

Këshilla për të lëvizur mirë me personat që ndihmoni



Regione Emilia-Romagna



Assessorato alla Promozione delle politiche sociali e di quelle educative per l'infanzia e l'adolescenza.
Politiche per l'immigrazione. Sviluppo del volontariato, dell'associazionismo e del terzo settore.

Përmbledhje

1. Elemente të anatomisë dhe të fiziologjisë të shtyllës kurrizore	faq. 3
2. Rreziqet dhe vështirësit për kë ndihmon	faq. 5
3. Ushtrime të thjeshta gjimnastikore (stretching) për të mbrojtur shëndetin	faq. 7
<i>Ushtrimet e stretching</i>	faq. 7
4. Qëndrimi korrekt dhe kapjet e rregullta për të ndihmuar personin që ka nevojë në spostime dhe shembuj të mobilizimit	faq. 12
5. Rezultatet e mira që sjellë qëndrimi korrekt i personit që po ndihmoni dhe mbajtja e autonomisë së mbetur	faq. 21
6. Nevojëshmërit e ndryshme të ndihmës që nevojitin pacientët: tipologji dhe përdorshmëri të ndihmave për të lëvizur	faq. 26
7. Si mund të parandalohen rreziqet për kë ndihmohet	faq. 34
8. Kërkesa për ndihma dhe mbrojtjet për përshtatjen e ambientit shtëpiak	faq. 36
<i>Glosar</i>	faq. 37
<i>Bashkëpunime</i>	faq. 42

“Plakja është një hap larg ekzistencës tuaj
 si gjithë të tjerët ka fizionomin e saj, atmosferën,
 temperaturën e gëzimeve dhe hidhërime”
 (Hesse 1988)

1. Elemente të anatomisë dhe të fiziologjisë të shtyllës kurrizore

Shtylla kurrizore është një formin kockor rezistent dhe i përkulshëm e përbërë nga disa unaza të vogla (kockore) të mbivendosura të quajtura rruaza **kurrizore** (vertebra) nga muskuj si dhe lidhësa që e mbajnë.

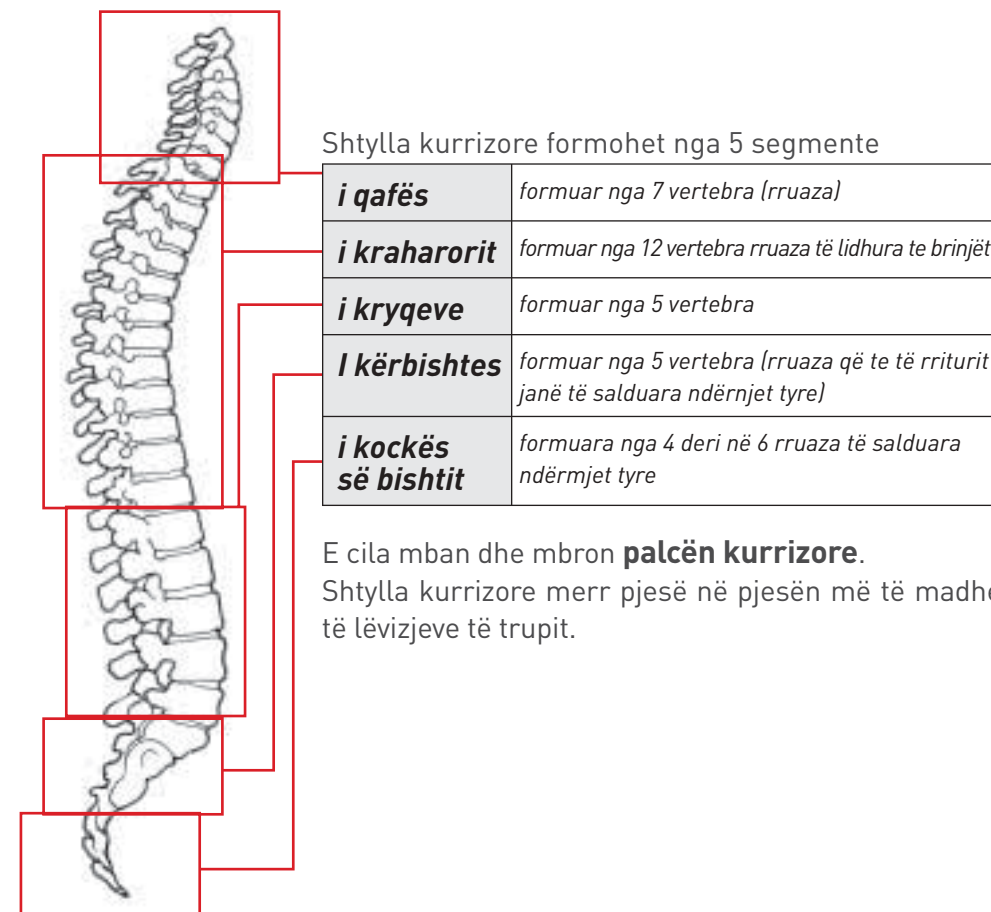
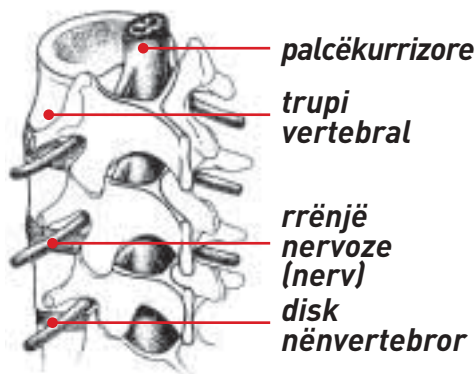


Figura 1. Shtylla kurrizore dhe grupet e vertebrave

Shtylla kurrizore është e lëvizshme dhe resistente fal **disqeve ndërvertebror** që ndajnë një rruazë nga tjetra.



Disqet ndërvertebror funksionojnë si amortizator¹ të vërtetë duke lejuar kështu spostimin e qindra kileve dhe zvogëlojnë përplasjet² gjatë aktiviteteve ditore. Disqet ndërvertebror shërbejnë për më tepër për të shpërndarë më mirë fuqinë dhe lehtësojnë lëvizjen.

Figura 2. Disqet ndërvertebror



Shtylla kurrizore shfaq 4 përkulje që kanë funksion të rrisin elasticitetin e shtyllës kurrizore.

Flitet për:

- **Lordoze qafore** (shtrënbërrim i shtyllës kurrizore);
- **Kifoze** gungë kurrizore;
- Lordoze e mesit;
- Kifoze gungë e kërbishtit.

1 Dispozitiv për të qetësuar goditjet
2 Ndeshjet, goditjet

2. Rreziqet dhe vështirësit për kë ndihmon

Kur ndihmohet një person i moshuar ose i paaftë të spostohet nga karroca në shtrat, nga shtrati në karrocë ose në banjë shpesh herë kryhen sforcime të tepërta mbi shtyllën kurrizore të shkaktuara nga përdorimi i gabuar i trupit tonë gjatë lëvizjeve për të ndihmuar kë ka problem. Këto lëvizje të gabuara janë të rrezikshme dhe mund të shkaktojnë **patologji** (sëmundje).

Rreziqet e lidhura me punën e spostimit të të ndihmuarve janë:

- Dhembjet e mesit ose dhembjet e kurrizit;
- **Hernie diskore (hedhje fiskale);**
- **Tendiniti** (për shembull, dhembje në bërryl dhe të kyceve të duarve);
- Dhembjet e qafës;
- Dhembjet e shpatullave;
- **Prolaps dalja e mitrës.**

Sëmundja e kurrizit prek rreth 80% të të rriturve dhe është ndër problemet më të mëdha. Shkaqet e sëmundjes së shpinës varen të gjitha nga:

- **Qëndrimi** (vendosja e trupit) në pozicion jo të rregullt;
- Lëvizjet e trupit të kryera në mënyrë jo të rregullt;
- Zvogëlim i toneve muskulore (të barkut, të mesit dhe të shpinës);
- Tension i tepërt i muskujve si rrjedhojë e lodhjes fizike dhe psikologjike;
- **Të qënurit mbipeshë.**



Figura 3.
Lokalizimi i dhembjes



Figura 4. Hernie diskore

Hernia diskore është një sëmundje që shkakton bllokimin e shpinës si rrjedhojë jep dhembje të forta dhe pamundësi për të lëvizur të ndihmuesit që ndihmon një person prej shumë kohësh. Kjo sëmundje vjen si rrjedhim i shtypjeve³ të vazhdueshme mbi diskun vertebrror. (Figura 4).

Shumë të dëmshme janë ngritjet e peshave me shpinë të përkulur përpara dhe këmbët të mbajtura drejt sepse nuk shpërndahet pesha te këmbët dhe ushtrohet një presion shumë i lartë në shtyllën kurrizore.

Sëmundjet e pjesëve të tjera të trupit shkaktohen parësisht nga sforcimi i tepërt i muskujve të krahëve dhe të qafës gjatë spostimeve të të sëmurëve dhe nga fuqia e paktë e muskujve.

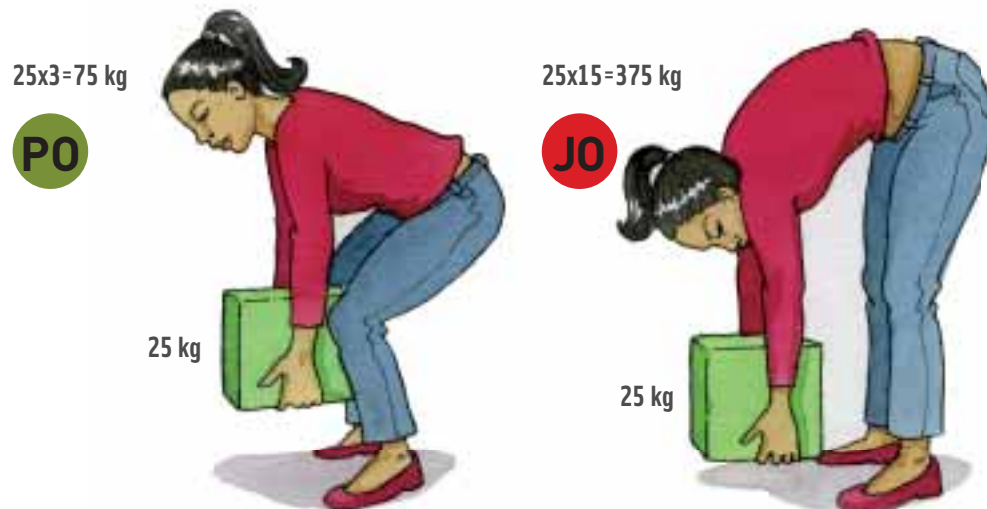


Figura 5. Ngritja e peshave: lëvizja korrekte dhe jo korrekte

3 Shtypje, ndrydhje

3. Ushtrime të thjeshta gjimnastikore për të mbrojtur shëndetin

Për të mbajtur shpinën në shëndet të mirë dhe për të lehtësuar dhembjet e shpatullave dhe të gjunjëve është e nevojshme të qetësoheni duke zgjatur dhe forcuar disa grupe muskulore.

Ushtrimet e propozuar këtu duhet të zgjasin rreth 1 min secili dhe duhen kryer cdo ditë për të paktën 10 minuta në mëngjes ose në mbrëmje.

Këto ushtrime mund të jenë një parandalim i mirë për dhembjet e shpinës dhe të kyceve.

Ushtrimet e stretching

1. I shtrirë duke qetësuar shpinën bëj frymëmarrje të shpeshta dhe të thella duke ndaluar 6 sec nga 1 frymëmarrje te tjetra.



Figura 6. Ushtrimi n. 1

2. Mbledh gjunjtë në kraharor dhe qëndrojnë në këtë pozicion për 30 sec më pas i lëshoj dhe kthehem në pozicionin e mëparshëm.



Figura 7. Ushtrimi n. 2

3. Sjellë një gju në kraharor duke e kapur dhe e mbajtur pa lëvizur për 30 sec duke marrë frymë më pas shtrij këmbën dhe përsëris ushtrimin me gjuri tjetër duke e përsëritur 2 herë.



Figura 8. Ushtrimi n. 3

4. I shtrirë në pozicionin nr 1 mbledh muskujt vithor dhe ato të barkut dhe mundohem të shtyp shpinën mbi dysHEME duke marrë frymë dhe përsëris ushtrimin 10 herë.



Figura 9. Ushtrimi n. 4

5. Në këmbë ose ulur në një karrige marrë bërnylin si në figurën 5 dhe qëndrojnë kështu për 1 min përsëris ushtrimin me krahun tjetër.

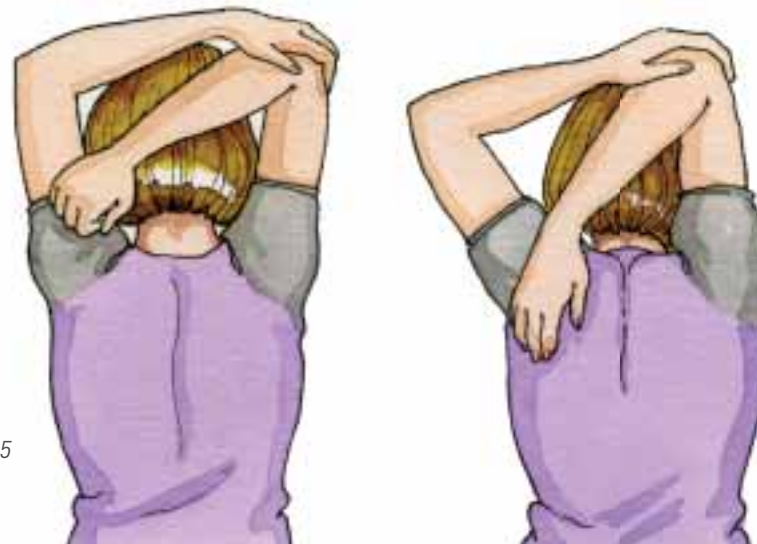


Figura 10.
Ushtrimi n. 5

> Ushtrime të thjeshta gjimnastikore për të mbrojtur shëndetin

6. Në këmbë si në ushtrimin 5 marr bërrylin por në këtë rast përkulem në anë me gjithë trupin. Duke qëndruar në këtë pozicion për 30 sec. Përsëris ushtrimin me krahun tjetër.
7. Vendos duart në mes dhe shtrihem pas lehtësisht duke përsëritur për tre herë shplodhem dhe përsëris përsëri të njëjtën gjë **(sa herë që ngreh një pesh duhet ta bëj!!)**



Figura 11. Ushtrimi n. 6

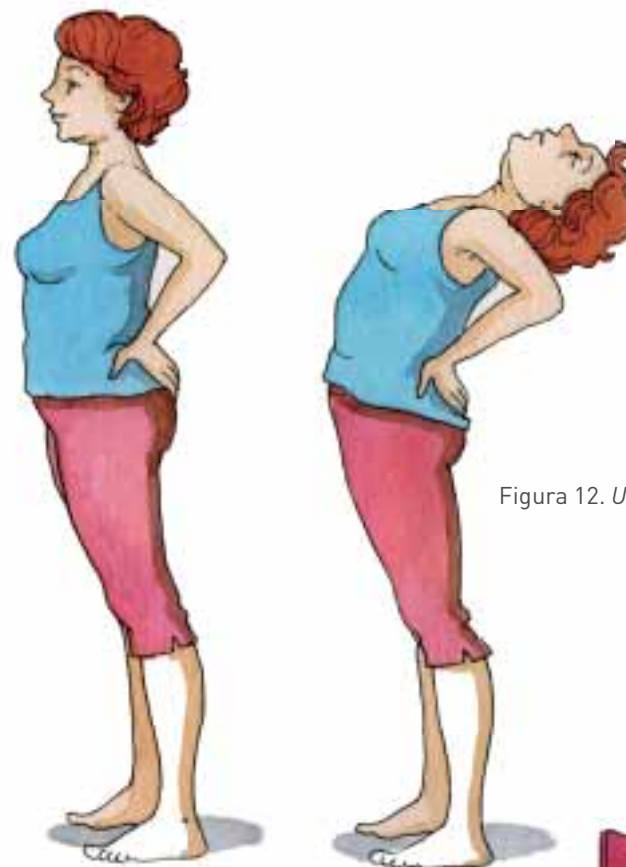


Figura 12. Ushtrimi n. 7

8. Kapem te shtalkët e derës duke zgjatur muskujt dhe qëndroj në këtë pozicion 30 sec duke marr frymë i qetësuar.



Figura 13. Ushtrimi n. 8

4. Qëndrimi korrekt dhe kapjet e rregullta për të ndihmuar personin që ka nevojë në spostime dhe shembuj të mobilizimit

Sforcimi fizik i realizuar duke ndihmuar kë nuk është autonom në lëvizje, mund të jetë nëse shtojmë edhe manovrimet dhe qëndrimet jo korrekte shkak i **aksidenteve** me pasoja të rënda për kë ndihmon.

Parandalimi i aksidenteve në punë të lidhura me **mobilizimin** bazohet kryesisht në përdorimin e teknikave të duhura ku hyjnë edhe përdorimi korrekt i **ndihmave** eventuale ose ndihmën nga ana e një personi tjetër.

Sa herë që është duke u kryer mobilizimi manual si spostimi ose ngritja e personit që po ndihmohet duhet të bëhet me kujdes:

1. Hiqni pengesat si (tapetët, abazhuret dhe komodinat etj);
2. Afroni dhe frenoni karrocën përpara se të kryeni lëvizjet dhe spostimit Si (për shembull në ëc ose në krevat);
3. Duhet të ketë hapësirë rreth krevatit;
4. Duhet të rregulloni lartësin e krevatit rreth 60 cm;
5. Duhet të kontrolloni që personi që po ndihmoni të ketë këpuc të mbyllura dhe comode dhe që ambienti të jetë me shumë dritë.

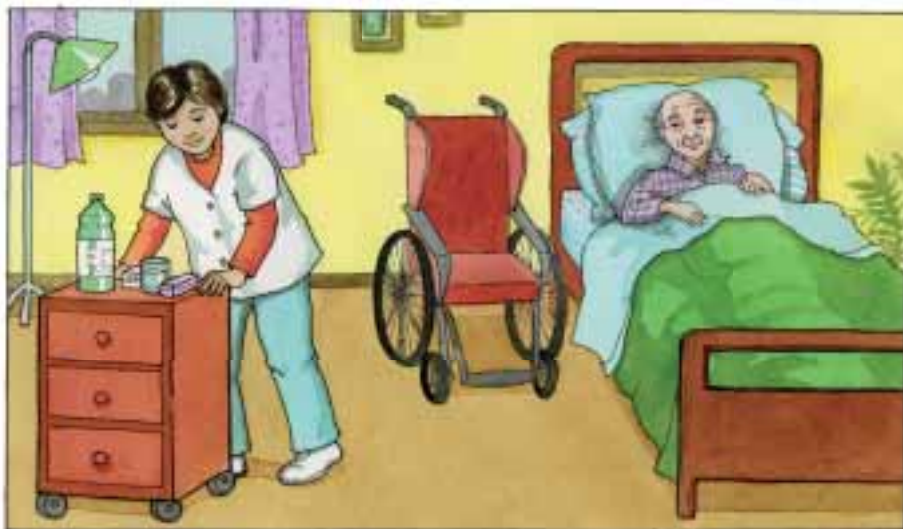


Figura 14. Ambiente dhe hapësire



Të duhura:

- Të vlerësoni aftësit e mbetura duke stimuluar bashkëpunimin;
- Duhet të dini si ti përdorni ndihmat në mënyrë të rregullt;
- Vlerësoni nëse është e nevojshme ndihmën e një ndihmuesi dhe nëse është e mundur të keni një familjar të lidhur me personin që po ndihmohet.

Figura 15. Spostime

- > Qëndrimi korrekt dhe kapjet e rregullta për të ndihmuar personin që ka nevojë në spostime dhe shembuj të mobilizimit

Këshilla praktike për një Mobilizim korrekt

Përpara se të filloni çfarëdo spostimi të personit që po ndihmoni duhet të kujtoheni që:

1) Të mbani ekuilibrin e trupit: si në çfarë mënyre?

- Duhet të uleni duke përthyer gjunjët dhe duke largura këmbët⁴;
- Hapni këmbët;
- Nëse është e pranishme, ulni anën e krevatit nga ana që do të kryeni lëvizjen;
- Mund të mbështeteni nëse është e nevojshme me njërin gju mbi krevat ose me të dyja këmbët në anën e krevatit. Nëse është e mundshme për të shpërndar më mirë sforcimin fizik mbështetni një gju mbi krevat ose të dyja këmbët në anë të krevatit duke mbështetur një dorë mbi krevat ose në kokën e krevatit.

PO



JO



Figura 16. Teknika korrekte dhe pozicioni korrekt

⁴ Sipëfaqe mbi të cilën shpërndahet pesha e trupit

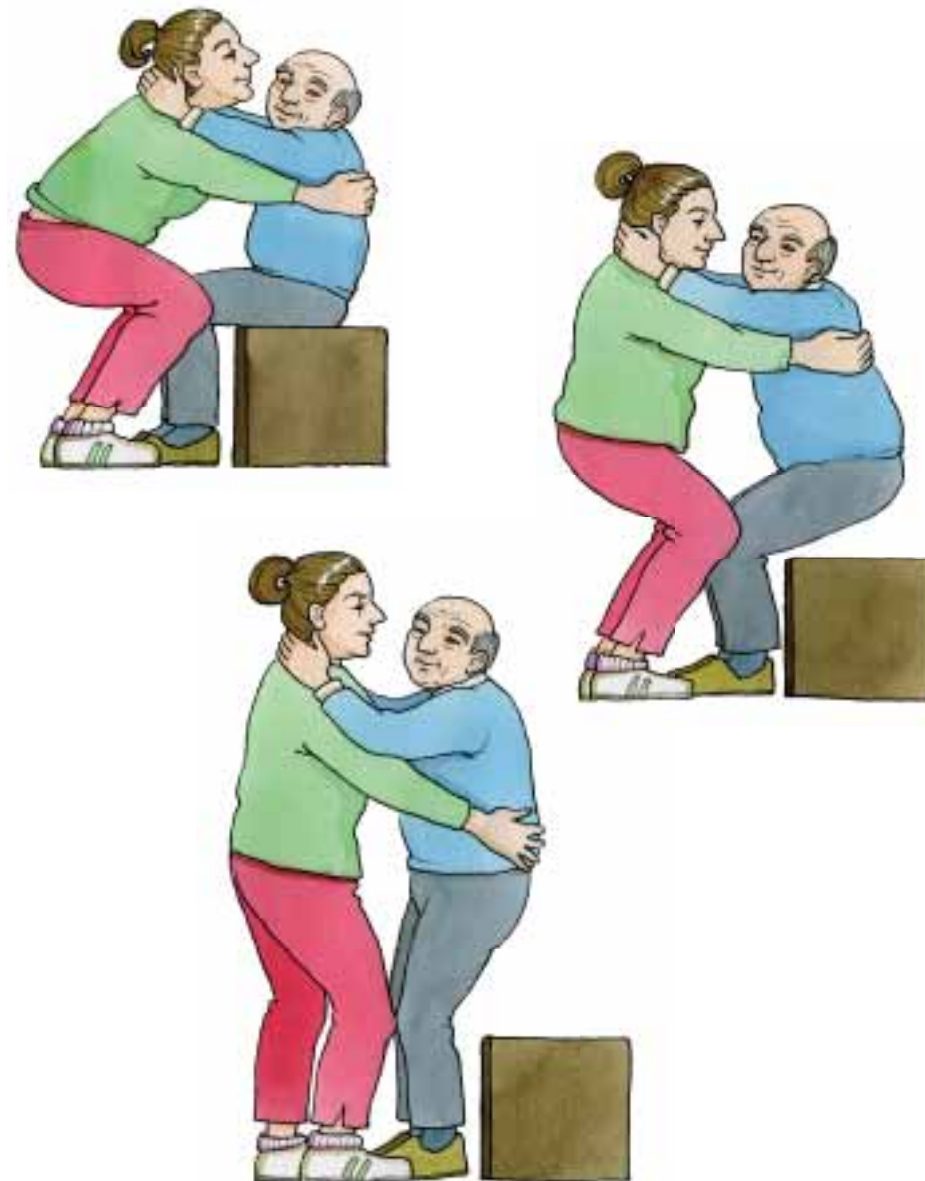


Figura 17. Teknika korrekte për të ndihmuar personin për të ngritur

- > Qëndrimi korrekt dhe kapjet e rregullta për të ndihmuar personin që ka nevojë në spostime dhe shembuj të mobilizimit

PO



JO



Figura 18. Teknika korrekte dhe pozicioni korrekt

E rëndësishme:

- 1) Duhet të stabilizoni⁵ shpinën duke e mbajtur lehtësisht të përkulur përpara por të mbajtur mirë;
 - 2) Duhet të realizoni kapje të rregullta të personit që po ndihmoni duke e mbajtur afër trupit tuaj;
 - 3) Sopotimi duhet të jetë i sigurtë dhe i shpejtë për të zvogëluar rreziqet si për atë që ndihmohet dhe për atë që po ndihmon.
- Nëse personi jo plotësisht i aftë por në gjendje të bashkëpunojë në ndonjë lëvizje, është shumë e rëndësishme të marri pjesë në mënyrë aktive, jo vetëm për të zvogëluar sforcimin fizik të operatorit por edhe për të dhënë kënaqësi dhe **autostim** te personi që po ndihmoni dhe të zvogëloni frikën e tij. Nuk duhet të harroni që rreziku mund të zvogëlohet por nuk eliminohet plotësisht.

⁵ Ta mbani të qëndruar (pa lëvizur)

4.1 Shembuj mobilizimi

Personi i shtrirë në krevat

a) **Spostimi drejt kokës së krevatit:** për të ndihmuar personin të spostohet drejt kokës së krevatit nëse është e mundur përdorni trapezin ose kërkoni bashkëpunimin e personit që po ndihmoni duke e ndihmuar të kapet te koka e krevatit. Personi duhet të ndihmojë kë po e ndihmon duke përthyer gjynjët. Nëse personi nuk është në gjendje të bashkëpunojë⁶ duhet ta kapni poshtë sqetullave dhe poshtë legenit në të njëjtën kohë. (**“telat pa fërkim rrotullues”** rezultojnë të dobishëm në këto situata edhe pse nuk jepen falas nga shërbimi Sanitar Krahinor.)



⁶ Në gjendje të bashkëpunojë

JO



b) **Si mund të ktheni personin:** duhet të ktheni personin drejt jush duke vendosur dorën tuaj mbi një shpatull dhe tjetrën në të ndenjura. Nëse personi rrezikon të dëmtohet, të lëndohet si për shembull pas një ndërhyrje kirurgjike për krisje të kockës së kofshës duhet të vendosi një jastëk ndërmjet këmbëve.
E rëndësishme: nuk duhet të tërhiqni⁷ kurrë nga krahët ose këmbët personin që po ndihmoni.

Figura 19. Procedurë e gabuar dhe e rrezikshme



Figura 20. Si mund të ndihmoni personin të kthehet në njërin anë

7 Nuk duhet të tërhiqni kurrë nga krahët ose këmbët personin që po ndihmoni.



Figura 21. Ndihma për tu ulur

c) **Ndryshimi i pozicionit nga shtrirë ulur:** për të ndihmuar personin e moshuar që të ulet duhet ta kapni në të njëjtën kohë në njërin shpatull dhe te legeni, duhet të ndihmoni personin që të qëndrojë në fillim i shtrirë pastaj të ulet. (shih dhe broshurën n. 4)
E rëndësishme: duhet të mbani gjithmonë shpinën⁸ e personit duke i vendosur një dorë pas shpine duke evituar rreziqet e rrenieve.

d) **Spostimi krevat karrocë, karrocë krevat:** kur ndihmohet një person të spostohet nga krevati në karrocë duhet ta kapni fort dhe në mënyrë të sigurtë duke e mbajtur afër trupit tuaj lëvizja duhet të jetë e shpejtë dhe e sigurt që mos të humbni ekulibrin dhe të bini.

Duhet të qëndroni përpara personit që po ndihmoni duke e mbajtur nga legëni për të udhëhequr lëvizjet e tij. Vendosi këmbët e personit që po ndihmoni me **thëmbrat** të drejtuara drejt karrocës për të evituar kështu ndrydhje të **kaviljes**. Rrutullojeni trupin drejt karriges dhe uleni personin duke kontrolluar uljen. Duhet të kërkonti të mbështetet me duar te krahët e karrocës duke mbajtur shpinën të kthyer përpara për të mos humbur ekulibrin nga mbrapa dhe mos të tërheq atë që po e ndihmon.

E rëndësishme: Kujdes lartësinë e krevatit përpara se të kryeni cfarëdo lëvizje nëse është shumë i lartë rreziku i rrëshqitjes të personit që po ndihmoni është shumë i lartë! (Lartësia e krevatit duhet të jetë vetëm pak më e lartë se ajo e karrocës dhe këmbët e pacientit të prekin dyshtemen).

8 Kurrizin, pjesën e pashme të trupit

- > Qëndrimi korrekt dhe kapjet e rregullta për të ndihmuar personin që ka nevojë në spostime dhe shembuj të mobilizimit

Të ulet duke verifikuar mbi të gjitha që karroca të jetë e ndaluar në një vend (mos të lëviz kur e prekim (shihi fig n. 33). Nëse është e nevojshme gjatë spostimit hiqni njërën anë të karrocës.

E rëndësishme: në të gjitha lëvizjet mos e tërhiqni kurrë nga krahët personin që po ndihmoni.



Figura 22. Ndihmë për kalimin nga krevati në karrocë

5. Rezultatet e mira që sjellë qëndrimi korrekt i personit që po ndihmoni dhe mbajtja e autonomisë së mbetur

Për të përmirësuar jetën e personit që po ndihmoni është e nevojshme që ta përfshini dhe ta stimuloni të kryejë vetë detyrat e jetës së përditshme. Sigurisht vishet, lahet transportohet në karrocë më shpejtë një person me vështirësi në lëvizje sesa ndihmohet ndërkohë që provon të vishet vetë. Kjo ndodh sepse nuk lejon të ndihmohet duke qënë se i është nënshtruar faktit që do të drejtohet nga të tjerët ose sepse nuk mund të lëviz përball ditëve që e presin. Vetëm prespektiva e një roli shoqëror, mundësia për të deklaruar identitetin e tij, fakti i të paturit objektive, programe mund të ndimojnë motivimin e mbajtjes së autonomisë së mbetur.



Figura 23. Objektiva të përditshme

> Rezultatet e mira që sjellë qëndrimi korrekt i personit që po ndihmoni dhe mbajtja e autonomisë së mbetur

Relacioni i kujdesjes është determinues për kualitetin e jetës dhe mirëqënien e së njërit sepse ai që ndihmon mund të përcaktojë sjellje të caktuara dhe zakone pozitive.

Ndër objektivet e atit që ndihmon kujtojmë:

- Duhet të zvogëloni dhe të vononi sa më shumë të jetë e mundur varësin në aktivitetet ditore dhe ta praktikoni derisa **aftësit e mbetura** të mbahen;
- Duhet të favorizoni komunikimin verbal derisa personi i moshuar mund të shpreh nevojshmërit e tij duke marrë pjesë në vendimet që janë të lidhura me të.

Zvogëlimi i autonomisë mund të lidhet me një ose më shumë aktivitete të jetës: ushqimin, lëvizjen, Komunikimin, higjenën, heqjen⁹ (**zbrazjen dhe urinimin**).

Të komunikosh

Të komunikosh nuk është vetëm aftësia për të folur por edhe të arrish të shprehësh nevojshmërit, bezdisjet dhe preferencat e veta.

Komunikimi është gjithmonë i pranishëm në të gjitha aktivitetet e jetës.

Për kë ndihmon është e rëndësishme:

- Të njihni aftësit e mbetura Cfarë di të bëj cfarë pëlqen të bëj dhe cfarë mund të bëj personi që po ndihmoni;
- Të njihni dhe respektoni zakonet e tij dhe **kontekstin e tij shoqëror**;
- Të kujdeseni me mirësjellje dhe kujdesje, delikates dhe respekt kur hyni në **intimitetin** e personit që ndihmoni;
- Duhet të respektoni **besimet** dhe **traditat**.

Njohja e këtyre aspekteve të jetës së personit të moshuar favorizon një relacion pozitivë ndërmjet personit që ndihmohet dhe atit që ndihmon.

Të mirat e vendosjes korrekte për atë që po ndihmoni

Qëndrimi i rregulltë parapërgatit për pjesëmarrjen edhe për relacionet shoqërore dhe ndihmon funksionimin e **organizmit** (gëlltitjen, frymëmarrjen, etj.)

Për shembull, është e rëndësishme që në karrocë personi që po ndihmon të mbajë tringun të drejtë në mënyrë që mund të shkojë rreth tij, mund të krijojë marrëdhënie me interlokutor të mundshëm por edhe për të kryer aktivitete manuale.

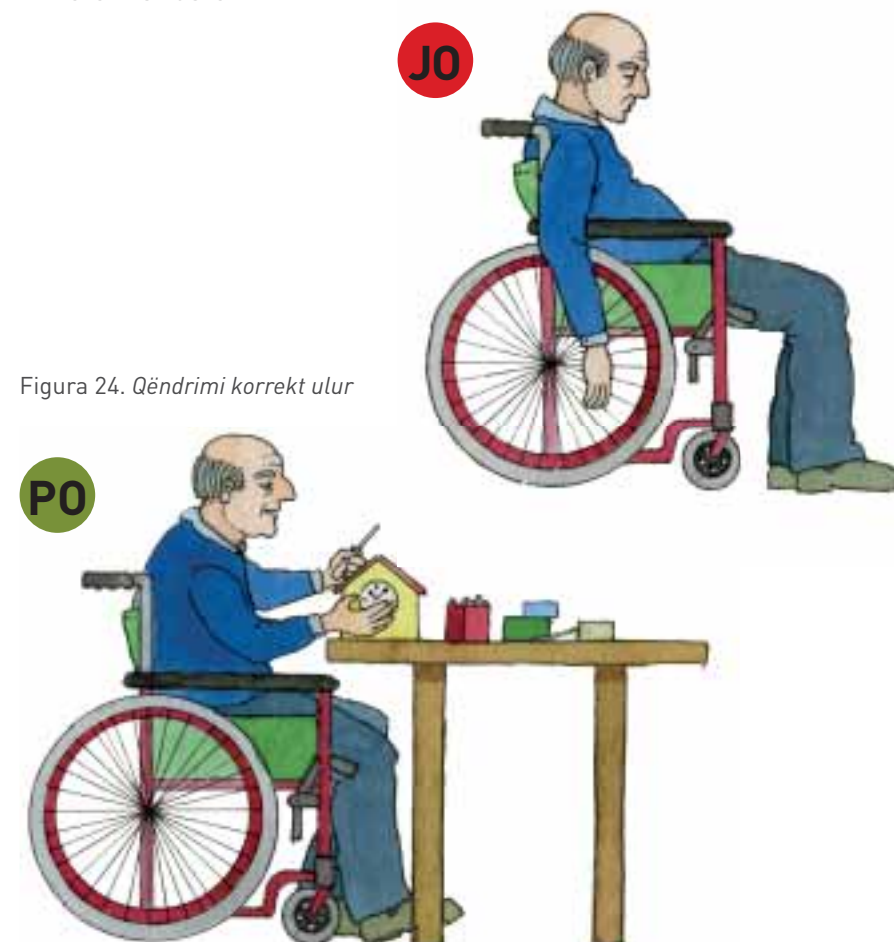


Figura 24. Qëndrimi korrekt ulur

9 Funkzioni fisiologjikë i nxjerrjes së jashqitjes dhe urinës

> **Rezultatet e mira që sjellë qëndrimi korrekt i personit që po ndihmoni dhe mbajtja e autonomisë së mbetur**

E rëndësishme:

- Duhet të jeni të vetëdijshëm që momentet e kontaktit fizik bëjnë pjesë në komunikimin **jo verbal**¹⁰: në këto caste, asistenti mëson të ndjejë dhe të kuptojë humorin, gjendjen shpirtrore fuqinë, motivimin dhe impenjimin që personi që po ndihmoni vë në kryerjen e këtyre aktiviteteve;



Figura 25. Si të mbani dhe të ndihmoni që të ec i moshuari

- Duhet të stimuloni aktivitetin fizik sepse tregon në të njëjtën kohë edhe stimulimin **psikik** të pacientit dhe mban interesin për marrëdhëniet shoqërore duke e ndihmuar të rimarr trupin e tij në mënyrë të vëçantë pas një sëmundje ose në prarinë e një patologjie kronike.

Aktiviteti fizik jep rezultate si në nivelin fizik dhe atë psikologjikë dhe shoqëror duhe qënë se ndikon në të qënurit të lumtur me aftësit dhe limitet e tij. Të njoh identitetin dhe të zhvillojë marrëdhëniet të pranimit reciprok të respektit dhe miqësisë.



Figura 26. Gjymnastikë

¹⁰ Komunikimi që nuk përdor fjalët gjuha e trupit, sjelljeve, shprehjeve të fytyrës dhe lëvizjet

6. Nevojëshmërit e ndryshme të ndihmës që nevojitin pacientët: tipologji dhe përdorshmëri të ndihmave për të lëvizur

Ndihmat përfshijnë një shumëllojshmëri produktesh dhe teknologjisë të cilat favorizojnë panvarësinë e personit që duhet të ndihmoni dhe të lehtësoni spostimet dhe zhvillimet e funksioneve ditore: të shkojë në banjë, të lahet, të vishet, të bashkëpunojë në guzhinë.

Vlersimi për zgjedhjen e ndihmave bëhet nga personeli kopetentë: mjeku, fizioterapisti, tekniku ortopedik, në gjëndje të vlerësojnë aftësit e mbetura të personave që do të ndihmoni.

është e dobishme, që kush ndihmon të ndjek një stërvitje (training) me një operator që ti tregojë përdorimin korrekt të ndihmave.

Ndihmat për të cilat flitet më shumë janë:

- Bastuni, patericat;
- Trekëndëshi ose katërgjymtyrëshi;
- Deambulatori dhe rrotulluesi;
- Karroca (për të vendosur ulur dhe lejon spostimet);
- Ngritësi (për transferimin nga krevati në karrocë dhe anasjelltas për personat që nuk mund të bashkëpunojnë në spostimet ose persona shumë të shëndoshë);
- Krevati i nyjësuar dhe paisjet e tij (trapezi /dysheku kundër qëndrimit të gjatë në shtrat/ krahët).

Bastuni

Mbështetja e parë që përdoret kur ecja fillon të mos jetë e sigurtë. I kufizuar për hapësira të shkurtra zakonisht mbahet nga ana e kundërt e gjymtyrës së poshtme më shumë të dëmtuar.

Përdorimi i këtij instrumenti supozon një kontrollim të mirë të lëvizjeve dhe mungesës së problemeve të ekulibrit dhe të **demënce eplwqërise** (për përdorimin korrekt të bastunit, shih broshurën n. 4). Nga pikëpamja psikologjike bastuni është ndër mbështetjet më të lehta për tu pranuar bashkë me patericat.



Figura 27. Bastuni



Patericat

Të ngjashme si funksion me përdorimin e bastunit me mbështetje mbi dorë dhe krah.

Figura 28. Patericat

Trekëndëshi dhe katërgjymtyrëshi

Kjo lloj ndihme na lejon të kemi një bazë më të sigurtë dhe më të gjerë mbështetjeje. Përdoret për ata persona që kanë nevojë për një mbështetje më të fortë se bastuni.

Figura 29. I trekëmbëshi



> **Nevojëshmërit e ndryshme të ndihmës që nevojitin pacientët: tipologji dhe përdorshmëri të ndihmave për të lëvizur**

Deambulatori 2 rota dhe dy maja hekuri

Ky lloj deambulatori nuk kërkon sforcim për ngritjen, majat e hekurit tregojnë sistemin e frenimit. Përdorimi i tij është i kufizuar në ambientet shtëpiake.



Figura 30. Deambulatori 2 rota, 2 maja dhe deambulatori i nyjësuar

Deambulatori me 4 rrota

Gjenden modele të ndryshme të këtij lloj deambulatori: nga brenda, nga jashtë, me karrige të ngjitur ose jo, koshtabaka, rrota me frena, frena dore.

Figura 31. Deambulatori me 4 rrota



Rrotulluesja

Është një deambulator me mbështetje në nën sjetull është me 4 rrota. Përshkrim, shih broshurën n. 4.

Figura 32. Rrotulluese me mbështetje te sjetullat

Karroca

Kur personat lodhen shumë duke ecur janë të detyruar të heqin dorë nga kryerja e disa aktiviteteve shoqërore ose të kohës së lirë, sepse nuk janë më në gjendje të kryejnë spostime të gjata me këmbë dhe duhet të ndalojnë shpesh herë për të pushuar.

Në këto raste, kërkohet ti jepni atyre ndihmën për të kryer aktivitetet që vetë nuk do të arrijnë ti bëjnë.

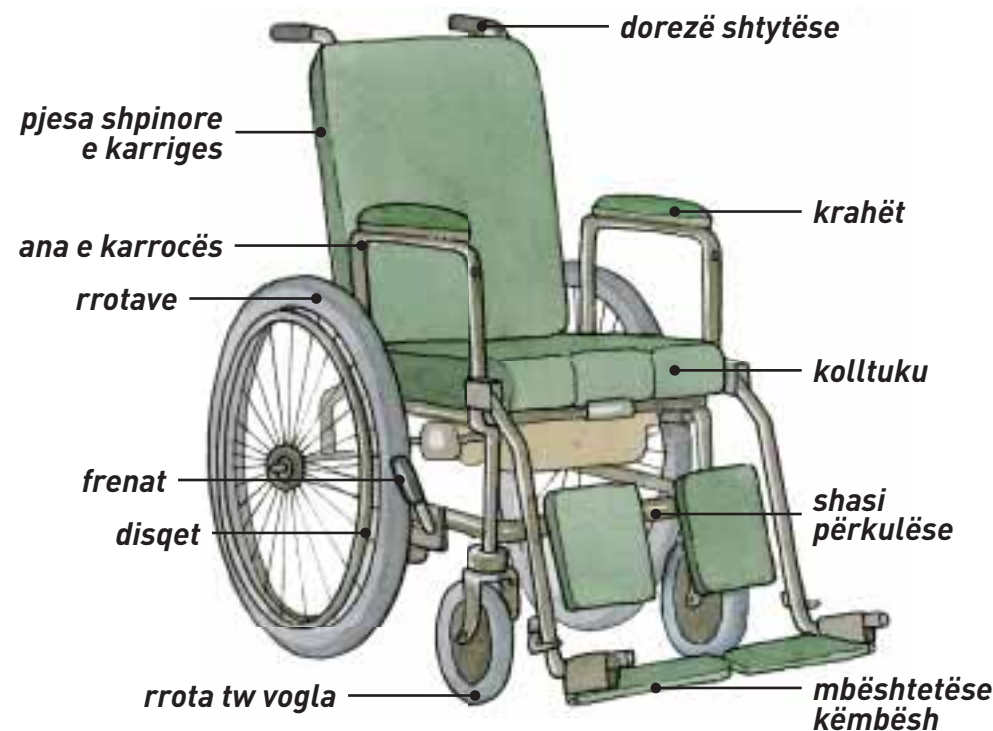


Figura 33. Karroca nga brenda dhe elementët e saj

> **Nevojëshmërit e ndryshme të ndihmës që nevojitin pacientët: tipologji dhe përdorshmëri të ndihmave për të lëvizur.**

Për shembull, karroca e përkulshme nga jashtë lejon të përshkruajë rruqë më të gjata se sa mund të përshkruajë personi.

Për të bërë një shembull, mund të kemi një person plotësisht në gjendje të lëviz vetë me ndihmë ose jo në realitetin shtëpiak ose në atë të punës por që përdor një karrocë të përkulshme nga jashtë kur duhet të bëj pazarin në një supermarket.

Nëse personi i moshuar është në gjendje të ec¹¹ përdorimi i karrocës nuk duhet të zvendësojë ecjen me dhe pa ndihma. Karroca eviton qëndrimin e përhershëm¹² në krevat.

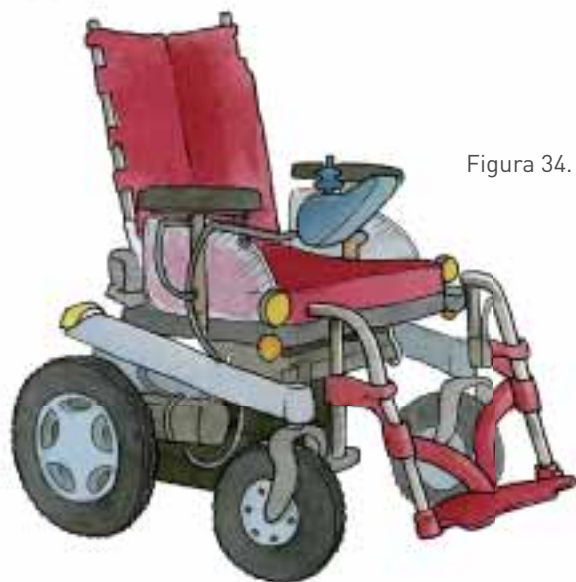


Figura 34. Karroca nga jashtë

11 Të kryejë lëvizje

12 Qëndrimi i përhershëm në krevat për pamundësi lëvizje edhe me ndihmë

Qëndrimi i drejtë në karrocë

Personi që po ndihmohet duhet të ndihmohet për tu ulur por duke verifikuar më parë që karroca të jetë e ndaluar. Nëse është e nevojshme për spostimin hiqni njërën krah të karrocës (shihi fig. 33 për i freni e i braccioli).

është e rëndësishme të kontrolloni që pozicioni ulur të jetë korrekt. Legeni duhet të jetë vendosur në qendër të sediles së karrocës dhe i mbështetur mirë në shpinën e karrocës e gjithë kofsha duhet të mbështetet si dhe këmbët të jenë të pozicionuar mirë në mbështetësen e këmbëve. Verifikoni që pozicioni të jetë i rehatshëm. Personat të cilët qëndrojnë për një kohë të gjatë ulur në karrocë mund të kenë dhembje të bezdisshme të shpinës.

Pasi të keni ulur personin që po asistoni nëse nuk është në gjendje të lëviz vetë do të jetë e nevojshme ta ndihmoni të ndërrojë pozicion shpesh herë. (me orar). Nëse është e dobishme vendosni një jastëk pas legenit Personat që nuk kanë kontroll të plotë të gjymtyrëve të sipërme krahët duhet të ndihmohen të qëndrojnë në një pozicion të qëndrueshëm në mënyrë që krahët mos të rrëshqasin përgjatë trupit sepse ekziston rreziku që dora të dëmtohet duke përfunduar në mes të rrotës së karrocës. Për të njëjtën arsye duhet të sistemoni me kujdes dhe këmbët.



Figura 35. Pozicioni korrekt ulur



Figura 36. Pozicioni jo korrekt në karrocë

Ngritësi

Përdoret për transferimin nga krevati në karrocë dhe anasjelltas. Mund të ketë **rripa** të tipeve të ndryshme sipas nevojave të personit që po ndihmoni në gjendje të mbajë personin të ndaluar në pozicion lehtësisht të përkulur komod dhe të sigurtë gjatë spostimit nga krevati në karrocë. Shumë rrallë i pëlqen personave të moshuar duke qenë se mund të ndiejnë bezdi gjatë ngritjes dhe ndalimit në pritje të vendoset në karrocë ose në kolltuk. Shpesh herë dhe ndihmuesi preferon të përdorë spostimin manual. Por spostimi manual i personit që qëndron në shtrat prej shumë kohësh është shumë i lodhshëm dhe i rrezikshëm për shëndetin e shpinë.



Figura 37. Ngritësi

Krevati i nyjësuar

(me krah, dyshek kundër qëndrimit të gjatë në shtrat dhe trapezi)

Përdorimi i trapezit ose trekëndëshit lejon pacientin të ngrejë gjoksin dhe legenin me lehtësi.

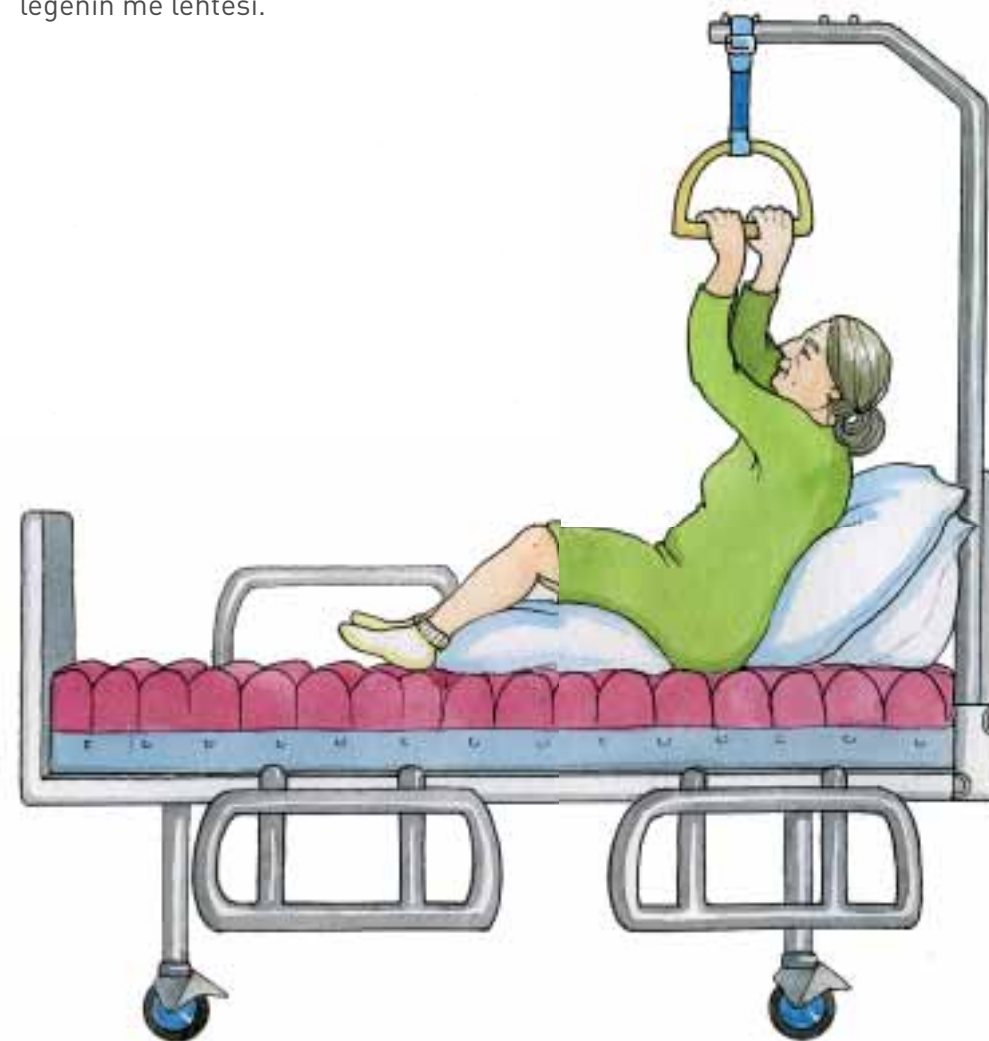


Figura 38. krevati i nyjësuar me dyshek kundër qëndrimit të gjatë në shtrat, me krah dhe trapez

7. Si mund të parandalohen rreziqet për kë ndihmohet

Parandalimi i aksidenteve të lidhura me lëvizjen fillon me zbatimin korrekt të manovrave nga ana e asistentit që zvogëlon kështu rreziqet për kë ndihmohet dhe favorizon instaurimin e një raporti besimi reciprok ndërmjet atij që merr ditëpërditë kujdesje dhe atit që e jep

Rreziqet më të shpeshta për personin që ndihmohet janë **rëniet, traumat e kyceve, këputjet e lidhsave. Muskujt dhe lëkura.**

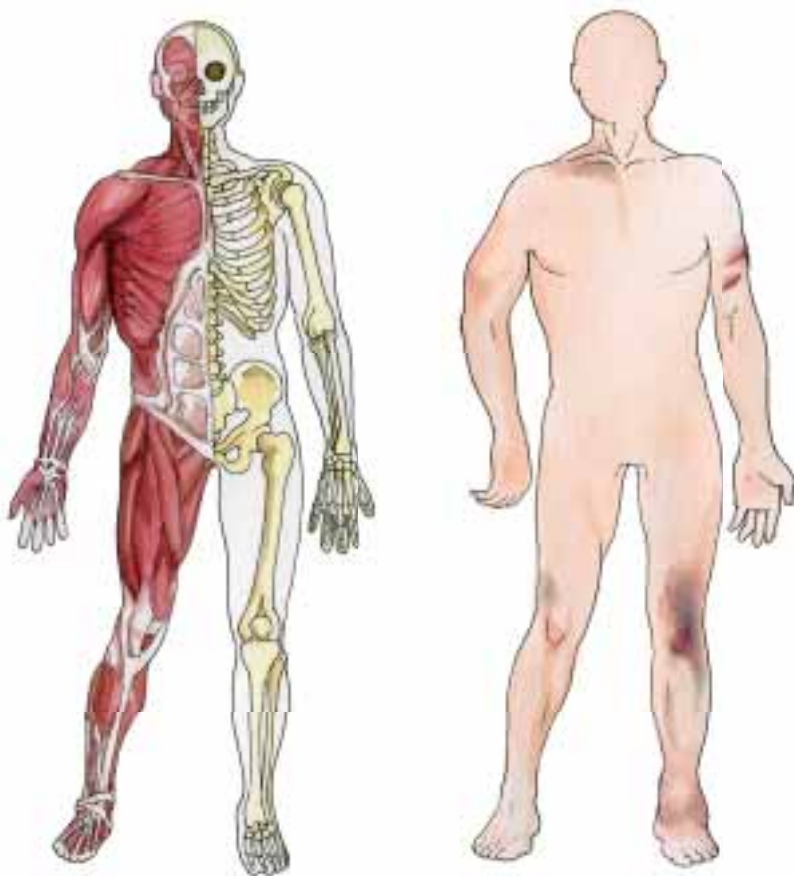


Figura 39. Rreziqe të mundshme të traumave të lëkurës, muskujve lidhsave dhe kockave

Në mënyrë të vecant mund të verifikohen:

- **Nxirrje, ematoma, dhe ënjtje** si rrjedhojë e traumave të lëkurës;
- **Shtriqje**, si shkak i një zgjatje të tepërt dhe të pa pritur të muskujve që shkaktojnë një dhembje të fortë dhe të lokalizuar;
- **Ndrydhje** të shkaktuara nga përdredhja e kyceve dhe të karakterizuara nga dhembje dhe ënjtje;
- **Këputje** si rrjedhojë e thyerjeve të një pjese muskulore me pasoja si dhembje të forta dhe gjakderdhje nga një arterje¹³;
- **Nxjerrje** si rrjedhojë e spostimit të një skaji kockor jashtë nga pozicioni normal i kyceve;
- **Fraktura**, d.m.th thyerja e pjesëshme ose e plotë e kockave me pasoja si dhembje dhe ënjtje;
- **Cerrjet** e lëkurës, d.m.th plag pak ose shumë e thellë me dhembje dhe derdhje të gjakut.

Të gjitha rreziqet e sipërmendura (duke përjashtuar ematoma) rrezikojnë në mënyrë pak ose shumë të rëndë aftësin e personit që po ndihmoni si rrjedhojë bashkëpunimi gjatë asistimit rezulton qartësisht më i zvogëluar. Në rastet më të rënda si për shembull pas frakturave për të arritur shërimin e plotë mund të nevojitet një periudhë e gjatë palëvizshmërie që sjell si rrjedhojë rritjen e punës për kë asiston.

Bashkëpunimi i personit të moshuar në lëvizjet dhe spostimet e asistuar gjithmonë nëse ndihma është e mundëshme lejon të zvogëlohet qartësisht impenjimi fizik nga ana e operatorit për këtë arsye, **është e rëndësishme të informoni personinpara se të bëni cfarëdolloj manovre spostimi në mënyrë që të merrni vëmendjen dhe bashkëpunimin përveçse të nënvizoni vetëdijen dhe vetëvendosjen.**

¹³ Gjakderdhje nga një arterje

8. Kërkesa për ndihma dhe mbrojtjet për përshtatjen e ambientit shtëpiak

Për të pasur një ndihmë nevojitet autorizimi i **mjekut** që do t'ju këshillojë dhe për zyrën kompetente.

Referim i rëndësishëm për familjet dhe për personat e moshuar të paaftë ose dizabël është **shërbimi shoqëror i komunave**.

Në mënyrë të vecantë në praninë e një personi të paaftë që ndihmohet në shtëpi shërbimet mund të bëjnë një program të specializuar për jetën dhe kujdesjen që mund të parashikojë ndihmë për personat si dhe mbështetje për familjet dhe asistent familiar privat që kujdesen për personat e moshuar.

Në program në lidhje me kushtet, me nevojshmërit dhe zgjedhjet e përfutur¹⁴ shërbimet e territorit mund të shtojnë ndërhyrje të zgjedhura ndër të gjithë atyre të aktivizuara në nivelin zonor që përfshijnë: **tele asistimin, kujdestarin shtëpiak**, shtrime, ndihmë në lekë për kujdesjen, ndihma për përshtatjen e shtëpisë, ndihmë personale, mbështetje psikologjike, ushqim në shtëpi dhe garantojnë lidhjen me shërbimet sanitare kompetente për këto lloj dihmash.

Atje ku nuk jepet mundësia Shërbimet territoriale mund të aktivizojnë, CAAD ["Centro per l'Adattamento dell'Ambiente Domestico" Qendra për përshtatjen e mbientit shtëpiak i pranishëm në krahin e cila jep konsulencë personave të moshuar dhe të paaftë me kufizime në kryerjen e aktiviteteve të jetës së përditshme. Si mund të organizojë hapësirat brenda në banes për të hequr ose të kalojë pengesat, brezat e betonit dhe studiojnë zgjidhjet dhe lehtësimet.

14 Përfutur të ndërhyrjeve, në këtë rast bëhet fjalë për personin e moshuar dhe atë që e ndihmon

Glosar

A

- **Aftësit e mbetura:** është ajo cfarë personi i moshuar ose i personi i paaftë është në gjendje të bëjë.
- **Aksidente:** aksidente në punë me rrjedhoja si dëmtime për kë punon që ndikojnë më pas në punën e tij.
- **Asistencë për kujdesje:** ndihmë në lekë për personat e moshuar të paaftë që ndihmohen në shtëpinë e tyre drejtpërdrejtë nga familjarët ose të afërmit ose nga asistenti prevat (marrja e asistencës varet nga gjendja ekonomike situ - dhe nga pasuria e personit që ka nevojë për ndihmë dhe që nuk mund të kalojë një cak të caktuar).
- **Autonomi:** aftësi për të kryer vetë me ose pa ndihma aktivitetet të jetës së përditshme.
- **Autostima:** konsiderata dhe stima që ke për vetveten dashuria për veten ndjenja pas vlerësimit të vetes që shkon nga mbivlerësimi deri në përcmim.

B

- **Barrierë arkitekture:** vështirësi, pengesë që pengon kufizon ose e bën të vështirë spostimin autonom ose të ndihmuar sidomos te personat me aftësi të kufizuar në lëvizje ose ndjeshmëri (për shembull me karrocën) dhe që gjendet në brendësi ose jashtë godinave në bulevard ose në vepra të krijuar nga njëri.
- **Besim:** gjërat për në të cilat besojmë, si për shembull, feja, bindjet.

C

- **Cjerja e lëkurës:** shih kap. 7.

D

- **Dalja e mitrës:** dalja e mitrës (rrëshqitja jashtë e mitrës nga zgavra ku qëndron).
- **Dizabilitet:** cfarëdo kufizimi ose humbje (si rrjedhojë e një uje) të aftësive për të kryer aktivitetet në mënyrë normale për një njeri.

E

- **Ematoma:** shih kap. 7.
- **Ënjtje:** shih kap. 7.

F

- **Fraktura:** shih kap. 7.

H

- **Hernia diskore:** është thyerja e një disku. Kur unaza e jashtme humb qëndrueshmërinë dhe thyet pjesa e bërthamës bën rrugë nga një ruazë në tjetrën dhe shfaqet e hernia (hedhjes fiskale).

I

- **Intimitet:** në tekst, flitet për pjesë intime d.m.th zona e trupit që nga turpi mbahen gjithmonë mbuluar. Të jesh në intimitet d.m.th të jesh shumë afër, të lidhur nga raporte shumë të ngushta miqësore, ndjenjie dhe farefisnore.

K

- **Kapje:** shih faq. 11.
- **Këputje:** shih kap. 7.
- **Kifozë:** përkulje e shpinës kurrizore, gungë kurrizore.
- **Kocallak:** kocka e gjatë e gjymtyrës së poshtme e vendosur në kofshë që është pjesë edhe e vitheve dhe e gjurit.
- **Konteksti shoqëror:** tërësia e marrëdhënieve familiare, miqësore dhe shoqërore që krijon personi në ambientin e tij.
- **Kujdestari shtëpiake:** marrja përsipër (nën kujdestari) nga ana e operatorve ose rrjetit të shërbimeve të territorit, të asistentëve dhe të familjarëve që kujdesen për personat e paaftë në shtëpitë e tyre nëpërmjet supervëzhgimit, këshillimit specifik, dhe ndërmjetësimit.

- **Kundër qëndrimit të gjatë në shtrat:** parandalon formimin e plagëve nga qëndrimi i gjatë shtrirë d.m.th dëmtimet e lëkurës si shkak i shtypjes së vazhdueshme të disa zonave të trupit.
- **Kyc i këmbës:** nyje që bashkon këmbën dhe shtupën e këmbës.

L

- **Lëkura:** lëkura; është veshja e jashme e trupit.
- **Lordozi:** shtrëmbërrim i shtyllës kurrizore.

M

- **Mbështjellje (rripa):** mbajtje e përbër nga fasha stofi që duke u vendosur në ije dhe nëpr kofsha lejon siguri në zhvillimin e disa manovrave.
- **Mbipesha:** pesha sipër peshës së përshtatur me seksin gjatësinë dhe moshën.
- **Mirëqënie:** gjendje e shëndetit të mirë fizik dhe moral.
- **Mobilizim:** spostimi i një personi të moshuar ose i paaftë me ndihmën e një asistenti.
- **Muskul:** tërësi fibrash muskulore që formon një organ autonom nga forma dhe funksioni.

N

- **Ndihma:** cfarëdolloj instrumenti, paisje ose sistemi teknologjik i përdorur nga një person i paaftë për të parandaluar, lehtësuar dhe eliminuar një mangësi, paaftsi dhe handicap, Këto ndihma janë menduar vetëm për një përdorim individual jo për qëllime klinike.
- **Ndrydhja:** shih kap. 7.
- **Nxirje:** shih kap. 7.
- **Nxjerrje:** dëmtim, plagë, frakturë.
- **Nyjet:** pika e nbashkimit nërmjet shumë kockave (shpatulla, bëryli, gjuri).

O

- **Organizëm:** trupi njerëzor si tërësi aparatesh dhe organesh që lejojnë funksionimin (domethënia në tekst).

P

- **Palca kurrizore:** ind nervor nga i cili shpërndahen rrënjat nervoze që arrijnë në gjithë trupin.
- **Patologjia:** sëmundje.
- **Psike:** kompleksi i funksioneve psikologjike; aktivitetet mendore, inteligjenca, shpirti.

Q

- **Qëndrimi:** shih faq 4.

S

- Stërvitja: **training, përgatitje dhe praktikë me instruktorin.**
- Stretching: **ushtrim zgjatje dhe dhe qetësimi.**
- Shtylla kurrizore: **Është një tërësi e përbërë nga vertebra, të cilat nyjzohen ndërmjet tyre duke formuar një aks kockor që shtrihet nga baza e kafkës deri në bazën e trungut themelore si për funksionin e saj në mbajtjen e trupit si për mbrojtjen e palcës kurrizore.**

T

- **Tela pa fërkime:** ndihmë që përbëhet nga një rrëshqitës pa u fërkuar duke ndihmuar kështu spostimin e një personi të shtrirë ose të ulur.

- **Teleasistenca:** është një shërbim, ndihme dhe kontrolli nëpërmjet sistemit telematik. Garanton nëpërmjet teknologjisë, monitorimit dhe aktivizimin e ndërhyrjeve për situatat problematike ose siguron një kontakt ndërmjet telefonataive të programuar për të verifikuar gjendjen e personit.
- **Tendinite:** perzmatim i një tendine.
- **Toni muskolor:** një lloj tensioni muskolor që e mban elastik dhe akti i tkurrjes.
- **Traditat:** zakone, veshjet, trasmetimi i traditave gjuhës kulturrës nga një brez në tjetrin brenda komunitetit.
- **Trauma:** dëmtime të shkaktuara nga një shkak i dhunshëm
- **Thembër:** pjesa e poshtëme e këmbës ana e kundërt e gishtave

U

- **Ulje të taksave:** zvogëlime dhe lehtësime të taksave që vendosin uljen e taksave që duhen paguar shtetit ose krahinës pra një avantazh ekonomikë.
- **Urinim:** bërja e urinës.

V

- **Vertebër:** cdo nyje kockore (te njerëzit janë tridhjetë e tre ose tridhjetë e katër), që të vendosur njëri mbi tjetrin formojnë shtyllën kurrizore; vertebrat njerëzore janë të ndara nga disqe që lejojnë lëvizjet e shtyllës kurrizore; brenda tyre është e pranishme një vrimë që formon një kanal nëpërmjet të cililës kalon palca kurrizore (shih kapitullin 1).
- **Vetëvendosje:** vullnet aftësi për të marrë vendime të pavarura.

Z

- **Zbrasje:** të dalësh jashtë të bësh kakën.

Bashkëpunime

Realizimi nën kujdesjen e Krahinës Emilia-Romagna.

Drejtoria e përgjithshme sanitare politike dhe shoqërore.

Shërbimi i integritit shoqëror sanitar dhe e politikave për pa mjaftueshmërin në fushën e inisiativave të programit të plotësuar për të mbështetur shfaqjen dhe kualifikimit në punën e asistentëve familjar në ndihmë të të moshuarve dhe të paafteve.

Iteksti në broshurë është punuar me bashkëpunimin e:

- **Mila Artioli** Operatore e asistimit shtëpiak në Mirandola (MO) në rolin e kujdestarit
- **Silvia Bellettini** Rpërgjegjëse e aktiviteteve të asistimit – Sshërbimi InformaAnziani di Modena
- **Maurizio Casciotti** Fisioterapistë operatori c/o AUSL di Piacenza
- **Agnese Fabbri** Infermijere- U.O. Geriatria – rreparti i shtrimeve të gjata dhe riabilitimit i estensiv - Azienda ospedaliera S.Orsola-Malpighi di Bologna
- **Roberta Lega** Fisioterapist “Casa Protetta dell’IPAB Baccarini di Russi” (RA)
- **Elia Lombardi** Terapist i riabilitimit riabilitazione - U.O. Geriatria - reparti i shtrimeve të gjata pas riabilitimit estensiv - Azienda ospedaliera S.Orsola-Malpighi di Bologna
- **Patrizia Pasini** Patrizia Pasini kordinuese e “Casa Protetta dell’IPAB Baccarini di Russi” (RA)

Një përshëndetje të vëçantë për asistentët familjar:

- **Bomo Anougba (Susanna)** nënshtetësia Costa D’Avorio
- **Baldomera Catapang** me nënshtetësi Filipine
- **Feodosia Cioban** me nënshtetësi Moldave
- **Zakia Dabouzi** me nënshtetësi Marocchina
- **Saavedra Dominguez** me nënshtetësi Peruviane
- **Inna Eremenciuc** me nënshtetësi Moldave
- **Aneta Tofil** me nënshtetësi Polake
- **Florence Okanorkor Dua** me nënshtetësi Ganeze
- **Elena Olari** me nënshtetësi Rumene
- **Oksana Pelenska** nënshtetas nga Ukraina

Falenderohen gjithashtu:

- **Elena Capiello** Infermiere – U.O sistemi për sigurin e AUSL të Bolonjës
- **Stefano Sassi** Teknik i parandalimit - U.O sistemi për sigurin e AUSL të Bolonjës
- **Lucia Sciuto** Fisioterapist – Qëndria kiahinore ndihmues të Bolonjës
- **Daniele Tovoli** Drejtor U.O. sistemi për sigurin e AUSL të Bolonjës
- **Devis Trioschi** Fisioterapist - Qëndria kiahinore ndihmues të Bolonjës

Refernti i projektit:

- **Simonetta Puglioli**

Shërbimi i integritit shoqëror sanitar dhe e politikave për pa mjaftueshmërin

Përkthimet, ilustrimet dhe stampimet nën kujdesjen e:

Tracce s.r.l.

Broshura në italisht është përkthyer në: rusisht, në gjuhën polake, rumanisht, arabisht, shqip, anglisht, frëngjisht dhe spanjisht, mund t shkarkohet nga interneti:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/wcm/emiliaromagnasociale/home/anziani.htm>

