezpiecznego otoczenia

Bezpieczeństwo osoby bliskiej oraz nasze własne jest bardzo ważne. Aby opieka w domu nad obłożnie chorym była bezpieczna należy się do niej odpowiednio przygotować.

Zachęcam do zapoznania się z szeroką ofertą, którą proponuje Fundacja TZMO "Razem Zmieniamy Świat" pod adresem internetowym: <https://www.damy-rade.info/>. Znajda tam Państwo szereg informacji dotyczących opieki nad chorym w domu. Informacje dotyczące karmienia osób niesamodzielnych, mycia, profilaktyki p/odleżynowej itp. Poniżej natomiast znajdziecie Państwo linki do informacji jak przygotować mieszkanie do opieki nad osobą obłożnie chorą.

<http://www.ustepniow.pl/bezpieczny-dom-dla-osoby-starszej-jak-przygotowac-mieszkanie-seniora/>

http://szpitalnawypie.pl/system/obj/438_Praktyczny%20poradnik%20opieki%20nad%20przewlekle%20chorym.pdf

2) Opieka nad osobą leżącą w domu

Opieka nad osobą niesamodzielną w domu wydaje nam się bardzo trudna. Jednak trudna jest tylko wtedy, gdy brakuje nam wiedzy i umiejętności. Poniżej prezentuję kilka linków do filmików instruktażowych, dzięki którym poznają Państwo podstawowe zasady opieki nad osobą obłożnie chorą: <https://www.damy-rade.info/wideowarsztaty/jak-opiekowac-sie-osoba-przewlekle-chora-w-domu-2>

Zmiana pieluchomajtek oraz pościeli osobie leżącej:
<https://www.youtube.com/watch?v=e3LHNJ7H1pl>



<https://www.youtube.com/watch?v=4v9MjkbCNC8>

[Mycie osoby leżącej:](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=WaUl18hmqak>

[Mycie pleców i pośladków](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=HV6bt6u-u34>

[Mycie głowy u osoby leżącej](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=FNnx-ZhBmuU>

<https://www.youtube.com/watch?v=YCgviTYcvTo>

[Toaleta jamy ustnej :](#)

https://www.youtube.com/watch?v=bYJ_v7jGGLs

[Zmiana pozycji osoby niesamodzielnej](#)

https://www.youtube.com/watch?v=Vl8MJ_1fvTU

https://www.youtube.com/watch?v=q5AD0Wq_RD0

[Pomoc przy wstawaniu z łóżka:](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=WhlZ6il39Q>

3) Profilaktyka odleżyn

Podczas opieki nad osobami leżącymi musimy szczególną uwagę zwrócić na pielęgnację skóry chorego. Aby pomóc Państwu w opiece nad pacjentem w domu poniżej znajduje się link do filmiku, który przybliży Państwu i zobrazuje, w jaki sposób możecie poradzić sobie z tym samodzielnie.

[Profilaktyka przeciwodleżynowa - YouTube](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=8OGAmD0rJyQ>

4) Podstawowe ćwiczenia fizjoterapeutyczne

Bardzo ważne jest również usprawnianie chorych w miarę ich możliwości. Podstawowe techniki fizjoterapeutyczne znajdą Państwo w poniższych linkach do filmów instruktażowych.

Ćwiczenia usprawniające:

<https://www.youtube.com/watch?v=ynuHclUdzQo>

<https://www.youtube.com/watch?v=VMLRZhz2sco>

Ćwiczenia oddechowe:

<https://www.youtube.com/watch?v=eToYOwwLko0>

Osoby zainteresowane uzyskaniem szerszych informacji zapraszamy do kontaktu ze „Szkołą Radzenia Sobie w chorobie i niepełnosprawności”, która działa przy Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym. Szczegółowe informacje o szkole znajdziecie Państwo na stronie internetowej szpitala:

http://www.usk.wroc.pl/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=176&Itemid=217

