

# Bezpieczna pomoc osobie na wózku

Data publikacji: 21.01.2024 8:00

Nigdy nie wiemy, czy spotkamy się w naszym środowisku, otoczeniu z osobą z niepełnosprawnością. Również nie możemy przewidzieć, czy nie staniemy się właśnie taką osobą. Rodzajów niepełnosprawności/dysfunkcji jest wiele. Czy jednak wiemy jak pomóc takiej osobie aby nie zaszkodzić zarówno niej jak i nam samym? Poniżej podpowiadamy jak pomagać osobom z dysfunkcją ruchu.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Trzeba przyznać, że opieka nad osobą niepełnosprawną ruchowo to trudne i odpowiedzialne zadanie. Nie wystarczy być zaangażowanym, cierpliwym i troskliwym, trzeba jeszcze znać kilka ważnych zasad, dzięki którym nie wyrządzi się żadnych szkód ani choremu na wózku, ani sobie. Właściwe opiekowanie się niepełnosprawnymi, to z jednej strony umiejętne podejście psychologiczne do chorego, z drugiej dobra znajomość technik i – przede wszystkim – nowoczesnego sprzętu, które wspomagają wszystkie fizyczne czynności wykonywane przy pacjencie. Przedstawiamy kilka wskazówek z zakresu opieki nad osobą z niepełnosprawnością poruszającą się na wózku inwalidzkim...

Osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, w zależności od rodzaju i zaawansowania niepełnosprawności, powinny możliwie najwięcej czynności wykonywać samodzielnie i/lub tylko z niewielką asekuracją, czy pomocą opiekuna. Jest to niezwykle istotne ze względu na ich samopoczucie – zarówno to psychiczne, jak i fizyczne. Wyręczanie nie powoduje poprawy sytuacji, a jedynie utwierdza chorego w błędnym przekonaniu, że „nie może, nie potrafi, że jest całkowicie uzależniony od innych”.

Kolejna podpowiedź to, aby – nawet zupełnie nieświadomie – nie zacząć traktować chorego przedmiotowo. Kiedy więc przenosimy osobę niepełnosprawną z wózka inwalidzkiego na łóżko lub odwrotnie, gdy pomagamy jej zmienić pozycję ciała, wsiąść do samochodu, umyć, ubrać, przemieszczać na wózku etc. – po pierwsze, trzeba mówić jej o tym, co się właśnie dzieje lub będzie działało, po drugie – mieć jej zgodę na to i po trzecie – wymagać współpracy podczas danej czynności. Nie należy podejmować się wykonywania zadań, których nie jesteśmy w stanie (dobrze) wykonać.

Bezpieczeństwo opiekuna to także bezpieczeństwo osoby z niepełnosprawnością, dlatego czynności fizyczne wykonywane przy chorym muszą być wykonywane prawidłowo, by na przykład w kluczowym momencie – podczas przenoszenia pacjenta – nie zawiódł kręgosłup opiekuna i by nie doszło do nieszczęścia. Oto najważniejsze zasady bezpieczeństwa, których należy bezwzględnie przestrzegać:

- Przenosząc czy choćby unosząc tylko osobę niesprawną, **ZAWSZE** trzeba mieć ugięte kolana i całkowicie proste plecy, aby nie przeciążać swojego kręgosłupa. Pomaga w takiej sytuacji również szerokie rozstawienie stóp, dzięki czemu podnoszony ciężar rozkłada się równomiernie.
- Nie wolno wykonywać podczas tego typu czynności żadnych gwałtownych ruchów, czy skrętów tułowia ani przechylać się na boki, co mogłoby skończyć się urazem kręgosłupa, nadwyrężeniem mięśni lub ścięgien.
- Im mniejsza odległość pomiędzy opiekunem i jego podopiecznym, tym łatwiej przebiega przenoszenie, czy unoszenie chorego i w naturalny sposób do pracy angażuje się wtedy dolne partie ciała, a nie górną część kręgosłupa.
- Przenosząc pacjenta, trzeba zadbać o to, aby dystans do pokonania był jak najmniejszy oraz pamiętać o tym, że najbezpieczniejsze jest przemieszczanie się krokiem odstawno-dostawnym, który minimalizuje ryzyko potknięcia się czy wywrócenia.

To kilka podstawowych wskazówek podczas pomocy osobie z dysfunkcją ruchu w tym osobie na wózku inwalidzkim. Podczas wykonywania tych czynności powinniśmy pamiętać aby wykonywać je w taki sposób aby nie

zaszkodzić zarówno niepełnosprawnemu jak i sobie samemu.

AK