

Общероссийская общественная организация  
«Ассоциация медицинских сестер России»

Желвакова Л. Я., Нечитайло А.Б.

# **НАЕДИНЕ С ПРОБЛЕМАМИ**

Практические советы и помощь пациентам, перенесшим инсульт

Санкт-Петербург  
2005

В этом пособии обобщен опыт организации помощи людям, перенесшим инсульт. Также можно рекомендовать эту книгу и людям преклонного возраста, которые имеют ограничения к самообслуживанию. Данные рекомендации и советы, включенные в реабилитационные программы, имеют цель, как можно дольше сохранить физическую, социальную активность человека, снизить его зависимость от окружающих. Надеемся, что данный опыт в оказании помощи пациентам на дому, поможет не только самим пациентам и их родственникам, но и специалистам, работающим в области реабилитации

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

### Самостоятельный уход за лицом, полостью рта:

#### *Оснащение:*

Ёмкость для воды, рукавичка из махровой ткани, полотенце, зубная щётка, зубная паста, зеркало.

#### *Подготовка к процедуре:*

- Сядьте удобно в постели
- Все необходимые предметы находятся перед собой на специальном столике.

#### *Выполнение процедуры:*

1. наденьте рукавичку, смочите её водой, отожмите её;
2. протрите лицо влажной рукавичкой;
3. вытрите лицо полотенцем насухо;
4. нанесите на зубную щетку пасту и тщательно очистите ею жевательные поверхности зубов;
5. очистите переднюю поверхность зубов, проведя щеткой сверху вниз и снизу вверх кругообразными движениями;
6. прополощите рот водой;
7. если нет возможности использовать зубную щетку и пасту, используйте жидкость для полоскания рта. Чтобы захват зубной щетки был более удобным, можно использовать насадку для утолщения ручки или зубную щетку с удлиненной ручкой.

## Самостоятельное расчесывание волос:

*Оснащение:*

Щетка или расческа для волос (с тупыми зубьями, чтобы не поранить голову и не причинить боль).

*Подготовка к процедуре:*

- Прикройте плечи полотенцем

*Выполнение процедуры:*

1. если есть очки — снимите, удалите из волос шпильки, заколки;
2. медленно и осторожно расчесывайте волосы с концов (но не от корней);

3. постепенно продвигаясь к корням волос: не применяйте силу при расчесывании запутанных волос. Смочите волосы, тогда их легче будет расчесывать. Мыть волосы следует только после того, как вы их распутаете;

4. уложите волосы;



*Завершение процедуры:*

- уберите полотенце с плеч
- вымойте руки

*Практические советы для тех, у кого имеется слабость правой руки:*

- можно использовать расческу с удлиненной или утолщенной ручкой;
- приделать к щетке петлю, чтобы можно было удерживать её всей кистью;
- причесываться будет удобнее, когда локти находятся на опоре (на столе).

## Уход за ногтями рук

Уход за ногтями нужно проводить очень бережно, в противном случае эта процедура может привести к травме кожи вокруг ногтевого ложа и последующему инфицированию. Не нужно стричь ногти до самого основания, иначе можно поранить кожу.

Необходимо особенно осторожно стричь ногти, когда снижена чувствительность кожи.

### *Оснащение:*

Щипчики (ножницы) для ногтей, ёмкость для воды, крем для рук.

### *Подготовка к процедуре (рис. 1.1):*

Наполните ёмкость теплой водой и поставьте перед собой на удобной высоте. Если имеются ограничения подвижности необходимо, по возможности, эту процедуру проводить сидя.



Рис. 1.1

### *Выполнение процедуры:*

1. положите руки в воду (минут на 5) — ногти размягчатся, их легче подрезать;
2. извлеките руки из воды и осторожно отделите тонкую кожу из основания ногтей;
3. ополосните руки;
4. вытрите насухо полотенцем, убедитесь, что кожа между пальцами сухая;
5. подстригите ножницами или щипчиками ногти ровно по внешнему периметру;
6. подпилите ногти пилкой, уберите заусеницы (рис. 1.2);
7. нанесите крем на руки, бережно сделайте массаж кистей в направлении от кончиков пальцев к запястью.

Можно использовать пилку для ногтей с большой ручкой или с насадкой.

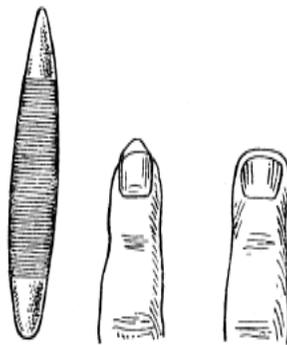


Рис. 1.2

## Мытьё рук

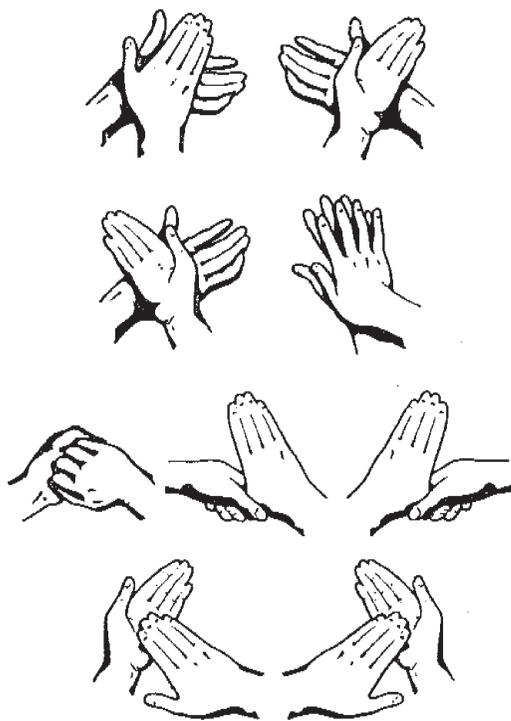


Рис. 1.3

### *Оснащение:*

Жидкое мыло (кусок мыла), салфетки, полотенце (можно бумажное), таз; (если мыть руки сидя в постели).

### *Подготовка к процедуре:*

- Снимите кольца с рук (углубления на поверхности ювелирных изделий являются местом размножения микроорганизмов);
- Сдвиньте часы выше запястья или снимите их, положив в карман;
- Откройте водопроводный кран;

### *Выполнение процедуры:*

1. намыльте ладони;
2. вымойте руки путем энергичного механического трения намыленных ладоней между собой в течение 10 секунд, используя технику, показанную на рис. 1.3;
3. смойте мыло под проточной водой (если используется таз — в тазу с чистой водой), держа руки так, чтобы запястья были ниже уровня локтей;
4. закрыть кран и осушить руки, лучше бумажным полотенцем (полотенце из ткани быстро становится влажным и является резервуаром для размножения микроорганизмов).

## Пользование ванной

На рис. 1.4 показано приспособление для приёма душа сидя.

С помощью закрепленной доски в ванне можно принимать душ сидя. Под ноги кладут резиновый коврик (рис. 1.5).

Для более удобного и безопасного приема ванны используют поручни или ручки, за которые пациент может держаться сидя в ванне или стоя под душем (рис. 1.6).

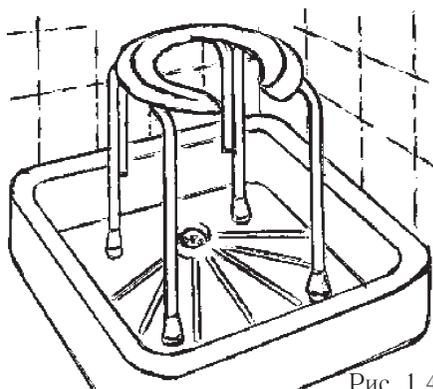


Рис. 1.4

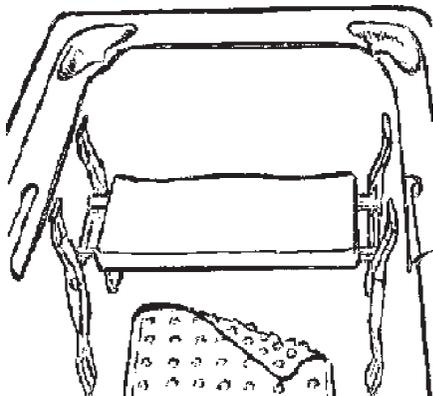


Рис. 1.5

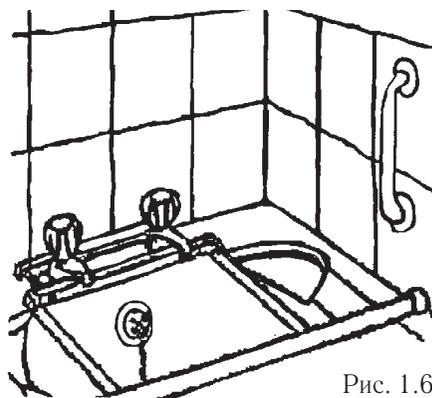


Рис. 1.6

## Вымыть и вытереть тело

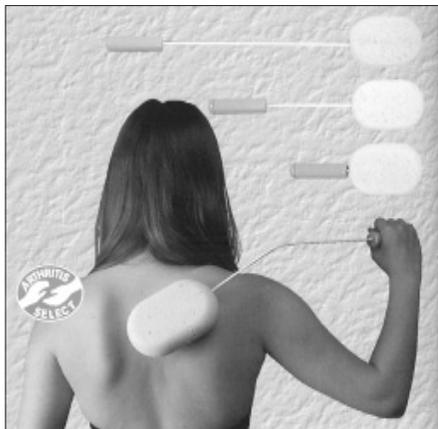
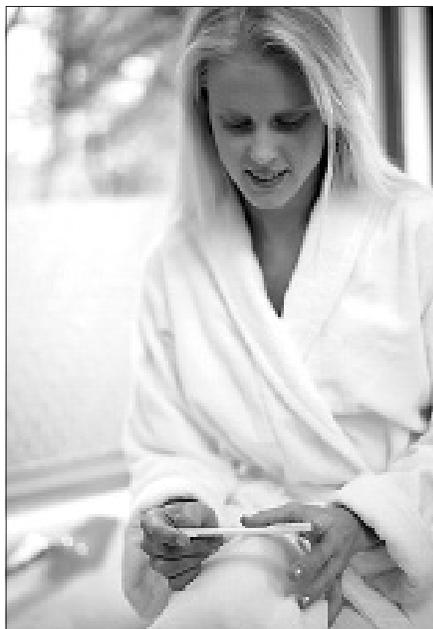


Рис. 1.7

Вытирать тело легче, если использовать длинное полотенце. Можно заменить полотенце, надев махровый халат.



Рис. 1.8



## Уход за ногами

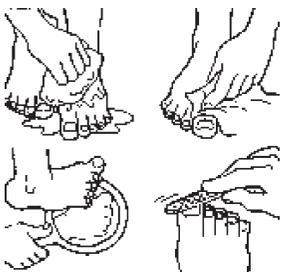
### Оснащение:

Пеленка (клеёнка), полотенце, ножницы, ёмкость для воды, мыло.

### Подготовка к процедуре:

1. Наполните ёмкость тёплой водой, убедившись, что она не горячая.

2. Сядьте на стул, чтобы удобно поместить ногу в ёмкости с водой минут на пять, мойте ваши ноги тщательно мочалкой и мылом.



3. Вылейте использованную воду, наполните ёмкость чистой теплой водой, ополосните ногу.

4. Вытрите насухо полотенцем, убедитесь,

что кожа между пальцами сухая, другую ногу в это время поместите в воду.

5. Полотенцем осторожно сдвиньте кожу у основания ногтей, подстригите ногти на ногах.

*Не обрезайте ногти на пальцах ног слишком коротко, так как можно повредить кожу. Ногти срежьте строго поперек.*

6. Осмотрите кожу пальцев ног и стоп.

7. Вымойте руки.



## Пользование туалетом



Рекомендуем попытаться приспособить туалет, сделав его более удобным для пользования. Тем, кто испытывает трудности при посадке на унитаз, помогают поручни и поддерживающие шины.

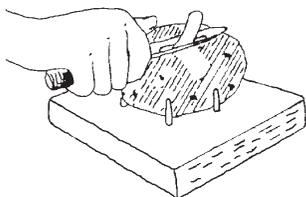
Приподнятое сидение унитаза делает подъём и посадку на него проще. Бумага должна находиться в доступном месте, ещё лучше использовать салфетки. Если туалетом пользоваться невозможно, в комнату рядом с кроватью, может быть помещен передвижной стул со специальным отверстием. Когда им не пользуются, он похож на обычный стул.



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦЫ

## Нарезка продуктов:

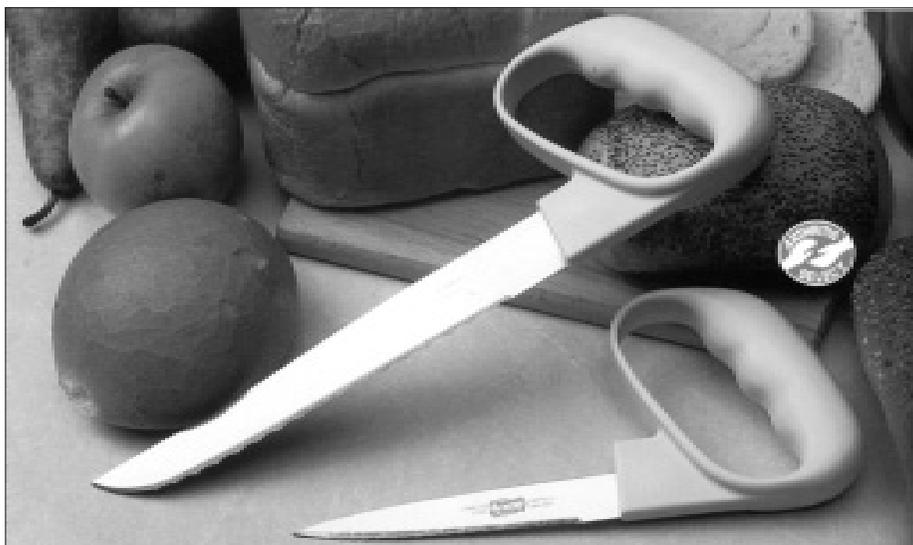
Овощи можно почистить, если они будут закреплены на гвоздях. Для этого потребуется три гвоздя, но для крупных овощей, мяса или хлеба можно вбить больше гвоздей.



Разделочная доска с вбитыми в неё гвоздями не будет скользить по столу, если её положить на мокрое полотенце.

## Использование ножа

Чтобы удобнее было держать нож в руке, можно сделать насадку на ручку ножа или использовать ножи специального дизайна — с ручкой под углом или с ручкой, которая надевается на кисть руки.



## Использование ложки, вилки

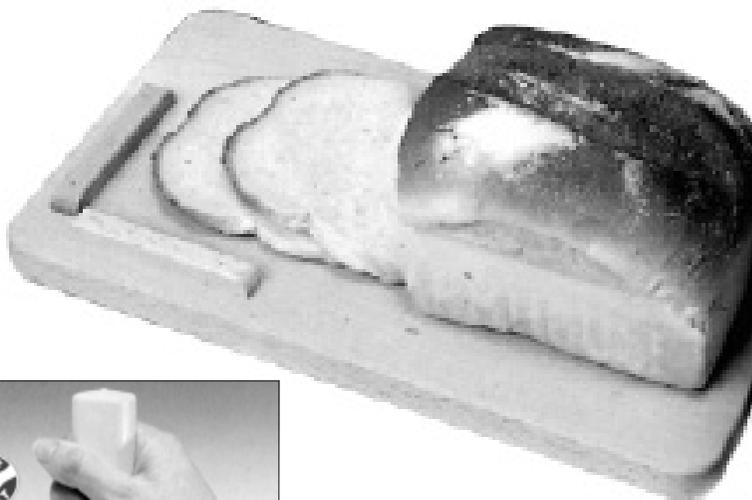
Пациентам со слабостью в правой руке можно посоветовать использовать вилки и ложки специального дизайна: ручка под углом, с утолщенной рукояткой, которая представляет собой резиновую или поролоновую насадку.



## Приготовление бутерброда:

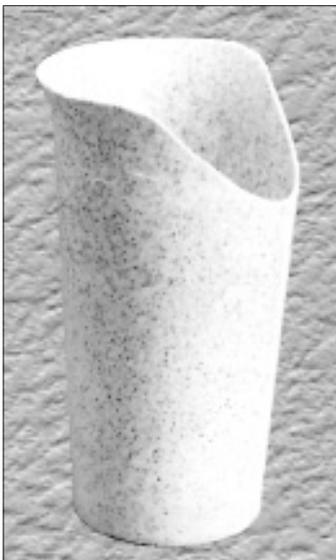


Для того, чтобы намазать кусок хлеба маслом, необходимо поместить его в возвышающийся над поверхностью разделочной доски угол, который получается при помощи двух деревянных реечек, край которых не должен превышать толщину куска хлеба.



## Использование чашек:

Рекомендуется пользоваться чашками, которые легко поднять и которые не бьются при падении. Для более удобного пользования можно приобрести чашки с двумя ручками. Если трудно поднять и удерживать чашку, при отсутствии нарушения глотания — используйте соломинку.



## Приспособления для открывания крышек:

Этот вариант открывания позволяет открывать с помощью приспособления даже банки.

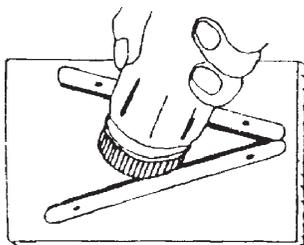
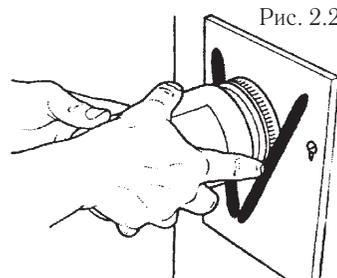


Рис. 2.1

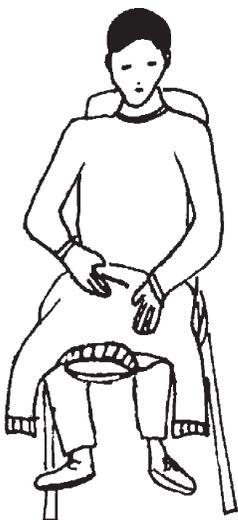
Можно сделать такое приспособление, используя два куска дерева, набив на них полоски микропористой обувной резины (рис. 2.2).



## ОДЕВАНИЕ И ОБУВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

### Одевание джемпера или футболки

1. Положите одежду на колени передней стороной вниз, задней стороной вверх.



2. Найдите левый рукав.



3. Найдите проём левого рукава через отверстие для туловища, правой рукой введите левую руку в левый проём для рукава.

4. Натяните рукав выше локтя, манжета остаётся на запястье.



5. Проденьте правую руку в правое отверстие для рукава.



6. Держа одежду за горловину – правой рукой натяните одежду.

7. Расправьте одежду.

## Одевание/снятие брюк

На брюках рекомендуется иметь не тугую пуговицу. Брюки лучше иметь на размер больше, чем носили до заболевания. Лучше, если они будут широкие у щиколотки. Брюки одеваются после носок, но до обувания.



Рис. 3.1



Рис. 3.2

### *Одевание брюк:*

1. Сидя на устойчивом кресле.

2. Положение нормальной ноги: колено согнуто под углом 90 градусов, стоит по средней линии тела. Нормальной рукой дотянитесь до лодыжки пораженной ноги (рис. 3.1).

Поднимите пораженную ногу и положите на нормальную, скрестив их (3.2).

3. Натяните штанину на пораженную ногу так, чтобы

стопа полностью прошла через всю штанину (рис. 3.3) не натягивайте штанину выше колена, иначе будут трудности при одевании нормальной ноги.

4. Поставьте ноги рядом, перенеся пораженную ногу за лодыжку (рис. 3.4).

5. Вставьте в другую штанину нормальную ногу и натяните брюки до бедер как можно выше (рис. 3.5, 3.6). Если Вы сидите на кресле-каталке, поднимите подставки под ноги.



Рис. 3.3



Рис. 3.4

6. Если Вы можете сделать это безопасно, встаньте и натяните брюки до верха. Чтобы предотвратить падение брюк во время вставания, поместите пораженную руку в карман брюк или поместите 1 палец пораженной руки за пояс (рис. 3.7, 3.8, 3.9).



Рис. 3.5



Рис. 3.6

7. Пуговицу застегивайте сидя (рис. 3-10). Если в положении стоя хорошо сохраняете равновесие, застегните пуговицу и молнию стоя.

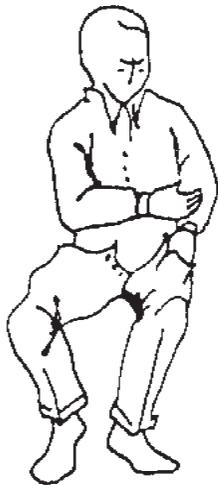


Рис. 3.7



Рис. 3.8

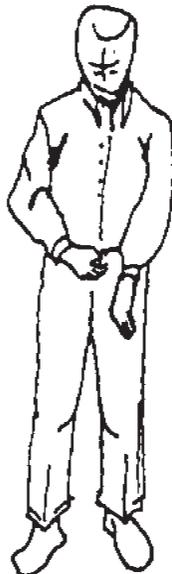


Рис. 3.9



Рис. 3.10

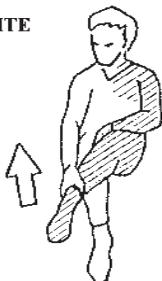
## Одевание носков и ботинок:

- Скрестить ноги.
- Растянуть шнурки.
- Надеть ботинок.
- Толкнуть пятку вниз.
- Еще раз перекрестить ноги.

Носки должны быть чистыми, менять ежедневно. Носки не должны быть малы или большего размера (строго по размеру).



**СКРЕСТИТЕ  
НОГИ**



**РАСТЯНИТЕ  
ШНУРКИ**



**ОДЕНЬТЕ  
БОТИНОК**



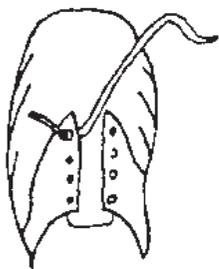
**ТОЛКНИТЕ  
ПЯТКУ ВНИЗ**



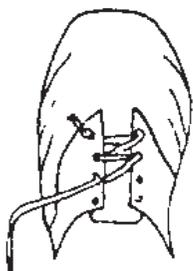
**ПЕРЕКРЕСТИТЕ  
ОПЯТЬ НОГИ**



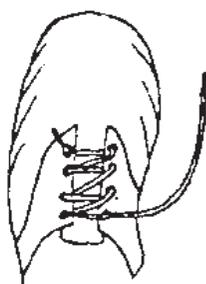
## Шнуровка ботинок одной рукой



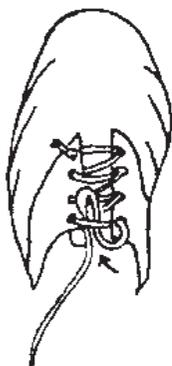
1



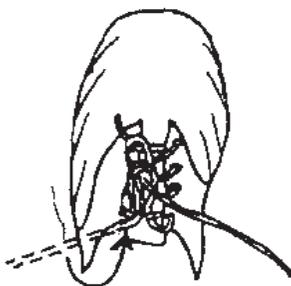
2



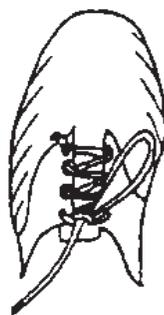
3



4



5



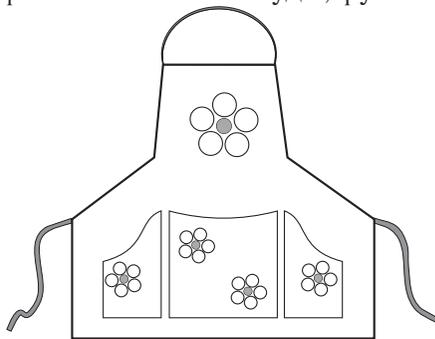
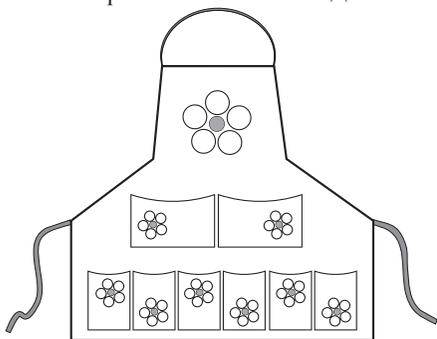
6

# ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ВЕДЕНИЮ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

- Если нужно перенести предметы из одной комнаты в другую, используйте столик или тележку на колесиках;



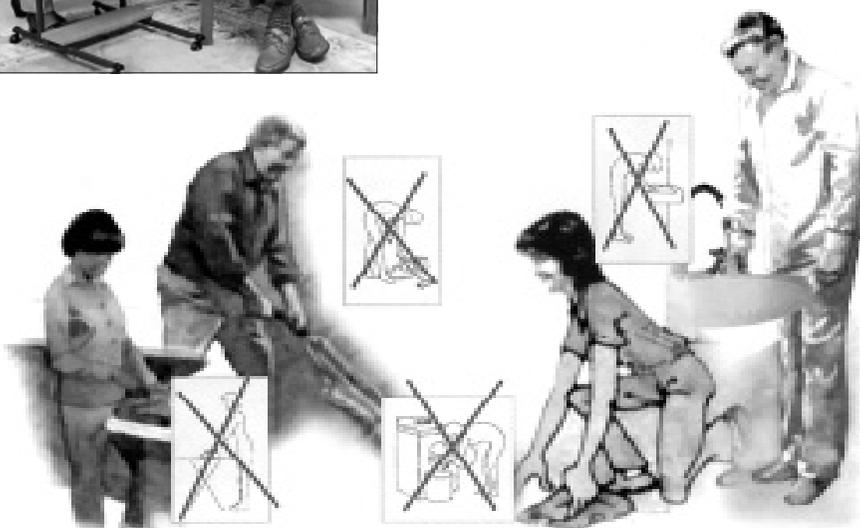
- Некоторые предметы можно перенести, имея на одежде большие карманы;
- При выполнении домашней работы: мытья посуды, ручной





стирки, глажении белья, уборке помещений, пользовании бытовыми предметами, спина должна оставаться в прямом положении. Не нагибайтесь, станьте на колени или на корточки;

- Продукты из магазина можно носить в сумке с ремнем через плечо. Старайтесь распределять вес переносимых предметов равномерно, используя обе руки.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ СОХРАНЯТ ВАШИ СИЛЫ



- Расположите вашу домашнюю утварь так, чтобы исключить наклоны и подъёмы «на носочки»;

- На кухне должны быть стулья разной высоты для правильного положения тела при выполнении домашней работы;

- По возможности используйте бумажные полотенца, одноразовую посуду, замороженные продукты или полуфабрикаты;

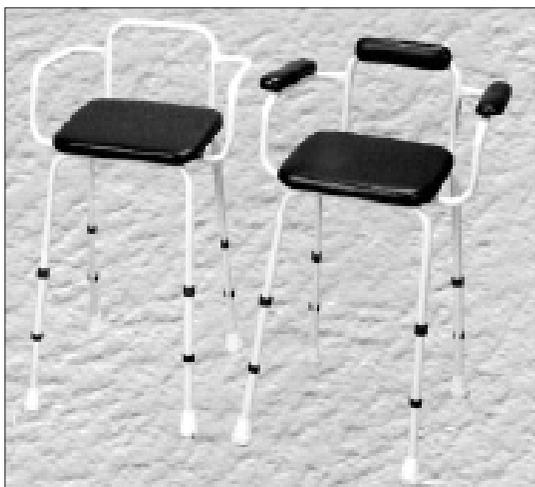
- Сделайте длинные

ручки для щеток, веника, швабры, тогда не придется наклоняться;

- Чтобы посуда не скользила по столу, можно подстелить мокрое полотенце или приспособить доску из нескользящего материала;

- Используйте предметы по уходу, которые легко удерживать в руке;

- Использовать кисть руки будет легче, если предплечье поддерживать на определенной высоте: (стол с регулируемой высотой, кроватьный поднос на ножках, поддержки для



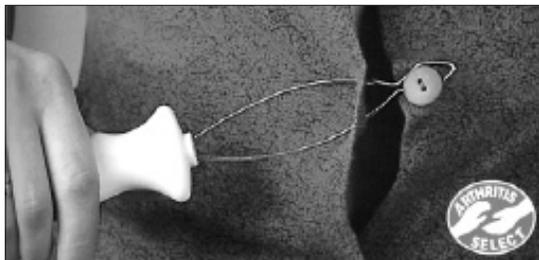


предплечья, прикрепленные к подлокотникам кресла);

- Чтобы легче было держать ручку в руке, можно одеть резиновую или поролоновую насадку;

- Обычные бытовые движения у людей с ограничением самообслуживания вызывают трудности и порой становятся невыполнимыми, Использование простых приспособлений расширяет возможности пациента, особенно при отсутствии помощника.

*Если человек сохраняет хоть малейшую самостоятельность и активность — обязательно поощряйте его к самообслуживанию.*



# ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ

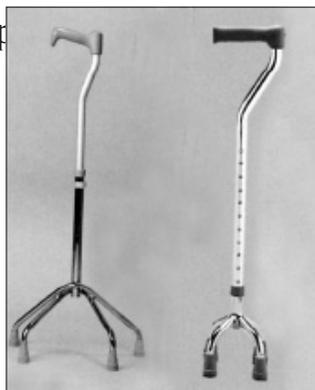
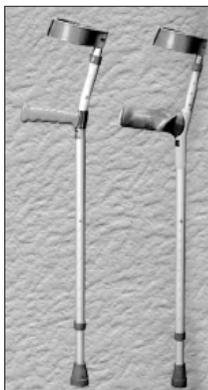
## 1. Ходунки



## 2. Кресло – каталка



## 3. Трости различные



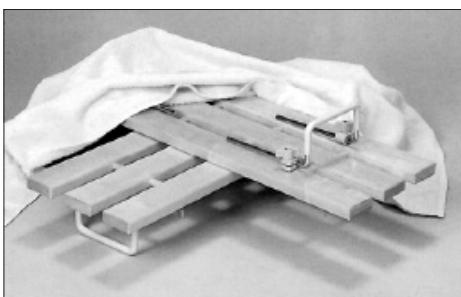
## 5. Прикроватный туалет



## 6. Доска для ванны



## 7. Ступенька для ванны



## 8. Поручни для ванной и туалета



## Литература

1. Гребнев А.А., Шептулин А.А. Основы общего ухода за больными. Москва. Медицина, 1991.
2. Борисов А.В. Что такое недержание, и как помочь пациенту. Газета Домашний доктор, С-Петербург. №4. 2001.
3. Все по уходу за больными в больнице и дома. Под общей редакцией акад. РАМН Никитина Ю.П., Маштакова Б.П. ГЭОТАР. Медицина. М., 1999.
4. Кастон Дон. Сделай свой дом удобным, если возраст или здоровье подводит. Пермь, 1993.
5. Мухина С.А., Тарновская И.И. Практическое руководство к предмету «Основы сестринского дела». М., 1998.
6. Методическое пособие «Мультидисциплинарный подход в ведении и ранней реабилитации неврологических больных». Часть 6. Эрготерапия. С-Пб., 2003.
7. Practical Nursing. The basic guide to nursing the family British Red Cross Society in association with Dorling Kindersley Limited London.
8. Respekta apuvalinekuvasto, 2001–2002.
9. Smith Nephew Rehabilitation First Choice in physical rehabilitation 2000.
10. Пушкова Э.С., Чижова Е. А., Преображенская А. Б., Разумовская Е. А., Малявина Н. Г., Краева М. А. Трудотерапия пожилых. Городской гериатрический центр отделение медико-социальной реабилитации. С-Пб., 2001.

## Содержание

<b>Раздел I.</b> Личная гигиена .....	3
<b>Раздел II.</b> Приготовление пищи .....	11
<b>Раздел III.</b> Одевание и обувание самостоятельно .....	17
<b>Раздел IV.</b> Практические советы по ведению домашнего хозяйства .....	23
<b>Раздел V.</b> Полезные советы, которые сохранят Ваши силы .....	25
<b>Раздел VI.</b> Приспособления, которые помогут Вам .....	27
Литература .....	30

Желвакова Л. Я., Нечитайло А.Б.

## **НАЕДИНЕ С ПРОБЛЕМАМИ**

Практические советы и помощь пациентам, перенесшим инсульт

*Дизайн – Л.Л. Грабарь*

*Компьютерная верстка – И.А. Юшманова*

Подписано в печать 26.12.2005 г. Тираж 300 экз. Зак. № 1035.

Издательство «Медицинская пресса»

Россия, 195271, г. С.-Петербург, пр. Мечникова, д. 27

тел./факс: (812) 543-9737, 543-9964

<http://www.medpressa.ru> e-mail: [info@medpressa.ru](mailto:info@medpressa.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии «Береста».

Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, д. 28.