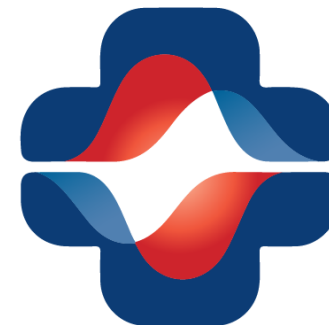


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020
REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Program usavršavanja vještina iz njege starijih i nemoćnih osoba nakon
stečene kvalifikacije njegovatelj/negovateljica TES

Tema: Pokretljivost i pomagala za kretanje

Marica Bakin Batnožić

Škola za medicinske sestre Mlinarska, Zagreb

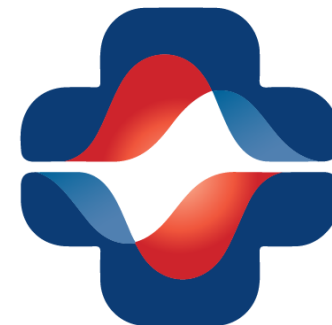


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ishodi učenja programa:

Po završetku programa sudionici moći će:

- objasniti vrste i ulogu tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu
- razlikovati vrste pokretljivosti
- opisati vrste pomagala za kretanje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Sadržaj programa

1. Tjelesna aktivnost u starijoj dobi
2. Vrste pokretljivosti
3. Vrste pomagala za kretanje
4. Mogućnosti korištenja pomagala za kretanje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod

Odgovorite na pitanje:

Kako pomoći teže pokretnom
štićeniku pri ustajanju iz kreveta?

Tjelesna aktivnost u starijoj dobi

- treba biti programirana, vođena i nadzirana od strane educiranih stručnjaka
- 2-3 puta tjedno (a još bolje svakodnevno) od 15 do 30 minuta
- sadržaji kojima se poboljšava rad srca, krvotoka, disanje i snaga mišića
- pješaćenje (hodanje), vožnja biciklom, plivanje, plesanje, sobna gimnastika, trčanje..

Tjelesna aktivnost starijim osobama osigurava dužu samostalnost i pokretljivost.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Ako tijekom tjelovježbe dođe do bilo kakvih zdravstvenih poteškoća:

- boli u prsnom košu
- otežanog disanja
- osjećaja slabosti...

ODMAH

treba prekinuti vježbanje i

savjetovati se s obiteljskim liječnikom.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Vrste pokretljivosti

Starija osoba može biti:

- **Pokretna**- samostalno izvodi osnovne životne aktivnosti, kreće se i mijenja položaj u krevetu.
- **Smanjeno pokretna**- otežano se kreće, koristi pomagala za kretanje ili pomoć druge osobe. Pri promjeni položaja u krevetu, provođenju osobne higijene i hranjenju zahtijeva pomoć stručne osobe.
- **Nepokretna**- za obavljanje osnovnih životnih aktivnosti treba pomoć stručne osobe. Ne može se kretati, ne hoda.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

OSOBN POMAGALA ZA HODANJE I KRETANJE

1. Štap
2. Štaka
3. Hodalica
4. Kolica



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

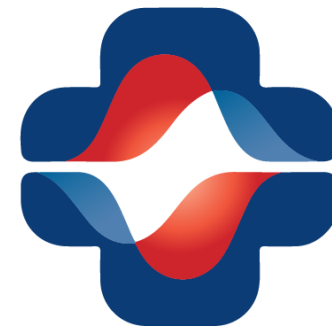
1. Štap

- Štapovi se primjenjuju kad je prisutna bol u nogama koja uzrokuje neprirodan hod.
- Štap pomaže na način da smanjuje pritisak na bolni ekstremitet, a time se smanjuje i bol.
- Postoji više vrsta štapova: drveni, aluminijski, s anatomskom i običnom ručkom, sklopivi, s jednom ili više oslonaca...

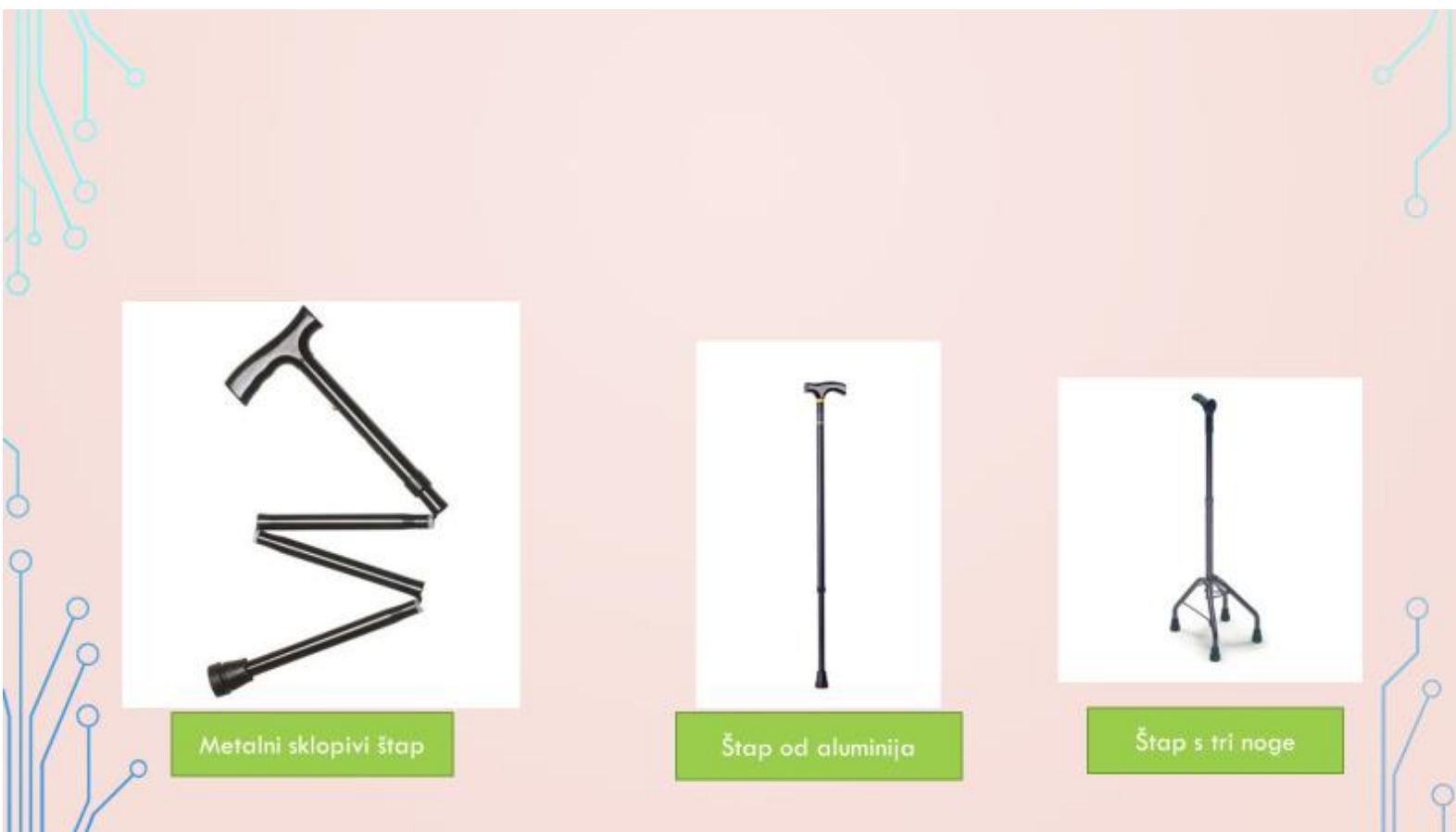


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Vrste štapova



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



2. Štake

- Štake se uglavnom primjenjuju nakon operativnih zahvata ili prijeloma kostiju donjih ekstremiteta odnosno kada je zabranjeno oslanjanje na stopala.
- Razlikujemo- podlakatne i podpazušne.
- Najčešće se izrađuju od aluminijsa sa anatomski dizajniranom ručkom i mogućnošću podešavanja visine.
- Imaju dodatke za sigurnost (npr. protiv proklizavanja).



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Vrste štaka



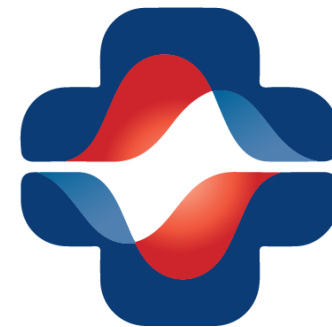
Metalni sklopivi štapa



Štapa od aluminija



Štapa s tri noge



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

3. Hodalice

- Hodalice omogućuju ravnomjerno raspoređivanje težine tijela, te tako smanjuju pritisak na kukove i kralježnicu.
- Predstavljaju najmodernije pomagalo za hodanje jer se nalaze u raznim oblicima, pa tako mogu biti jednodijelne ili sklopive, sa kotačićima ili bez, sa sjedalom, s košarom za stvari i sl.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

VRSTE HODALICA



Sklopiva hodolica



Hodalica s četiri kotača



Aluminijski rotator



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

4. Kolica

- Invalidska kolica predstavljaju suvremeno pomagalo za kretanje koje omogućuje kvalitetniji život osoba sa slabom pokretljivošću.
- Invalidskih kolica se dijele na:
 - mehanička i
 - elektromotorna



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

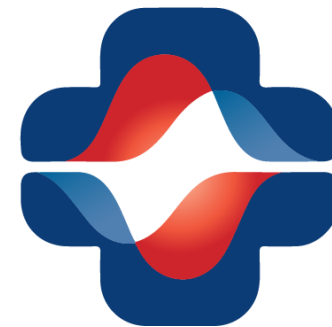
Vrste invalidskih kolic:



Sklopiva invalidska kolica



Elektromotorna invalidska kolica



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

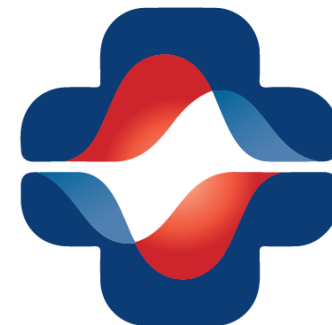
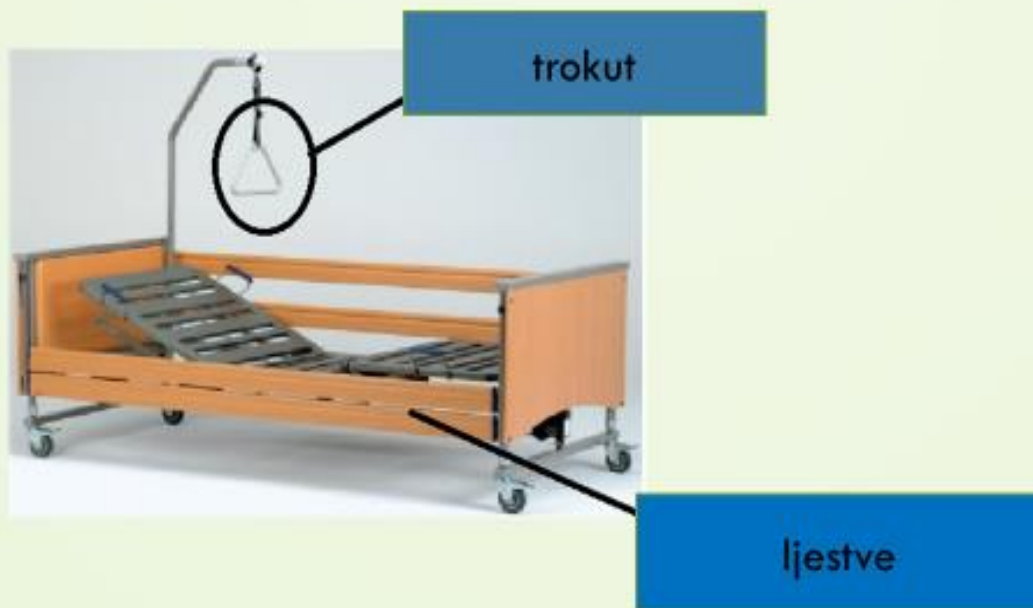
Pomagala za promjenu položaja u krevetu

- Trapez i uzde
 - pomagala koja se postavljaju iznad kreveta, a služe za promjenu položaja osobe u krevetu.
- Ljestve
 - pomagala koja se postavljaju s bočne strane kreveta, a služe za jednostavnije ulaženje i izlaženje štićenika iz kreveta.
- Pomagala su najkorisnija kada se štićenik, uz preostalu tjelesnu snagu, može sam okretati i mijenjati položaj u krevetu.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

POMAGALA ZA PROMJENU POLOŽAJA U KREKETU



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Ponovimo!

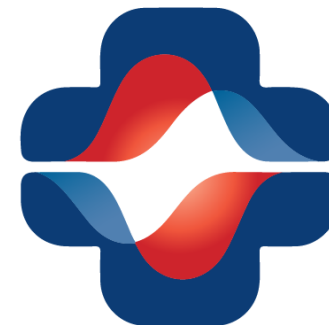
1. U kojim slučajevima treba starija osoba odmah prekinuti s tjelesnom aktivnošću?
2. Nabrojite i opišite vrste pokretljivosti!
3. Opišite kako se koristi štap, a kako hodalice!
4. Nabrojite vrste štaka koje se nalaze na domaćem tržištu.
5. Koje vrste kolica mogu koristiti invalidne osobe za kretanje?
6. Nabrojite pomagala, a koja su sastavni dio kreveta za olakšano okretanje starije osobe?



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Literatura

- Maretić M, Filipušić I, Vidoša A. Zdravstvena njega- opća, Udžbenik za treći razred medicinske škole za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege. Medicinska naklada; Zagreb 2021.
- Kozina M, Lukšić-Puljak M. Zdravstvena njega starijih osoba, Udžbenik za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege. Školska knjiga; Zagreb 2019.
- https://www.123rf.com/photo_25159793_two-people-carried-a-warning-sign.html preuzeto 20.04.2022



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska