OTTHONUKBAN ÉLŐ MAGAS TÁMOGATÁSI SZÜKSÉGLETŰ (SÚLYOSAN, HALMOZOTTAN FOGYATÉKOS – SHF) SZEMÉLYEK GONDOZÁSA.

Szakmai anyag

Gondoskodás Gyermekeinkért Alapítvány
Foundation for Care of Our Children

Készítette:

Balogh Réka

Kovács Éva

Némethné Varga Viktória

Sándorné Nagy Tünde

Köszönjük Schilling Magdolna segítségét.

Budapest 2021

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ **2**

ALAPELVEK AZ OTTHONI GONDOZÁSHOZ **3**

A GONDOZÁSI KÖRNYEZET FIZIKAI SAJÁTOSSÁGAI **6**

AZ EGYES GONDOZÁSI TEVÉKENYSÉGEK SAJÁTOSSÁGAI **8**

TESTI HIGIÉNE, TESTÁPOLÁS 8

INKONTINENCIA, WC HASZNÁLAT, TOILETTE TRÉNING 14

WC- HASZNÁLAT - TOILETT TRÉNING 21

ÖLTÖZÉS-VETKŐZÉS 22

ÉTKEZÉS 23

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD 26

ALVÁS 26

SZOCIÁLIS GONDOZÁS 27

FEJLESZTŐ GONDOZÁS 28

HASZNOS OLDALAK **29**

FELHASZNÁLT IRODALOM **30**

Előszó

Gondozáson a személyre szabott, szükségletekhez igazodó segítségnyújtást értjük. A másokért való tenni akarás, a másokon való segítés természetes emberi tulajdonság.
Mindenkinek más a szükséglete, ilyen módon mindenkinek más-más területen lehet szüksége segítségre, amihez alkalmazkodnia kell az eszközöknek, módszereknek, technikáknak, környezetnek.
Az SHF személyek esetünkben az a csoport, amelybe olyan magas támogatási szükségletű emberek tartoznak, akiknél a súlyos értelmi fogyatékosság is jelen van és a mindennapi életvitelhez egész életük folyamán szükségük van segítségre és/vagy személyi asszisztenciára.
Az otthonukban élő SHF személy elsődleges segítője az őt körülvevő közvetlen, szűk értelemben vett környezete. Általában az anya, apa, testvér és a nagyszülők. A napi 24 órás segítésben/szolgálatban leginkább az anyák vesznek részt. Ez a természetes segítői háló az, aki legjobban ismeri az SHF személyt, hiszen a nap nagy részében együtt vannak. Az egyes napszakokhoz kötődő szokásokat, jelzéseket, igényeket, szükségleteket ők ismerik a legjobban.
Azok az SHF személyek, akik otthonuk mellett igénybe veszik a fogyatékosok nappali ellátását, találkoznak a gondozás intézményesített kereteivel is. A megfelelő fizikai, szellemi, mentális, szociális gondoskodás lehetővé teszi a megfelelő életminőség hosszabb ideig való szinten tartását a gondozást, segítést igénylő személy esetében. A segítők segítése, megfelelő információval való ellátása, lelki támogatása csökkenti a pszichoszomatikus betegségeik kialakulását ami elősegíti hogy az SHF személy tovább tudjon családi környezetben élni.

Olyan kézzelfogható, praktikus ötleteket gyűjtöttünk össze, amelyek részben az SHF személyeket gondozó szülőktől, részben SHF személyeket ellátó nappali intézményben dolgozók tapasztalataiból táplálkoznak.

Alapelvek az otthoni gondozáshoz

Súlyosan, halmozottan fogyatékos személyek ápolását, gondozását különös odafigyeléssel kell végezni, hiszen gyakran előfordul, hogy az illető nem tudja megmondani, melyik testrészén érez fájdalmat, nyilallást, görcsöt, égő fájdalmat, viszketést, stb. Sokszor a megváltozott hangulatból lehet észrevenni, hogy valami nem stimmel, jobb esetben sír, dühös, esetleg elutasító a magatartása.

Az otthoni környezet megfelelő kialakítása alapvetően befolyásolja a segítő és a segített gondozási helyzetét. Az otthon segítő személy gondozási munkájának megkönnyítése fontos szempont, hogy saját és gyermeke megfelelő életminősége otthoni környezetben is minél hosszabb ideig fennmaradhasson.

- Legfontosabb szempont a biztonság! A tevékenységben részt vevő mind két fél számára: SHF személy és segítője számára is legyen biztonságos a szituáció. A segítő szempontjából kiemelt fontosságú, hogy ismerje azokat az emelési technikákat, amelyek biztonságosak.
- A gondozási helyzetben különleges hangsúlyt kell helyeznünk az egyén tiszteltére és emberi méltóságának megőrzésére. Nem szabad csak a hiányosságokra koncentrálni, az SHF személyt holisztikus módon a környezetével való kapcsolatában kell figyelembe venni.
- Figyelmet kell fordítani a túl- és alulgondozás elkerülésére, sem a túl sok, sem a túl kevés segítség nem célravezető. Ha túl sokat segítünk, akadályozzuk az SHF személyt meglévő képességeinek, tudásának kibontakoztatásában, önállósági szintjének növelésében. Amennyiben túl keveset segítünk, kielégítetlenek maradnak alapvető szükségletek, amik gyakran frusztrációhoz, alulmotiváltsághoz vezetnek.
- Folyamatosan figyelni kell és észrevenni mik a segített személy és a segítő erősségei, korlátai a gondozási helyzetben. Megfelelő odafordulással, a megfelelő idő megadásával és megfigyeléssel képet kaphatunk az SHF személy aktuális állapotáról.
- Az SHF személy egyéni szintjének megfelelően (szóbeli és/vagy testi kommunikáció) mindig mondani kell, hogy mi fog történni, így elővételezni tudja a közelgő eseményeket. Kiszámíthatóvá válnak a történések, ezáltal az ijedség okozta hirtelen

negatív megnyilvánulások is (karmolás, harapás) száma is csökken. A személyes kapcsolat és a személyre szóló kommunikáció nélkülözhetetlen.

- Fontos, hogy elegendő időt szánjunk minden tevékenységre, ne siettessük az SHF személyt, inkább motiváljuk, partnerként kezeljük a folyamatban.
- Egyszerre csak egy utasítást adjunk és annak az egynek a végrehajtását várjuk el azon a szinten, ami a személytől elvárható. Ha egyszerre több kérést közlünk, nem érti meg, gyorsan elveszhet az együttműködési hajlandóság.
- Az állandó gondozási környezet az SHF személyek számára a biztonságot is jelenti. Ezért nagyon fontos ennek összetevőire (fizikai környezet, személyek, napirend) folyamatosan figyelni és az egyéni igényekhez alakítani.
- A gondozás ritmusa, elhelyezése adott napszakban szintén a biztonság kialakítását szolgálja. Egyes tevékenységek mindig ugyanabban az időpontban történjenek. A jól kialakított napirend segíti az SHF személy és a segítő életét is. Strukturálttá válik a nap, elővételezhetővé a következő tevékenységi formák, foglalkozások, a napszakok és azokhoz kötődő tevékenységek váltakozása.
- Tervezni szükséges a vészhelyzetekre is: tűzoltó készülék, jól felszerelt elsősegélydoboz, vészhívó számok a telefon közelében.
- A gondozási szituációkban adjuk meg az SHF személy számára a választás lehetőségét, tegyük a folyamat aktív részesévé.
- Fontos szempont, hogy a gondozó jóléte éppen olyan fontos, mint az SHF személyé. Léteznek a hozzátartozók számára segítő csoportok, internetes közösségek. Fontos, hogy ne maradjanak egyedül a problémáikkal. A gyakorlati információk, a közösség segítő ereje átsegíti a nehéz időszakokon a segítő környezetet.
- Az SHF személyek a gondozási, higiénés tevékenységeket gyakran nem viselik jól, ellenállnak. Mivel nincs belátásuk ennek szükségességére, így a segítő személy felelőssége, hogy mégis megfelelő mértékben, az egyéni igényeket figyelembe véve biztosítva legyenek a mindennapi életvitel során.
- A kommunikáció nehezítettsége miatt sok esetben nehéz a fizikai kellemetlenség és fájdalom által kiváltott reakciók értékelése. Viselkedésbeli, megfeszüléssel járó változás, motorikus nyugtalanság, fájdalmas sírás-, hangok és abnormális légzés mind fizikai kellemetlenségre, fájdalomra utaló jelek lehetnek, de ugyanezek utalhatnak érzelmi diszkomfortra, bizonytalanságra vagy egyéb stresszfaktorra. Minden esetben

fontos tudatni a fogyatékos személlyel, hogy látjuk, hogy nem érzi jól magát, hogy lehet, hogy fájdalmai vannak, és megpróbálunk segíteni.

A gondozási környezet fizikai sajátosságai

A gondozási környezet milyensége alapvetően meghatározza a gondozás, segítés sikerességét. A padló csúszásmentes, jól tisztítható legyen, az elbotlást okozó szőnyegeket érdemes kiiktatni, helyette padlószőnyeget használni, ha szükséges. Mivel gyakran nehezített a térlátás a szőnyeg színe megzavarhatja a mozgást (mélységnek érzékelhetik) A szőnyegen nehezebben tolható a kerekesszék, főként a fordulások, kanyarodások nehezítettek. A jelenlévő mozgássérültség miatt a járás kivitelezése is gátolt lehet, aminél a lábemelést a szőnyeg még inkább nehezíti.

A helység megvilágítása nem csak a tájékozódást segíti, de annak hangulatát is nagyban befolyásolja. A hálóba például érdemes inkább melegfényt alkalmazni. A célzott helyi fényforrásokat biztonságos távolságban szükséges elhelyezni, ne legyenek megérinthetőek.

A bútorzat kiválasztásánál a praktikumot és a biztonságot kell szem előtt tartani. Praktikum szempontjából az SHF személy számára is kényelmes, valamint könnyen kezelhető, de az ápolási szükségletet is figyelembe vevő bútorzat kiválasztása szükséges. Figyeljünk oda a balesetvédelemre is, ennek érdekében lekerekített, él mentes bútorokat használjunk. Érdemes olyan ülő és fekvőmagasságú bútorzatot használni, amiről könnyű a felállás, az átülés kerekesszékbe, illetve a segítő személynek nem kell mélyre hajolnia.

Törekedni kell egy optimális, inger-gazdag környezet kialakítására. Ne legyen túl zsúfolt, de az évszakoknak, hagyományoknak megfelelően váltakozzanak a díszítő elemek, kiegészítők, mert ezek segíthetik részben az idő strukturálását, részben a változáshoz való alkalmazkodást.
A gondozáshoz szükséges eszközök kéz közelben, de biztosan tárolva legyenek elhelyezve.
Távolítsuk el a mérgező növényeket, dísznövényeket, amelyeket az SHF személy esetleg megpróbálhat megenni.
Használjunk kontrasztos színeket, hogy az SHF személy jobban lássa a felületek határát, pl. a lépcső szélét.
A fürdőszoba legyen mindig tiszta, szabad, akadálytól mentes! Tegyünk egy csúszásgátlóval ellátott kilépőt, vagy csíkot a kád elé! Tegyünk a kád aljára csúszásgátlót, használjunk a ki és beszálláshoz kapaszkodókat, a fürdésnél kádülőkét, fejpárnát, amely beszerezhető a gyógyászati segédeszköz boltban. Fürdetéskor legfőbb feladat a biztonságos, stabil testhelyzet kialakítása, ami lehetővé teszi a megfelelő ellazulást és a testi érzékelést. Zuhanyozáshoz előnyös a zuhanyzószék vagy lehajtható ülőke használata, kapaszkodókkal kiegészítve. A

törölközésnél is fontos a biztonságos, stabil, kemény felület, öltöztető hely, ami akár a talajon is lehetséges megfelelő matracalátéttel, hogy a biztonságosság legyen a fő szempont. Használjunk hőfokszabályozó keverőcsapot, amelynek könnyű a kezelése és szabályozza a víz hőmérsékletét! Amennyiben megoldható, a fürdőkádtól biztonságosabb a zuhany használata. Kisebb erőfeszítéssel lehet használni, könnyebb a ki és beszállás, gyorsabb a tisztálkodás. Ma már lehetőség van arra, hogy kádajtót szereljenek fel a kád oldalára. Ez a mozgásukban erősen korlátozott egyéneknek lehet segítség. Megoldható a mozgáskorlátozottaknak igényelhető akadálymentesítés (300 000 Ft.) pályázatra a kiépítése.

A konyhában ne legyenek veszélyes tárgyak kézközelben, pl.: vízforraló, hegyes, éles kések. Az asztal sarkait érdemes sarokvédővel ellátni, a székek háttámlája legyen kerek vagy ovális. Az étkezéshez érdemes törhetetlen edényeket használni. Olyan poharat válasszunk, ami nem borul fel könnyen és alkalmazkodik az SHF személy képességeihez(csőrös, két fülű), illetve ráharapás esetén nem okoz balesetet.

A nappali is mint a lakás többi helyisége, legyen akadálymentes (küszöb, szőnyeg, elektromos vezetéktől mentes). A közlekedő útvonalak legyenek szabadok.

Az ülőalkalmatosság legyen alkalmas a felálláshoz, leüléshez, még ha az segítséggel történik is, illetve a gondozott személy lábai legyenek alátámasztva, akár egy össze hajtott pokróccal is. Ne legyen sem túl alacsony, sem túl magas. Legyen karfája, amiben meg tud kapaszkodni az SHF személy, illetve megakadályozza oldalra borulását és legyen stabil. Az ülést rögzítő hevederekkel lehet még biztonságosabbá tenni szükség esetén. A relax fotelek, babzsákfotelek jó szolgálatot tesznek, mivel változatossá teszik a helyváltoztatást. Figyeljünk oda arra, hogy mi van az asztalon vagy az SHF személy számára elérhető távolságban. Ezek legyenek számára biztonságosan használhatók, nem balesetveszélyesek.

A hálószobát szintén akadály mentesíteni kell. A szoba egyik fontos bútorzata az ágy. Nagyon fontos, hogy az ágy se túl magas, se túl alacsony ne legyen, mert nehéz lesz a le- és felszállás, mind az SHF személynek, mind a segítőjének. Fontos, hogy amikor a személy ül az ágyon, a lába leérjen a talajra. - Ha az SHF személy naponta több órát tölt az ágyban, érdemes antidecubitus matracot használni, illetve gondozó ágyat beszerezni. Inkontinencia esetén jó szolgálatot tesznek a speciális lepedők.

Az egyes gondozási tevékenységek sajátosságai

Testi higiéne, testápolás

A higiénés szokások kialakítása, napirendbe illesztése a mindennapi komforthoz elengedhetetlen. A test ápolása nem csak esztétikai szempontból vagy a komfortérzet javítása szempontjából fontos, de számos betegség kialakulása is elkerülhető (gombásodás, fogászati problémák). Képességeihez mérten az SHF személy aktívan, önrendelkező módon, ahol lehetséges saját választással vegyen részt ezekben a tevékenységekben. Az egyes lépéseket célszerű azonos helyszínen, azonos sorrendben, azonos eszközökkel, azonos mozdulatokkal végezni, ezzel is segítve a szituáció felismerését, elfogadását, később pedig az aktív közreműködést. Az idősebb, kevesebbet mozgó fogyatékos személy a mozgásszegény életmód miatt egyéb betegségeket is szerezhet, mert lassul a keringése, ez által a kötőszövetek vérellátása csökken. Ennek következtében nem csak mozgásszervi problémák fordulhatnak elő, lehet bélrenyheség miatt székletürítési probléma, a vénás keringés zavara miatt aranyér, keringési zavar a végtagokban, amely miatt kékes-lilás színűek lehetnek leginkább az alsó végtagok. A probléma miatt a decubitus kialakulása szintén előfordulhat a nyomásnak kitett testtájékokon, amely nem csak a fenék részen alakulhat ki, találkozhatunk vele a sarkokon, de a nyakszirtcsonton is. Nagy hangsúlyt kell fektetni a pelenkás fogyatékosok ellátására, mert a pelenka használata megsokszorozza a problémák előfordulását.

- A **köröm**ápolás, a megfelelő hosszúságú körmök nem csak esztétikusabb megjelenést kölcsönöznek, de higiénés szempontból is fontos ápolásuk. A köröm alatti részben megülhetnek a kórokozók és mivel az SHF személyek gyakran veszik szájukba a kezüket, ujjaikat, így a fertőzés veszélye is nagyobb. Balesetvédelmi szempontból is jobb a rövid köröm, mivel a gondozási folyamatoknál és a mindennapos tevékenységeknél nem akad bele a ruházatba, illetve nem sérti meg sem magát, sem segítőjét az SHF személy és a köröm beszakadása és begyulladása is elkerülhető.
  A kéz körmeit kanyarítva vágjuk, a lábujj körmeit pedig egyenesen. Ha a lábujj körmeit rendszeresen kanyarítva vágjuk, előfordulhat, hogy egy idő után a köröm egyik vagy mindkét széle a körömágyba nő bele és ez nagyon fájdalmas tud lenni, mert a cipő nyomása miatt az begyulladhat. Fontosa körmök megfigyelése, hogy gombás fertőzés

kialakulását megelőzzük. A gombás köröm nehezen, sokáig gyógyul még kezelésre is. Nagyon fontos a megelőzés, pamutzokni használata, fürdésnél szárazra törölni a lábujjak között is, rendszeresen szellőztetni a lábat, cipők váltogatása, hogy ki tudjon száradni. A gombás körmöket a szakorvos által előírt módon és szerekkel javasolt kezelni.

- A test **bőr**ét rendszeresen, azaz naponta célszerű tisztítani, a bőrtípusnak megfelelően, vagyis a pelenkás személyt naponta meg kell fürdetni. A mindennapos fürdetés, mosdatás fontos és lényeges tevékenység a testi higiéné biztosításához, főként az egész napos pelenka viselése, illetve a gyakran előforduló nyálkontroll hiánya miatt. Az intim területek tisztántartását megkönnyíti, ha a hosszabb szőrzetet rövidebbre vágjuk, teljes eltávolítása nem ajánlott, hiszen az intim területek szőrzetének védő funkciója van, illetve teljes borotválásnál, zavaró lehet a szőrnövekedéssel járó viszketés, esetleg gyulladás. A zuhanyzás gyorsabb és a fertőzés kockázata is jóval kisebb, továbbá sokkal kevesebb víz kerül elhasználásra, mint a kádfürdőnél. Persze vannak esetek, mikor ez nem megoldható és a kádfürdő a kivitelezhető megoldás vagy a pelenkás terület lavórból történő tisztítása. Leginkább a napi zuhanyoztatás a leghigiénikusabb, de heti egy alkalommal jól eshet a kádban fürdés. Arra figyeljünk oda, hogy széklettel szennyezett bőr esetén ne ültessük kádba a fogyatékos személyt, mert biztos lehetőséget adunk az enterális megbetegedéseknek.

  Fontos utána a bőr szárazra törlése. A hajlatokban a legjobban a tetrapelenkával lehet szárazra törölni a bőrt. Ez nagyon fontos, mert az állandó meleg, párás közegben a gombás bőrbetegségek könnyen megtelepszenek. Néha a fürdés után a fogyatékos személyiségét tiszteletben tartva érdemes szellőztetni a területet, amely azt jelenti, hogy ráfektetve az inkontinentia lepedőre hagyjuk a genitáliákat szabadon legalább fél órára. Ha szükséges, használhatunk közgyógyra felíratható bőrvédő kenőcsöt, vagy talcumot a hajlatokba. Szintén megelőzésként bőrgomba ellen hintőport használhatunk a hajlatokba. A talcumot és a hintőport nem szabad együtt használni, mert becsomósodhat, és az kellemetlen érzést nyújthat.

  Testápolók, hidratáló arckrémek használata célszerű és fontos, hogy a nagyobb igénybevételnek kitett bőrfelület (folyamatos pelenka viselés, nyálzás miatt igénybe vett arc és kéz bőr) regenerálódását, karbantartását biztosítsuk A rendszeres dezodor használat csökkenti az izzadást és növeli a komfortérzetet mindenkinél. A súlyosan spasztikus személyek jobban izzadnak, illetve a kontarktúrás ízületi árkok szellőzése

rosszabb, ezért indokolt az izzadásgátló szerek használata (spray, stift, golyós dezodor formájában).

A kézmosás szintén hangsúlyos, illetve hozzátartozik a tisztálkodáshoz, hiszen többen is használják a négykézláb közlekedést, gyakran veszik kezüket a szájukba, szájuk környékén matatnak.

A **fültisztítás,** -még ha gyakran nehéz is a kivitelezése-, fontos tényező. Részben higiénés okok miatt, másrészt a megfelelő hallás biztosítása érdekében. Megoldást jelenthet a fülspray, amely oldja a fülzsírt, így könnyebb a tisztítás. Bármilyen gond esetén, ajánlatos szakorvoshoz fordulni.

A **nemi szervek** tisztítása mind a két nemnél kellő körültekintést igényel. A férfiaknál a hímvesszőn a fityma alatt összegyűlik a faggyúmirigy által termelt váladék. Ennek az eltávolítására babyolaj használható egy vattakorong segítségével. Az olajos vattával a bőrt felhúzva alóla ki lehet törölni a váladékot, igény szerinti gyakorisággal. Természetesen itt még inkább szükséges a tevékenység elővételezése, hiszen érzékeny, intim területről van szó. Ha nem távolítjuk el, begyulladhat és az nagyon fájdalmas lehet, így a prevenciónak itt is nagy jelentősége van.

Nőknél is preventív jellegű, ha a széklet amilyen gyorsan csak lehetséges kikerül a végbél és a nemi szervek környékéről, hiszen nagyon magas a fertőzés kockázata. Székelés után ajánlott az altest zuhanyzása.

- **Haj**viselet mindig legyen praktikus, rendezett. A hosszú hajat naponta szükséges kifésülni, illetve a napi tevékenységek során összefogva tartani, mivel az arcba omló haj könnyebben kerülhet a szájba, ételbe. Ajánlatosabb a sima hajgumikat választani, mint a köveseket. A csattok használata nem célszerű, hiszen fekvésnél megnyomhatja az adott személyt, de bármilyen helyzetben kényelmetlen tud lenni. Fontos, hogy amennyiben lehetséges naponta több alkalommal is fésülködjenek, mivel ez elősegíti a fejbőr szellőzését, de javítja a keringést is, és rendezett külsőt ad. A fésülködés, frizurakészítés esetünkben a segítő feladata, a hosszú haj több törődést igényel. Hajmosásra hetente minimum egyszer, de legfeljebb háromszor kerüljön sor, a segített személy hajminőségének megfelelő samponnal. Hajápoló szerek közül javasolt a hajkondicionáló balzsamok használata, melyek a haj rugalmasságát, könnyű kezelhetőségét segítik elő, így nem lesz kényelmetlen a fésülködés. A rövid haj praktikusabb lehet, hamarabb szárad meg hajmosás után, könnyebb kezelni, de

rendszeres vágást igényel. Főképp azoknak ajánlatos, akik sokat vannak a nap folyamán fekvő helyzetben vagy olyan segédeszközt használnak, ami támasztja a fejet és ennek hatására könnyen összecsomósodik a hajuk, raszta tincsek alakulnak ki, aminek kezelése nagyon nehéz és az SHF személy számára is kellemetlen.

Előfordulhatnak olyan helyzetek, hogy a segítő nem tudja megoldani a hajmosást a fürdőben, ebben az esetben praktikus a gyógyászati segédeszköz üzletben kapható hajmosó sapka. A sapkát a mikróban meg kell melegíteni az előírt ideig, majd a fejre helyezve olyan mozdulatokkal kell a fejet átdörzsölni, átmosni, mint a fodrásznál. Használat után el kell dobni, egyszerhasználatos a termék.

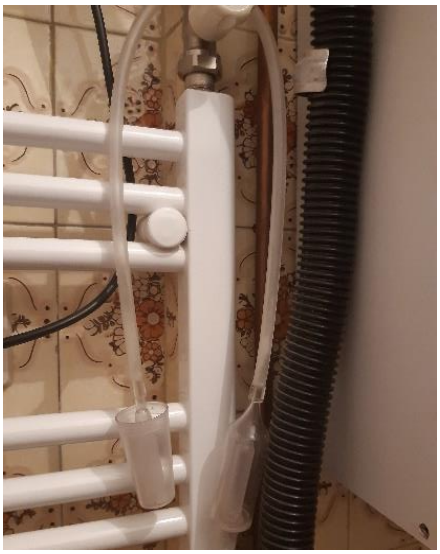
- **Szőrzet** ápolást sem szabad elhanyagolni. Férfiak esetében az arc szőrzet rendszeres borotválása segíti az arcbőr tisztántartását. Étkezések alakalmával a szőrzetre kerülő ételt nehezebb maradéktalanul eltávolítani. Nyál folyás esetén az arcszőrön pangó nyál szintén nem higiénikus és kellemetlen szagot áraszt.
- **A szájüreg és fog**azat ápolása rendkívül fontos, hiszen számos biológiai funkcióra kihat (emésztés, széklet, gyomor működés, stb). A normális mikrobiológiai egyensúly függ a fogak, a fogágy, és a nyálkahártya épségétől, a normális nyálképzéstől, a kellő idejű és erősségű rágástól és a szájhigiénétől. Előfordul kellemetlen szájszag, aminek számos oka lehet, többek között az emésztőrendszer vagy a légzőszerv megbetegedése, anyagcserezavarok, a rossz fogazat, a gyógyszerek illatanyagai. Amennyiben a kellemetlen szájszag tartósan fennáll, ki kell vizsgáltatni, hogy mi lehet a probléma forrása. A fogfájás nagyon kínzó tud lenni, a legfontosabb a megelőzés. Sok fogyatékos nem rág, így a szájban levő izmok elsorvadhatnak, a száj vérellátása romlik, ezáltal a fogak állapota is. Minél koraibb életkorban el kell kezdeni a rendszeres fogmosást, hogy megszokja, mint a mindennapok részét és következetesen, folyamatosan alkalmazni kell.

  Tapasztalataink szerint az SHF személyek körében gyakran előfordul, hogy nem kedvelik a fogmosást, ráharapnak a fogkefére, ellenkeznek vagy elfordítják fejüket a tevékenység közben. Ez főként a szájzár nehézségeivel küzdő, illetve a nem rágó személyeknél fordul elő. Ennek ellenére meg kell kísérelni az alapos fogmosást, hogy a későbbiekben elkerülhetővé váljanak a kellemetlen fogászati beavatkozások. Ehhez fontosa megfelelő fogkefe és a hosszabb ideig tartó fogmosás(naponta legalább 2x de ha lehetséges 3x történjen meg), illetve egyénre szóló praktikák alkalmazása. Használhatunk elektromos fogkefét is, amennyiben nem zavaró a rezgő inger és ezzel

gyorsabb is a folyamat. A fogkefére való ráharapás elkerülhető, ha egy lapos fakanalat használunk a mosással ellentétes oldalon. Így marad akkora rés, hogy ráharapás esetén is biztonsággal meg lehessen mosni a fogazatot. Illetve a fogsor hátsó részének eléréséhez a gyermekeknél használatos kisfejű, enyhén meghajlított fogkefe is jól működhet. A fogmosás menete mindig ugyanolyan rendben menjen, amit megszokik az SHF személy és elővételezhetővé válik számára. Az egyes területek mosása lehetőség szerint 30 másodpercig tartson. Az öblítővíz kiköpése is számos esetben nehezített vagy nem megoldható. Amennyiben ez utóbbi áll fenn, a csap vagy kifejezetten erre a célra rendszeresített edény felett alaposan kiöblítjük a nyitott száját, a fejet kissé előre döntve hagyjuk kifolyni a vizet. Másik esetben fogkrém nélkül fogkefével mossuk többször át a szájüreget, ameddig tiszta nem lesz a szája az adott személynek. Folyamat befejezése képen, mindig adjunk pár korty vizet a pohárból, hogy a torkát is le tudjuk öblíteni. További megoldást jelenthet, hogy olyan fogkefét használunk, amelyben van egy gumi hullám. Ez a hullám rész be tud vinni egy kis vizet a szájba, és többszöri ismétléssel kiszedhető a hullám segítségével a fogkrémes víz. A fogászati kontroll évente legalább egy alkalommal javasolt akkor is, ha nincsen látható, érezhető probléma. A szakorvos által előírt beavatkozás gyakran altatásban végezhető csak el, amit ma már a jól felszerelt, speciális igényekhez alkalmazkodó, komplex ellátást nyújtó szakrendeléseken bonyolítanak. Előfordulhat fogínyvérzés is, erre nagyon jók a gélek, amelyek feszessé teszik az ínyt.

- **Az Orrfújás-orrszívás** is nehezített lehet. A fogyatékos személyek többsége nem tud orrot fújni, ha igen, azt leginkább saját szórakoztatásra teszi. Nagyon fontos, mert megelőzhető az arc üregeinek gyulladása, a mandulagyulladás, stb. Reggel-este, illetve szükség esetén porszívó segítségével alkalmazható az orrszívás. Praktikus módszer egy kisebb teljesítményű porszívót a fürdőszobába szerelni, így a szíváshoz alkalmazott készülék kéznél van és a fogyatékos személy is elővételezni tudja a helyszínből, hogy mi fog vele történni. Amennyiben beszáradt az orrváladék érdemes a szívás előtt tengervizes orrspayvel fellazítani, majd ezt követően már könnyen kiszívható a váladék. Fontos, hogy a készüléket és a végére helyezhető szívócsövet mindig mossuk ki, időnként fertőtlenítsük.

forrás: saját kép



forrás: saját kép

Inkontinencia, WC használat, toilette tréning

A kontinencia a széklet- és vizelettartási képességet jelenti, ennek hiánya az inkontinencia. Az SHF személyek nagyrésze kettős inkontinens, vagyis nem képes kontrollálni a vizelet- és székletürítést. Ennek ellenére, a székletmegtartás többeknél sikeres lehet. A mindennapokban ezért nagy jelentősége van a pelenkának, mint eszköznek. Meg kell találni a legmegfelelőbb méretű és külső borítású egyszerhasználatos pelenkát. Méretezésük 0-tól XL-ig jelölt.

forrás. saját kép

forrás. saját kép

forrás. saját kép

forrás. saját kép

Többféle gyártó többféle pelenkája érhető el, célszerű többet is kitapasztalni. Ez az elején nagyobb anyagi befektetéssel járhat, de a későbbiekben megtérül a befektetés.

A következő inkontinenciát segítő eszközökkel találkozunk a leggyakrabban:

- normál pelenka
- bugyi pelenka
- pelenka állítható övvel
- pelenka betétek(betétnél van nadrágos megoldás állítható övvel)

forrás: saját kép

forrás: saját kép

forrás: saját kép

forrás: saját kép

A túl szoros pelenka nem tud szellőzni, bevágást okozhat a hajlatokban, kényelmetlen a viselése. A csere gyakorisága a személy ürítési mennyiségétől függ. Főleg a kényes bőrűeknél fontos a minél többszöri csere, ma már lehetőség van egyedi kérelemre (OEP-nél beadva szakorvosi javaslat) plusz pelenka mennyiséget igényelni. A pelenka mindig megfelelő méretű legyen, így elkerülhető a szűk pelenkák viselésénél tapasztalható bőr irritáció, a bőr kipirosodása, sebesedése a fokozott szorítástól, a tapadószalag bőrrel való érintkezésétől.

A nagyméretű pelenkákból a tartalom könnyen kiszivároghat, gyűrődhet, ami akadályozza a mozgást, a kényelmes testhelyzetet, diszkomfort érzést kelt.

Pelenka használatnál (feladás) ügyelni kell arra, hogy a szélek (fodrok) mindig kifelé legyenek, kellő képen szorosra legyen húzva, így biztosítva azt, hogy ne folyjék ki a tartalom. Ez utóbbi könnyen ellenőrizhető azzal, ha két ujjunk a hasi részen befér a pelenka és a testfelszín közé, mert akkor kényelmes a pelenka.

forrás: saját kép

forrás: saját kép

Szegély befelé fordulva

Szegély helyes állásban

A pelenka megválasztásánál ügyeljünk az egyéni igényekre, vagyis arra, hogy melyik napszakban viseli az eszközt a személy, milyen nemű, illetve milyen testhelyzetben történik a pelenka cseréje, feladása. Napi használatra a normál pelenka a megfelelő, a bugyi pelenka inkább utazáshoz, rövid időtartamra, illetve olyan esetben praktikus, amikor még nem beszélünk teljes inkontinenciáról, inkább gyakrabban előforduló „balesetekről”, vagy vizeletcsepegésről.

forrás: saját kép

forrás: saját kép

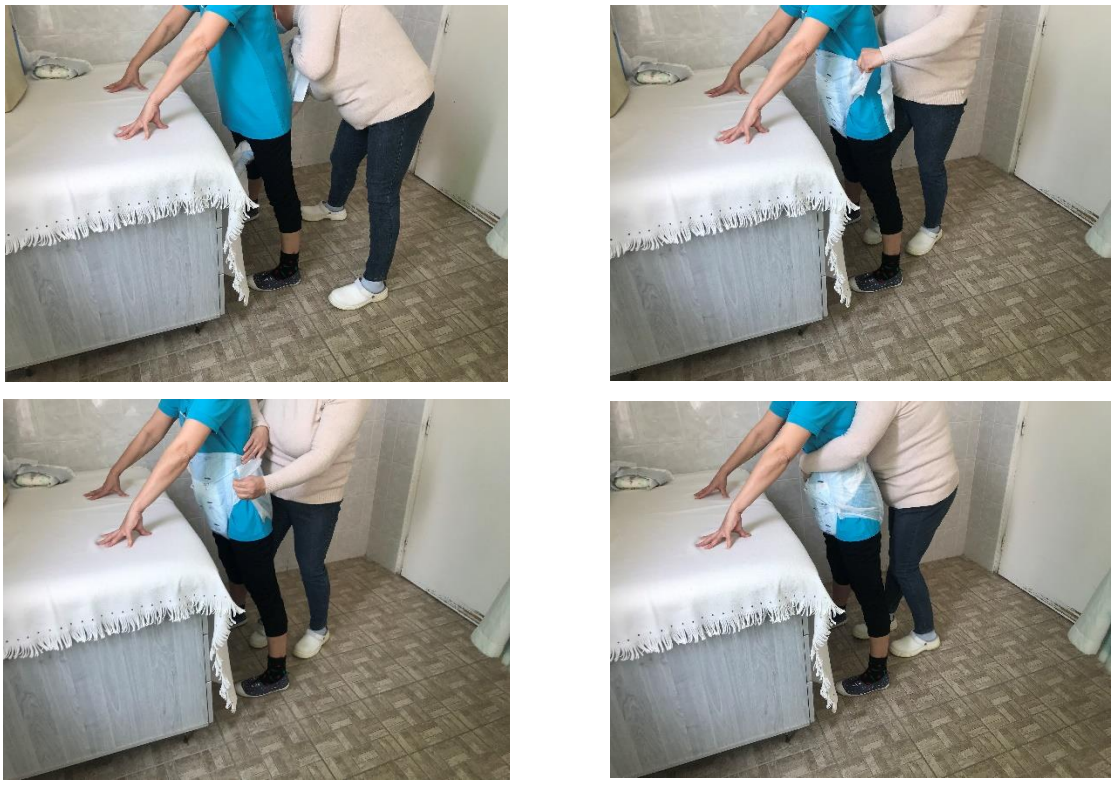
forrás: saját kép

forrás: saját kép

Éjszakára a nagyobb nedvszívó képességű pelenka vagy a dupla pelenkaajánlott, illetve a plusz betét behelyezése a pelenkába (megfelelő használati módja: a testhez közeli pelenka külső oldalát hosszába megszakítva bele helyezzük a másikba, nagyobb védelmet nyújt.). Férfiaknál és nőknél egyaránt fontos oda figyelni a megfelelő alsónemű méretére, ami a pelenkára húzva stabilitást ad annak. A férfiaknál fontos szempont oda figyelni, hogy nemiszervük egyéni adottságukhoz mérten legyen bele helyezve a pelenkába. Leggyakoribb a fekve pelenkázás, de álló helyzetben is megoldható. Azoknál a személyeknél, akiket fekve pelenkázunk nem szükséges a lábak emelgetése, forgatva is lehetséges, így az adott személynek, illetve segítőjének is kényelmesebb lesz a tevékenység (Pelenkázás folyamata: oldalra fordítás a pelenka egyik szélét behajtva helyezzük oda, utána másik irányba forgatás, ott a behajtott részt látjuk, ki hatjuk, lábakat terpeszbe tesszük, figyelünk a fodrokra, és a kellő szorosságra).

forrás: saját kép

Állva pelenkázás azoknál a személyeknél célszerű, akik stabilan képesek megállni és megfelelő terpeszállást tudnak felvenni. Ennél a folyamatnál érdemes egy tiszta pelenkát helyezni a használt alá, így a levételnél sokszor tapasztalható vizelet szivárgás nem koszolja össze a ruhát, nem szükséges átöltözni. (Pelenkázás folyamata állva: a pelenkát középen megfogva, hátulról a lába között átfogva helyezzük fel a használóra).



forrás: saját kép

„Pelenka higiéne" A tevékenység közben rendszeresen szükséges nedves törlőkendő használata, – továbbá egyéni igény esetén púder, hidratáló krém -, hogy elkerüljük a nem kívánt kipirosodásokat, sebeket. Továbbá a célterület izzadékonyabb, így kellemes felfrissülést jelenthet egy áttörlés, még akkor is, ha nincs konkrét produktum. Nőknél a menstruációs ciklus alatt javasolt a gyakoribb pelenkacsere, minden esetben a nedves törlő használata, illetve szükség esetén az alsó test lemosása. Ezekben a helyzetekben a plusz betétek alkalmazása meggátolja az átázást. Széklet eseténél is fontos a WC papír mellett a nedves törlőkendő használata, illetve szükség szerint lefürdetni (zuhanyoztatni) az adott személyt.

A megfelelő pelenka használat mellett fontos az ágyvédelem. Óvni kell a matracot az átázástól. Ma már kapható olyan gumis lepedő, amelynek egyik oldala lataxel borított (ez az oldal kerül a matracra), a másik oldala pedig pamut. Erre lehet tenni a nagylepedőt. Érdemes erre is tenni egy olyan gumilepedőt, amely a fenékrész alatt keresztben kell elhelyezni, és erre kerüljön egy keresztlepedő, vagy a nagyobb áruházakban időnként kapható inkontinentia lepedő. Fontos, hogy minden lepedő gyűrődésmentesen legyen felhelyezve. Fontos a laza hálóruha alkalmazása is, lehetőleg pamutból.

forrás: saját kép

WC-használat-toilett tréning

A szobatisztaság kialakítását fontos megpróbálni és a toilette tréninget már gyermekkorban elkezdeni. Sikeressége nagyban függ a fiziológiai érettségétől, mozgásos ügyességétől, s nem utolsó sorban az értelmi állapottól. Mivel szűkösek a kommunikációs lehetőségek és nehéz adekvát jelzéseket kapni a tevékenységgel kapcsolatban az SHF személyektől, így a lehetőséget mindig szükséges megadni, ha erre egy kis esélyt is látunk. Kényszert nem szabad alkalmazni, mert ennek hatásai kifejezetten ártalmasak és feszültséget okozhatnak a segítő és segített kapcsolatában. A várt előrehaladás elmaradását és a balsikereket nem szabad haragnyilvánítással vagy büntetéssel megtorolni, mert ez ellentétes hatást ér el.

Vannak SHF személyek, akiknél nem a megszokott időben, később, kicsit idősebb korban, de ki tud alakulni a szobatisztaság. Hosszú évek is eltelhetnek, de türelemmel, időzítéssel, apró lépésekben haladással, következetességgel, a napi rutin szigorú betartásával meglepő eredmények érhetők el. Könnyebb megérteni és begyakorolni a szobatisztaság egyes lépéseit, ha az kiszámítható, napi rutin szerint működik és mindenki ezt a rendet követi, aki részt vesz az SHF személyek segítésében. Zűrzavaros napirend mentén nehéz feltételes reflexet kiépíteni. Akik megérzik a vizelési ingert és ezt valamilyen módon jelezni is képesek környezetük felé, illetve a környezet képes megérteni a jelzést, ott nagyobb esélye van a szobatisztaság kialakulásának. Ebben az esetben fontos, hogy dicsérettel jutalmazzuk a jelzést és az eredményes ürítést is. Meghatározó a szobatisztaság kialakulásának szempontjából, hogy a segítő, illetve a szűk környezet mennyire ismeri fel ezeket a jelzéseket és azokat mennyire tudja megerősíteni. Habár a többség nem tudja kontrollálni a hólyagműködését, de a WC-re üléskor többeknél mégis megindul a vizeletürítés, így elősegíthetjük a napi többszöri pisilést. A rendszeres WC-re járás, összeegyeztetve a napirenddel, mindig körülbelül ugyanabban az időpontban történve a székelést is segítheti. A biztonságos, stabil testhelyzet felvétele szintén rendkívül fontos a vizelet és székletürítéshez, amit az SHF személy mindenkori állapota határoz meg. Ez lehet háton fekvés, oldalfekvés, de a leghatásosabb a stabil ülőhelyzet biztonságos felvétele a lábak megfelelő alátámasztásával. A függőleges testhelyzet önmagában jelentősen megkönnyíti a vizelet- és székletürítést.

Minden alkalommal, el kell mondani hova megyünk, milyen folyamat fog történni, próbáljunk mindig pozitív légkört teremteni, olyan körülményeket kialakítani, hogy a fogyatékos személy ne érezze magát frusztráltan ezekben a helyzetekben, hiszen a segítő itt tevőlegesen vesz részt a tevékenységben.

Sokan hajlamosak a székrekedésre, aminek sokféle oka lehet (pl.: nem fogyaszt elég folyadékot, sokat ül, keveset mozog, az étrendjében nincs megfelelő mennyiségű rostos tápanyag, gyomor-béltraktus környékén tapasztalható izomműködési zavarok). SHF személyeknél nehéz megállapítani, - mivel nem tudják elmondani -, hogy mi okozza a rossz közérzetet, nyugtalanságot, sírást, autoagresszív viselkedést, de számos esetben pont a székrekedés. Ezért fontos a rendszeres székelés. Akinél ez nem tud kialakulni, annak szüksége lehet hashajtó szerekre, vannak esetek, mikor olyan jellegű a székrekedés, hogy a hashajtó a végbélbe juttatva sikerül eredményt elérni.

Öltözés-vetkőzés

A ruházat kiválasztásánál a praktikumra és esztétikus megjelenésre törekedjünk. Használjuk a könnyen felvehető/hordható ruhákat. Az elasztikus ruhák könnyen használhatók, előnyös a széles nyakú, elől zárható ruha. A megfelelő méretű és anyagú ruházat kellemes komfortérzetet biztosít, kényelmesebb a viselete és az öltözés, vetkőzés folyamatát mind a két fél számára megkönnyíti. Az évszaknak/tevékenységnek megfelelő ruházat megválasztása szintén kellemes komfortérzetet biztosít. Mozgásos tevékenységeknél kerüljük a merev anyagokat, a tréning nadrágok jó szolgálatot tesznek. A mozgásszegény életmód, a végtagok gyakori „lógatása" szükségessé teszi a vastag zokni használatát, amit persze az is befolyásolhat, hogy milyen segédeszközt visel a fogyatékos személy a mindennapokban. A segédeszközhöz olyan aláöltözetet válasszunk, ami megfelelő módon szellőzik, nem gyűrődik, nem szorítja a testet. Kerüljük a műszálas, vastagon hímzett, díszített anyagokat, mert ezek nyomódást okozhatnak. Kerüljük a kövekkel, strasszokkal, felesleges zsinórokkal, zsinórzáró műanyagdarabokkal, egyéb lógó díszítéssel ellátott ruhaneműt, mert balesetet okozhatnak (lenyelés, fulladás). A leeső díszek szájba kerülhetnek, ezzel balesetet okozva. Az ékszerhasználat szintén egyéni elbírálás kérdése, hiszen gondozási folyamatoknál beakadhatnak, leszakadhatnak, ami sérülést okozhat. Fontos a testhez közel viselt fehérneműk napi cseréje (trikó, alsónemű). A folyamatos nyálcsorgás kezeléséhez a megfelelő nedvszívó képességű, az egyéni igényekhez igazodó méretű nyálkendők, illetve azok rendszeres cseréje szükséges. Az alsó és felső ruházat cseréje naponta ajánlott.

A tevékenység megkezdése előtt érdemes előkészíteni minden szükséges ruhadarabot, hogy a folyamatot ne kelljen félbeszakítani, illetve mindig elegendő időt kell biztosítani a

tevékenységekre. Az egyéni mozgásállapothoz mérten a segített személyeket fekve, ülve, állva lehet öltöztetni, illetve segíteni az öltözési, vetkőzési folyamataikat. Lényeges, hogy stabil és kemény alátámasztási felület álljon rendelkezésre (pl.: peremmel ellátott pelenkázó asztal, öltöztető hely, talajra helyezett matrac). Ülő testhelyzetben tudnak leginkább koncentrálni a folyamatra a fogyatékos személyek (segédeszközzel vagy anélkül), illetve ez a testhelyzet jelentősen megkönnyíti a személyi segítségnyújtást, a segítő fogások alkalmazását. Mindig kísérjük szóval is az adott folyamatot, megnevezve például melyik testrészt kell felemelni. (pl. Emeled fel a kezed és dugd be a kabátujjába!). Akik önállóan képesek öltözni és vetkőzni, igénylik, hogy a folyamatot a segítő figyelemmel kísérje, esetlegesen szükséges előkészíteni a ruhadarabokat vagy egyesével kézbe adni, hogy a megfelelő módon vegye fel. Az öltöztetési folyamatoknál fentről lefelé célszerű haladni, illetve figyeljünk, hogy megfelelő tér álljon rendelkezésre, ezzel is elkerülve a balesetek lehetőségét.

Étkezés

Az étkezés, az evés, ivás nem csak biológiai folyamat, hanem lelki és szellemi örömforrás, hanem szociális élmény is. Azonos és állandó jelzésekre van szükségük ahhoz, hogy érzékelni és értelmezni tudják azétkezési helyzetet, annak kezdetét és végét. A megtekintés, szaglás és kóstolás nagyon fontos, hogy a bekövetkezendőélményre felkészülhessenek, és ezzel előkészítsék az arc és a száj körüli funkciókat. Étkezésnél, illetve az étkezésben történő segítésnél figyelembe kell venni az adott személy életkorát, önállósági szintjét, gyógyszerezését, az esetleges allergiát, diétát, egészségügyi állapotát, mozgásállapotát. Az étkezési szituáció legyen örömöt nyújtó, megfelelően előkészített, az egyéni igényekhez igazodó (speciális eszközök, étel állaga, hőmérséklete, mennyisége, minősége, tálalás módja). A gyógyszereket érdemes elzárva, megfelelő gyógyszeradagoló dobozokban tartani. Fontos szempont, hogy kerüljük a túlgondozást, annyit és olyan mértékben segítsünk a folyamatban, amennyit szükséges. Ügyeljünk, hogy az aktuális állapotát figyelembe véve, lehetőség szerint saját döntései mentén segítsük az SHF személyt, vegyük figyelembe, hogy autonóm személyiség és egyéni ízlése van. Vegyük figyelembe, hogy kéri vagy sem az adott ételt, fogadjuk el, ha aktuálisan kevesebbet eszik a megszokottnál.

Étkezéskor olyan testhelyzetet biztosítsunk, amiben probléma- és félelemmentesen történhet meg a táplálékfelvétel. A mozgásállapot és mozgáskészség befolyásolja, hogy milyen

testhelyzetben és milyen segédeszközök (ültető-modulos kerekesszék, kapaszkodók) használatával tudjuk megkönnyíteni a helyes testhelyzet felvételét és megtartását. Célszerű a reflexgátló ülő testhelyzet kialakítása, szükség esetén megfelelő fejtámasz biztosítása (hiányzó fejkontroll esetén), ellazított testhelyzet felvétele a segítő számára pedig kényelmes, nem fárasztó testtartás. Az ülő testhelyzet megkönnyíti a szem-kéz, száj-kéz és két kéz koordinációját, valamint a segítő számára a segítségnyújtást, a segítő fogások alkalmazását. Vannak, akik teljesen önállóan esznek, és csak felügyeletre, szóbeli kísérésre van szükségük. Vannak, akik vezetett mozdulatokkal, ráfogásos módszerrel étkeznek, ott az adott személlyel együtt közösen fogják a kanalat és segíti a folyamatokat, vannak, akiknél csak kisebb segítséget kell nyújtani, mint pl: elindítani a merítés folyamatát, és vannak, akiknél teljes segítségre szorulnak, vagyis etetni szükséges őket. A ruházat védelme érdekében előke használata mindenkinél nagyon hasznos és célszerű. Ezekből sokféle elérhető, törekedni kell arra, hogy jó nedvszívó, megfelelő méretű, könnyen használható és könnyen tisztítható legyen, illetve alkalmazkodjon a használója életkorához (textil előke, szilikon és kemény műanyag előkék).

forrás: saját kép

A rágás gyakran nehézkes vagy nem alakul ki, ugyanígy a nyeléssel is lehetnek problémák, ezért az étel előkészítésénél, állagának megválasztásánál erre tekintettel kell lenni. Érdemes az ételeket puhítani, egy villa segítségével összetörni, szaftosabbra készíteni, pépesíteni, turmixolni. Kerülendő a száraz ételek, mint a rizs és a tarhonya, hiszen könnyen félrenyelhetők. Rostban gazdag napi ötszöri étkezés javasolt, de ügyelve a mennyiségekre, hogy ne etessük túl az adott személyt, ezzel megakadályozva a súlynövekedést. Fontos a megfelelő folyadék bevitel, ami szintén sok esetben nehezített. Ilyenkor érdemes olyan ételeket készíteni, amik bőségesen tartalmaznak folyadékot. Illetve elérhetők folyadéksűrítő porok, amik biztosítják, hogy az étel és ital sűrű jellege a szájüregben is megmaradjon, ne váljon folyékonnyá, így könnyebben nyelhetők. Mindig vonjuk be a fogyatékos személyt a folyamatba és képességeihez mérten vegyen részt abban. A következő részterületek megtanítását külön is meg lehet próbálni:

- kanalazás megtanítása (merítés, szájhoz vitel, az étel megrágása, nyelés)
- a poharazás: a pohár felemelése kortyolás, nyelés, a pohár letétele
- a szalvéta használata
- a villával való ismerkedés (felszúrás vagy merítés)
- a rágás megtanítása
- a helyes tempó kialakítása
- kenyér vagy kifli fogása, leharapás a kenyér és a rajta levő együttes elfogyasztása
- magasabb szinten a terítés folyamatának megismerése (pl. szék, tányér, kanál, pohár, szalvéta egymáshoz rendelése). - az étel és a hozzávaló eszközök felismerése.

Gyakrabban fordul elő a félrenyelés, amikor az ételnem a nyelőcsőbe, hanem a légcsőbe megy. Ez köhögést, hányást is okozhat és ijesztő lehet a segítő és a segített számára is. Van, akinél az segít, ha az evés és az ivás külön van választva, van, akinél az segít, ha étkezés közben többször is iszik. Vannak olyanok, akik két étkezés között fogyasztanak folyadékot. A félrenyelés elkerülését segíti az is, ha pépesítjük vagy turmixoljuk az ételt. A súlyosabb nyelési rendellenességeknél pedig megoldást jelenthet a szondatáplálás (PEG-szonda).

A levegőnyelés is gyakran előfordul, ami gyomorfájdalmat okozhat, mivel ilyenkor a szelek nehezen tudnak távozni. Ezt segítheti a lehetőségekhez mért aktív testmozgás, az álló helyzetbe hozás.

A megfelelő idő, a kellemes légkör és a nyugodt odafordulás (is) hozzájárul az evés problémamentességéhez.

Egészséges életmód

Megfelelő, az SHF személy mozgásos képességeihez igazodó testmozgás beépítése a napi rutinba fontos feladat, hiszen ez befolyásolja az emésztést, az izomműködést, segítheti az alvászavarok megoldását. A rendszeres testmozgás, szabadlevegőn tartózkodás minden élettani funkcióra pozitív hatással bír.

forrás: saját kép

Alvás

Gyakran előfordulnak alvászavarok, de probléma lehet az elalvással vagy az éjszaka átalvásával, amik oka sokféle lehet. Okozhatják társuló egészségügyi problémák, mint az epilepszia vagy a reflux, de számos esetben nem tudjuk az okot. Mindenesetre ez kihat a mindenkori közérzetre és az egész családra. Nyűgösebb, dekoncentráltabb lesz az ember, napközben is elalszik, így ismételten nehéz lesz az elalvás, ami az ébrenlét-alvás ciklus felborulásával jár. A család, a közvetlen környezet is elfárad, hiszen ők sem tudnak nyugodtan aludni. Ezeket a problémákat a következőkkel lehet csökkenteni:

- Az előzetesen kiszellőztetett helységben a friss levegő elősegíti a megfelelő hőmérséklet kialakítását és az elalvás folyamatát.
- A nagyon sötét szoba félelem érzetet kelthet és nem biztonságos, de ezt éjjeli fény használatával ellensúlyozhatjuk. A túl világos szoba pedig gátolhatja a pihenést, folyamatos ingereket szolgáltatva nem segíti a kikapcsolódást.

- SHF személyeknél gyakran előfordul a nyitott szájjal alvás, amikor a nyálkahártya kiszáradhat, amire megoldás lehet a folyamatos párásítás, amivel biztosítjuk a lakás levegőjének optimális nedvességtartalmát.
- A megfelelő fekvőfelület segíti a feszes izmok ellazítását. Törekedjünk a biztonság kialakítására, használjunk leesés gátlót, fűtőtest ne legyen elérhető közelségben. Az alvás előtt lehetőség szerint a nehéz, szénhidrátokban gazdag ételeket kerüljük, illetve ne tele hassal feküdjön le az SHF személy.
- A lefekvési rutinba beépített beszélgetés, mesélés, nyugtató zene segítheti az elalvást.
- Megfelelő alvásidő kialakítása.
- A napirend hiánya alvászavarokat okozhat, a kiszámíthatatlanság érzetét kelti, ezért fontos a napirend kialakítása és annak betartása. Napközben lehetőség szerint egy délutáni alvásra legyen csak lehetőség.
- Az alvászavarok hosszútávú fennállása esetén érdemes orvoshoz fordulni, hiszen rendkívüli terhelést jelenthet a segítő számára is az állandó éjszakázás. A közvetlen segítő stresszes, feszült magatartása átadódhat, hatással lehet a segített személyre, ami szintén befolyásolja az alvást.
- Praktikus eszköz a hálózsák, ami megakadályozza a kitakarózásból fakadó fázást és az erre való megébredést.
- Ha az alvászavar hosszútávon fennáll érdemes alvásnaplót készíteni, ahol fel tudjuk jegyezni, hogy milyen az alvás éjjel/nappal, mi a helyzet a fáradtsággal, rohamokkal és egyéb összefüggésbe hozható dolgokkal. Erről érdemes szakorvossal konzultálni.

Szociális gondozás

A szociális alapellátásban dolgozó segítőknek birtokolni kell azokat az ismereteket, amivel a minőségi ellátást biztosítani tudják. Az SHF személyek intézményi gondozásában elsődleges helyet foglal el a fejlesztő gondozás, mint komplex gondozási rendszer. A szakmai anyagnak nem célja a fejlesztő gondozás részletes bemutatása, mégis néhány eleme kiemelendő a téma szempontjából.

Fejlesztő gondozás

A fejlesztő gondozás egy olyan gyógypedagógiai tevékenység, amely a testi higiénia biztosításához, az öltözés-vetkőzés, az étkezés segítéséhez nyújt elveket, feladatokat, eljárásokat, segítve az SHF gyermekeket az önkiszolgálásra és egészséges életmódra nevelés célkitűzéseinek megvalósítása érdekében.

A napi ellátási feladatoknak nem az egészség helyreállítása a célja, hiszen nem beteg személyekről beszélünk, hanem figyelembe veszi ezeket a tevékenységeket úgy is, mint lehetőséget a kapcsolatteremtésre, a fejlesztésre, fejlődésre, a komfortérzet és ezeken keresztül az életminőség megtartására, javítására. A kompenzációs ápolás alapelveit felhasználva, lehetőséget nyújt az SHF személyek részére, hogy az ápolási szituációk ösztönző fizikai és kommunikációs környezetet jelentsenek. Mindezt az egyéni szükségletek szerint,team munkában meghatározva. Vagyis nem csak gyermekek esetében, hanem egész életen át lehetséges, szükséges alkalmazni.

Hasznos oldalak

https://www.youtube.com/watch?v=4qpXBrBsz6s

https://webnover.hu/apolasi_feladatok

Felhasznált irodalom

Hoschke O., Némethné Varga V., & Tóth O. (2021). Súlyosan, halmozottan fogyatékos felnőtt személyek komplex mozgásfejlesztése, mozgásos képességeiknek szintentartása II. (Szakmai anyag). Gondoskodás Gyermekeinkért Alapítvány

https://f4fb0c1c-424f-42bc-ab39-18ef2e2c756c.filesusr.com/ugd/3f8ca3_7a5e313624c2450786019e9fd1911299.pdf Letöltve: 2021. 02.10.

Könczei Gy. (szerk.) (2009). *A súlyos és halmozott fogyatékossággal élő emberek helyzete Magyarországon. Tanulmánykötet - Második rész.* Budapest: ELTE BGGYK. http://mek.oszk.hu/09500/09512/09512.pdf Letöltve: 2021. 01.17.

Márkus E. (szerk.) (2003). *IME Ismerkedés – Megértés – Együttlét. Súlyos-halmozott fogyatékossággal élő emberek életének kísérése.* Budapest: Kézenfogva Alapítvány.

https://www.downalapitvany.hu/node/672 Letöltve: 2021. 02.12.

http://eltes.hu/adatok/tantervek/Ovoda.pdf Letöltve: 2021. 02.12.

https://rettszindroma.hu/app/default/files-module/local/documents/Rett%20kiadvany_vegleg01-95_1013.pdf Letöltve: 2021. 02.12.

https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/a-sajatos-nevelesu-igenyu-tanulok-iskolai-oktatasanak-iranyelvei.pdf?fbclid=IwAR32MfukiR_s-AX5Vjuw3bzk_M3n8Ympvpy5LOA_eCv5LubSTORyETV4fAc Letöltve: 2021. 03.10.

Papp K., &Újváriné Siket A. (2014). *Az egészségügy és az ápolás általános alapelvei*. Debrecen: Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar. https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010_0020_apolas_magyar/index.html Letöltve: 2021. 03.05.

https://www.felejtek.hu/biztonsag-otthon.html Letöltve: 2021. 03.25.

https://cardiobaby.hu/2011/06/22/a-szobatisztasag-problemai/ Letöltve: 2021. 03.05.

https://inda.info.hu/uploads/dokumentumok/gondozasi_kornyezet.pdf Letöltve: 2021. 03.03.

Jeszenszky Z. (2016). Demens idősek ellátásának irányelvei. *Kapocs*, 5(6). 2-16.

http://epa.oszk.hu/02900/02943/00027/pdf/EPA02943_kapocs_2006_6_01.pdf

Szokoli E. (2015). Az idősek gondozása otthon. (Kézirat)

https://www.bpxv.hu/r4wf434rf/uploads/2020/02/S.O.S.-Demencia-Egyuttmukodes-az-Alzheimer-es-a-demencia-ellen-pdf..pdf Letöltve: 2021. 01.09.

https://semmelweis.hu/szajsebeszet/ Letöltve: 2021. 01.09.