



Development of a VET curricula for Personal Assistant professional profile
based on the European Framework of Qualifications

**EU-Assistant: Profesinio
mokymo programa,
skirta asmeniniams
asistentams parengti,
grindžiama Europos
kvalifikacijų kėlimo
sistema**

2016-1-ES01-KA202-025296

MODULIS 8 – PIRMINĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR MAITINIMO PASLAUGŲ TEIKIMAS



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

TURINYS

1.	MODULIO APRAŠYMAS	<i>iError! Marcador no definido.</i>
2.	ĮVADAS	5
3.	PIRMINĖ SVEIKATOS PRIEŽIŪRA	6
	3.1. Įvadas	iError! Marcador no definido.
	3.2. Specialiųjų poreikių turinčių žmonių prieiga prie pirminės sveikatos priežiūros... iError! Marcador no definido.	
	3.3. Pirminė sveikatos priežiūra ir fizinę negalią turintys asmenys.... iError! Marcador no definido.	
	3.4. Pirminė sveikatos priežiūra ir sensorinės integracijos sutrikimų turintys žmonės	8
4.	PAGRINDINĖ PIRMOJI PAGALBA	10
	Pirmosios pagalbos rinkinys	iError! Marcador no definido.
5.	PAGALBA ATLIEKANT KASDIENĘ VEIKLĄ	11
	5.1. Maitinimas / Pagalba valgant.....	11
	5.2. Pagalba žmogui, turinčiam specialiųjų poreikių, apsipirkimo metu	iError! Marcador no definido.
	Patarimai apsipirkimui su žmogumi, turinčiu specialiųjų poreikių	13
	5.3. Pagalba apsirengiant ir nusirengiant	iError! Marcador no definido.
	Patarimai, kaip aprengti ir nurengti negalią turintį asmenį iError! Marcador no definido.	
	Patarimai, kaip parinkti ir keisti drabužius..... iError! Marcador no definido.	
	Patarimai, kaip parinkti ir keisti drabužius..... iError! Marcador no definido.	
	5.4. Asmeninė higiena..... iError! Marcador no definido.	
	Pagalba prausiantis ir maudantis	iError! Marcador no definido.
	Saugumas teikiant pagalbą prausiantis ir maudantis	iError! Marcador no definido.
6.	NUORODOS	18

1. MODULIO APRAŠYMAS

MODULIO PAVADINIMAS	Pirminės sveikatos priežiūros ir maitinimo paslaugų teikimas.
RAKTINIAI ŽODŽIAI	Pirminė sveikatos priežiūra, pirminė sveikata, maitinimas, priežiūra, asmeninė higiena, sveikata, pirmoji pagalba, specialiųjų poreikių turintis asmuo, negalia turintis žmogus
TIKSLINĖ GRUPĖ	Asmenys, siekiantys įgyti žinių, reikalingų tapti žmonių, turinčių negalia, asmeniniais asistentais.
LYGIS	Vidutinis.
KARJEROS GALIMYBĖS	Asmenys, siekiantys tapti žmonių, turinčių negalia/ turinčių specialiųjų poreikių asmeniniais asistentais.
MODULIO TIKSLAI	Šis modulis suteikia dalyviams praktines žinias, supratimą, išteklius ir galimybes išmokti, kaip sėkmingai dirbti asmeniniu asistentu.
MOKYMOŠI REZULTATAI	Užbaigęs šį modulį, dalyvis įgis žinių ir įgūdžių, reikalingų: <ul style="list-style-type: none"> - paslaugos gavėjo priežiūros ir asmens higienos užtikrinimui; - paslaugos gavėjo sveikatos priežiūrai ir palaikymui. - užtikrina paslaugos vartotojo vandens ir maisto poreikių patenkinimą, atsižvelgiant į jo/jos amžių, sveikatos būklę, medicininės rekomendacijas bei gebėjimą savarankiškai maitintis.
IŠ ANKSTO	Informacijos ir ryšių technologijų vartojimo pagrindai.

REIKALINGI ĮGŪDŽIAI	
REIKALINGI ANKSTESNI APMOKYMAI	Ne.
KONTAKTINIO DARBO VALANDOS	5 valandos
KOMPETENCIJOS	Paslaugų vartotojo parama atliekant kasdienę veiklą.
VERTINIMAS	Vertinimą sudaro testiniai klausimai, kuriuose pateikiami keli galimi atsakymų variantai. Kiekvienas testas patikrins studentų žinias ir supratimą bei įvertins mokymosi rezultatus.
KATEGORIJA	kaina (išlaidų optimizavimas) laikas (efektyvus laiko valdymas) P-kokybė (paslaugų kokybė) V-kokybė (valdymo kokybė)
PAPILDOMOS MEDŽIAGOS	Ne.

2. ĮVADAS

Gerbiamasis dalyvi,

Sveiki atvykę į šį modulį! Šis modulis sukurtas pagal mokymosi programą, skirtą tiems, kad siekia tapti specialiųjų poreikių turinčių žmonių asmeniniais asistentais. Šio modulio eigoje jūs išmoksite teikti pirminės sveikatos priežiūros paslaugas bei pagalbą valgant ir rūpinantis asmenine higiena.

Šis modulis apima asmeniniam asistentui reikalingas žinias ir įgūdžius, susijusius su paslaugos gavėjo priežiūra ir asmenine higiena, bei siekiu patenkinti jo/jos pagrindinius poreikius ir užtikrinti gyvenimo kokybę; žinias ir įgūdžius, reikalingus paslaugos vartotojo sveikatai prižiūrėti ir išlaikyti; žinias ir įgūdžius, reikalingus, kad būtų patenkinti paslaugos gavėjo vandens ir maisto poreikiai, atsižvelgiant į jo amžių, sveikatos būklę, medicininės rekomendacijas bei jo/jos gebėjimą maitintis savarankiškai.

Kitų modulių eigoje mokysitės apie tai:

- Kas yra nepriklausomo gyvenimo filosofija;
- Kas yra asmeninis asistentas;
- Kas yra funkcinė įvairovė (nauja sąvoka apibūdinanti "negalia");
- Kas yra savarankiškumo skatinimas ir kaip padėti asmeniui, turinčiam negalia, ugdyti savo asmeninį savarankiškumą bei kurti teigiamą savęs suvokimą;
- Kaip tvarkyti savo darbo planą;
- Kaip bendrauti su žmogumi, turinčiu negalia/ žmogumi, turinčiu specialiųjų poreikių.
- Kokios yra pagalbinės technologijos, galinčios padėti dirbant.
- Kokios yra asmens, turinčio negalia, teisės.

Sėkmingai užbaigę šiuos modulius būsite pasiruošę pradėti savarankiškai dirbti asmeniniu asistentu.

Šilti linkėjimai,

ES-Asistentas projekto komanda

3. PIRMINĖ SVEIKATOS PRIEŽIŪRA

3.1. Įvadas

Pirminė sveikatos priežiūra (dažnai dar vadinama pirmine priežiūra arba pirmine sveikata) – tai pirmasis asmens kontakto su sveikatos apsaugos sistema ar sveikatos priežiūros tiekėju lygmuo. Pirminė sveikatos priežiūra yra vykdoma bendruomenėje ir ją teikia gydytojai (bendrosios praktikos gydytojai) arba slaugytojai/os. Pirminė sveikatos priežiūra apima daugybę su sveikata susijusių paslaugų, tokių kaip sveikatingumo ugdymas, konsultavimas, ligų prevencija, atrankinės prevencinės programos ir kt. Yra trys skirtingos sveikatos priežiūros sistemos sferos: medicininė / techninė, medicininė /biografinė ir sisteminė (žinios ir įgūdžiai apie prieigą, panaudojimą ir teikėjo/ paslaugų sistemos valdymą).

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) įvardija būtinąsias pirminės sveikatos priežiūros teikimą kaip neatsiejamą visuotinės pirminės sveikatos priežiūros strategijos sudedamąją dalį. Pirminė priežiūra apima platų sveikatos priežiūros paslaugų spektrą įvairaus amžiaus, socialinės, ekonominės bei geografinės kilmės pacientams, siekiant išlaikyti optimalią jų sveikatos būklę esant tam tikriems ūminiams bei lėtiniais fizinės, psichinės bei socialinės sveikatos sutrikimams. PSO mini, jog pagrindinė pirminės sveikatos priežiūros savybė yra tęstinumas – prireikus konsultacijos dėl sveikatos sutrikimo pacientai dažniausiai kreipiasi į tą patį bendrosios praktikos gydytoją / specialistą.

PSO nustatė penkis pagrindinius geresnės sveikatos visiems siekio elementus:

- mažinti atskirtį ir socialinius sveikatos skirtumus (visuotinio draudimo reformos);
- sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas atsižvelgiant į žmonių poreikius ir lūkesčius (paslaugų teikimo reformos);
- sveikatos paslaugų integravimas į visus sektorius (viešosios politikos reformos);
- įtvirtinti bendradarbiavimo dialogo pagalba modelį politikoje (vadovavimo reformos);
- didinti suinteresuotų šalių dalyvavimą.

Wonca paskelbta Tarptautinė pirminės sveikatos priežiūros klasifikacija (angl. *International Classification of Primary Care - ICPC*) – standartinis įrankis, skirtas suprasti ir analizuoti informaciją apie intervencijas pirminėje sveikatos priežiūros sistemos grandyje pagal paciento

vizito priežasties. Tarptautinė pirminės sveikatos priežiūros klasifikacija (ICPC) atspindi pirminės sveikatos priežiūros aspektų pasiskirstymą ir turinį. Ji buvo sukurta kaip epidemiologinė priemonė, skirta klasifikuoti duomenis apie tris svarbiausius sveikatos priežiūros sistemos elementus: priežastį, dėl kurios buvo kreiptasi, diagnozę ar problemą bei priežiūros proceso eigą. Tarptautinė pirminės sveikatos priežiūros klasifikacija (ICPC) - pacientų ir klinikinės veiklos duomenų rinkimas ir analizė bendrosios / šeimos praktikos ir pirminės sveikatos priežiūros srityse.

3.2. Specialiųjų poreikių turinčių žmonių prieiga prie pirminės sveikatos priežiūros

Visi tyrimai rodo, kad neįgalūs suaugusieji didžiąja dalimi turi fizinę negalią. Gyvenimo eigoje neįgalūs suaugusieji dažniau suserga ir lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip: širdies ir kraujagyslių ligos, aukštas kraujospūdis, diabetas, astma, artritas, hipercholesterolemija ir kt. Tačiau norėdami gauti sveikatos priežiūros paslaugas neįgalieji/specialiųjų poreikių turintys žmonės susiduria su įvairiomis kliūtimis: fizinė aplinka jiems yra itin sunkiai įveikiama kliūtis siekiant pirminės sveikatos priežiūros; kita kliūtis - žinių apie sveikatos priežiūros paslaugų teikimą trūkumas.

Asmenims, kurie yra akli ar turi regos sutrikimų, kyla dar viena problema – su sveikata susijusi informacija retai kada pateikiama jiems prieinama forma.

Kurtieji bei sunkiai girdintys asmenys susiduria su gestų kalbos vertėjų trūkumu problema sveikatos paslaugas teikiančiose institucijose/centruose.

Apibendrinant, galimybė pasinaudoti pirminės sveikatos priežiūros paslaugomis žmonėms, turintiems negalią, dažnai yra ribota dėl fizinės aplinkos barjerų, sveikatos informacijos pateikimo netinkama forma ar sveikatos priežiūros specialistų patirties stokos.

3.3. Pirminė sveikatos priežiūra ir fizinę negalią turintys asmenys

Paprastai fizinę negalią turintys asmenys yra laikomi sveikais, turint omeny ligos nebuvimą. Jie nežiūri į negalia kaip į ligą ir teigiamai interpretuoja savo kūno įvaizdį kaip sveiką (Nazli, 2012).

Nepaisant šio teigiamo įvaizdžio kūrimo, fizinę negalią turintys asmenų sveikatos priežiūros poreikiai yra didesni nei tų, kurie nėra fiziškai neįgalūs. Parkas ir kt. (2009) ir Reichard, Stolze ir Fox (2011) teigė, kad žmonės, turintys fizinę negalią, yra mažiau linkę dalyvauti masinės atrankos prevencinėse programose nei asmenys, neturintys fizinės negalios, ir išskėlė prielaidą,

jog lėtinės ligos (artritas, širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas, aukštas kraujospūdis ir kt.), kur kas labiau paplitusios negalią turinčių žmonių tarpe. Buvo pastebėta, kad dauguma žmonių, turinčių fizinę negalią, negali pasiekti ir gauti bent trijų savalaikių sveikatos tikrinimo ir priežiūros paslaugų: PAP testų, mamogramų ir vizitų pas odontologą. Buvo nustatyta, kad moterims, turinčioms fizinę negalią, rizika susirgti krūties vėžiu yra panaši kaip ir moterų, neturinčių negalios, tačiau tikimybė, kad fiziškai neįgaliai moteriai mamograma nebus padaryta laiku yra didesnė. *White* ir jo kolegos (2011 m.) teigė, kad asmenims, turintiems fizinę negalią, kyla didesnis rimtų sveikatos sutrikimų pavojus dėl antrinių ligų, varijuojantis nuo galimų kraujospūdžio pokyčių dėl ilgalaikio nejudrumo iki socialinės izoliacijos dėl depresinio pobūdžio sutrikimų. Tokių išeigų dažnį galima sumažinti sveikatos apsaugos politikai sukuriant geresnes sąlygas asmenims, turintiems fizinę negalią, gauti profilaktinį gydymą.

Apibendrinant, tyrimai fizinės negalios ir sveikatos srityje parodė, kad asmenys, turintys fizinę negalią, neįvardija savo negalios liga ir save interpretuoja kaip sveikus. Buvo išaiškintas didelis lėtinių ligų skaičius ir nepakankamas sveikatos priežiūros bei dantų priežiūros paslaugų prieinamumas negalią turinčių žmonių grupėje. Moterys, turinčios fizinę negalią, yra nepalankioje padėtyje prevencinės atrankos dėl krūties vėžios nustatymo atžvilgiu – jų tarpe yra didesnis mirtingumas nuo krūties vėžio ir ribota prieiga prie standartinės terapijos. Taip pat buvo pastebėta, kad asmenims, turintys fizinę negalią, pasižymi didesne rizika sirgti depresija ir hipertenzija.



3.4. Pirminė sveikatos priežiūra ir sensorinės integracijos sutrikimų turintys žmonės

Aklieji ir regėjimo sutrikimų turintys asmenys susiduria su problemomis, susijusiomis su prieigos prie sveikatos priežiūros dėl didelių finansinių išlaidų, transporto kliūčių, draudimo aprėpties ribotumo, fizinių bei darbuotojų požiūrio ribotumo kliūčių. Vyresnio amžiaus aklieji arba regėjimo sutrikimą turintys žmonės neretai būna nepasiturintys ar mažiau išsilavinę nei asmenys, neturintys regėjimo problemų, dėl to atsiranda nelygybė sveikatos priežiūros sistemoje, kuri daro

įtaką jų gyvenimo kokybei. Siekiant pašalinti minėtas problemas, būtina tobulinti šių asmenų reabilitaciją, sukurti daugiau prieinamų paslaugų bei skatinti medicininio darbuotojų apmokymo orientavimą į regėjimo sutrikimus.



Kurtieji, kurie naudoja gestų kalbą, susiduria su komunikacijos sunkumais siekiant gauti sveikatos priežiūros paslaugas, su žiniasklaidoje jiems neprieinama informacija apie sveikatos stiprinimą ir švietimą, su žinių apie sveikatos priežiūros specialistus trūkumu, susijusiu su kurčiųjų ir sunkiai girdinčių asmenų bendravimo poreikiais ir protokolais. Dėl to šie žmonės pradeda jausti baimę, nepasitikėjimą ir nusivylimą. Kai kurtieji vyksta į sveikatos priežiūros centrus, jie yra priklausomi nuo šalia esančio kvalifikuoto vertėjo arba gestų kalbą išmanančio sveikatos specialisto. Mokslininkai teigia, jog būtina, kad sveikatos specialistai būtų apmokyti socialinių ir kultūrinių kurčiųjų bendravimo aspektų tam, kad išvengtų klaidingos diagnozės suformulavimo.



4. PAGRINDINĖ PIRMOJI PAGALBA



Pirmoji pagalba yra bet kuriam staiga susirgusiam ar sužeistam asmeniui suteikiama pagalba, kuria siekiama išsaugoti gyvybę, užkirsti kelią būklės pablogėjimui ir (arba) skatinti sveikimą. Ją sudaro pirminės intervencijos įmanomos iki specialiųjų medicininių intervencijų.

Pirmosios pagalbos įgūdžiai gali skatinti pasitikėjimą savimi ir savarankiškumą tiek turinčių, tiek neturinčių negalią žmonių tarpe. Pirmosios pagalbos įgūdžiai suteikia galimybę gauti sprendimams priimti reikalingą informaciją ir valdyti riziką, atsižvelgiant į sveikatos ir saugos aspektus.

Turėdamas pirmosios pagalbos įgūdžių asmuo su negalia gali sugebėti paaiškinti kitas asmeniui kaip atlikti veiksmus, kurių jie negali padaryti patys (jie gali paaiškinti kitam žmogui, kokius veiksmus reikia atlikti teikiant pirmąją pagalbą).

Pavyzdžiui, asmuo, turintis fizinę negalią, gali atlikti krūtinės paspaudimus (CPR (angl. *cardiopulmonary resuscitation*) – paspaudimai atliekami krūtinės viduryje, kad širdis galėtų pumpuoti kraują) rankomis arba, jei tai neįmanoma, alkūnėmis ar pėdų kulnais. Jie gali paskambinti skubios pagalbos tarnybai naudodami išmaniuosius telefonus arba, jei tai neįmanoma, jie gali paprašyti kito asmens tai padaryti. Bet kokiu atveju jų buvimas šalia, pagalba ir pastabos gali būti neįkainojamos.

Pirmosios pagalbos rinkinys

Kiekvienuose namuose yra žirkklės, lipni juostelė, tvarsčiai, termometras, etilo alkoholio, guminės pirštinės, antiseptinis tirpalas, Ibuprofenas, kiti vaistiniai preparatai ir kt. Geriau visa tai laikyti vienoje vietoje specialiame krepšyje ar plastikinėje dėžutėje, kuri bus naudojama, kai yra poreikis. Jei nėra galimybės sukurti savo "Pirmosios pagalbos rinkinio", jį galima nusipirkti vaistinėje ar specializuotoje parduotuvėje.



5. PAGALBA ATLIEKANT KASDIENĘ VEIKLĄ

5.1. Maitinimas / Pagalba valgant

Maitinimas / valgymas / vartojimas - tai maisto prarijimas, kurį atlieka kiekvienas žmogus.

Pagalba valgant, dar vadinama maitinimu ranka ar maitinimu per burną, yra kito, maitinančio, asmens veiksmai, nukreipti į asmenį, kuris negali savarankiškai valgyti. Pagalba valgant vyksta tuomet, kai asmeninis asistentas / tėvas / globėjas įdeda maistą tiesiai į burną asmeniui, kuriam sunku valgyti savarankiškai.

Yra daug priežasčių, lemiančių savarankiško valgymo sunkumus. Galimos priežastys yra:

- struktūrinės anomalijos,
- Psichologinės arba elgesio ypatybės,
- Motorinis ar jutiminis sutrikimas;
- Priežastis, nesusijusi su pagrindine liga.

Daugelis žmonių ilgai išmoksta savarankiškai maitintis tam tikru mastu. Laikas ir pastangos, įdėti siekiant padėti žmogui tobulinti šiuos gebėjimus, taip pat gali padėti jiems kitais būdais - pavyzdžiui, tai gali lavinti kalbos įgūdžius bei žvilgsnio-rankos koordinaciją.

Daugelis žmonių pageidauja sėdėti prie stalo ir valgyti savarankiškai, net jei tai ir užtruks ilgiau arba bus netvarkinga. Galimybė pasirinkti, ką ir kada valgyti – vienas iš gyvenimo malonumų. Kai kuriems žmonėms, turintiems negalią, yra malonu gaminti su/be jūsų pagalbos. Geriau įsiklausyti ir padėti asmeniui susikurti pageidaujamą valgiaraštį.

Ruošdami maistą asmeniui, turinčiam fizinę negalią, turėtumėte atsižvelgti į šiuos dalykus:

- Pasirinkite jo/jos maisto receptą ir įsiklausykite, ką jis/ji nori pridėti, ko išvengti (jis/ji geriau žino, ką valgys/ko nevalgys);

- Užuoskite maisto aromata,
- Paruoškite maistą taip, kaip jis/ji nori ir rekomenduojama (su druska/be druskos, su/be kiaušinių ir kt.);
- Turėkite omenyje, kad valgymas yra socialinė veikla
- Galiausiai, pažvelkite į maisto išdėstymą lėkštėje – ar tik gražiai atrodo.

5.2. Pagalba žmogui, turinčiam specialiųjų poreikių, apsipirkimo metu

Kai einate apsipirkti su specialiųjų poreikių turinčiu asmeniu, kuris naudojasi neįgaliųjų vežimėliu, turėtumėte įsitikinti, jog vieta yra jiems pritaikyta. Paprastai nauji pastatai yra visiškai pritaikyti, tačiau senos statybos, ypač senuose saugomuose pastatuose, neįmanoma atlikti reikalingų neįgaliųjų vežimėliams pokyčių, tokių kaip moderniuose pastatuose.

Prekybos centrai paprastai yra prieinami. Jie dažniausiai turi įžemintus įėjimus, lifthus, jei yra keli aukštai, ir erdvius koridorius. Daugumoje taip pat gali būti suteikta papildoma pagalba, jei to reikės. Didesnėse parduotuvėse taip pat būna neįgaliesiems pritaikyti tualetai.

Žinoma, turėtumėte atsižvelgti ir į kelionę iki prekybos vietos. Kartais asmuo, turintis negalia, pateikia jums sąrašą būtinų nupirkti produktų ir jūs galite tiesiog nueiti į artimiausią parduotuvę, tačiau būna atvejų, kai asmuo su negalia nori apsipirkti pats. Tuomet, jūs, kaip asmeninis asistentas, turite jį/ją palydėti.

Turėtumėte žinoti, kad gatvėse vežimėlio naudotojui iškyla tam tikrų sunkumų. Gatvės pobūdis gali labai priklausyti nuo miesto amžiaus ar vietovės, kurioje esate. Naujesnėse vietose dažniausiai naudojamas asfaltas ar grindinio akmenys, kurių paviršius išlygintas ir jais patogiau važiuoti vežimėliu. Senesniuose rajonuose, ypač pėstiesiems skirtuose miestų centruose, paprastai dominuoja grindinys, kuriuos važiuoti gali būti sudėtinga. Paprastai netoliese yra lygesnių vietų, kuriomis galima važiuoti, tačiau mažai tikėtina visiškai išvengti akmenimis grįsto kelio.

Už miestų centrų, šaligatviai ir sankryžos paprastai yra pritaikytos tam, kad būtų patogiau važiuoti vežimėliu. Daug kur yra šaligatvio nuolydžiai, leidžiantys neįgaliųjų vežimėliams bei stumiamiesiems vaikų vežimėliams saugiai kirsti kelią netoli pėsčiųjų perėjos, tačiau sąlygos ne visada tobulos. Kaip ir daugelyje kitų vietų visame pasaulyje, kartais šaligatvio nuolydis gali nebūti tiek žemas, kiek iš tiesų reikia, todėl gali atsirasti šiek tiek kratymosi važiuojant. Taip pat nėra neįprasta matyti, jog šaligatvio nuolydis ties perėja vienoje kelio pusėje nereiškia, kad toks pats bus yra priešingoje pusėje.



Žinoma, dabar taip pat yra galimybė apsipirkti internetu. Jei asmuo, turintis specialiųjų poreikių, nori pasinaudoti šia galimybe, galite jam/jai padėti apsipirkti internetinėse svetainėse.

Patarimai apsipirkimui su žmogumi, turinčiu specialiųjų poreikių

- ✚ Kartu su asmeniu, turinčiu specialiųjų poreikių, namuose parenkite pirkinių sąrašą.
- ✚ Eikite į parduotuves, kai parduotuvėse yra pagrinde tuščios (pavyzdžiui, JK yra prekybos centrai, turintys "ramybės valandą" skirtą autistiškiems pirkėjams arba "2 valandas lėto apsipirkimo" pirkėjams su specialiais poreikiais).
- ✚ Raskite prieinamą parduotuvę.
- ✚ Pasitikėkite savimi, atsipalaiduokite ir paklauskite specialiųjų poreikių turinčio asmens, kuo galite padėti.
- ✚ Kai kuriems neįgaliesiems žmonėms reikia daugiau laiko kasdienėms užduotims atlikti, pavyzdžiui, prekės paieškai ar apmokėjimui. Būkite kantrūs ir, jei reikės, pasiūlykite papildomą pagalbą.
- ✚ Nepamirškite, kad apsipirkimas - tai socializacijos būdas.



5.3. Pagalba apsirengiant ir nusirengiant










Daugeliui mūsų apranga yra svarbi nepriklausomai nuo to, kur vykstame ar ką veikiame. Yra žinoma, kad apranga yra glaudžiai susijusi su žmogaus asmenybe ir, jei asmuo yra gerai apsirengęs, jis/ji jaučiasi labiau pasitikinti savimi, o tai savo ruožtu didina emocinę gerovę.

Žmonėms, turintiems negalią, kartais sunku rasti drabužius, kurie yra jiems tinkami ir kartu madingi. Gebėjimas lengvai užsidėti ir nusiimti drabužius jiems yra rūpestis. Dauguma jų galiausiai dažnai pasirenka jiems per didelį drabužį vien tam, kad būtų lengviau apsirengti/nusirengti. Komfortas taip pat svarbus ir tiems, kurie priversti visą dieną sėdėti, pvz., neįgaliųjų vežimėlyje.

Kai žmogus yra sunkiai sergantis ar neįgalus, jis/ji gali susidurti su sunkumais, išskylančiais apsirengiant/nusirengiant. Esant tokioms aplinkybėms, jūs, kaip asmeninis asistentas, turite atlikti šiuos veiksmus arba bent jau padėti jam/jai juos atlikti. Visuomet turėtumėte paskatinti asmenį, kuriuo rūpinatės, kuo greičiau atgauti kiek įmanoma didesnę savarankiškumą, o apsirengimas - tai vienas svarbiausių žingsnių savarankiškumo link.

Dėl fizinio aktyvumo stokos sergantis asmuo neretai beveik nuolat jaučia, jog jam/jam kur kas šalčiau nei kitiems. Jūsų pareiga yra užtikrinti, kad jo/jos apranga būtų tinkama normalios kūno temperatūros palaikymui. Tai ypač svarbu kalbant apie žmones, kurie negali išsakyti savo poreikių. Tie, kurių sąmonė nesutrikusi, gali jaustis gana nejaukiai, kuomet jie yra aprenjami/nurengiami.

Patarimai, kaip aprengti/nurengti asmenį, turintį negalią:

-  Kai nurengiate žmogų, uždarykite duris ir užtraukite užuolaidas,
-  Palaikykite šilumą patalpoje, nes šios užduoties atlikimas gali užtrukti.
-  Paskatinkite žmogų kuo daugiau daryti pačiam/pačiai tam, kad kelti jo/jos savarankiškumą ir moralės jausmą.
-  Neskubinkite asmens, turinčio negalią.
-  Siekiant aprengti/nurengti laiku, reikalingi įgūdžiai ir rūpestingumas.
-  Traukiant drabužius, jūsų judesiai turėtų būti švelnūs.
-  Nenurenginėkite jo/jos be reikalo.
-  Pasikalbėkite su asmeniu tam, kad slopinti nerimo ar nejaukumo jausmą šio proceso metu.
-  Sunkiausiai valdoma galūnė turėtų būti aprengiama pirma ir nurengiama paskutinė. Pvz.:
 - nuimat drabužį, pirmiausia ištraukite sveiką ranką iš rankovės, nes žmogus gali ją sulenkti.
 - aprengti švariais drabužiais pradėkite užmaudami rankovę ant labiausiai pažeistos rankos.

Patarimas: Pažeistoje pusėje marškinių rankovė pirmiausia turėtų būti kuo aukščiau link peties tam, kad palengvinti tolesnį apdangimo procesą.

Patarimai, kaip parinkti ir keisti drabužius

- ✚ Drabužiai turėtų būti patogūs ir laisvais pasiūti
- ✚ Venkite priglundančių drabužių, jei asmens rankos judesio galimybės ribotos.
- ✚ Iš priekio užsegami drabučiai yra tinkamesni, jei asmuo daugiausia laiko praleidžia sėdint
- ✚ Lipni Velcro kontaktinė juostelė gali būti įsiūnama į kelnes, jei sunku jas užsegti/atsegti.
- ✚ Iš priekio užsisegiančios liemenėlės yra tinkamesnės, jei rankos pažeistos arito ar insulto.
- ✚ Medvilnė yra ideali medžiaga drabužiams, nes ji gerai sugeria prakaitą.

Parduotuvėse yra tam tikrų priemonių, galinčių padėti žmogui savarankiškai apsirengti/nusirengti. Pavyzdžiui, galima įsigyti šių prekių:



Priemonė kojiniams užsimauti



Priemonė liemenėlei užsegti



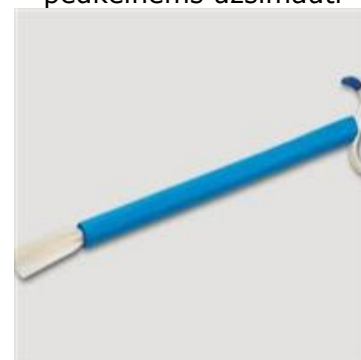
Pagalbinė priemonė pėdkelnėms užsimauti



Pagalbinė priemonė kompresinėms kojiniams užsimauti.



Kabliukai užsisegti sagoms



Apsirengimo lazdelė



Priemonė užtrauktukui patraukti



Priemonė užtrauktukui suiimti



Pagalbinė priemonė apatiniams užsimauti

5.4. Asmens higiena

Asmens higiena gali būti apibūdinta kaip kūno išorės švaros palaikymas ir priežiūra. Aukšto lygio asmeninės higienos palaikymas padės pagerinti savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Prasta higiena gali sukelti odos problemas ir infekcijas, lemti diskomforto jausmą ir menką savivertę.

Norėdami palaikyti tinkamą žmogaus, turinčio specialiųjų poreikių, kasdieninę asmens higieną, turėtumėte įsitikinti, kad:

- kaskart pasinaudojus tualetu nuplaunamos jo/jos rankos
- kiekvieną dieną nuplaunamos jo/jos lytinių organų bei perianalinė sritys
- kasdiena nuplaunamas veidas
- jis/ji bent kartą per savaitę maudosi arba yra nuprausiamas
- jo/jos dantys valomi du kartus per dieną

Pagalba prausiantis ir maudantis

Daugumai žmonių prausimasis yra labai asmeniška veikla. Jei padedate kažkam kitam nusiprausti ar išsimaudyti, būkite jautrus ir stenkitės palaikyti jo/jos orumą. Galite jaustis nepatogiai ir nejaukiai, ypač darbo pradžioje.

Tam, kad maudymas ir prausimas būtų kuo malonesni ir patogesni, galite:

- naudoti maloniai kvepiantį šampūną, prausimosi putas ar muilą
- klausytis muzikos, kuri jam/jai patinka ir yra pažįstama
- jei asmuo, kurį prausiate, yra sumišęs, paaššinkite, kas vyksta, nuolat komentuokite savo veiksmus
- būkite jautrūs jo/jos nuotaikai

Padėdami nusiprausti, atkreipkite dėmesį į asmens, kuriuo rūpinatės, emocinę būseną. Pavyzdžiui, kai kurie žmonės gali nerimauti dėl vonios gylio. Pagalbinės priemonės, pvz., specialūs suoliukai ar atlošai, gali nuslopinti nerimą. Patikinkite žmogų, jog neleisite jiems nukentėti.

Virš galvos kabančios dušo galvutės taip pat gali būti bauginančios kai kuriems žmonėms. Tokiu atveju, jei neturite vonios arba yra pagrindas naudoti dušo kabiną, o ne vonią, pasinaudokite rankine dušo galvute.

Paklauskite žmogaus, kaip jie norėtų, kad jūs padėtumėte, ir suteikite jam/jai kuo daugiau savarankiškumo (kiek manote, yra saugu suteikti). Jei jie turėjo įprastą rutiną iki to, kai jūs pradėjote jais rūpintis, išsiaiškinkite, kokia ji buvo, ir laikykitės jos. Sužinokite, kuris šampūnas, dušo želė ar muilas jam/jai patinka tam, kad situacija būtų kuo įprasta.

Daugelis žmonių, būdami išsirengę prieš kitus, jaučiasi nejaukiai. Būkite jautrūs tokioje situacijoje ir elkitės taip, kaip manote, būtų tinkamiausia. Asmuo, kuriuo rūpinatės, gali jaustis izoliuotas, jei paliksite jį/ją vieną. Tai, kaip jūs elgtis, priklauso nuo jūsų santykių su juo/ja. Turėkite pasiruošę drabužius ir rankšluosčius tam, kad jums nereikėtų palikti jo/jos vonios kambaryje, jei jie to nenori.

Saugumas teikiant pagalbą prausiantis ar maudantis

Jei asmens, kuris pasamdė jus, mobilumas yra ribotas ar jis/ji turi problemų su koordinacija, įsitikinkite, kad:

- grindys nėra slidžios (jei reikia, nusausinkite)
- kambaryje palaikoma tinkama temperatūra
- vanduo yra maloniai šiltas - vyresnio amžiaus žmonės yra ypač jautrūs šalčiui, todėl, atkreipkite ypatingą dėmesį į vandens temperatūrą.
- duryse nėra spygų - jums ar asmeniui, kuriuo rūpinatės, gali prireikti privatumo, tačiau kritiniu atveju kažkam gali prireikti greitai patekti į įvykio vietą.

Jei rūpiniesi kažkuo, saugokite ir savo saugumą - pavyzdžiui, gaukite patarimų, kaip tinkamai padėti žmogus įlipti į vonią/išlipti iš jos.

6. NUORODOS

https://en.wikipedia.org/wiki/Primary_care

<http://www.who.int/>

http://www.who.int/classifications/network/WHOFIC2009_D002p_Miller.pdf

<http://www.disabilityandhealthjnl.com>

<http://www.redcross.org.uk/en/What-we-do/First-aid>

https://en.wikipedia.org/wiki/First_aid

https://en.wikipedia.org/wiki/Assisted_feeding

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/dressing-in-style-for-persons-with-disabilities-475.html>

<http://www.livingmadeeasy.org.uk/dlf%20data/equipment-for-dressing-2580/>

<https://disabilityfeast.wordpress.com/2015/08/12/8-shopping-tips-for-wheelchair-users/>

<https://academic.oup.com/eurpub/article-lookup/doi/10.1093/eurpub/ckn108> (Park, J-H et al. – Disparities between persons with and without disabilities in their participation rates in mass screening, 2009, South Korea)

Nazli, A. – I'm healthy: construction of health in disability, *Disability and health journal*, 2012

Reichard, A; Stolze, H; Fox, M - Health disparities among adults with physical disabilities or cognitive limitations compared to individuals with no disabilities in the United States, *Disability and health journal*, 2011

White, G.W.; Gonda, C. Et al – Secondary analysis of a scoping review of health promotion interventions for persons with disability, *Disability and health journal*, 2011