

**SAMODZIELNI POMIMO
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
CZ. I**

Jak dbać o siebie i swój wizerunek



Czy można zacząć życie od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

OPRACOWANIE:

Tomasz Bortnowski – Instruktor FAR

Adam Bartków – Instruktor FAR

Robert Jagodziński – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	4
Higiena osobista.....	5
Ubieranie i rozbieranie się.....	7
Zmiany pozycji w łóżku.....	17
Techniki przesiadania.....	21
Zakładanie zaopatrzenia urologicznego.....	22
Cewnikowanie.....	24
Kontrolowanie wypróżnienia.....	24

Wstęp

Nauka umiejętności związanych z wykonywaniem podstawowych czynności życia codziennego, takich jak ubieranie się, mycie i higiena osobista, korzystanie z zaopatrzenia pomocniczego, przygotowywanie i spożywanie posiłków, wymaga ogromnego zaangażowania, wytrwałości i czasu, ale ich zdobycie decyduje tak naprawdę o naszej życiowej niezależności. Dlatego warto rozpocząć pracę nad własną niezależnością jak najwcześniej, jeszcze w czasie pobytu w szpitalu, i kontynuować ją po powrocie do domu. W pierwszej kolejności musimy jednak poznać na nowo nasze ciało i nauczyć się je kontrolować. Trudno nam będzie stosować w praktyce różne sposoby radzenia sobie w konkretnych sytuacjach, jeśli nie będziemy potrafili chociaż w podstawowym stopniu przemieścić swojego ciała i przyjąć odpowiedniej pozycji.

Wszystkie niezbędne informacje, wskazówki oraz przykłady ćwiczeń pozwalających na opanowanie umiejętności przemieszczania ciała znajdują się w odrębnym materiale, tutaj chcemy jedynie przypomnieć, że przewyżczanie niepełnosprawności ma swoją chronologię. Jeśli przyjmemy, że na samym początku funkcjonowania z niepełnosprawnością najbardziej naturalną pozycją w jakiej przebywamy najczęściej, jest pozycja leżąca, to musimy zacząć od nauki przechodzenia do leżenia na boku, potem przejścia do siadu i utrzymywania pozycji siedzącej, która umożliwi nam podjęcie prób samodzielnego ubierania się. Pamiętajmy, że każda samodzielnie wykonana czynność, nawet prosty ruch sięgania po przedmiot znajdujący się w zasięgu naszej ręki, wzmacniają nasze możliwości i przybliżają do wypełniania bardziej odpowiedzialnych zadań i czerpania radości z codziennego życia.

Tytułem wstępu chcielibyśmy zaznaczyć, że niniejszy skrypt został stworzony w oparciu o wieloletnie doświadczenie zarówno autorów, jak również wielu innych osób niepełnosprawnych, które są aktywne społecznie i zawodowo.

Skrypt ten nie stanowi ścisłego wyznacznika dotyczącego samoobsługi po urazie rdzenia kręgowego, a pełni jedynie funkcję poradnika zawierającego najczęściej spotykane techniki wykonywania czynności życia codziennego. Większość opisów dotyczy osób z dużym porażeniem, zarówno kończyn górnych, jak i dolnych, aczkolwiek z pewnością może przysłużyć się również osobom bardziej sprawnym.

Niezwykle istotny jest fakt, że niemal każdy uraz rdzenia kręgowego różni się, niekiedy nawet diametralnie, od innych, a co za tym idzie nie istnieją idealne dla wszystkich, jednolite metody samoobsługi. Pamiętaj, że najważniejsze jest wypracowanie własnego sposobu na wykonanie danej czynności, nie obawiaj się zatem eksperymentowania sprawdzając różne, niekiedy nawet z pozoru niekonwencjonalne metody. Osiągnięcie samodzielności to niejednokrotnie długotrwały proces wymagający dużej wytrwałości i nakładu sił, dlatego nie zniechęcaj się niepowodzeniami, a staraj się wyciągnąć z nich wnioski po to, by wykorzystać je jako kolejne lekcje. Powodzenia!

Higiena osobista

Przed rozpoczęciem nauki samoobsługi zwróć uwagę na to, żeby posiadane przez Ciebie akcesoria były dostosowane do Twoich potrzeb. Brak chwytu czy inne dysfunkcje dłoni mogą oznaczać konieczność zwrócenia uwagi na elementy takie jak:

- odpowiednie mydło, w razie potrzeby mydło w płynie z odpowiednim dozownikiem,
- pasta do zębów z łatwym w obsłudze zamknięciem,
- szczoteczka do zębów dostosowana do chwytu, ew. szczoteczka elektryczna,
- łatwy do chwycenia kubek, najlepiej z uchem,
- szampon, żel pod prysznic itp. w butelkach ułatwiających otwieranie/zamykanie,
- gąbka o kształcie ułatwiającym chwyt.

Podstawową sprawą przy myciu jest wybór mydła. Jako że istnieją zarówno zwolennicy tradycyjnych mydeł w kostce, jak i mydeł w płynie – dokonaj wyboru wedle własnych potrzeb i upodobań, bacząc, żeby było ono dla Ciebie wygodne w użyciu, np. łatwe do odkręcenia i dozowania.

Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku gąbek oraz innych akcesoriów – spośród wielu dostępnych na rynku możesz wybrać najwygodniejsze i najprostsze w użyciu.

Pamiętaj jednak, że nie warto stosować udogodnień, gdy nie jest to konieczne – uzależniając się od zbędnych gadżetów, możesz nie poradzić sobie w warunkach innych niż domowe.



Mycie zębów

- Rozpocznij oczywiście od otwarcia tubki z pastą, co dla ułatwienia może być wykonane przy użyciu zębów.
- Nałożenie pasty na szczoteczkę można wykonać w dwojaki sposób:
 - położyć szczoteczkę na umywalce, a następnie ściskając obiema dłońmi wycisnąć pastę;
 - umieścić końcówkę tubki z pastą w ustach i wycisnąć bezpośrednio do nich odpowiednią ilość pasty.

- W przypadku problemów z chwyceniem szczoteczki możliwe jest wplecenie jej między palce lub przypięcie do dłoni paskiem.

Higiena dłoni i stóp, obcinanie paznokci

- Czasami żyjemy w przeświadczeniu, że pewne czynności, w związku z naszą niepełnosprawnością, leżą zupełnie poza naszymi możliwościami. Dotyczy to nawet tak prostej czynności, jak obcinanie paznokci, które wymaga pewnych umiejętności manualnych. Tutaj również z pomocą przychodzą nam proste i pomysłowe pomoce, pozwalające nam wykorzystać potencjał jaki posiadamy pomimo niepełnosprawności.
- Pierwszy z prezentowanych obcinaczy posiada szerokie ramiona zapewniające wygodne podparcie urządzenia oraz używanie go przy użyciu niewielkiej siły fizycznej.
- Drugi obcinacz, z szeroką podstawką i długim ramieniem, obsługiwać można nie tylko samą dłonią, ale również przedramieniem.



Przykładem uniwersalnego, łatwego w użyciu i niezwykle przydatnego sprzętu jest opaska na dłoń. W zależności od aktualnej potrzeby możemy w niej umieścić dowolny przedmiot, taki jak maszynkę do golenia, szczoteczkę do zębów, czy sztućce. Opaska posiada możliwość regulacji oraz dostosowania jej do indywidualnego rozmiaru i kształtu dłoni. Zapięcie na rzep pozwala na samodzielne obsługiwanie jej nawet osobie o bardzo dużych ograniczeniach ruchowych w obrębie kończyn górnych.



Ubieranie / rozbieranie się

Nieodłącznym elementem samodzielnego, sprawnego ubierania się jest odpowiedni dobór odzieży. Oto kilka czynników, na które powinieneś zwrócić szczególną uwagę:

- Zwykle większość rzeczy sprzed wypadku jest nieodpowiednia i istnieje konieczność drastycznego zmodyfikowania posiadanej garderoby.
- Zaopatrz się w wygodną, luźną odzież, którą łatwiej będzie Ci założyć. Im bardziej przylegające i obcisłe są Twoje ubrania, tym trudniej będzie Ci się w nie ubrać.
- Zastanów się, jaki rodzaj ubrań będzie dla Ciebie łatwiejszy do założenia – niektórzy preferują spodnie dresowe, podczas gdy inni wybierają jeansy.
- Nie zapominaj o profilaktyce przeciwoleżynowej – unikaj guzików na tylnych kieszeniach, ozdobnych suwaków czy też innych elementów, których ucisk może skutkować odleżynami.
- Dostosuj odzież do własnych potrzeb, np.:
 - doczepiając kółko do kluczy przy zamkach błyskawicznych,
 - doszywając pętelki przy skarpetach.
- Wybierz buty łatwe do zawiązania lub zdecyduj się na rzepy.
- Buty z podeszwą na tzw. „traktorze” lepiej trzymają się na podłożu i nie ślizgają się podczas przesiadania.
- Kurtka powinna być w miarę możliwości cienka, tak by nie ograniczała ruchów. Ponadto nie powinna być dłuższa aniżeli do pasa, tak by nie rozpychała boczaków i nie zwijała się na plecach.
- Dostosowanie ubioru do własnych potrzeb nie oznacza, że nie możesz ubierać się modnie, wedle własnego stylu i upodobań.

Zakładanie ubrania na dolną część ciała

Zwykle ubieranie się jest wykonywane w jeden z dwóch najpopularniejszych sposobów, aczkolwiek, podobnie do większości przedstawionych tu czynności, istnieje ogromna wręcz ilość modyfikacji. Większość z poniższych metod wymaga dość dużego rozciągnięcia, dlatego w żadnym wypadku nie wykonuj tego szybko i siłowo, a powoli i ostrożnie.

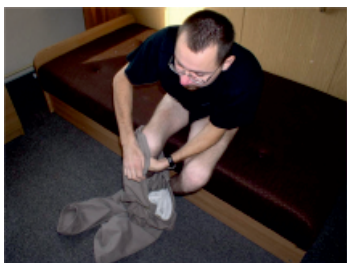
Zakładanie spodni odbywa się zwykle w pozycji siedzącej (na wózku, na toalecie, na łóżku ze spuszczoneymi nogami), lub w siadzie płaskim (na łóżku).

Pozycja siedząca

- Połóż spodnie na ziemi tak, by móc umieścić stopę w odpowiedniej nogawce.
- Nogę możesz podnieść używając tzw. dźwigni – oprzyj przedramię o jedną nogę, wóź dłoń pod udo drugiej nogi i „podważ” ją do góry (zdjęcie).



- Gdy stopa będzie już lekko wsunięta w nogawkę chwyć za spodnie i powoli ciągnij je, starając się jednocześnie wsuwać głębiej nogę. Spodnie możesz chwycić między innymi, ściskając je między dwiema dłońmi, zahaczając nadgarstkiem za gumkę lub pasek, albo zaczepiając palec o szlufkę.



- Ażeby utrzymać lepszą stabilizację możesz przy pochylaniu się oprzeć głowę o kolana, zaprzeć łokciem o drugą nogę.
- Po wsunięciu jednej nogi w analogiczny sposób włóż drugą, uważając jednocześnie, by ta pierwsza nie wysunęła się z powrotem.
- Gdy włożysz już nogawki na obie nogi, podciągnij je delikatnie do góry tak, aby ułatwić założenie spodni na pośladki.
- W celu podciągnięcia spodni włóż w nie dłoń, zahaczając nadgarstkiem za pasek, gumkę lub szlufkę, a następnie odchyl się w przeciwną stronę i oprzyj na łokciu tak, by pośladek oderwał się od powierzchni, na której siedzisz. Z kolei naciągnij nań spodnie. Tę samą czynność powtórz z przeciwnej strony.
- Całkowite podciągnięcie spodni może wiązać się z koniecznością wielokrotnego odchylania się na obie strony.
- Możliwe jest również włożenie nogi do spodni w podobny sposób poprzez tzw. założenie „nogi na nogę”. Umożliwia to jednoczesne założenie butów.

Ubieranie się w łóżku – siad płaski

- Przewagą ubierania się w łóżku jest prostsze naciąganie spodni na pośladki, jednakże największym mankamentem jest brak łatwego dostępu do łóżek np. w toaletach w supermarketach (ew. ułatwieniem może być w tej sytuacji sklep meblowy ;)).
- Wyprostuj nogawki tak, aby nie były w żadnym miejscu skrzyżowane.
- Wsuń stopę w nogawkę, np. według jednego z poniższych opisów:
 - Oprzyj łokieć na łóżku i przenieś na niego ciężar ciała, wsuń dłoń pod udo i unieś je delikatnie. Jednocześnie drugą ręką zahacz o spodnie i nasuń je na stopę. To samo powtórz z drugą nogą. Po umieszczeniu obu nóg w nogawkach zaczepek nadgarstkami obu rąk o spodnie i odchylając się wciągnij je jak najbardziej na nogi (patrz zdjęcia poniżej).
 - Załóż „nogę na nogę” – w tym celu włóż lewą rękę pod lewe udo i unieś je, następnie prawym nadgarstkiem zaczepek o uniesioną łydkę i pociągnij na prawą nogę. Będzie ci łatwiej, jeśli wpierw nałożysz sobie wlot nogawki na rękę, a później, trzymając stopę, zsuniesz spodnie z ręki na nogę. Możesz wtedy włożyć również skarpetkę i but. Czynność powtórz analogicznie z przeciwnej strony.



- Po założeniu spodni na nogi naciągnij je na pośladki w sposób opisany przy „ubieraniu w pozycji siedzącej”.



Ułatwieniem w tej sytuacji może być siedzenie w łóżku z jednoczesnym oparciem się o ścianę. Pomaga to w utrzymaniu stabilizacji, a co za tym idzie np. w unoszeniu nóg.

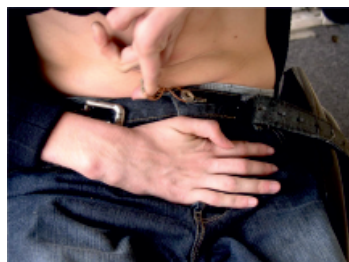
Zapinanie guzików

W celu zapięcia guzika:

- Umieścić kciuk (lub inny palec) w dziurce na guzik od strony przeciwnej do wkładania guzika.
- Rozszerz dziurkę jak najbardziej.
- Drugą dłonią wsunąć guzik w otwór wysuwając jednocześnie wsunięty w nią wcześniej palec.

Możesz również zastosować urządzenie własnej roboty przedstawione na poniższych zdjęciach.

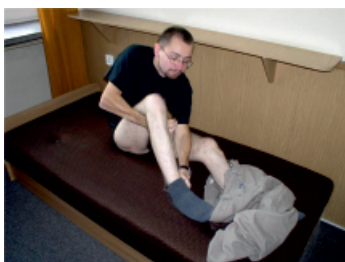
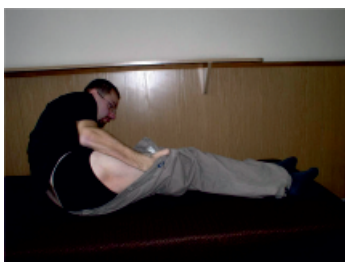




Zdejmowanie ubrania z dolnej części ciała

W łóżku

- Oczywiście pierwszym elementem jest rozpięcie paska, rozporka, itp. oraz zdjęcie butów.
- Zaczep, np. kciukiem, o spodnie z jednej strony, następnie odchyl się w przeciwną stronę tak, by pośladek oderwał się od łóżka i spróbuj zsunąć spodnie. Czynność powtarzaj naprzemiennie z obu stron – aż do całkowitego zsunięcia spodni z pośladków.
- Możesz pomóc sobie wkładając rękę do spodni i pchając spodnie w kroku w celu wysunięcia ich na środek.
- Wsuń rękę pod udo jednocześnie opierając się na łokciu, a następnie unieś ją możliwie jak najwyżej.
- Drugą ręką zsuń spodnie z uniesionej nogi, a następnie powtórz tę czynność z drugiej strony.



W pozycji siedzącej

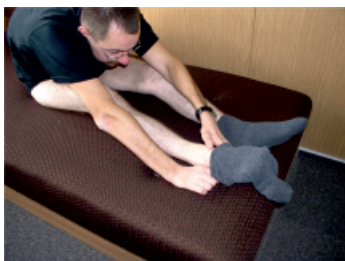
- Pochyl się, najlepiej kładąc tułów na kolana, a następnie wysuń się delikatnie z wózka.

- Aby ściągnąć spodnie z lewego pośladka odchyl się w prawą stronę, najlepiej przytrzymując się prawą ręką o ramę wózka lub ciąg. Możesz też oprzeć rękę o prawą nogę i wsunąć dłoń pod lewe udo – w ten sposób, odchylając się, uniesiesz nogę i ułatwisz sobie przy tym zdjęcie spodni.
- Lewą ręką (np. kciuk, nadgarstek, itp.) zaczeep o brzeg spodni i zsuń spodnie możliwie jak najniżej.
- Po zsunięciu spodni z pośladków i górnej części nóg, unieś jedną nogę zapierając się ręką o drugą, a następnie pochyl się i zdejmij spodnie ze stopy. Powtórz czynność z drugą nogą.

Zakładanie i ściągnięcie skarpet i butów

Niezależnie od pozycji, w której zakładamy skarpety, można wyszczególnić dwie czynności:

- Nałożenie skarpety na palce – w tym celu rozciągnij skarpetę umieszczając w niej np. kciuki lub całe dłonie.
- Naciągnięcie skarpety – zahacz skarpetę zagiętym palcem lub włóż palec do skarpety i przyciśnij z zewnątrz drugą ręką, a następnie wciągnij skarpetę. Dla ułatwienia możesz przyszyć do skarpet pętelki ułatwiające założenie.
- W celu ściągnięcia skarpety włóż do niej palec i przy jego użyciu zsuń skarpetę ze stopy. Dodatkowo drugą ręką możesz dla ułatwienia unieść stopę.



Zakładanie i ściąganie butów

- Buty najłatwiej jest włożyć poprzez założenie „nogi na nogę”. Przed wkładaniem butów zwróć uwagę, czy w środku nie znalazły się przypadkowo przedmioty mogące spowodować powstanie odleżyn.
- Rozwiąż sznurowadła i poluźnij je, a następnie wsuń stopę dosuwając palce jak najdalej w głąb buta. Uważaj jednocześnie, żeby palce nie „podwinęły się”.
- Drugą ręką dociśnij podeszwę buta tak, aby pięta wsunęła się do środka.
- Sznurowadła możesz zawiązać, owijając je wokół palców, w razie problemów istnieje również możliwość włożenia ich po bokach do buta.



- Aby ściągnąć but, załóż „nogę na nogę”, rozwiąż sznurowadła i poluźnij je, a następnie pchaj palcem but z tyłu tak, aby ściągnąć go z pięty.
- Siedząc na wózku, możesz zdjąć stopę z podnóżka i ściągnąć but zahaczając nim właśnie o podnózek.





Zakładanie ubrania na górną część ciała

Pierwsza metoda (ręce – głowa):

- Włóż obie ręce w rękawy, podciągając je do wysokości łokci.
- Zaczep dłońmi o tył koszulki, a następnie jednocześnie pochyl głowę i unieś ręce, nakładając na nią koszulkę. Podczas tej czynności możesz też zahaczyć palcami o kołnierz, ażeby łatwiej było Ci umieścić w otworze głowę.
- Popraw koszulkę z przodu i z tyłu, zahaczając ją palcami lub ściskając pomiędzy dłońmi. Możesz się przy tym pochylić, żeby oparcie wózka nie przeszkadzało w ubieraniu.

Druga metoda (ręka – głowa – ręka):

- Włóż jedną rękę do rękawa, podciągając ją możliwie jak najwyżej.
- Zaczep palcami o kołnierz i pochylając głowę, załóż na nią koszulkę.
- Wsuń drugą rękę pod koszulkę, a następnie umieść ją w rękawie.
- Popraw koszulkę podobnie jak przy pierwszej metodzie.

Zdejmowanie ubrania z górnej części ciała

Pierwsza metoda:

- Wsuń jedną dłoń pod koszulkę i zaczep ją pod przeciwległą pachą, naciągając jak najmocniej. Następnie zegnij drugą rękę w łokciu i wyjmij ją z rękawa.
- Używając obu rąk, zdejmij koszulkę z głowy i z drugiego rękawa.

Druga metoda:

- Podciągnij koszulkę możliwie jak najwyżej.
- Nasuń koszulkę na twarz.
- Pochyl się i zaczepiając palcami lub ściskając między dłońmi, chwyć za głowę koszulkę za kołnierz.

- Mocno ciągnij koszulkę, ściągnając ją z pleców i głowy.
- Zdejmij koszulkę z rąk.
- Powyższa metoda jest znacznie prostsza przy ściągnięciu bluz z kapturem, który znacznie ułatwia chwyt.

Ubieranie się na wózku

Z pewnością dużo łatwiej jest ubierać się na łóżku, ponieważ mamy do dyspozycji dużo miejsca, możemy bez trudności zmieniać pozycję, wygodnie się przy tym podpierając. Skorzystać możemy również z oparcia się o ścianę, jeśli tylko pomyślimy o odpowiednim ustawieniu łóżka. Zdecydowanie trudniejsze jest ubieranie się na wózku. Na to, czy będziemy w stanie opanować tę technikę i z niej korzystać, wpływ ma nasz potencjał fizyczny, dopasowanie i konstrukcja wózka oraz miejsce w jakim się znajdujemy. Najistotniejsze są jednak nasze umiejętności i chęć nauczenia się technik przydatnych w różnych sytuacjach.

Technikę ubierania się na wózku wykorzystać możemy w sytuacji, gdy ubieranie się na łóżku z różnych powodów jest niemożliwe – w toalecie, na basenie, podczas wizyty u lekarza i w wielu innych miejscach. Trudność w ubieraniu się na wózku sprawia ubieranie dolnej części ciała, czyli włożenie bielizny, spodni, w mniejszym stopniu skarpetek i butów. Natomiast ubieranie górnej części ciała może być nawet łatwiejsze, z uwagi na dobrą stabilizację tułowia, jaką zapewnia nam oparcie wózka i boczki.

Wkładając c spodnie czy bieliznę, stosujemy podobną technikę. Założenie spodni wydaje się jednak bardziej wymagające. Dla zapewnienia sobie lepszej, bardziej stabilnej pozycji możemy trochę wysunąć się z wózka, dzięki czemu z większym komfortem będziemy wykonywali wszelkie ruchy, szczególnie polegające na balansowaniu ciałem. Pozycja taka spowoduje przesunięcie środka ciężkości, co sprawi, że unikniemy niebezpieczeństwa wywrócenia wózka do tyłu poprzez gwałtowne dociążenie oparcia. Wysuwamy trochę stopy, tak by w połowie długości wystawały poza podnóżek, zapewniając nam nadal dobre podparcie. Takie ułożenie stóp ułatwi włożenie ich do spodni. Następnie wykonujemy kolejne czynności:

- Pochylając się do przodu wkładamy wysunięte z podnóżka części stopy do spodni, a następnie wysuwając stopy całkowicie z podnóżków, umieszczamy je nogawkach spodni.
- Teraz, wykorzystując dowolną z prezentowanych już technik, podciągamy spodnie wyżej – przeciągając aż do miejsca, w którym uda łączą się z tapicerką wózka.
- Dużym ułatwieniem może być wykorzystanie napięć spastycznych, powodujących wyprostowanie się nóg, dzięki czemu dużo łatwiej będziemy mogli przesunąć spodnie przez kolana, do krawędzi siedziska. Spastyczność możemy „sprowokować” odchylając tułów do tyłu i jednocześnie zrzucając stopy z podnóżka.

Oczywiście powinniśmy pamiętać o kontrolowaniu całej sytuacji, kierując się znajomością własnego ciała i jego reakcji.

- Najtrudniejszy element tej techniki to przesunięcie spodni przez tę część ciała, która ma kontakt z siedziskiem. Możemy zrobić to na dwa sposoby:
 - balansując tułowiem, przez pochylanie się na przemian raz na jeden, raz na drugi bok, przy czym wychylenie tułowia powinno być na tyle głębokie by spowodować oderwanie się pośladka od siedziska, co umożliwi podciągnięcie wyżej spodni po jednej ze stron. Kilkakrotne wychylenie tułowia na każdą ze stron powinno wystarczyć do całkowitego podciągnięcia spodni. W trakcie balansowania jedną ręką podciągamy spodnie, natomiast drugą zabezpieczamy się przed wypadnięciem z wózka. Ręka zabezpieczająca może się opierać o boczek, ciąg, koło wózka lub np. o łóżko (przy równoległym ustawieniu wózka w stosunku do łóżka). Podpieramy się całym przedramieniem, tak by zapewnić sobie optymalny komfort i bezpieczeństwo.
 - na początku podciągamy spodnie do góry wykonując naprzemienny balans tułowia, a następnie chwytamy za szlufkę lub górę spodni, opierając jednocześnie przedramię ręki o oparcie wózka i jednym energicznym ruchem podciągamy spodnie do końca. Konstrukcja niektórych wózków daje możliwość podparcia przedramienia o boczek.

Zmiany pozycji w łóżku

Aby przewrócić się z pozycji leżenia na plecach na bok, możesz zastosować tzw. „kołyskę”.

- Wyciągnij obie ręce po jednej stronie tułowia, a następnie gwałtownym ruchem przełóż je na drugą stronę, odrywając jednocześnie od podłoża bark i łopatki. W razie potrzeby możesz kilkakrotnie przekładać ręce na każdą ze stron w celu mocniejszego „rozkołysania” tułowia.





- Po przekręceniu na bok barków, zarówno tułów, biodra, jak i nogi powinny również ułożyć się na boku.



- Używając tej techniki, możesz też przejść do pozycji siedzącej. Aby to uczynić, przy przekręcaniu barków umieść pod sobą rękę zgiętą w łokciu tak, aby następnie unieść tułów, wspierając się na łokciu.
- Rękę zamiast pod tułowiem możesz umieścić pod głową, a następnie unieść tułów, wspierając się na ręce ugiętej w łokciu z tej właśnie pozycji.
- Drugą ręką zahacz o pośladki lub uda.
- Jednocześnie jedną ręką ciągnij za udo lub pośladek, starając się przejść do pozycji siedzącej, a drugą, zgiętą w łokciu, przesuвай po łuku po materacu.



- Z pozycji leżenia na plecach do pozycji siedzącej możesz również przejść wkładając ręce pod pośladki, do spodni lub do kieszeni. Następnie ciągnij, starając się unieść do siadu.

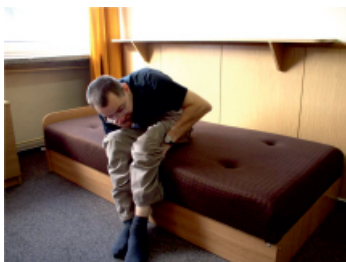


Przesuwanie się po materacu

- W pozycji siedzącej umieść ręce na wysokości bioder lub odrobinę bardziej z tyłu.
- Jedną ręką powinna znajdować się blisko ciała, a druga winna być odsunięta na tyle, ażeby pozostawić miejsce na przesunięcie w tę stronę ciała.
- Pochyl się, przenosząc ciężar ciała do przodu, a co za tym idzie odciążając tył. Następnie wspierając się na wyprostowanych rękach, przenieś ciało, używając przede wszystkim mięśni obręczy barkowej.

Zdejmowanie nóg z łóżka

- Będąc w pozycji siedzącej jedną ręką wesprzyj się na łóżku - możesz ugiąć rękę i wesprzeć się na łokciu.
- Drugą rękę wsuń pod udo i jednocześnie lekko odchylając się i pomagając masą tułowia, zdejmij nogę z łóżka.
- Wsuń rękę pod drugie udo i powtórz czynność z drugą nogą.



Wkładanie nóg na łóżko

- Możesz wykonać tę czynność, wkładając rękę najpierw pod pierwszą, a następnie pod drugą nogę i kolejno umieścić każdą z nich na łóżku.
- Jednocześnie pomagaj sobie drugą ręką np.:
 - wspierając się na wyprostowanej ręce,
 - wspierając się na ręce ugiętej w łokciu,
 - odchylając tułów.



- Inną metodą jest mocne chwycenie obu nóg pod udami, a następnie zdecydowane położenie się na plecach bez puszczenia nóg. W tej pozycji należy obrócić się, używając łokci i barków, tak aby po puszczeniu nóg znalazły się one na łóżku.

Zdejmowanie/wkładanie nóg na podnóżek

- Zahamuj wózek.
- Umieść rękę pod udem i unieś nogę. Umieszczając rękę pod udem od strony wewnętrznej, oprzyj przedramię o drugą nogę, tworząc „dźwignię”. Jeśli wkładasz rękę od zewnątrz, zrób to samo, opierając przedramię o ramę.
- Drugą rękę umieść pod łydką i pchnij ją, kiedy noga będzie uniesiona, zsuwając ją z podnóżka. Powtórz czynność z drugą nogą.
- Chcąc umieścić nogi z powrotem na podnóżku, unieś nogę w ten sam sposób, a następnie wsuń na podnóżek, ciągnąc od przodu za goleń.

Techniki przesiadania

Uwagi ogólne:

- Początkowo dobrze jest ćwiczyć przesiadanie się z powierzchni wyższych na niższe, jako że wymaga to zdecydowanie mniej siły.
- Podczas przesiadania się z i na wózek możesz dla ułatwienia wyjąć boczek i zabezpieczyć koło np. rącznikiem, żeby nie uszkodzić skóry pośladek.
- Uważaj na wszelkie wystające elementy wózka, np. hamulce. Pamiętaj też, żeby sprawdzić, czy na powierzchni, na którą się przesiadasz, nie znajdują się żadne przedmioty.
- Na początku zawsze ćwicz z asekuracją.

Złożka na wózek

- Pierwszą czynnością, jaką powinieneś wykonać, jest opuszczenie nóg z złożka na ziemię.
- Ustaw wózek pod kątem ok 45 stopni do złożka, najlepiej tak, żeby zarówno duże, jak i małe koła przylegały do niego, zahamuj wózek.
- Pamiętaj, żeby widelce przednich kół były ustawione do przodu. Dzięki temu uzyskasz większy rozstaw osi w wózku, a co za tym idzie zmniejszyisz ryzyko przechylenia się wózka do przodu.
- Ustaw się w pozycji bokiem do wózka, a następnie zrotuj (obróć) stopy w stronę złożka, ażeby uniknąć skręcenia się stóp podczas przesiadania.
- Jedną rękę umieść możliwie daleko na wózku – na ramie lub na siedzisku.
- Druga ręka powinna znajdować się na złożku, jak najbliżej tułowia, najlepiej na wysokości bioder.
- Pochyl się w celu przeniesienia jak największej części ciężaru ciała na nogi. Dzięki temu ciężar, jaki będziesz musiał przenieść, zostanie znacznie zmniejszony.
- Wysuń się delikatnie do przodu – możesz wykonać to zarówno przed, jak i po

pochyleniu się.

- Wyprostuj ręce w łokciach i postaraj się je „zablokować”. Jednym mocnym ruchem odepchnij się od łóżka, unosząc pośladki i jednocześnie przenieś ciało na wózek. Bardzo istotne są tu mięśnie obręczy barkowej, wykonujące dużą część pracy przy przesiadaniu.
- Podczas przesiadania nie obawiaj się mocno pochylić – stworzysz w ten sposób przeciwwagę i ułatwisz sobie przerzucenie pośladków (tzw. „dźwignia”).
- Głowę możesz oprzeć o kolana lub odchylić w stronę przeciwną do kierunku przesiadania.
- Jeśli dłoń jest ułożona na siedzisku, uważaj, żeby nie usiąść na niej i odsuń przed położeniem pośladków.
- Upewnij się, że siedzisz stabilnie, wyprostuj się powoli, żeby uniknąć zawrotów głowy, a następnie umieść stopy na podnóżku.

Z wózka na łóżko

- Ustaw wózek, podobnie jak miało to miejsce przy poprzedniej metodzie, pod kątem ok. 45 stopni do łóżka, żeby zarówno duże, jak i małe koła przylegały do niego, a widelec był skierowany do przodu.
- Zdejmij stopy z podnóżka.
- Wysuń się z wózka do przodu tak, żeby kąt, jaki tworzą łydki i uda był zbliżony do kąta prostego. Aby to zrobić, możesz pochylić się i odepchnąć od ciągów.
- Niektórzy preferują lekkie wysunięcie się przed ściągnięciem nóg z podnóżka.
- Zroutuj stopy, układając palce w kierunku przeciwnym do kierunku przesiadania.
- Jedną rękę połóż na ramie wózka lub wsuń między boczek a biodro i oprzyj o siedzisko.
- Drugą rękę oprzyj na łóżku na tyle daleko, żeby zostawić sobie odpowiednio dużo miejsca na przesadzenie się.
- Pochyl się mocno, przenosząc ciężar ciała na nogi i tworząc przeciwwagę, a następnie odepchnij się od wózka, jednocześnie unosząc pośladki i przenosząc się na łóżko.

Zakładanie zaopatrzenia urologicznego

- Rozpocznij od doboru zaopatrzenia odpowiedniego do Twoich potrzeb. Większość tzw. „awarii” jest spowodowana nieprawidłowym rozmiarem lub złym sposobem zakładania zaopatrzenia. Do zaopatrzenia jest dołączona miarka pozwalająca na ustalenie rozmiaru cewnika zewnętrznego.
- Na stronach internetowych większości producentów istnieje możliwość zamówienia

darmowych próbek, z których niewątpliwie warto skorzystać.

- Dbaj o higienę! Zmieniaj cewnik zewnętrzny co najmniej raz dziennie i dokładnie myj przy tym sfery intymne.
- Nie stosuj nawilżających i natłuszczających mydeł, żeli, balsamów, itp. Sprawiają one, że klej stosowany w zaopatrzeniu urologicznym traci swoje właściwości i nie trzyma się prawidłowo skóry.
- Pozbądź się zbędnego owłosienia – umożliwi to lepsze utrzymanie higieny, a włosy nie spowodują odklejania się cewnika.
- Regularnie płucz worek do zbiórki moczu, zawsze rób to zimną wodą – wbrew pozorom gorąca woda sprzyja rozwojowi bakterii i potęguje nieprzyjemny zapach.
- Zmieniaj worek do zbiórki moczu możliwie jak najczęściej – co kilka dni.
- Często sprawdzaj ułożenie cewnika i wężyka do worka – każde zagięcie może prowadzić do „awarii”.
- Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy cewnik trzyma się prawidłowo i nie zaczyna spadać, nie ryzykuj – zmień go możliwie jak najszybciej.
- Zawsze miej przy sobie zapasowe zaopatrzenie, dzięki czemu zmniejszysz ryzyko „awarii” z dala od domowych pieleszy.
- Dbaj o intymność i dyskrecję.
- Zużyte zaopatrzenie zawiń przed wyrzuceniem w papier toaletowy.
- Nie opowiadaj innym o swoich problemach urologicznych i stosowanych metodach.
- Cewnik zewnętrzny zakładaj w tzw. „pół-wzwodzie”, czyli na delikatnie naprężonego członka.
- Przed założeniem cewnika dokładnie umyj i wysusz strefy intymne.
- W razie trudności opakowanie cewnika możesz otworzyć używając zębów.
- Umieść cewnik w jednej dłoni, chwytając za końcówkę lub umieszczając ją między palcami, możesz ułożyć rękę na udzie.
- Drugą ręką przytrzymaj członka i umieść na nim cewnik.
- Zsuń cewnik, używając dłoni (nadgarstka, palców, itp.). Rób to równomiernie z każdej strony.
- Po założeniu, przez kilka do kilkunastu sekund, delikatnie ściśnij członka. Możesz zrobić to, używając obu dłoni. Dzięki temu klej rozgrzeje się i lepiej przyłgnie do skóry.
- Podłącz końcówkę wężyka, przytrzymując go jedną ręką lub przyciskając do uda, a drugą nasuwając cewnik.
- Przy zmianie cewnika, zużyty ściągaj powoli, delikatnie rolując. Po zdjęciu możesz umieścić go w opakowaniu po świeżo otwartym cewniku.

Cewnikowanie

- Po raz kolejny przypominamy o higienie, która przy cewnikowaniu odgrywa szczególną rolę, jako że wraz z ciałem obcym, jakim jest cewnik, istnieje ryzyko wprowadzenia do środka bakterii.
- Przed rozpoczęciem cewnikowania dokładnie umyj i wysusz sfery intymne.
- Upewnij się, że przygotowałeś wszystkie potrzebne akcesoria.
- Otwórz opakowanie, możesz użyć do tego zębów, bacząc jednak, żeby nie dotknąć samego cewnika.
- Do cewnikowania użyj jałowych rękawiczek lub opakowania po cewniku. Aby to zrobić, nie wyjmuj cewnika całkowicie z opakowania i trzymaj go przez nie.
- Trzymaj cewnik, zawijając go wokół palców lub ściskając między dłońmi.
- Nałóż na końcówkę cewnika żel znieczulający. Ponownie pomocne mogą być zęby: chwyć tubkę ustami i wyciśnij na trzymany w rękach cewnik. Możesz też położyć tubkę na udzie i docisnąć drugą dłonią.
- Przytrzymując członka jedną ręką, drugą powoli i delikatnie wsuń cewnik do cewki moczowej.
- Do cewnikowania możesz użyć kaczki lub podłączyć worek do zbiórki moczu. Drugie rozwiązanie umożliwia lepsze zachowanie higieny, jako że z reguły worek jest wymieniany dużo częściej niż kaczka. Zajmuje on też dużo mniej miejsca i łatwiej zabrać go poza dom.
- Po zakończeniu cewnikowania wyrzuć zużyty sprzęt, zawijając go uprzednio np. w papier toaletowy.

Kontrolowanie wypróżniania

- Przypomnij sobie, jak pracowały Twoje jelita przed wypadkiem (jak często chodziłeś do toalety, w jakich porach itp.), a następnie spróbuj to wykorzystać.
- Niezbędnym elementem kontrolowania wypróżniania jest ponowne poznanie swojego ciała.
- Obserwuj uważnie, jak reaguje Twoje ciało na różne bodźce, m.in. podczas defekacji.
- U osób z urazem powyżej wysokości Th5 może pojawić się autonomiczna dysrefleksja, nazywana też hyperrefleksją. Powoduje różne objawy, których przyczynę najprościej można określić jako reakcję organizmu na bodźce. Objawy te, to np.:
 - pulsujący ból głowy (powodowany przez zwykłe ciśnienia krwi),
 - pęcherze,
 - nieżyt nosa,

- niepokój,
 - nadciśnienie (ciśnienie krwi większe niż 200/100),
 - zaczerwienienie twarzy,
 - czerwone krosty na skórze powyżej poziomu uszkodzenia rdzenia,
 - pocenie się powyżej poziomu uszkodzenia rdzenia kręgowego,
 - nudności,
 - spowolnienie tętna (60 na minutę),
 - zimna, wilgotna i zimna skóra poniżej poziomu uszkodzenia rdzenia kręgowego.
- Jedną z przyczyn autonomicznej dysrefleksji mogą być wypełnione jelita i potrzeba ich opróżnienia, dlatego musisz nauczyć się rozpoznawać sygnały, jakie daje Ci Twój organizm.
 - Innym symptomem może być wzmożone napięcie spastyczne.
 - Bądź systematyczny, staraj się wypróżniać o stałej porze i z ze stałą częstotliwością.
 - Zadbaj o odpowiednie warunki, takie jak:
 - odpowiednie miejsce – psychika może spowodować, że trudno jest wypróżnić się w miejscu innym niż toaleta,
 - pozycja – łatwiej wypróżnić się w pozycji siedzącej, m.in. z uwagi na korzystny wpływ grawitacji,
 - komfort psychiczny – czynniki takie jak stres mogą skutkować zarówno zaparciem, jak i biegunką.
 - Dbaj o dietę, odżywiaj się zdrowo, unikaj potraw ciężkostrawnych, tłustych itp. Jedz warzywa, owoce, ryby, produkty zawierające błonnik, witaminy, mikroelementy i sole mineralne. Cały czas obserwuj, w jaki sposób Twoja dieta wpływa na działanie układu wydalniczego.
 - Pij dużo wody.
 - Wypróbuj techniki drażnienia, takie jak masowanie, napinanie tłoczni brzusznej czy wyciskanie.
 - Możesz stosować środki wspomagające, takie jak syropy, czopki, herbatki, tabletki czy wlewki. Pamiętaj jednak, że organizm bardzo szybko się od nich uzależni, a co za tym idzie będziesz miał ogromne trudności z wypróżnieniem się w naturalny sposób.