



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

ZARZĄDZANIE W OPIECE

Moduł: 4

Sub-Moduł: 4.6



Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.6. Ergonomia i technologia wspomagająca

Lekcja numer #1

Czas trwania (minuty)

Data

CELE

1. Identyfikować główne technologie wspomagające używane podczas zadań opiekuńczych.
2. Poznać specyfikę aplikacji i zarządzania tymi urządzeniami pomocniczymi.
3. Znać i rozumieć kroki i usługi związane z interwencją technologii wspomagających oraz wiedzieć, jak radzić sobie z konkretnymi powiązаныmi problemami.
4. Stosować zasady ergonomii podczas wykonywania zadań opiekuńczych.
5. Umieć dostosować wymagania przestrzenne, aby poprawić rozkład pomieszczenia, w którym oferowana jest opieka.

Czym jest technologia wspomagająca?

każdy produkt (w tym urządzenia, sprzęt, instrumenty i oprogramowanie), specjalnie wyprodukowany lub ogólnie dostępny, używany przez osoby niepełnosprawne lub dla nich:

**Norma ISO
9999:2016**

Dla uczestników

Aby chronić, wspierać,
trenować, mierzyć lub
zastępować funkcje
ciała, struktury i
czynności

aby zapobiec
upośledzeniu,
ograniczeniom
aktywności lub
ograniczeniom
uczestnictwa



Osoba



Opiekun



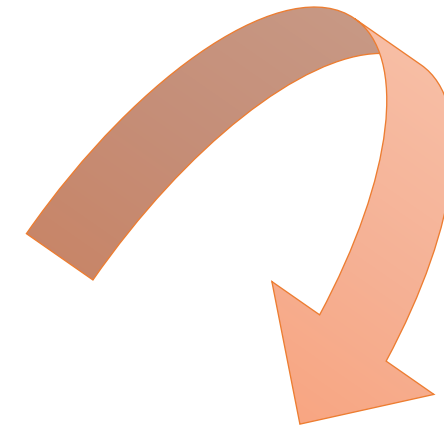
Profesjonalis
ta

← **Facylitatorzy** →

Cel technologii wspomagającej



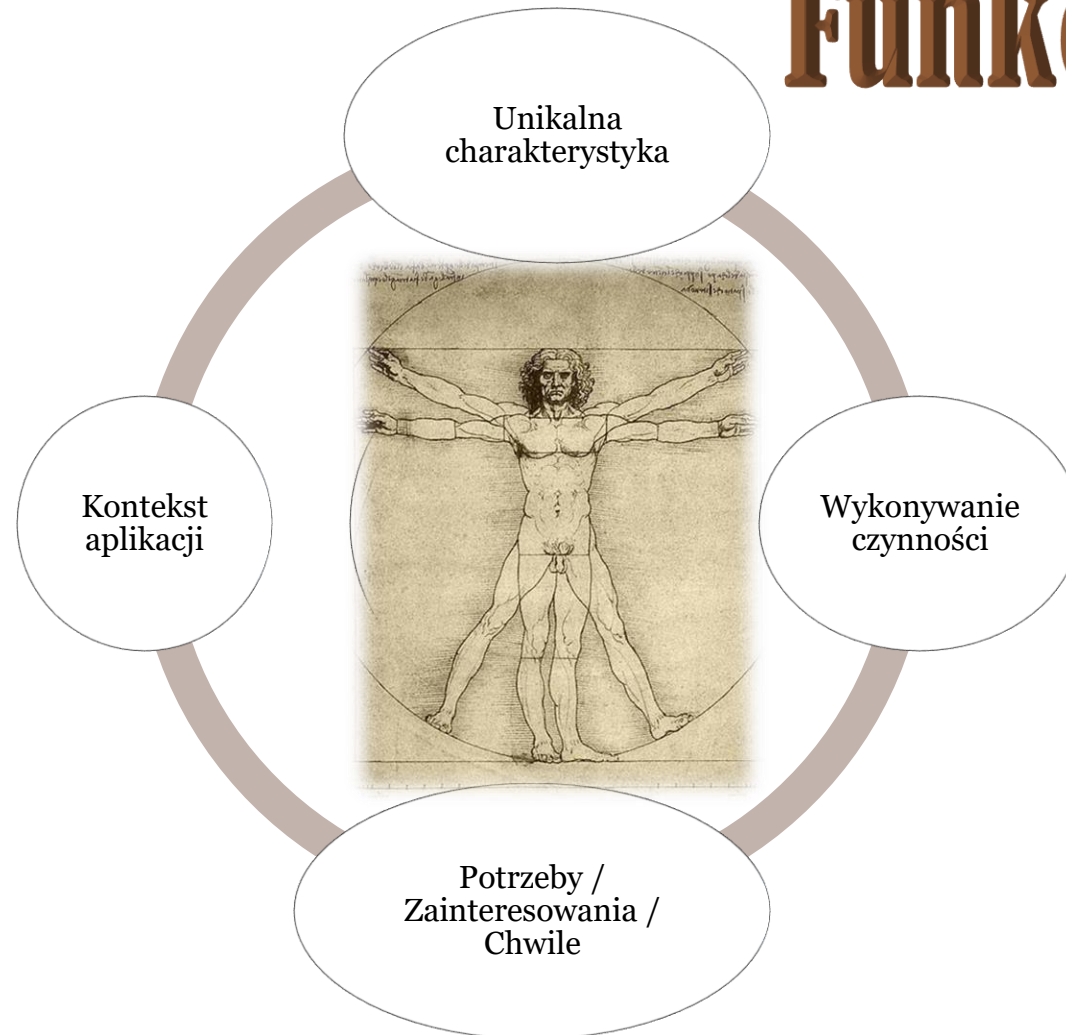
Ułatwienie



**Autonomia
osobista**

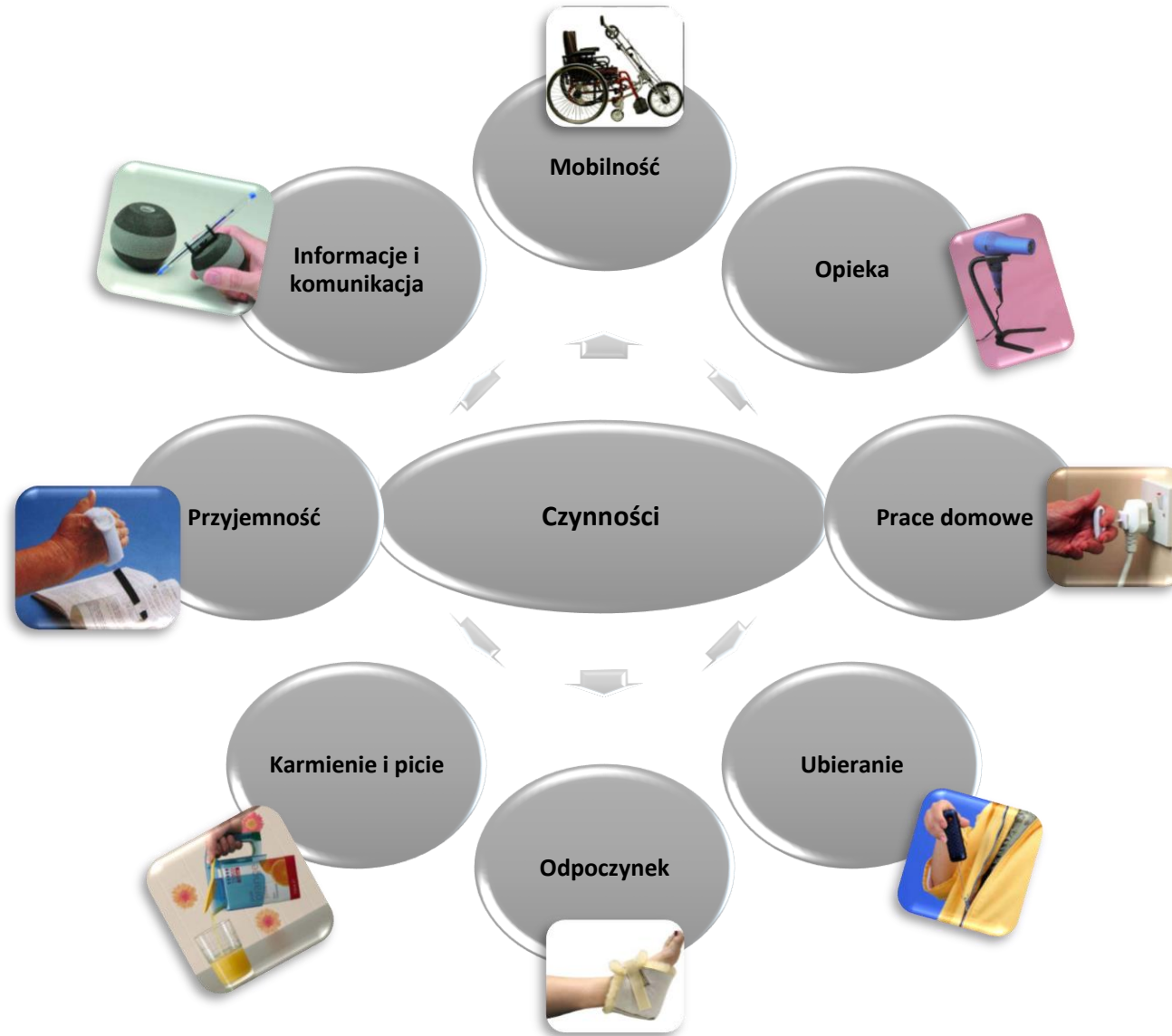


Funkcjonalność



Po co są technologie wspomagające?

POMOC / WSPARCIE
podczas wykonywania
różnych czynności



Rodzaje i klasyfikacja technologii wspomagających

Normalizacja

Norma ISO 9999:2016

- TW do pomiaru, wspomagania, treningu lub zastępowania funkcji organizmu
- TW na edukację i szkolenie w zakresie umiejętności
- Ortezy i Protezy
- TW dla samoopieki i udziału w samoopiece
- TW za działania i uczestnictwo związane z mobilnością osobistą i transportem
- TW dla czynności domowych i udziału w życiu domowym
- Meble, osprzęt i inne produkty wspomagające do wspierania działań w środowiskach wewnętrznych i zewnętrznych stworzonych przez człowieka
- TW do zarządzania komunikacją i informacją
- TW do sterowania, przenoszenia, przenoszenia i obsługi obiektów i urządzeń
- TW do sterowania, adaptacji lub pomiaru elementów środowisk fizycznych
- TW za czynności związane z pracą i udział w zatrudnieniu
- TW do rekreacji i wypoczynku

system kodyfikacji

- **Trzy poziomy hierarchic:**
- **1. poziom - klasa: 2 cyfry**
- **2. poziom: podklasa: 2 cyfry**
- **3. poziom: podział: 2 cyfry**
-
- **Każdy TW ma kod składający się z 6 cyfr**
- **Przykład: Zmotoryzowany wózek inwalidzki**
- **Klasa (12): AT dla mobilności osobistej**
- **Podklasa (23): Elektryczne wózki inwalidzkie**
- **Dział (06) Elektryczne wózki inwalidzkie z elektronicznym sterowaniem**
- **Kod: 12 23 06**

Główna technologia wspomagająca



- Mobilność i transfery
- Samoopieka i kąpiel
- Ubieranie się
- Karmienie
- Prace domowe
- Odpoczynek i pozycjonowanie
- Wypoczynek
- Informacja i komunikacja

Mobilność i przemieszczanie

Laski i chodziki



Kijki składane

Laski



Chodziki bez kółek

Chodziki z kółkami



Statywy i
czworonogi



Chodziki i kule z siedzeniem

Mobilność i przemieszczanie

Wózki inwalidzkie

Wózek inwalidzki bez napędu



Małe tylne koła. Dla osób, które nie potrafią samodzielnie poradzić sobie z wózkiem

wózek inwalidzki z własnym napędem



Duże tylne koła z felgami. Dla osób o dobrej sile ramion i zdolności do poruszania się

Elektryczny wózek inwalidzki



Z silnikiem elektrycznym dla osób autonomicznych, ale bez wystarczającej siły w ramionach, aby pchać wózek

Mobilność i przemieszczanie

Inne wózki



Wózki na plażę



Sportowe wózki inwalidzkie



Mobilność i przemieszczanie

Inne technologie



Mobilny podnośnik: Koła ułatwiają poruszanie się osoby. Możliwość złożenia i zamocowania oraz łączenia z różnymi rodzajami uprząży

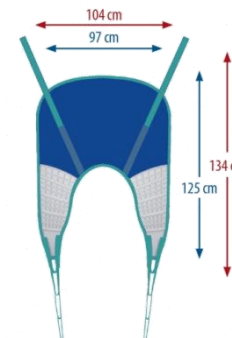


Mobilny podnośnik stojący: Ułatwia włączenie osoby, odtwarzając naturalny ruch. Optymalizuje higienę trudno dostępnych obszarów ciała.



Wciągnik sufitowy/stały: Wymaga instalacji w domu. System kolejowy. Przemieszczenie między pokojami. Małe obciążenie opiekuna.

Mobilność i przemieszczanie



Szelki i ich znaczenie



Mobilność i przemieszczanie

Stół do przenoszenia: jest umieszczony między dwiema powierzchniami do siedzenia i ułatwia przesuwanie z jednej na drugą. Może być stały lub mobilny



Akuakalda: Służy do krótkich podróży przy minimalnym wysiłku opiekuna. Ruch odbywa się w 3 fazach: podparcie, obrót i zejście

Mobilność i przemieszczanie

Wspinacz po schodach Caterpillar:

Ułatwia opiekunowi wsiadanie i wysiadanie z wózka inwalidzkiego na schodach



Cena:

2500 – 3500 €

<https://www.youtube.com/watch?v=bsQDtdHTKd8>



Krzesełko do ewakuacji:

Do przemieszczania ludzi w nagłych wypadkach lub przez wąskie lub niedostępne miejsca. Fotel posiada potrójne i skrętne tylne koła.

Mobilność i przemieszczanie

AT na transfery i opiekę nad opiekunami



Poduszka podnosząca - kompresor: Poduszka jest nadmuchiwana kompresorem powietrza uruchamianym pokrętkiem



Podnośnik z fotela: Ułatwia połączenie z hydraulicznym systemem podnoszenia. Można go umieścić na dowolnym siedzeniu



Steady Stander: Ułatwia podniesienie osoby z siedzącej do stojącej. Wymaga bardzo dobrej kontroli tułowia i siły nóg



Stojak transferowy: Z systemem rotacyjnym i podparciem kolan

Mobilność i przemieszczanie



Urządzenia inkorporacyjne:
Składają się ze stałego elementu, na którym osoba się opiera i pomaga wstać z łóżka



Łatwoślizgi

Umieszczony pod osobą obłożnie chorą ułatwia opiekunowi wykonywanie rotacji, mobilizacji i zmian postawy

Rolki:

Sztywny stół ułatwiający zmianę noszy na łóżko (szpital)



Mobilność i przemieszczanie



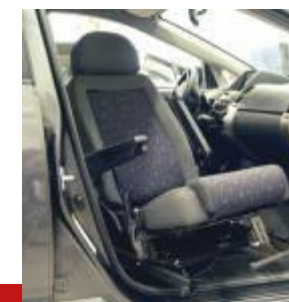
skutery

Rowery ręczne



Rowery

Zaadaptowane samochody



Samopielegnacja i kąpiel



Samopielegnacja i kąpiel



Szczotka do włosów z długą rączką:

Ergonomicznie zaprojektowany uchwyt ułatwia osobom, które mają trudności z podnoszeniem rąk



Pielęgnacja
włosów



Uchwyt do suszarki:

Dzięki temu mechanizmowi możesz suszyć włosy bez konieczności trzymania suszarki



Myjki do włosów:

Stanowią prosty system, który umożliwia mycie głowy osobom o ograniczonej sprawności ruchowej lub przykutym do łóżka



Aplikatory szamponów:

Jego głowa jest zdejmowana, aby móc wypełnić ją szamponem lub kremem, a następnie nałożyć na włosy lub ciało.

Samopielegnacja i kąpiel

Pielęgnacja
ciała

Balsamowanie: Wałek i długa rączka ułatwiają nakładanie kremów lub balsamów na dystalne partie ciała.



Elastyczne gąbki z długim uchwytem:

Długi uchwyt umożliwia higienę najbardziej odległych obszarów. Niektóre uchwyty są elastyczne i można je dowolnie kształtować

Pomoc do higieny intymnej (Easywipe):

Ten produkt ułatwia czyszczenie okolicy krocza



Ręcznik z podwójnym sznurkiem:

Facilitates drying of the body in distal and hard-to-reach areas

Twarz, ręce i
stopy

Samopielegnacja i kąpiel



Dostosowane obcinacze do paznokci:

Długa rączka pozwala obcinać paznokcie u nóg. Zwiększenie powierzchni nacisku ułatwia obcinanie paznokci.



Opróżniacz do zębów:

Mechanizm dociskowy tego urządzenia pozwala na wyrzucenie zawartości pojemników typu tuba, bez konieczności użycia siły w celu jej opróżnienia.

Środki do czyszczenia paznokci:

Te szczoteczki umożliwiają czyszczenie paznokci dzięki adaptacji przysawek

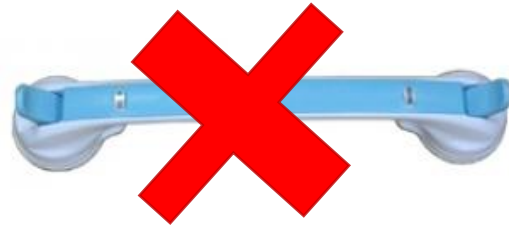


Samopielegnacja i kąpiel

Siedzenie w łazience



Samopielegnacja i kąpiel



Bezpieczeństwo i dostępność w łazience



Ubieranie





Klipsy do spodni: Klipsy ułatwiają zakładanie nogawek tych ubrań, szczególnie dla osób o mniejszej mobilności w nogach i tułowiu

Pomoce do zamykania(guzik - zamki błyskawiczne):Dla osób o małych zdolnościach motorycznych urządzenie to umożliwia zapinanie guzików jedną ręką na jednym końcu. Z drugiej haczyk pomaga podnieść zamki



Dress Stick: Drewniane przybory z haczykiem na jednym końcu i gumką na drugim. Służą do zakładania i zdejmowania ubrań, do których nie można łatwo dotrzeć

Wkładanie butów



Łyżka do butów z długim uchwytem: Umieszczenie butów można wykonać zdalnie poprzez wydłużenie rączki tej łyżki do butów



Łowcy butów: nie trzeba pochylać się ani zginać tułowia, aby zdjąć buty, ponieważ ta pomoc umożliwia wykonanie akcji z podparciem przeciwnej stopy



Pończochy/Skarpetki: Przeznaczone dla osób z ograniczonym ruchem tułowia, bioder lub kolan. Skarpetki/pończochy układa się na podpórcie i za pomocą taśmy lub patyczka unosi, aż ubranie zakryje całą stopę.



Karmienie



Karmienie

Jedzenie



Talercze z wysokim obrzeżem: Do zwykłego talerza możesz dodać obrzeże lub kupić talerz z wysokim obrzeżem, który zapobiega wysypywaniu się jedzenia.



Dostosowane sztuczki: Zastosowanie ergonomicznych, długich lub pogrubionych uchwytów w połączeniu z zagięciem sztuczków pod kątem poprawia samodzielność w działaniu, szczególnie dla osób o obniżonej motoryce małej lub z porażeniem połowicznym



Picie

Karmienie



Słomki i uchwyty na słomkę: Są bardzo łatwe w użyciu przez osoby o małej kontroli nad głową lub z trudnościami w prawidłowym trzymaniu szczy. Zatrzaski przytrzymują wiostę do krawędzi szczy i zapobiegają jej przesuwaniu się.



Dostosowane okulary: Adaptacją może być podwójny uchwyt, kaniula lub przecięta krawędź, co maksymalnie ogranicza ruchy i wysięk potrzebny do picia



Prace domowe



Prace domowe

Obrotnice

Obrotnice do kranów

Urządzenia te umożliwiają podłączenie ich do kranów krzyżowych lub z pokrętkiem, przekształcając je w kranu miksujące. Ułatwia to otwieranie i zamykanie. Długi uchwyt poprawia chwyt.



Kluczyk:

Niewielki rozmiar klawiszy utrudnia manipulację i obracanie. Ta pomoc pozwala na dołączenie do trzech kluczy, zapewniając rączkę ułatwiającą ich chwytanie i używanie.



Prace domowe



Obrotowa gałka:

Ten adapter do pokręta suwaka przekształca go w uchwyt, zmniejszając stopień ruchu niezbędny do jego obsługi.



Obrotnica uniwersalna: Konstrukcja i funkcjonalność tego pokręta pozwala na używanie go z różnymi przyciskami i przełącznikami o okrągłym kształcie. Tym samym zmniejsza stopień ruchu w pronosupinacji konieczny np. przy sterowaniu w kuchni.





Wtyczki:

Dzięki temu adapterowi na wtyki zmniejsza się niezbędna siła, jednocześnie poprawiając chwyt na przedmiocie, ułatwiając chwytanie go ciągnąc.



Antypoślizgowy słoik i otwieracz do butelek:

Materiał antypoślizgowy uformowany w stożkowy kształt, który umożliwia wykonanie odpowiedniego ramienia dźwigni ułatwiającego otwieranie słoików.



Otwieracze: Dzięki swojej konstrukcji i właściwościom umożliwiają otwieranie pojemników o różnych rozmiarach i systemach otwierania: słoiki, butelki, puszki...



Prace domowe

Gotowanie



Stół kuchenny do przygotowania potraw: Jest to solidna deska do krojenia, która trzyma twoje jedzenie. Plastikowy zacisk trzyma przedmioty takie jak puszki lub kubki, a zęby ze stali nierdzewnej utrzymują warzywa do obierania.



Dostosowana łopatką: Lekki uchwyt w kształcie litery T ułatwia obsługę



Prace domowe



Uchwyt na talerz:

Urządzenie posiada uchwyt ułatwiający trzymanie talerza oraz rączkę, dzięki czemu można go łatwiej trzymać i transportować.

Obieraczka do pomarańczy:

Posiada pierścień na palec, który umożliwia usuwanie skórki owocu w odcinkach bez ryzyka skaleczenia nożem.



Wsparcie do kartonów:

dopasowuje się do kształtu kartonu, dzięki czemu posiada uchwyt poprawiający jego chwyt.

Nalewak do dzbanka:

Zapewnia bezpieczeństwo i stabilność podczas serwowania gorących lub zimnych płynów, prawie bez podnoszenia ciężarów.



Prace domowe



Uchwyt do reklamówki:

Dzięki temu torby foliowe można lepiej chwytać i transportować, bez ryzyka ich zerwania i uniknięcia uszkodzenia miękkich tkanek dłoni.



Wysuwana miotła i szufelka:

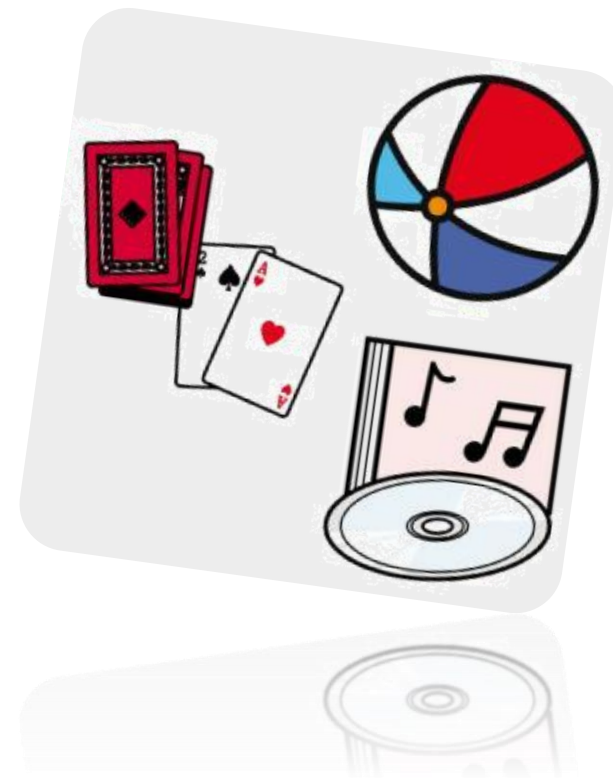
Rękojeść tych przyborów ma regulowaną wysokość, dzięki czemu jego użycie można dostosować do cech antropometrycznych każdej osoby.

Zacisk o dużym zasięgu:

Lekkie, długie urządzenie z ergonomicznym spustem. Używa się go całą ręką, co ułatwia jego użycie osobom o zmniejszonej sile manipulacyjnej.



Odoczynek i przyjemność



Odpooczynek

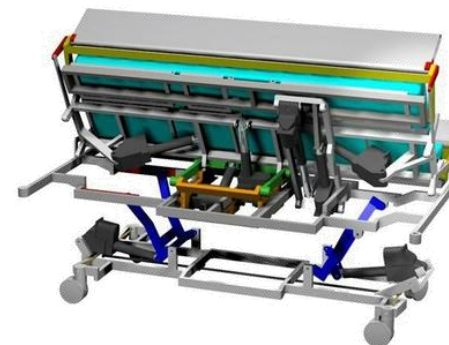


Fotel masujący

Umożliwia elektroniczne rozkładanie oparcia i podnóżka.



Powierzchnia spoczynkowa ma regulowaną wysokość.

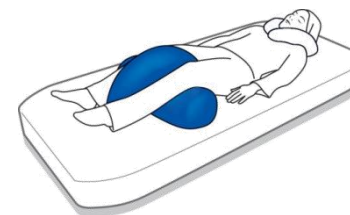
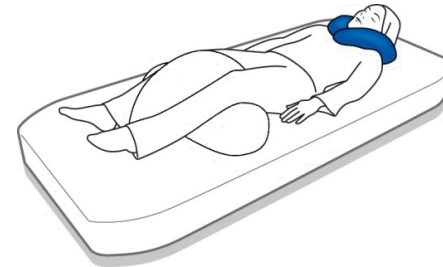


Fotel uchylny:

Odpowiedni dla osób, które dużo czasu spędzają w pozycji siedzącej, aby uwolnić się od nacisku i dokonać zmian postawy

Odpooczynek

Ochraniacze przeciwoleżynowe:
Materiał jest różnorodny, może być z owczej skóry lub silikonu i istnieją specyficzne, które można dostosować do różnych części ciała.

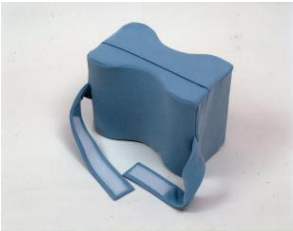


Odpooczynek



Podnózek:

Istnieją różne systemy odciążające resztę nóg i stóp, mogą być regulowane lub nadmuchiwane.



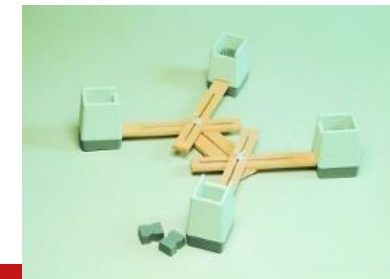
Poduszka pozycjonująca: do odwodzenia nogi



**Systemy siedzisk (siedzisko + oparcie):
Jay**



**Bloki do podnoszenia:
Aby zwiększyć wysokość stołów i krzeseł**



Przyjemność



Szkła powiększające:

Posiadają sznurek, który zakłada się na szyję oraz ramkę do przyłożenia go do ciała bez konieczności trzymania go podczas czytania.



Mównica składana:

Trzyma książki lub czasopisma otwarte i pionowe, bez konieczności chwytania ich rękami, aby je czytać.



Ręczny flipper:

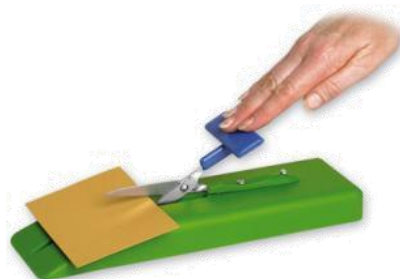
Z uchwytem ułatwiającym obsługę i antypoślizgowym materiałem na końcówce ułatwiającym przewracanie każdej strony jedna po drugiej

Przyjemność



Adapter do wędki

**Adaptory do nożyczek:
Odpowiedni dla osób ze słabą sprawnością motoryczną**



Przyjemność



Nawlekacz igły:

Dzięki prostemu kliknięciu urządzenie umożliwia łatwe nawlekanie, nawet w warunkach pogorszenia wzroku lub drżących rąk.



Uchwyt na karty:

Pozwala trzymać karty w pozycji pionowej podczas gry.



Sad / Ogrodnictwo:

Adaptacje do różnych narzędzi stosowanych w ogrodnictwie



Komunikacja i informowanie



Komunikacja i informowanie

Pomoce piśmiennicze



Adaptacje do pisania

Wszystkie te urządzenia ułatwiają chwytanie ołówków / długopisów, zmniejszając z kolei stopień i liczbę ruchów niezbędnych do manipulowania nimi.



Komunikacja i informowanie

Pomoce do komputera



Adapter myszki:

Emulatory myszy i myszy kulkowe ułatwiają dostęp do komputera osobom o ograniczonej sprawności ruchowej.



Komunikacja i informowanie

Dostępność do komputera



Przełączniki: upraszcza efekt kliknięcia lewym przyciskiem myszy



Etui na klawiaturę:

Chroni klawiaturę i prowadzi osoby o ograniczonej sprawności ruchowej (ograniczone zdolności motoryczne) podczas naciskania klawiszy.



Elastyczna i ergonomiczna klawiatura



Komunikacja i informowanie

Systemy ostrzegania i alarmowania



Telefon



Botones de emergencia



tipo bolsillo



tipo reloj



tipo colgante

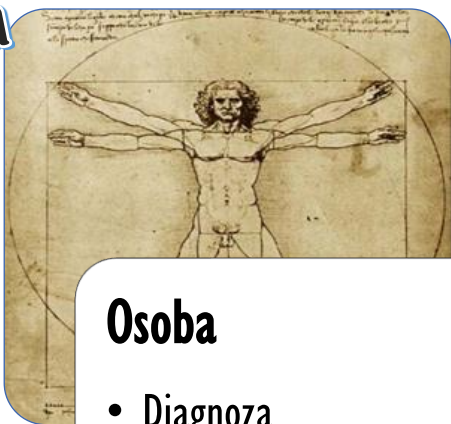
Pojemniki na leki



Czy wszystkie technologie wspomagające są przydatne dla wszystkich ludzi?

- Nie wszystkie urządzenia na rynku są odpowiednie dla osób o zróżnicowanej funkcjonalności
- Dwie osoby z tym samym schorzeniem mogą mieć różne potrzeby i różne realia

Terapia zajęciowa



Osoba

- Diagnoza
- Zasoby
- Umiejętności
- Oczekiwania i priorytety



Aktywność

- Żądania
- Zadania
- Częstotliwość
- Znaczenie



Konteksty

- Fizyczny
- Społeczny
- Kulturalny
- Polityka i priorytety



Znaczenie dbania o nasze ciało

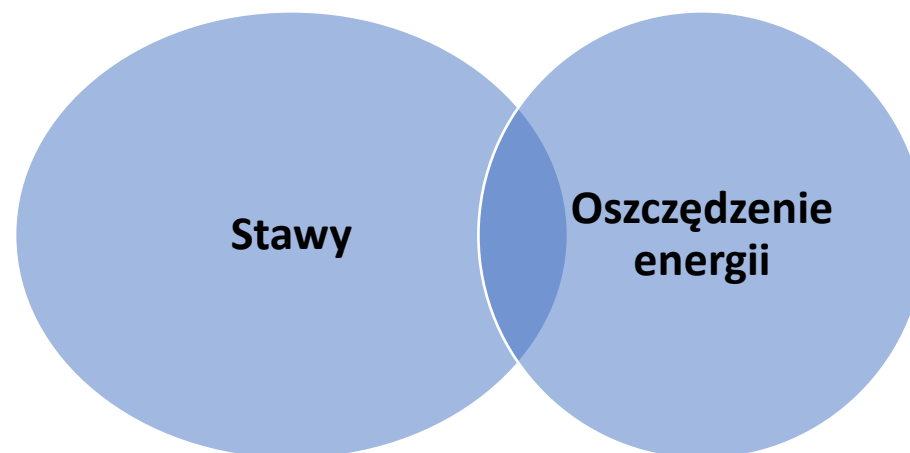
Jakie czynności, które wykonujemy na co dzień, mogą negatywnie wpłynąć lub uszkodzić nasz organizm?

Jakie są możliwe rozwiązania lub zmiany, które możemy wprowadzić?

Znaczenie dbania o nasze ciało



Dbaj o nasze ciało: podnoszenie



Dbaj o nasze ciało: podnoszenie

Normy dotyczące oszczędzania energii

- Równowaga aktywność-odpoczynek
- Stosowanie prawidłowych pozycji ciała
- Zmiana pozycji i podparcie ciała
- Odpowiednia wysokość robocza
- Unikaj czynności, których nie można przerwać
- Im bliżej środka ciężkości ciała znajduje się obiekt, tym mniejszy będzie wysiłek
- Działania sekwencyjne

Normy dla stawów

- Pracuj z dobrą postawą i wsparciem
- Wspieraj przedramiona, jeśli to możliwe
- Korzystaj z odpowiednich planów pracy
- Używanie przedramion do obciążania
- Wstań z podparciem przedramienia
- Używając obu rąk
- Użyj niskiej poduszki i twardego łóżka

Higiena postawy: codziennie dbaj o nasze ciało

Dotyczy osoby, którą się opiekujemy

Idealna postawa



Minimalne napięcie



Minimalna sztywność



Maksymalna efektywność

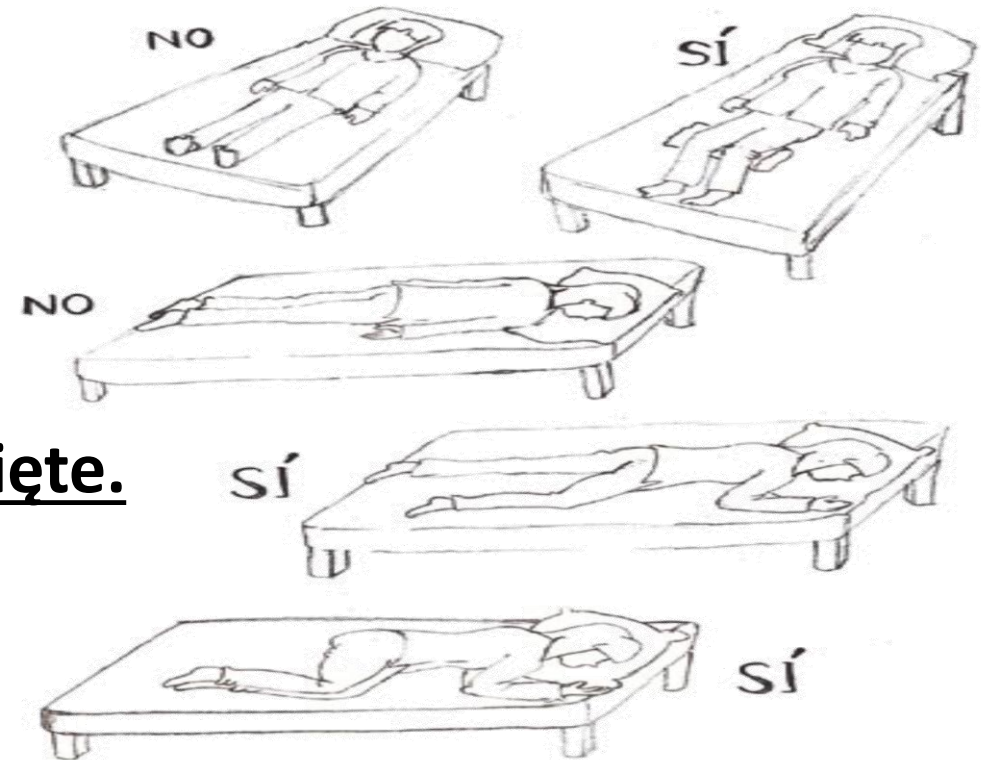
Aby się położyć: śpij w dobrej postawie

Twarzą do góry: poduszka na szyję

poduszka pod nogi

Boczne (płodowe): nogi zgięte

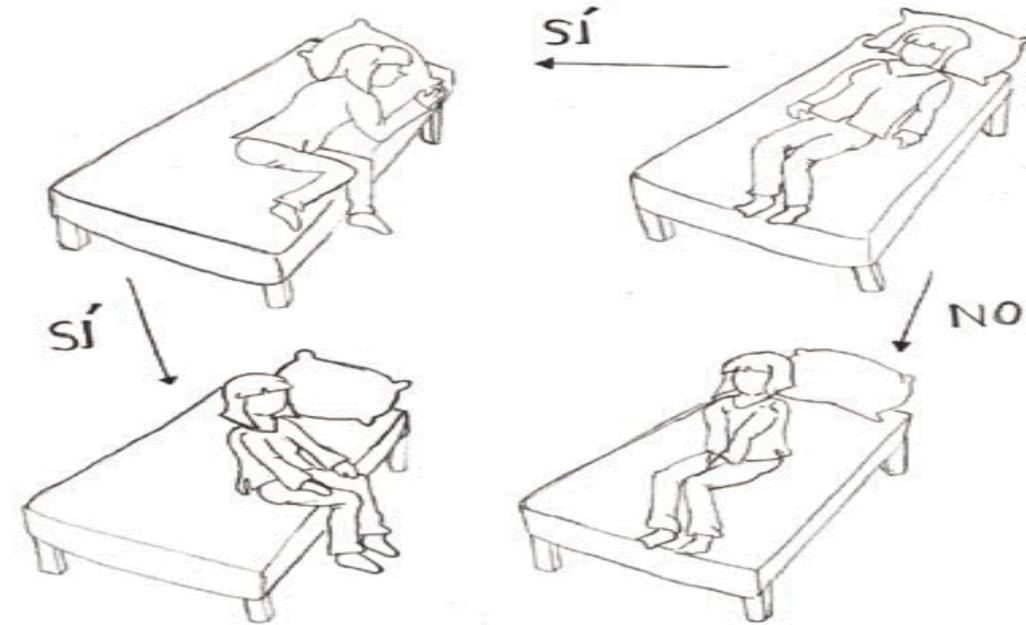
podudzie wyciągnięte i nadmiernie zgięte.



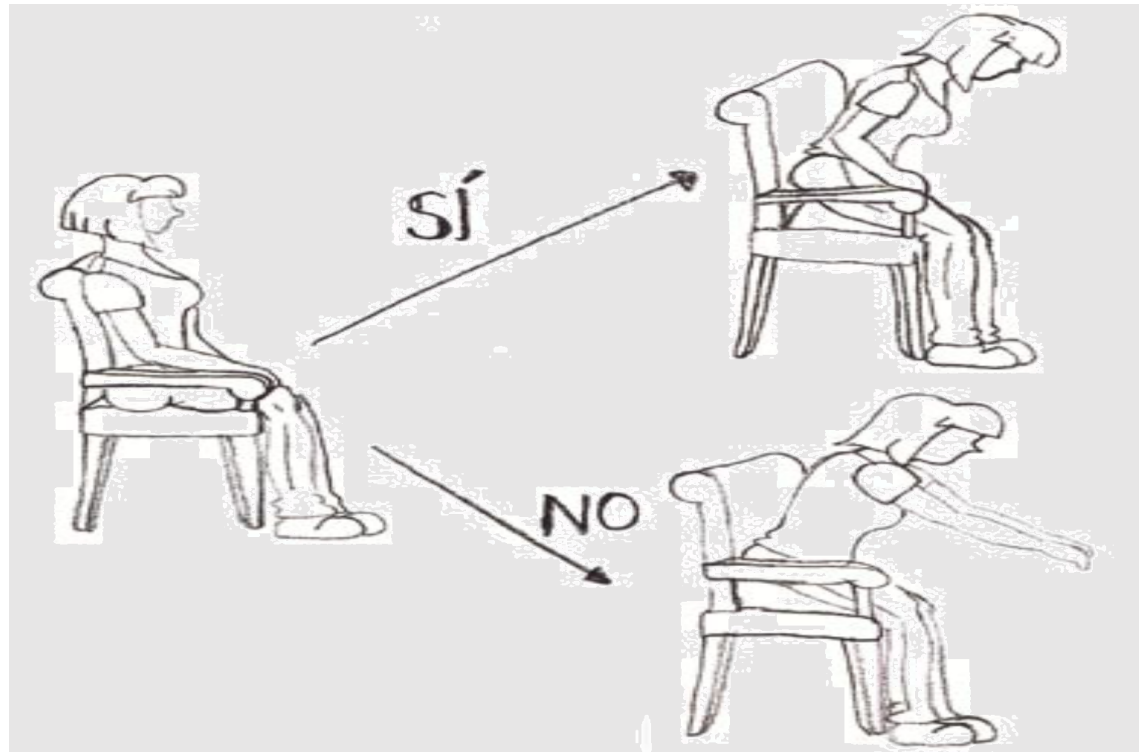
Codziennie dbaj o swoje ciało

Wstań z łóżka

- Połóż się po swojej stronie (po swojej stronie).
- Przejedź stopami przez krawędź łóżka.
- Oprzyj łokieć na łóżku i usiądź.



Codziennie dbaj o swoje ciało



Wstawanie z krzesła

- Połóż dłonie na udach lub podłokietnikach
- Lekko przesuń bagażnik do przodu
- Opóźnienie stopy: jako wsparcie i pęd

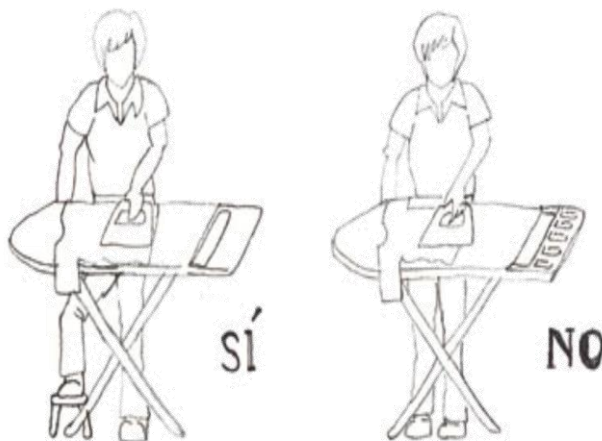
Codziennie dbaj o swoje ciało

Dobrze siedź

- Prosto z powrotem przez oparcie
- Pośladki sklejone bez pozostawiania luki
- Środek ciężkości: dwa guzki kulszowe
- Kolana: kąt prosty
- Stopy: dobrze osadzone na ziemi. Korzystanie ze stołka w razie potrzeby



Codziennie dbaj o swoje ciało



Stanie na stopach

- Często zmieniaj postawę
- Nogi: przełącz wsparcie
- Ramiona: nigdy powyżej ramion

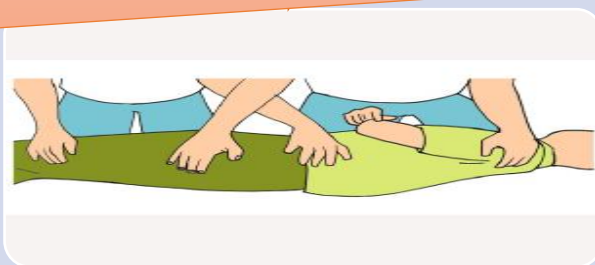
Opieka nad innymi

Troska o innych

Mobilizacja

Transfer

Prewencja odleżyn



Ruchy wykonywane na tej samej powierzchni w celu uzyskania zmiany pozycji

Działania mające na celu przeniesienie osoby z jednej powierzchni na drugą, na przykład z łóżka na krzesło.

Pamiętaj: Oszczędzaj stawy i energię



Zasada bez bólu

Napnij pas
(mięśnie
brzucha)

Trzymaj
plecy prosto

Używaj
największych
grup
mięśniowych

Co należy zrobić

Rozkład obciążenia: Zbliź ciało do osoby, której pomagasz.

Bezpieczny chwyt

Użyj dłoni

Wspieraj się na stopach

Zsynchronizuj ruchy

Technologia wspomagająca transfery

Meble

Pomoce mobilizacyjne i transferowe



Tipos de grúas

- Elegir la más adecuada.
- Grúas de bipedestación: personas que se mantienen en pie con ayuda, no solas, y con control del tronco.
- Grúas tipo cigüeña: personas con poca o ninguna movilidad.

Informar siempre y pedir su colaboración. Transmitir tranquilidad

Grúa tipo cigüeña 2

Colocación del arnés en la silla

- Colocar en la espalda hasta la cintura.
- Las bandas de las piernas por debajo de los muslos.
- Acercar la grúa con cuidado y enganchar las bandas.
- Elevar con suavidad.

Abrir las patas de la grúa aumenta su estabilidad

Grúa tipo cigüeña 1

Colocación del arnés en la cama

- Cama horizontal, frenada.
- Persona de lado. Arnés: el lado más próximo estirado, el otro enrollado bajo su cuerpo.
- Girarle al lado contrario y estirar el arnés.
- Las bandas por debajo de las piernas.
- Colocar los enganches y elevar.

Supervisar el traslado. Vigilar que quede bien sentado

Grúa tipo bipedestación

- Aproximar la grúa, pies en la plataforma (tibiás en contacto con el soporte vertical), poner la cincha de sujeción.
- Agarrado a la barra frontal e inclinado adelante.
- La cincha superior por debajo de las axilas y enganchar.
- Accionar el mando y levantar.

Para aceptar la grúa dar argumentos reales y convincentes





Dziękujemy!

Teachers' name

Teachers' e-mail

Date of the session

