



Mārīte Platā

Ergoterapeite

Nacionālais rehabilitācijas centrs *Vaivari*
Asaru prospektā 61
Jūrmalā, tālr. 67766124
www.nrcvaivari.lv



Zoja Osipova

Ergoterapeite

Nacionālais rehabilitācijas centrs *Vaivari*
Asaru prospektā 61
Jūrmalā, tālr. 67766124
www.nrcvaivari.lv



Jūlija Vasiļevska

Ergoterapeite

Nacionālais rehabilitācijas centrs *Vaivari*,

Vaivaru tehnisko palīglīdzekļu centra vadītāja vietniece
Ventspils ielā 53 Rīgā,
www.vtpc.lv

INSULTS UN TEHNISKIE PALĪGLĪDZEKĻI

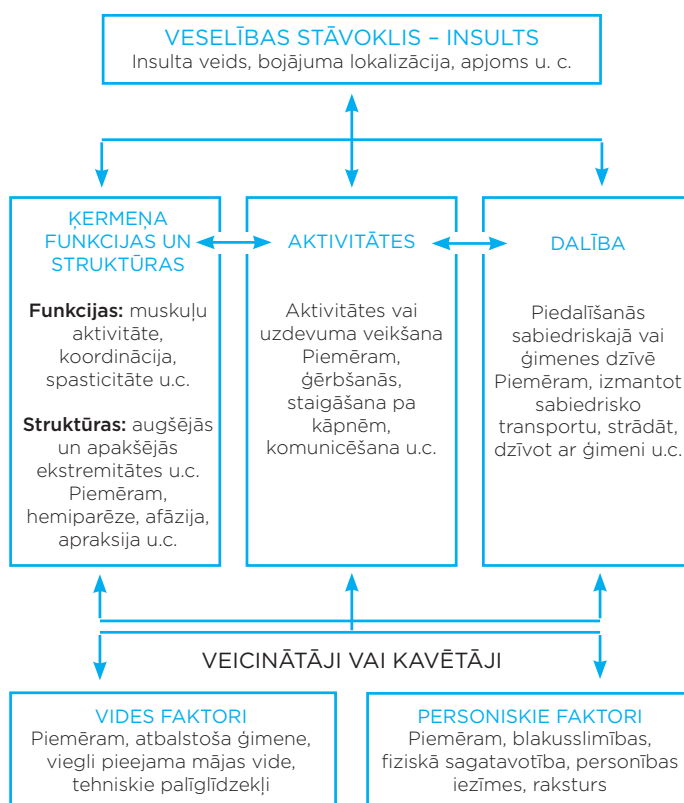
Insults, kā jebkura slimība vai trauma, pārsteidz mūs nesagatavotus. Pasaulē katru gadu ir apmēram 5,5 miljoni insulta izraisītu nāves gadījumu, kas ierindo insultu otrajā vietā nāves cēloņu vidū. Turklāt insults ir trešais biežākais invaliditātes cēlonis. Statistikas dati liecina par arvien pieaugošo insulta gadījumu skaitu cilvēkiem vecumā līdz 45 gadiem. Insults nereti cilvēkus skar pašā viņu produktivitātes plaukumā, kas rada nopietnas sociālas un ekonomiskas sekas gan pacientam un viņa ģimenei, gan visai sabiedrībai.

Galvas smadzeņu struktūru bojājumu un funkciju ierobežojumu dēļ būtiski mainās cilvēka dalība ikdienas aktivitāšu veikšanā, un pasliktinās dzīves kvalitāte kopumā. Apmēram 75% pacientu pēc pārciesta insulta ir grūtības veikt ikdienas aktivitātes ķermeņa funkcionēšanas ierobežojumu dēļ.

Būtībā cilvēka dzīve sastāv no daudz dažādām aktivitātēm – nozīmīgām un reizēm arī šķietami nenozīmīgām, kas veido dzīves ritmu, paradumus un piešķir dzīvei jēgu. Pēc insulta tiek ietekmētas un apgrūtinātas gandrīz visas ikdienas darbības, ko pirms insulta cilvēks spēja veikt neatkarīgi. Tas attiecas gan uz pašaprūpi, piemēram, ģērbšanos, mazgāšanos, nagu griešanu u.c., gan uz brīvā laika pavadīšanu – dažādiem hobijiem, interesēm u.c. Arī uz produktivitāti – pēc insulta ir nopietni ierobežotas spējas veikt algotu darbu, arī brīvprātīgu darbu, dažādus mājas darbus u.c.

Nereti šo grūtību dēļ mainās arī cilvēka lomas ģimenes dzīvē, jo nozīmīgi ierobežota ir ikdienas dzīves neatkarība. Ir satricināta personas pārlicība par sevi, un mainās dalība intīmā tuvībā ar partneri. Cilvēks pēc insulta piedzīvo ilgstošu stresu un spriedzi, kas ietekmē attiecības ar tuviniekiem un draugiem.

Cilvēka funkcionēšanas ierobežojumu mijiedarbība ar ikdienas aktivitātēm shematiski attēlota 1. attēlā.



1. attēls. PERSONAS FUNKCIONĒŠANAS IEROBEŽOJUMI UN SPĒJA PIE-DALĪTIES IKDIENAS AKTIVITĀTĒS INSULTA GADĪJUMĀ

Rehabilitācijas mērķis ir palīdzēt pacientam sasniegt augstāko iespējamo funkcionēšanas līmeni, neatkarību ikdienas aktivitāšu veikšanā un uzlabot dzīves kvalitāti pēc insulta. Lai to sasniegtu, multidisciplināras rehabilitācijas komandas locekļi izmanto dažādas pieejas – terapeitisko vai adaptīvo pieeju. Adaptīvajā rehabilitācijā tiek izmantoti tehniskie palīglīdzekļi. Terapijas pieejas iespējams kombinēt, un tās izvēlas, ņemot vērā objektīvus pacienta novērtējuma rezultātus un arī pacienta jeb klienta vēlmes.

Latvijā tehnisko palīglīdzekļu jomā būtiska loma ir ergoterapeitiem. Ergoterapijas mērķis ir palīdzēt cilvēkam veikt dažādas darbības, iespēju robežās veicinot neatkarību ikdienas dzīvē. Vaivaru tehnisko palīglīdzekļu centrā strādā funkcionālie speciālisti un ārsti, kas pēc multiprofesionālas funkcionālo spēju novērtēšanas iesaka atbilstošus tehniskos palīglīdzekļus, tos pielāgo konkrētā pacienta vajadzībām, kā arī apmāca, kā šos palīglīdzekļus lietot.

TEHNISKIE PALĪGLĪDZEKĻI

Tehniskais palīglīdzeklis ir jebkurš produkts, instruments, aprīkojums vai tehniska sistēma, kuru lieto cilvēks ar funkcionēšanas ierobežojumiem. Tas var būt individuāli izgatavots vai vispārpieejams, un to izmanto, lai pasargātu pacientu, kompensētu, pārraudzītu, atvieglotu vai neitralizētu funkcionēšanas ierobežojumu radītās grūtības veikt kādas darbības vai kustības.

Atbilstošu tehnisko palīglīdzekļu izmantošana ir svarīgs komponents ergoterapijas praksē, strādājot ar pacientiem pēc pārciesta insulta. Tehniskie palīglīdzekļi palīdz īstenot terapijas mērķi, piemēram, atvieglo iekāpšanu vannā vai pārvietošanos pa mājokli u.c. Tehnisko palīglīdzekļu izmantošana cilvēkiem pēc pārciesta insulta un nereti arī viņa piederīgajiem/asistentiem būtiski uzlabo dzīves kvalitāti. Tehniskie palīglīdzekļi lielā mērā kompensē funkcionālo spēju zudumu, atvieglo dažādu darbību veikšanu un uzlabo cilvēka neatkarību ikdienas dzīvē.

Lai ieteiktu vai apmācītu lietot atbilstošu tehnisko palīglīdzekli, multidisciplināras komandas locekļi vispirms veic vispusīgu novērtēšanu, ņemot vērā pacienta vecumu, dzimumu, funkcionēšanas stāvokli, uzskatus un vērtības, intereses, vēlmes u.c., kā arī to, kādu nodarbi vai aktivitātes pacients vēlas vai kādu viņam nepieciešams veikt, un novērtē arī vides kontekstu – kādos apstākļos, kādā fiziskā un sociālā vidē tiks veikta konkrētā nodarbe. Pamatojoties uz objektīvu novērtējumu, tiek piemeklēts atbilstošs tehniskais palīglīdzeklis.

No valsts budžeta finansējamie tehniskie palīglīdzekļi ir uzskaitīti Ministru kabineta 2009. gada 15. decembra noteikumu Nr. 1474 "Tehnisko palīglīdzekļu noteikumi" 2. pielikumā.

Tehniskie palīglīdzekļi ikdienas atvieglošanai

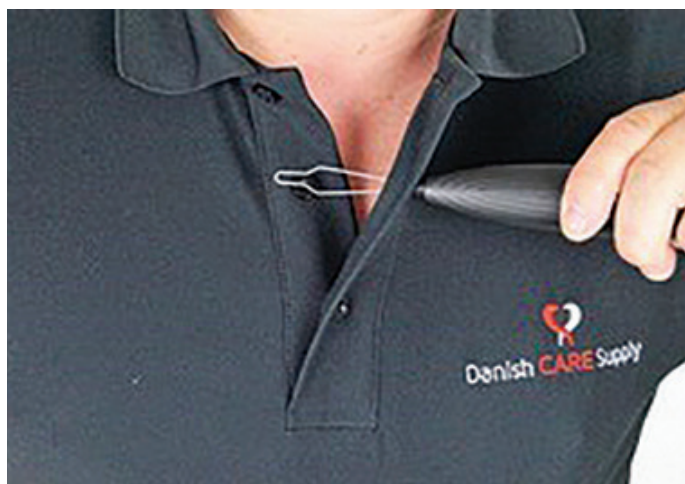
1. Ģērbšanās

- **Ģērbšanās āķis** vai stienis (nav iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Nereti hemiparēzes (daļējas paralīzes) dēļ var būt apgrūtināta augšējās un apakšējās ķermeņa daļas apģērbšana. Lai arī ģērbšanās tiek veikta tādā veidā, kā to konkrētam cilvēkam ir vieglāk izdarīt, piemēram, ģērbjas sēdus vai guļus pozīcijā, vispirms uzvelk apģērbu tajā ekstremitātē, kurai ir funkciju traucējumi, un pēc tam otrā u.c., tomēr reizēm nepieciešama papildu palīdzība. Ģērbšanās āķis ļauj ar parēzes neskarto roku uzvilkt vai novilkēt jakas piedurkni uz pleca/no pleca. Vai pacelt kādu priekšmetu no grīdas, piemēram, velkot bikses sēdus pozīcijā, ar āķi var aizķert apģērbu daļu un pavilkēt to augšup, mazinot kritiena risku.



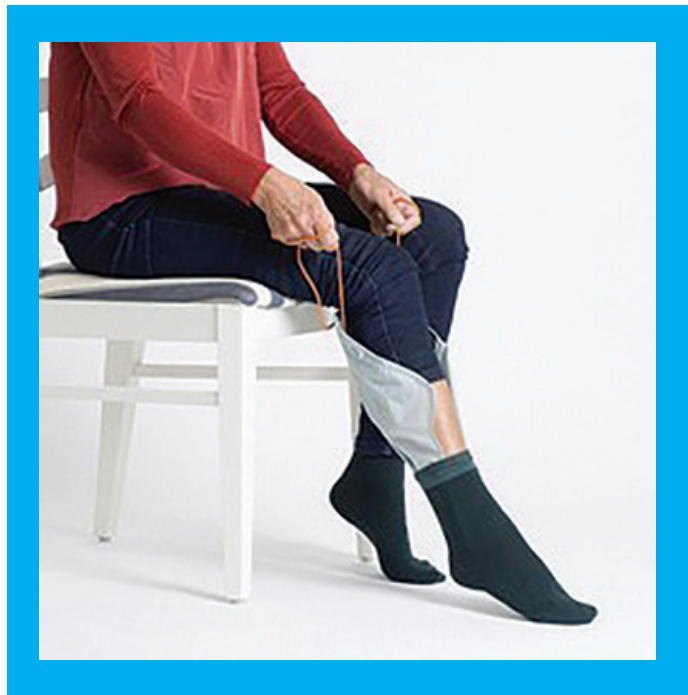
2. attēls. ĢĒRBŠANĀS ĀĶIS

- **Pogu āķis** (nav iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Tiek izmantots, lai ar vienu roku varētu aizpogāt vai atpogāt apģērbu. Visbiežāk šo palīglīdzekli izmanto sīkās motorikas ierobežojumu gadījumā.



3. attēls. POGU ĀĶIS

• **Zeķu uzvilcējs** (iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Atvieglo zeķu uzvilšanu sēdus pozīcijā.



4. attēls. ZEĶU UZVILCĒJS

Izvēloties ģērbšanās palīglīdzekļus, jāņem vērā pacienta paradumi, funkcionēšanas ierobežojumi. Nereiti pacientiem, kas pārcietuši insultu, ir arī citas slimības, kas ietekmē ikdienas funkcijas. Vēl var pieminēt citus palīglīdzekļus ģērbšanās atvieglošanai: apģērba turētāju vai ģērbšanās klipšus, krūštura āķi, kas atvieglo apģērba fiksāciju, piemēram, mazgājoties; karpju lāpstiņas un zābaku uzvilcējus u.c. Var izmantot arī modificētu apģērbu vai modificētas aizdares, ko arī var uzskatīt par tehnisko palīglīdzekli, kas palīdz apģērbties.

2. Ēdiena gatavošana un ēšana

• **Pielāgots virtuves dēlis** (iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Dēlis ir aprīkots ar dažādiem palīgmehānismiem, kas palīdz fiksēt pārtikas produktu tā griešanas vai mizošanas laikā, kā arī ar speciālu nofiksētu un viegli lietojamu rīves virsmu. Dēļa apakšējā virsmā ir pretslīdes materiāls, kas nodrošina tā stabilitāti uz galda virsmas.



5. attēls. PIELĀGOTS VIRTUVES DĒLIS

• **Pielāgots virtuves nazis** (iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā), kas atvieglo pārtikas produktu griešanu. Griešanas laikā iespējams iesaistīt abas rokas – vispirms parētiskās rokas plaukstu apliekot ap naža leņķveida rokturi un pēc tam uz parētiskās rokas uzlikt otru roku un veikt produkta griešanu. Tādā veidā tehniskais palīglīdzeklis nodrošina arī abu roku kustības, kam ir terapeitisks nolūks.



6. attēls. PIELĀGOTS VIRTUVES NAZIS

• **Šķīvis ar iekšmalu vai šķīvja apmale** (nav iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā) atvieglo ēšanu, nodrošinot ēdiena neizslīdēšanu no šķīvja. Šķīvja apmale ir uzliedama uz dažādu veidu šķīvjiem.



7. attēls. ŠĶĪVJA APMALE

Arī šajā tehnisko palīglīdzekļu grupā papildus iepriekš aprakstītajiem ir ļoti daudzi citi līdzekļi, kas atvieglo ēšanu un ēdiena gatavošanu, piemēram, pielāgotas krūzes, ēšanas piederumi ar pārsnājumumu vai leņķveida u.c.

3. Pārvietošanās

• **Kvadripods** (iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā) atvieglo staigāšanu tiem, kam ir līdzsvara un kustību koordinācijas traucējumi, samazināts muskuļu spēks apakšējās ekstremitātēs u.c.



8. attēls. KVADRIPODS

- **Slīddēlis** (iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā) atvieglo pārsēšanos no vienas sēdvirsmas uz otru. Palīdz asistentam, kad tas ir nepieciešams. Ir dažādu formu slīddēļi, kuri apstrādāti ar pretslīdes materiālu dēļa apakšpusē, lai nodrošinātu stabilitāti pārsēšanās laikā.



9. attēls. SLĪDDĒLIS

- **Celšanas siksnas un jostas** (nav iekļautas valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Atvieglo asistentam personas pārvietošanu. Celšanas jostai ir vairāki rokturi, ar kuriem asistents var turēt un vadīt kustības.



10. attēls. CELŠANAS JOSTA

- **Bimantuālais bāzes modeļa ratiņkrēsls** (saukts arī par riteņkrēslu, iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Atvieglo pārvietošanos cilvēkam pēc insulta, izmantojot neskarto ķermeņa pusi, veselo roku un veselo kāju.

11. attēls. BIMANUĀLAIS RATIŅKRĒSLS



- **Ar vienu roku vadāms ratiņkrēsls** (jeb riteņkrēsls, iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Atvieglo pārvietošanos cilvēkam pēc insulta, izmantojot veselo roku. Vadīšanas stīpas un bremzes atrodas vienā pusē.



12. attēls. AR VIENU ROKU VADĀMS RATIŅKRĒSLS

- **Manuālais pavadoņa vadāmais ratiņkrēsls** (jeb riteņkrēsls, iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā). Var izmantot gadījumos, kad pilnībā vai daļēji ierobežotas aktīvas kustības augšējās ekstremitātēs, kā arī gadījumos, kad personai ir ne tikai kustību ierobežojumi, bet arī kognitīvi traucējumi.



13. attēls. MANUĀLAIS PAVADOŅA VADĀMAIS RATIŅKRĒSLS

4. Mazgāšanās

- **Vannas dēlis** (iekļauts valsts finansējamo tehnisko palīglīdzekļu sarakstā) atvieglo iekāpšanu un izkāpšanu no vannas. Arī dušas krēslu izmanto, lai atvieglotu mazgāšanos gan pašam pacientam, gan asistentiem. Svarīgi ir mazināt iespējamo kritiena risku, tāpēc būtu