

Javaslatok a gondozóknak

Otthonápolás

Legtöbbünk fekvőbetegként vágyik az otthoni, megszokott környezetre a kórházi körülmények helyett. Az otthonápolás azonban nagyon megterhelő a hozzátartozóknak, így óriási türelemre és megértésre van szükség. A kiszolgáltatott betegnek szüksége van arra, hogy ne érezze magát tehernek, így ezt a megoldást csak akkor válasszuk, ha megfelelő empátiával tudunk fordulni a beteg, és a kialakult helyzet felé. Mindenekelőtt biztosítsa ápolóját arról, hogy nincs egyedül betegségével.

- Folyadékbevitel
 - A legtöbb esetben fontos, hogy ne csökkentse a beteg napi folyadékbevitelét, bizonyos betegségek esetén azonban előfordulhat, hogy minimalizálni kell azt, ezért kérje ki kezelőorvosa véleményét!
 - Figyeljen oda arra, hogy egyes italok vízajtó hatásúak, mint például a kávé és a fekete tea, valamint az alkoholtartalmú italok. Természetesen ezeket sem kell teljesen elhagyni, de mindenképpen nagyobb odafigyelést igényel.



- Védelem
 - Mindig biztosítsa ápolója számára a megfelelő biztonságot és komfortérzetet. Ne feledje, a tisztaságérzet Önnek is nagyon fontos, ápolójának pedig még nagyobb szüksége van arra, hogy a megfelelő higiénia megtartásával elkerülje a fertőzéseket. A bőrápolás is nélkülözhetetlen ápolója számára.



- Ruházat
 - Célszerű olyan ruhákat adni az ápoltra, melyeket könnyedén cserélhetünk rajta. A ruhadarabok legyenek gumis derekúak, könnyedek és kényelmesek, ezzel is minél nagyobb kényelmet biztosítva a beteg számára.
- Megfelelő környezet kialakítása
 - Ha már alkalmunk nyílt az otthoni ápolásra, mindenképpen alakítsuk ki a megfelelő környezetet. Ha ápolunk képes egyedül öltözködni és kimenni a toalettre, helyezünk el számára is könnyen elérhető, fedeles szemetesládákat a mosdóban, esetleg a hálószobában.
- Otthoni szakápolás
 - Az otthoni szakápolás az egészségügyi ellátórendszer szolgáltatási formája, ahol a beteg kezelőorvosa által elrendelt ellátását szakképzett ápolók, terapeuták a beteg otthonában nyújtják.

Az otthoni szakápolást elrendelheti:

- háziorvos, kórház
- szakrendelő szakorvos javaslata alapján a háziorvos
- kórházi-, szakrendelő orvos közvetlenül a szakápolási szolgáltatóval kötött együttműködési szerződés alapján.

Az otthoni szakápolás igénybevételének feltételei:

- indokoltság
- jogosultság –hához kötöttség
 - A beteget akkor tekintjük hához kötöttnek, ha sérülése, betegsége korlátozza abban, hogy különleges eszközök nélkül (mankó, bot, tolószék, járókeret, mozgáskorlátozottaknál szállító jármű vagy segítő személy) elhagyja otthonát, vagy pedig olyan állapotban van, hogy az kivitelezhetetlen. Amennyiben ilyen jellegű szakellátásra van szüksége Önnek vagy hozzátartozójának, forduljon kezelőorvosához.

Hogyan segítsük lábadozó/idos hozzátartozónkat?



- amennyiben az aktuális járványhelyzet/szabályzás lehetővé teszi, kísérje el hozzátartozóját a vizsgálatokra, ami azért is hasznos, mert támogatása, jelenléte nem csak megnyugtató lesz számára, de később emlékeztetni is tudja az orvostól megbeszéltekre
- ha hozzátartozójának gondot okoz fejben tartani, mikor kell bevennie a gyógyszerét, megbeszélhetik, hogy figyelmezteti rá
- ha szükséges, segítsen a megszokott napi tevékenységek –bevásárlás, főzés, takarítás –elvégzésében, vagy forduljon a kormányhivatalhoz: egyes budapesti kerületek a helyi szociális központtal karöltve segítenek az időskorúaknak, például bevásárlás, csekkbefizetés, étel házhoz szállítás esetén, melyek egy

része térítésmentesen igénybevehető, egy részük, viszont fizetős. Ellenőrizze a lakóhelyén milyen szociális támogató szolgáltatások érhetőek el.

- nézzen körül a lakásban, milyen tárgyak veszélyeztetik a beteget (csúszós szőnyegek, ingatag bútorok, küszöbök), és közösen találjanak megoldást a környezet biztonságossá tételére
- írja fel jól láthatóhelyre a segélykérőtelefonszámok (az aktív segélyvonalak többsége ingyenesen hívható, pl.: Európai Unió tagállamainak a nap 24 órájában hívható segélyhívó száma: 112; Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat: 116-123) mellé azok telefonszámát is, akikre a beteg egy esetleges vészhelyzetben számíthat
- ellenőrizze, hogy a lakásban megfelelő-e a világítás, a betegségből adódóan ugyanis bár nagyobb fényerőre van szükség a látáshoz, a beteget zavarhatja a vakító fény; érdemes elmagyarázni, miért fontos az éjszakai irányfény alkalmazása, hiszen ez segít megelőzni a sérüléseket, baleseteket
- az étkezések során kérdezzen a beteg szokásairól: hová tegye az evőeszközöket, a poharat és tányért, hogy magabiztosabban használhassa ezeket
- célszerű nagyméretű, nyomtatott vizuális segédeszközöket használni, melyeken a nagyobb méretűbetűk elősegítik, hogy a beteg függetlenebbnek érezze magát, pl. ha a beteg használ számítógépet, érdemes megnézni, hogyan állítható a képernyő fényereje, színegyensúlya; egyre több okoseszköz reagál hangutasításokra, ami igen hasznos azok számára, akik nem látják a képernyőt (telefonokra és számítógépekre számos olyan szoftver telepíthető, amely a hangot írott szöveggé alakítja át)

Mit tehet még a hatékony segítség érdekében?

A segítségnyújtás, gondozás során elsődleges, hogy felmérje a beteg látás-, és cselekvőképességét. A későbbiekben is szükség lesz kontrollmérésre, melynek során mindig ugyanazt a módszert kell alkalmazni. Például, ha az első alkalommal egy adott kép alapján mérte fel a látás minőségét, akkor a későbbiekben is ugyanezt a képet kell használnia. Így lehet a legkönnyebben felmérni a változásokat.

Nézzon utána a különleges ellátási lehetőségeknek!

Minden megyében van olyan egyesület, amely összefogja a látássérülteket. Ha a beteg még nem vette fel velük a kapcsolatot érdemes megemlíteni neki a profi segítséget, az igénybe vehető kedvezményeket, lehetőségeket.

- létezik fogyatékosági támogatás is, amit a háziorvosnál kell kezdeményezni, és a Magyar Államkincstárnál kell megigényelni
- utazási kedvezményre jogosultak, akik rendelkeznek az adott egyesület által kiállított fényképes igazolvánnyal, vagy a Magyar Államkincstár által kiállított fogyatékosági kártyával. A kedvezmény a helyi tömegközlekedésben használható, a látássérült és kísérője ingyen utazhatnak vele. A távolsági autóbusszokkal és vonatokkal való közlekedés során 90%-os kedvezményes jegy megvásárlására van lehetőség a betegnek és a kísérőjének egyaránt
- az egyesület a tagok számára rendszeresen biztosít szabadidős kikapcsolódási lehetőségeket, kulturális rendezvényeken való részvételi lehetőséget, különböző

támogatásokat, és hozzáférést biztosít az országos szövetség hangos könyvtárához, segédeszközök kedvezményes megvásárlásához.

- A rehabilitációs központ előnyei
 - sorstársakkal való találkozás lehetősége
 - közösséghez tartozás érzése -új személyes kapcsolatok kialakításának lehetősége
 - fizikai és mentális aktivitás erősítése
 - pozitív életszemlélet kialakulására való kondicionálás
 - szakemberek segítsége
 - szabadidős tevékenységek kiaknázása
- Az otthoni rehabilitáció előnyei
 - A megszokott környezetből nem kell kimozdulni, ami főleg azoknál előny, akik például mozgásszervrendszeri betegséggel is küzdenek vagy járásuk nehezített
- Az otthoni rehabilitáció hátrányai
 - gyakrabban fordulhatnak elő olyan zavaró tényezők, amelyek a rehabilitációt megzavarják (telefon, kaputelefon stb.)
 - a rehabilitációs foglalkozáson nincs jelen minden szakember, így, ha felmerül, hogy szükség lenne valamelyikükre, sokkal nehezebb megoldani a személyes találkozót
 - a legtöbb tevékenységet, amit otthon végez valaki, már rutinból csinálja, megszokott technikával, ami nem mindig helyes.



Nagyon fontos az empátia! Egyes betegek úgy érzik, hogy betegségük veszélyezteti identitásukat, mivel számos területen kell alkalmazkodniuk az esetleges megváltozott helyzet miatt. Ha segítünk nekik abban, hogy visszanyerjenek némi kontrollt állapotuk vagy az azt okozó betegség felett, ha támogatásunkkal csökkenteni lehet a kiszolgáltatottság, elhagyatottság érzését, az rengeteget jelent az önbecsülésük és önbizalmuk helyreállításában.

Készüljön fel: A gondozott személy/hozzátartozó kezdetben visszautasíthatja a segítséget. Íme, néhány tipp, amelyek segíthetnek:

- Lassan vezesse be a változásokat. Hagyjon időt az új dolgok elfogadására és ne feledje, hogy mindenki számára nehéz ez az időszak.
 - Ha elsőre nem sikerült valami, próbálkozzon újra. Ha úgy érzi nem járt sikerrel várjon 15 percet és ismét próbálkozzon.
 - Segítse a hozzátartozója számára, hogy ne érezze magát kizárva a folyamatból. Biztosítsa a hozzátartozója számára, hogy ő is részt vesz és továbbra is részt fog venni a gondozási döntések meghozatalában.
 - Mutassa be a javaslatait egy próbaidőszakban. Javasoljon egy-két hónapos próbaidőszakot, majd ismételje meg a kérdést.
 - A segítségnyújtást alakítsa úgy, hogy az Önt is szolgálja. Például a bevásárlás kiszervezése (pl. bevásárlás házhozszállítással szolgáltatás), mellyel egyúttal a saját bevásárlólistáját is rendezheti.
 - Tipp: Hozza létre saját gondozói csapatát! A csapat tagjai legyenek egészségügyi szakemberek és a beteg személyes támogatási körének tagjai. Legyen kéznél az elérhetőségük, hiszen ezek azok az emberek, akikhez fordulhat elakadás esetén:
-
- Egészségügyi szakemberek:
 - Orvosok
 - Ápolók
 - Gondozók, szociális munkások
 - Otthoni gondozó
 - Gyógyszerész
 - Fizioterapeuta
 - Mentálhigiénés szakemberek

 - Személyes támogatási hálózat:
 - Közeli családtag
 - További családtag
 - Barátok
 - Kollégák
 - Szomszédok
 - Jogi vagy pénzügyi szakember
 - Vallási közösség

- Amint meghatározta a csapat magját, jegyezze fel az adataikat és elérhetőségüket.
- Ha a hozzátartozója rendszeresen szed egyéb gyógyszereket, segítsen neki az otthoni gyógyszerelésben. Ehhez fontos, hogy átbeszélje Ön is az orvossal vagy gyógyszerésszel a gyógyszerekkel kapcsolatos kérdéseket.
 - Mire való az adott gyógyszer?
 - Mikor és hogyan kell szedni a gyógyszert?
 - Hogyan hat a gyógyszer?
 - Hogyan lehet ellenőrizni, egy gyógyszer hatékonyságát?
 - Mi történik, ha probléma (kimarad egy adag, mellékhatást tapasztal) merül fel a gyógyszer szedése közben?
 - Milyen mellékhatások fordulhatnak elő?
 - Honnan tudhatja, hogy az Ön által gondozott személy tapasztal-e mellékhatást?
 - Ez a gyógyszer márkához kötött?
 - Létezik-e másik általános gyógyszer ehelyett?
 - Szabad másik gyógyszerekkel együtt alkalmazni?
 - Van mód a gyógyszerek számának minimalizálására?
 - Milyen más alternatív terápia létezik?
 - Kérjen útmutatást a gyógyszerészeknél, orvosoknál a gyógyszerek kezelésével kapcsolatban.

Forrás:

Bodroginé Hronyecz Ildikó, Ecsedi Klára (2015): Időskorú látássérült személyek elemi rehabilitációja. Vakok Állami Intézete, Budapest <http://vakokintezete.hu/wp-content/uploads/2016/06/ism.pdf> (Utolsó letöltés: 2022. január 13.)

DayMed Kft., 2017, Betegtájékoztató füzet inkontinenciával élő betegek számára, 2022. 05. 11.

Fogyatékosági támogatás. Magyar Államkincstár. [https://cst.tcs.allamkincstar.gov.hu/ellátások/fogyatékosági-támogatások/fogyatékosági-támogatás.html](https://cst.tcs.allamkincstar.gov.hu/ellatasok/fogyatekosagi-tamogatások/fogyatékosági-támogatás.html) (Utolsó letöltés: 2022. január 13.)