



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



«ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΕΤΩΝ Ν.Π.Δ.Δ

Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – Ηπιόνη» 2017:
«Πρόληψη της άνοιας και έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της».

Ταχ. Δ/ση: Λ. Αλεξάνδρας 34-
Αθήνα, Ταχ. Κώδικας: 11473
Τηλέφωνο: 210-8213905/210-
8213334, FAX: 210-8213760
E-mail: ppta@otenet.gr
Website: www.psf.org.gr

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ALZHEIMER

Προβλήματα που σχετίζονται με σωματικές διαταραχές

Έγερση και μετακίνηση ασθενούς

Η ικανότητα της αυτόνομης κίνησης εξασφαλίζει στον ασθενή την δυνατότητα, της απαραίτητης ελάχιστης άσκησης, που έχει ανάγκη, παραμένοντας έτσι σε φόρμα και διατηρώντας ένα βαθμό ανεξαρτησίας. Επειδή η κίνηση πρέπει να είναι καθημερινή ,εντασσομένη στη ζωή του, πρέπει το περιβάλλον του (συγγενείς ,φροντιστές, φίλοι και άλλοι) να εκπαιδευτούν από το φυσικοθεραπευτή του, για να μπορούν να τον βοηθήσουν αποτελεσματικά.

Πώς να σηκώσετε και να μετακινήσετε τον ασθενή

Στις περιπτώσεις που ο ασθενής δεν ενδιαφέρεται για μετακίνηση και ότι όταν του προτείνουμε να κάνει κάτι, το αντιλαμβάνεται με δυσκολία, ακολουθείτε τα παρακάτω για να είναι η βοήθεια σας λιγότερο κουραστική αλλά και ευκολότερη στο συναισθηματικό επίπεδο.

- ✓ Να είστε επίμονοι
- ✓ Ενθαρρύνετε τον να περπατήσει
- ✓ Διαχωρίστε την όποια ενέργεια σε μικρότερα τμήματα
- ✓ Διαιρέστε την κίνηση σε πολλαπλές φάσεις
- ✓ Εξηγήστε ήρεμα τι θέλετε να κάνετε και προσπαθήστε να έχετε τη συνεργασία του

Πώς να αποφύγετε προβλήματα όταν πρέπει να σηκώσετε τον ασθενή ή να τον βοηθήσετε να μετακινηθεί

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΥ.

Είναι απαραίτητο να βεβαιωθείτε ότι το δάπεδο δεν είναι ολισθηρό, δεν υπάρχουν χαλιά (μικρά ή μεγάλα), ηλεκτρικά καλώδια ή οτιδήποτε άλλο

μπορεί να δυσκολέψει τις συνήθειες διαδρομές κίνησης του καθώς και εάν τα έπιπλα είναι επαρκώς στερεωμένα.

Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή του για:

1. τα ενδεδειγμένα υποδήματα τόσο τα δικά σας όσο και τα δικά του
2. τις απαραίτητες λαβές στήριξης
3. τις τροποποιήσεις στο ύψος αντικειμένων που χρησιμοποιεί καθημερινά (κρεβάτι, καρέκλα, λεκάνη WC, κλπ.)
4. τα κατάλληλα βοηθήματα βάδισης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ.

Αρχικά διαιρέστε την οποιαδήποτε σύνθετη κινητική πράξη σε επιμέρους απλές ενότητες. Ο ήρεμος, χαλαρωτικός και επεξηγηματικός τρόπος προσέγγισης πιθανόν να κάνουν τον ασθενή περισσότερο συνεργάσιμο.

Εάν είναι υπέρβαρος ή ιδιαίτερα δυσκίνητος ζητείστε απαραίτητα την βοήθεια και δεύτερου ατόμου.

Ακολουθείστε τις υποδείξεις του φυσικοθεραπευτού του, αναπτύσσοντας τις κατάλληλες στρατηγικές. Ενδεικτικά:

Έγερση από την καρέκλα ή το κρεβάτι:

Η καρέκλα ή το κρεβάτι δεν πρέπει να είναι χαμηλά. Ο ασθενής όταν κάθεται θα πρέπει να σχηματίζει ορθή γωνία (90°) στα γόνατα του. Η καρέκλα να έχει απαραίτητα σταθερούς βραχίονες.

Προτρέπουμε τον ασθενή να μετακινηθεί προς την άκρη της καρέκλας ή του κρεβατιού, έχοντας και τα δυο του πόδια σταθερά στο πάτωμα και τα πόδια του ενωμένα και ελαφρώς πίσω.

Αν μπορεί να συνεργαστεί, τοποθετούμαστε στο πλάι του, δίνουμε το χέρι μας (παλάμη-παλάμη στην ανάλογη πλευρά) και με το άλλο χέρι τον κρατάμε σταθερά κάτω από την αντίθετη μασχάλη.

Εάν δεν είναι σε θέση να συνεργαστεί, τοποθετούμαστε μπροστά του, βάζουμε τα χέρια μας στους ώμους του (όχι γύρω από τον λαιμό του) στο ύψος του θώρακα, με τα γόνατα μας μπλοκάρουμε τα γόνατα του και τον φέρνουμε κοντά στο σώμα μας. Εάν θεωρούμε ότι η προσπάθεια είναι υπερβολική, είναι προτιμότερο να μην συνεχιστεί. Το καλύτερο πράγμα στην περίπτωση αυτή είναι να αφήσουμε τον ασθενή να καθίσει και να αναζητήσουμε βοήθεια.

Έγερση από το έδαφος

Εάν βρίσκεται στο έδαφος μετά από μια πτώση, βεβαιωνόμαστε πρώτα ότι δεν έχει εμφανείς τραυματισμούς και μπορεί να συνεργαστεί. Εάν συμβαίνει το αντίθετο καλούμε αμέσως τις πρώτες βοήθειες.

Μπορούμε να τον βοηθήσουμε να σηκωθεί βάζοντας μια ανθεκτική καρέκλα δίπλα του. Βοηθάμε να γονατίσει και να βάλει το ένα χέρι στην καρέκλα. Με το ένα χέρι μας σταθεροποιούμε το δικό του που ακουμπά την καρέκλα και με το άλλο κρατάμε την άλλη μασχάλη του. Στη συνέχεια, τον ενθαρρύνουμε να πιέσει το χέρι του στην καρέκλα, ενώ θα τον βοηθούμε να σηκωθεί.

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο εκπονήθηκε από την συνεργασία των Επιστημονικών Τμημάτων του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ: «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», «Νευρολογική Φυσικοθεραπεία», «Γηριατρική Φυσικοθεραπεία»

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ ενθαρρύνει την ελεύθερη επαναχρησιμοποίηση των στοιχείων του χωρίς καμία πληρωμή ή γραπτή άδεια, υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Σαφή αναφορά ότι η πηγή τους είναι το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ.
2. Όταν η επαναχρησιμοποίηση περιλαμβάνει οποιαδήποτε τροποποίηση στοιχείων ή κειμένου, συμπεριλαμβανομένης της μετάφρασης κειμένου, αυτό αναφέρεται σαφώς στον τελικό χρήστη της πληροφορίας, καθώς και ότι δεν υπάρχει ευθύνη του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ για το αποτέλεσμα της τροποποίησης.