

NAVODILA ZA PRAVILNO DVIGOVANJE, POSEDANJE IN Premeščanje PACIENTOV V DOMAČEM OKOLJU

Spoštovani!

Premikanje in dvigovanje težje oziroma nepomičnega pacienta sta za svojce, ki ga v domačem okolju negujejo, zahtevni in naporni opravili. Pri tem lahko, zaradi nepoznavanja pravilne tehnike dvigovanja, pride tudi do poškodb hrbtenice pri negovalcu. Priporočamo, da se dvigovanja vedno lotite v paru – torej vsaj dva negovalca skupaj.

Pri tem vam bodo v veliko pomoč tudi pripomočki za lažje dvigovanje in obračanje.

Z ustreznimi medicinsko-tehničnimi pripomočki lahko pacientu olajšamo gibanje in vsakodnevno življenje. Pravica do kritja stroškov izposoje negovalne postelje je v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja. Posebno posteljo priporočamo pri težki prizadetosti ali stalnem ležanju. **Za izposajo potrebujete zdravstveno kartico in naročilnico za medicinsko-tehnične pripomočke, ki jo izda osebni zdravnik.**

MEDICINSKO-TEHNIČNI PRIPOMOČKI, ki so v pristojnosti osebnega zdravnika:

- standardni voziček na ročni pogon,
- negovalna postelja,
- trapez za obračanje (posteljni, prosto stoječi),
- varovalna posteljna ograja (za eno stran, za obe strani),
- posteljna mizica,
- prenosni nastavljivi hrbtni naslon,
- sobno dvigalo,
- bergla (ena ali par),
- trinožna palica za oporo,
- štirinožna palica za oporo,
- hodulja – navadna,
- hodulja – s kolesi,
- dvigalo za kopalnico,
- sedež za kopalno kad ali tuš kabino,
- nastavek za toaletno školjko,
- toaletni stol,
- antidekubitusna blazina za razbremenjevanje pritiska in udobje pri ležanju (za posteljo).

Za varno in učinkovito dviganje, obračanje in premikanje pacientov je treba upoštevati naslednja osnovna pravila:

- Višina stranice postelje – dvigovanje bremena z višine, ki jo doseže sredinec, ko roka visi ob zravnem telesu. Višino postelje prilagodite višini bokov.
- Postavite se čim bližje pacientu.
- Uporabite čvrst, neboleč prijem z dlanjo, ne grabite s prsti.
- Med premeščanjem uporabite in vzdržujete pravilno držo: hrbtenica je med dvigovanjem ravna, izogibajte se sklanjanju in obračanju trupa, ker s tem telo nepravilno obremenjujete in povzročate bolečine v hrbtenici.

- Položaj nog je vedno v razkoraku – široka podporna ploskev, noge so pokrčene (pol počep). Med premeščanjem jih iztegnite tako, da izkoristite moč svojih nog.
- Uporabite tudi moč rok.
- Ocenite smer gibanja in telo gibajte v tej smeri – težo prenašajte glede na smer gibanja.
- Maksimalna teža, ki jo lahko sami dvignete brez nevarnosti, je **35% vaše telesne teže**.

PREMIK PACIENTA PO POSTELJI NAVZGOR

1. Pacienta prosite, naj upogne kolena in prime trapez z obema rokama, če trapeza ni, se v postelji opre na komolce ali na dlani.
2. Primite ga pod lopatico in za nadlaket ali pod pazduho. Če ima boleče roke, ga primite pod lopatico in medenico.
3. Stojte v razkoraku, eno koleno imejte pokrčeno.
4. Dvigne naj medenico in glavo ter se opre na pete. Povejte mu, da naj se na vaš znak odrine navzgor.
5. Vzdržujte ravno hrbtenico, napete trebušne mišice, noge so v razkoraku, roke držite pod lopatico in pod medenico. Ko preštejete npr. do tri, zanihajte in prenesite težo s sprednjega na zadnje stopalo, istočasno naj se pacient odrine in pomakne navzgor.

POSEDANJE PACIENTA V POSTELJI Z DVIGNJENIM VZGLAVJEM

1. Pacientu povejte, da se bo usedel in ga prosite, da vam pomaga po svojih zmožnostih in v okviru svojih omejitev.
2. Namestite ga v hrbtni položaj. Če uporablja trapez, ga prosite, da se prime za trapez z obema rokama in vam pomaga pri dvigu.
3. Stopite k vzglavju postelje z eno nogo naprej v širok pol počep, z boki se naslonite na stranico postelje.
4. Položite iztegnjeno roko pod njegova ramena in mu podprite glavo in vrat.
5. Drugo roko položite na ležišče. Z opiranjem na ležišče in istočasnim dvigovanjem pacienta se prenese del njegove teže na roko in ležišče.
6. Dvignite ga v sedeč položaj tako, da prenesete težo od sprednjega stopala na zadnje. **Pazite, da se ne sklanjate in ne obračate trupa!**

POSEDANJE PACIENTA PREKO ROBA POSTELJE

1. Pacienta obrnite v stranski položaj tako, da gleda proti vam. S prijemom pod kolena mu pomagajte pri krčenju obeh nog.
2. Če je možno (ima postelja pomično vzglavje) dvignite vzglavje čim višje, tako da zmanjšate njegov napor pri posedanju.
3. Stopite čim bližje vzglavju postelje. Stojte v razkoraku, kolena imejte rahlo pokrčena. Z roko, ki je bližje vzglavju, ga primite čez hrbet do pazduhe, z drugo pod kolena ter mu istočasno pomagajte položiti noge preko roba postelje in dvigniti trup. Pazite, da imate vedno zravnano hrbtenico in da težo prenesete z ene na drugo nogo.
4. Ostanite pri njem, dokler varno ne sedi.
5. **Oslabelega in zmedenega pacienta ne puščajte samega, ker lahko pade!**

PRENOS PACIENTA S POSTELJE NA VOZIČEK

1. Primaknite voziček čim bližje pacientovemu telesu, poskrbite, da so kolesa zavrta, višina postelje pa prilagojena višini vozička.
2. Pomagajte mu v sedeč položaj z nogami čez rob postelje.
3. Obujte mu nedrseče copate. Stopala naj ima na tleh v širini bokov.
4. Stopite v razkorak, vaša leva noga naj bo med njegovimi nogami za podporo.
5. Čvrsto ga primite pod pazduhami tako, da bodo vaše roke pod njegovimi lopaticami. Prosite ga, naj naredi prenos teže naprej, vodite ga od zadaj, pri tem naredite pol počep.
6. Vstanite skupaj z njim in si pri tem pomagajte z uporabo lastne teže telesa in moči nog. Ko pacient stoji, naj vaš prijem ostane enak – pod lopaticami.
7. Naredite zasuk za 90 stopinj v desno in ga pri tem obrnite v desno. Pacient stoji pred sedalom vozička.
8. Nato naredite pol počep in nagib naprej ter ga posedite na voziček. Če ima nestabilna kolena, mu s svojim kolenom zadržite položaj nog.
- 9. Pazite, da pacienta najprej dvignete in nato naredite zasuk!**
10. Prosite ga, da med prenosom pomaga z rokami, se oprime stranice vozička. Če tega ne zmore, naj ima roke ob telesu, na vaših bokih ali ramenih.



Vir slik: <https://www.saintlukeskc.org/health-library/transfer-bed-wheelchair>

PRENOS PACIENTA Z VOZIČKA NA POSTELJO

1. Pacientu razložite postopek prenosa.
2. Postavite voziček zraven postelje, prilagodite višino vozička višini postelje, zaklenite kolesa in dvignite (odstranite) stranico vozička.
3. V razkoraku (pol počepu) in z levo nogo med pacientovimi kolena, naredite prenos v desno. Obe vaši roki sta za njegovimi lopaticami.
4. Pacient naj naredi prenos teže naprej (se nagne naprej), vstane, se obrne v desno in usede na posteljo. Vi mu pri tem pomagata tako, da sočasno z njim vstanete iz pol počepa. Pri tem uporabite mišice nog in rok, ohranjajte ravno hrbtenico – zaklenjen položaj, saj s tem zmanjšate obremenitev hrbtenice.
- 5. Pazite, da se postavite čim bližje pacientu in držite razkorak, široko podporno ploskev, prenašajte težo v smeri gibanja, ki ga izvajate.**

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-04
Julij 2023, verzija 1