



Всемирная Организация Здравоохранения

**Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями**

10

**Обучающий пакет для членов семьи
человека с нарушением движений**
Как предотвратить появление
пролежней на коже

Для чего предназначен этот пакет?

Инструкции, приведенные в данном пакете, научат вас, как предотвратить появление пролежней у человека с нарушением движений, у которого имеется нарушение чувствительности. Пролежни на коже могут появляться у такого человека из-за того, что он не ощущает избыточного давления на ткани, когда он лежит или сидит. Избегая избыточного давления на кожу, можно предотвратить ее повреждение.

В пакете приведена информация о том, как следует правильно лежать и сидеть в разных положениях и как следует передвигаться в этих положениях.

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Ключковой

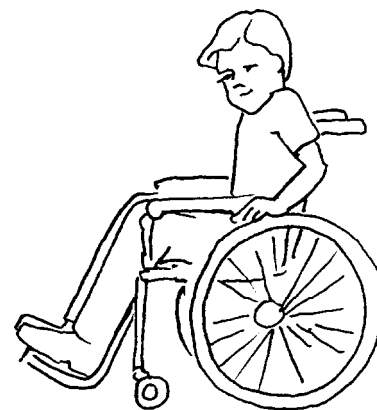
Корректор, редактор	Ю. В. Князькина
Верстка	И. П. Лукин

ISBN 5-8049-0050-1

10. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением движений

Как предотвратить появление пролежней на коже

п У некоторых людей с нарушением движений также имеется нарушение чувствительности. Такие люди не ощущают каких-либо частей своего тела. Чаще всего нарушение движений и чувствительности бывает в нижней половине туловища и в ногах. Но у некоторых людей такие нарушения бывают в верхней половине тела, и они не чувствуют своих рук и верхней половины туловища.



п Человек, который не ощущает каких-либо частей своего тела, не ощущает и давления на них. Из-за этого такой человек не двигается, чтобы уменьшить давление на какие-либо участки тела. Если на участок кожи постоянно оказывается давление, то у человека в этом месте могут повредиться ткани. Такие повреждения называются пролежнями.

п Повреждение тканей возникает еще и тогда, когда человек с нарушением движений постоянно сползает или соскальзывает с поверхности, на которой он лежит или сидит.

п Возможно, что человек, которого вы обучаете, имеет нарушение движений и нарушение чувствительности по одной из следующих причин:

Человек родился с такими нарушениями и с самого рождения не может правильно двигаться и не ощущает каких-то частей тела.

Человек получил травму, которая привела к тому, что он потерял способность двигаться и ощущать какие-либо части своего тела.

Человек перенес заболевание, которое привело к нарушению движений и чувствительности в каких-либо частях тела.

Как помочь человеку предотвратить появление пролежней

п Пролежни могут возникать на любой части тела, на руках или ногах. Но обычно некоторые части тела испытывают большее давление, нежели другие. Кожа на этих участках повреждается чаще, и именно на этих участках образуются пролежни. В этом пакете рассказывается о том, на каких частях тела и на каких участках кожи чаще всего появляются повреждения от давления.

п Вы можете помочь предотвратить появление пролежней:

Осматривая кожу человека, которого вы обучаете.

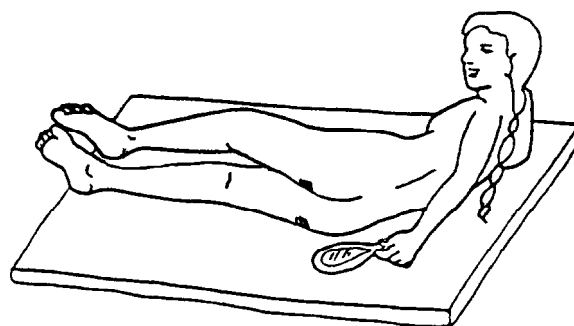
Часто меняя положение его тела.

Как осматривать кожу человека

п Те участки кожи, которые испытывают избыточное давление, краснеют или становятся более темными, чем остальная кожа.

п Учите человека каждый день осматривать свою кожу, чтобы вовремя заметить покрасневшие или более темные участки.

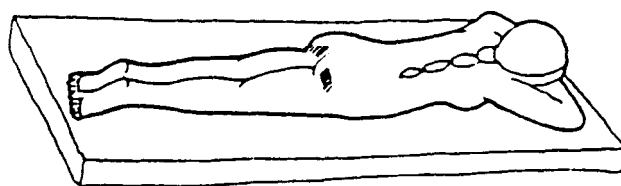
Человек должен осматривать все тело. Для того чтобы осмотреть кожу на спине, пояснице и ягодицах, ему потребуется зеркало.



Может быть, человек, которого вы обучаете, не может пользоваться зеркалом. В этом случае вы сами должны ежедневно осматривать его кожу, чтобы заметить покраснение или более темные участки.

п Если человек, которого вы обучаете, обнаружит более темные или покрасневшие участки кожи, он не должен больше лежать или сидеть в таких положениях, при которых происходит давление на эти участки.

Например, если покраснение появилось на ягодицах, то человек должен лежать на животе или на боку.



Он не должен лежать на спине или сидеть.

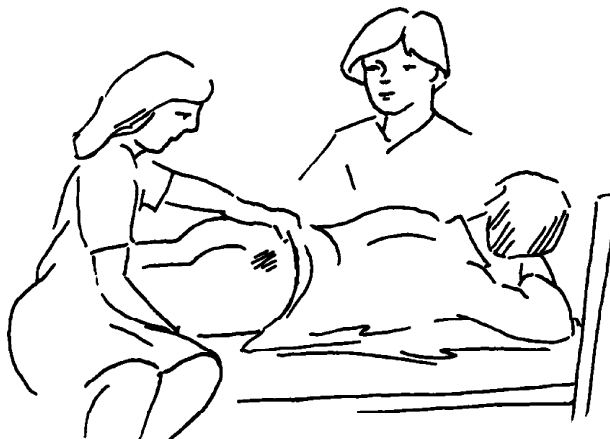
п Иногда покраснение или потемнение участков кожи исчезает в течение нескольких часов. Но иногда такие участки не приобретают нормальный цвет и за несколько дней. Человек, которого вы обучаете, не должен находиться в положениях, при которых на эти участки оказывается давление, до тех пор пока покраснение или потемнение совсем не исчезнет.

п Если человек не осматривает кожу каждый день, то он может не заметить, что кожа изменила цвет. Такой человек может продолжать сидеть или лежать в положениях, при которых на покрасневшие или более темные участки кожи оказывается давление. Это может привести к тому, что ткани на этих участках повреждаются. Такое повреждение тканей называется пролежнями.

п Человек, которого вы обучаете, не должен сидеть или лежать в положении, при котором оказывается давление на область пролежней.

п Пролежни могут пройти за несколько недель. Но иногда пролежни исчезают только через несколько месяцев. Человек, которого вы обучаете, не должен находиться в положениях, при которых на эти участки оказывается давление, до тех пор пока пролежни не заживут.

п Если у человека, которого вы обучаете, есть пролежни, попросите какого-нибудь медицинского работника прийти и осмотреть их. Спросите у медицинского работника, как вылечить пролежни.



Как изменять положение тела

п Обучайте человека тому, как часто необходимо менять положение тела и как это нужно делать. Это предотвратит слишком сильное давление на некоторые участки кожи.

Человек, которого вы обучаете, не должен соскальзывать со стула, когда он сидит, или сползать с кровати в положении лежа.

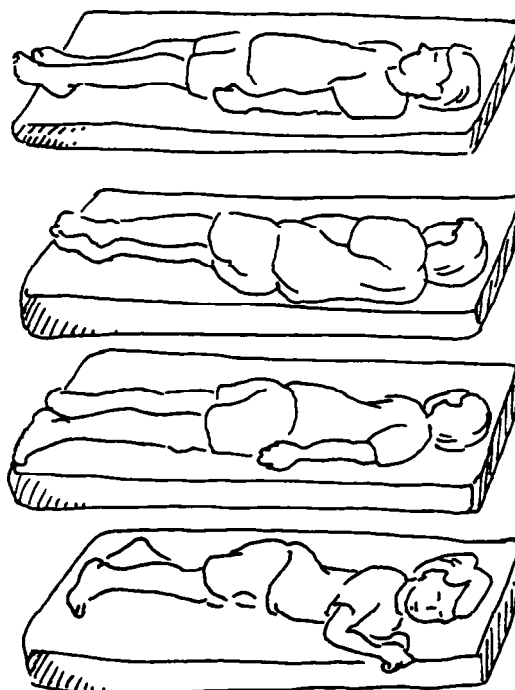
В любой позе человек, которого вы обучаете, должен защищать кожу от сильного давления о твердую поверхность, пользуясь подушкой или матрасом. Сделайте толстую подушку, чтобы на ней сидеть, и толстый матрас из травы, соломы, хлопка или шерсти, чтобы на нем лежать.

п Объясните человеку, что для него очень важно в течение дня много раз изменять положение тела. Некоторое время он должен полежать на спине.

п Затем он должен лежать на боку.

п После этого человек должен полежать на животе.

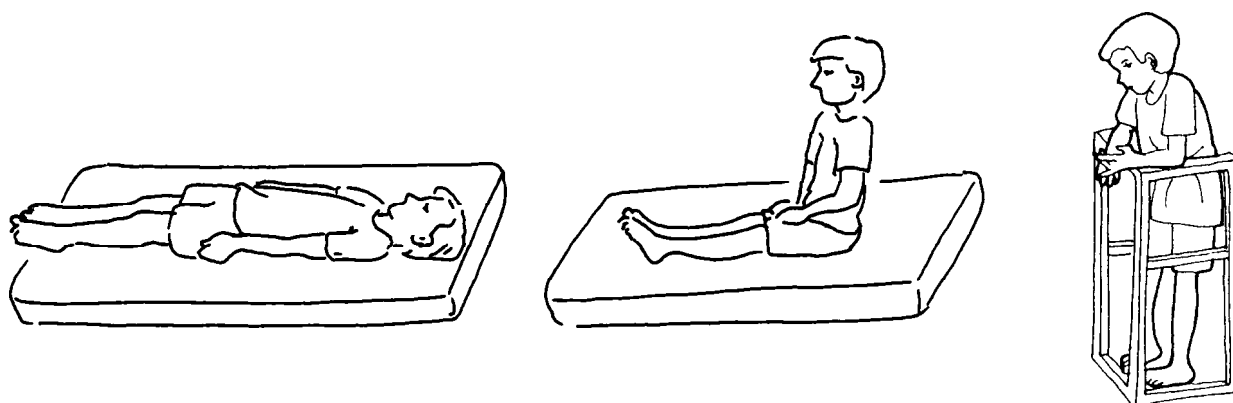
п Потом он должен какое-то время полежать на другом боку.



п Учите человека перемещаться из одного положения в другое два раза утром, два раза днем и дважды вечером.

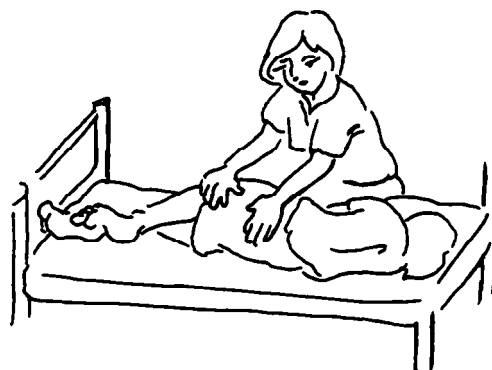
Если у такого человека пролежни образуются очень быстро, то он должен один или два раза менять положение тела ночью.

п Также очень важно, чтобы человек находился в положении сидя так часто, как он может. Человек не должен лежать день и ночь! Некоторое время он должен сидеть. Объясните это ему. Помогайте человеку садиться и изменять позу, когда он лежит.



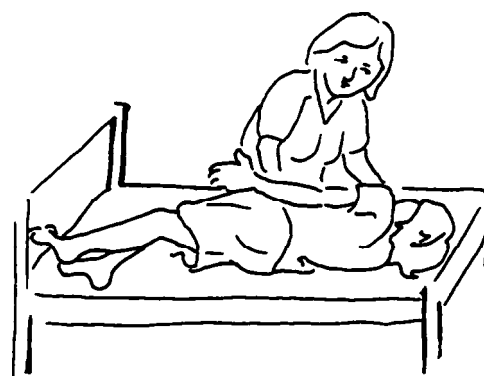
п Во-первых, помогайте человеку перемещаться из одного положения в другое.

Побуждайте человека, которого вы обучаете, делать как можно больше движений без вашей помощи.



п У вашего Координатора есть специальный пакет с информацией о том, как учить человека перемещаться из положения лежа в положение сидя. Если вам нужен этот пакет, попросите его у Координатора.

п Некоторым людям с нарушением движений всегда необходима помощь для того, чтобы поменять положение тела. В таком случае убедитесь, что человеку помогут всегда, когда ему будет нужно поменять позу.



п Учите человека, которого вы обучаете, двигаться все время, пока он находится в каком-то одном положении. Небольшие движения будут изменять давление на кожу.

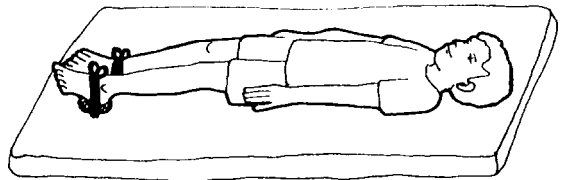
Человек должен немного двигаться все время, пока он находится в одном и том же положении.

Как нужно лежать на спине

п Когда человек лежит на спине, то наибольшее давление приходится на нижнюю часть спины и пятки.

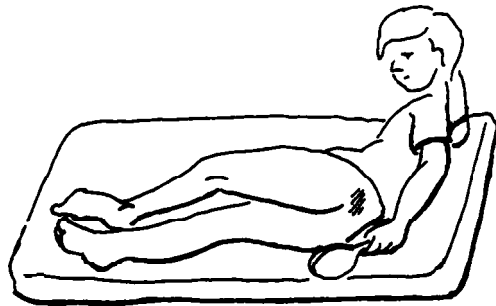
Человек должен лежать на подушках или матрасе, чтобы защитить кожу на спине и пятках. Для того чтобы в положении лежа на спине человек не сползал в кровати, нужно подложить небольшую подушку ему под колени.

п Сделайте из мягкой ткани два маленьких кольца, чтобы подкладывать человеку под пятки. Пятки будут находиться над отверстиями в кольцах, и давления на них не будет. Чтобы кольца держались на месте, закрепите их полосками ткани, обернув каждую полоску вокруг кольца и стопы.



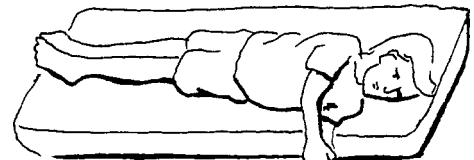
п Если человек, которого вы обучаете, не защищает кожу, когда он лежит на спине, то вы увидите изменения цвета кожи. Кожа на нижней части спины и на пятках может стать темнее или покраснеть. Это свидетельствует о том, что на кожу оказывается избыточное давление. Так могут образоваться пролежни.

п Если кожа изменила цвет, человек должен лежать на животе или на боку. Это защитит кожу от дальнейшего повреждения. Позаботьтесь, чтобы человек лежал в этих положениях до тех пор, пока покраснение или потемнение кожи не исчезнет.

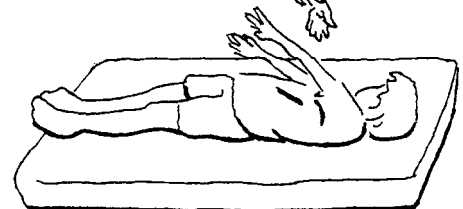


Движения, которые нужно делать в положении лежа на спине

п Лежа на спине, человек может повернуть голову в сторону и вытянуть руки в сторону.

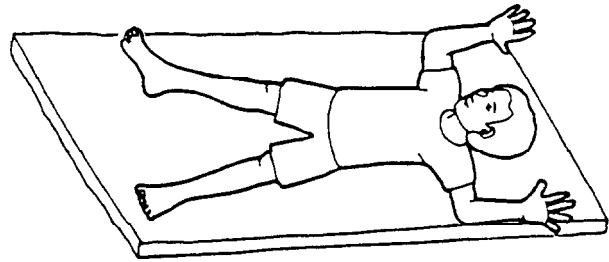
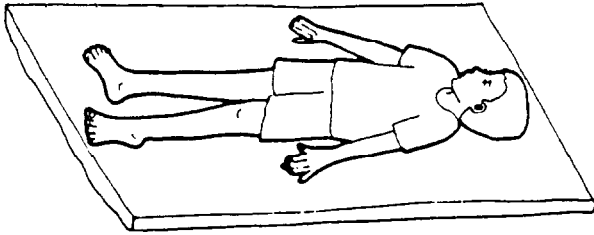
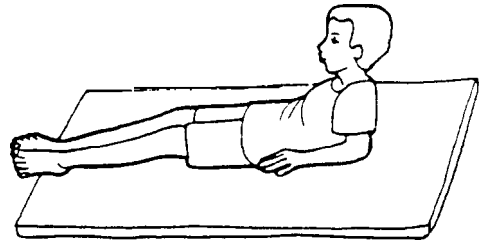


п Затем повернуть голову и вытянуть руки в другую сторону.



п Он должен пытаться слегка приподнимать туловище, опираясь на руки.

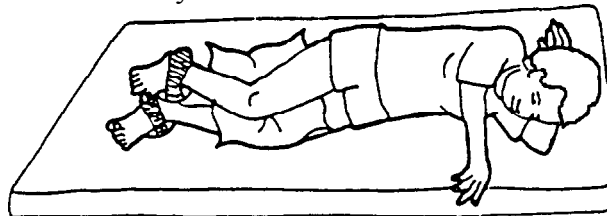
п Лежа на спине, человек должен также менять положение рук и ног.



Как нужно лежать на боку

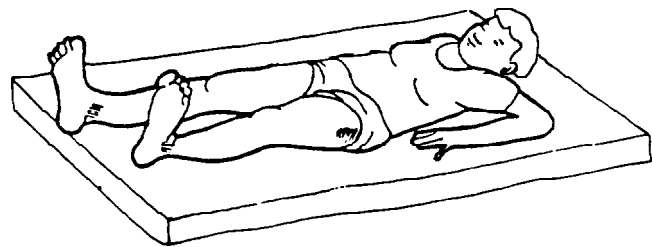
п Когда человек, которого вы обучаете, лежит на боку, то наибольшее давление приходится на боковые поверхности бедра и лодыжек.

Человек должен лежать на подушках или матрасе, чтобы защитить кожу на боковых поверхностях бедра и лодыжек. Также положите ему маленькую подушечку между коленей, чтобы его положение было устойчивым.



п Подложите ему под лодыжки кольца из ткани, которые вы сделали раньше. Лодыжки будут находиться над отверстиями в кольцах, и давления на них не будет. Чтобы кольца держались на месте, закрепите их полосками ткани, обернув каждую полоску вокруг кольца и стопы.

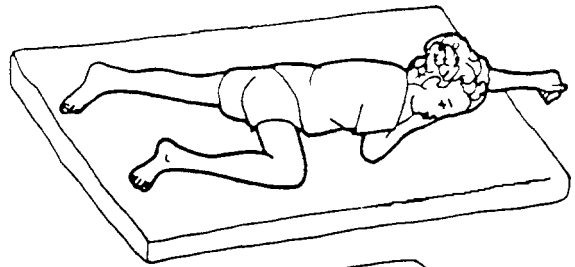
п Если человек, которого вы обучаете, не защищает кожу, когда он лежит на боку, то вы увидите изменения цвета кожи. Кожа на боковых поверхностях бедра и лодыжек может стать темнее или покраснеть. Это показывает, что на кожу оказывается избыточное давление. Так могут образоваться пролежни.



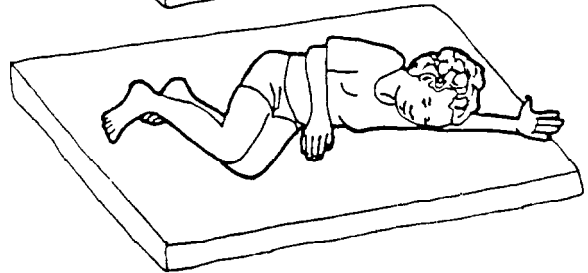
п Если кожа изменила цвет, человек должен лежать на животе, на спине или на другом боку. Это защитит кожу от дальнейшего повреждения. Позаботьтесь, чтобы человек лежал в этих положениях до тех пор, пока покраснение или потемнение кожи не исчезнет.

Движения, которые нужно делать в положении лежа на боку

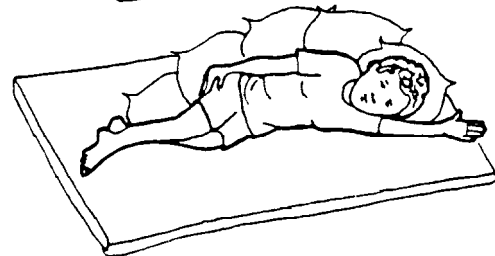
п Лежа на боку, человек может, во-первых, немного потянуться вперед.



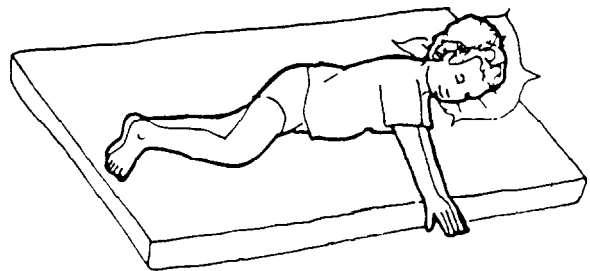
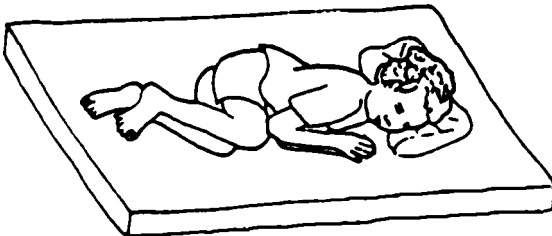
Затем он может слегка повернуться назад.



п Положите подушки за спину человеку, которого вы обучаете. Тогда он сможет перекачиваться вперед-назад, опираясь на подушки.



п Лежа на боку, человек должен также менять положение рук и ног. Учите его сгибать и разгибать руки и ноги, если он может это делать.

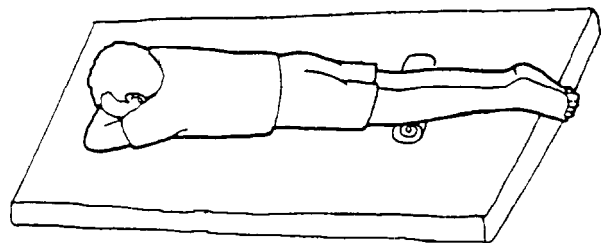


Как нужно лежать на животе

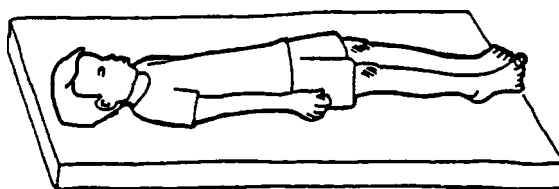
п Когда человек лежит на животе, то наибольшее давление приходится на переднюю поверхность коленных суставов.

Человек должен лежать на подушках или матрасе, чтобы защитить кожу на передней поверхности коленных суставов.

п Подложите ему маленький валик из ткани немного выше колен.



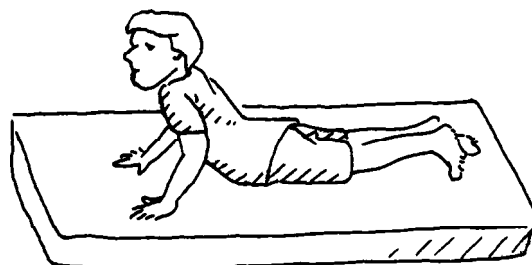
п Если человек, которого вы обучаете, не защищает кожу, когда он лежит на животе, то вы увидите изменения цвета кожи. Кожа на передней поверхности коленных суставов может стать темнее или покраснеть. Это свидетельствует о том, что на кожу оказывается избыточное давление. Так могут образоваться пролежни.



п Если кожа изменила цвет, человек должен лежать на спине или на боку. Это защитит кожу от дальнейшего повреждения. Позаботьтесь, чтобы человек лежал в этих положениях до тех пор, пока покраснение или потемнение кожи не исчезнет.

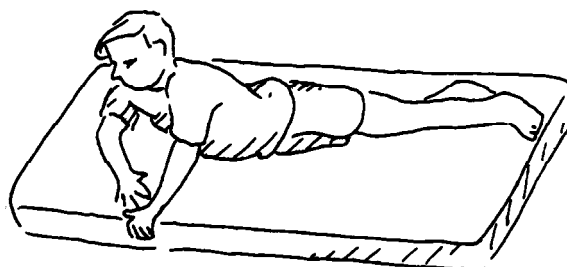
Движения, которые нужно делать в положении лежа на животе

п Человек, которого вы обучаете, должен стараться слегка приподнять туловище, опираясь на руки.



Затем он может опять лечь.

Человек также должен пытаться слегка перекачиваться сначала в одну, а затем в другую сторону.

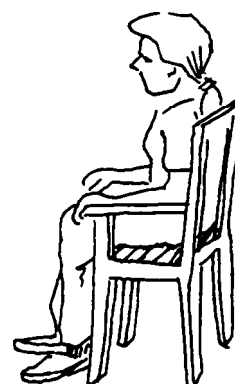


Как человек должен сидеть

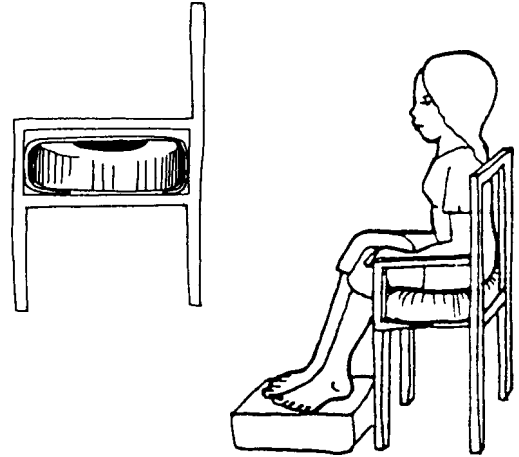
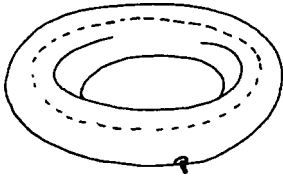
п Когда человек сидит, то наибольшее давление приходится на ягодицы.

Человек должен сидеть на подушке, чтобы защитить кожу на ягодицах. Убедитесь, что он не сползает со стула!

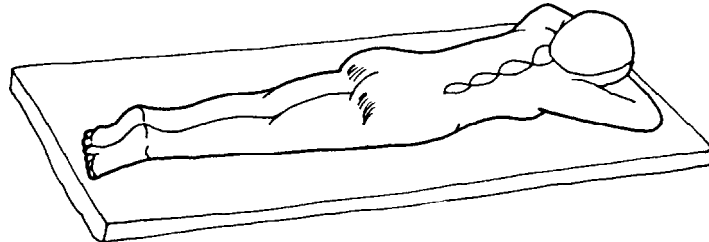
п Кожа на ягодицах может стать темнее или покраснеть. Если это так, то человек должен сидеть на надувной подушке.



Для этого вы можете купить специальный резиновый круг или использовать камеру колеса легкового автомобиля. Накачайте ее воздухом. Оберните камеру тканью, чтобы человек, которого вы обучаете, не сидел на резине. Резина может нагреться на солнце и обжечь его.



п Если человек, которого вы обучаете, не защищает кожу, когда он сидит, то вы увидите изменения цвета кожи. Кожа на ягодицах может стать темнее или покраснеть. Это свидетельствует о том, что на кожу оказывается избыточное давление. Так могут образоваться пролежни.



п Если кожа изменила цвет, человек должен лежать на животе или на боку. Это защитит кожу от дальнейшего повреждения. Позаботьтесь, чтобы человек лежал в этих положениях до тех пор, пока покраснение или потемнение кожи не исчезнет.

Движения, которые нужно делать в положении сидя

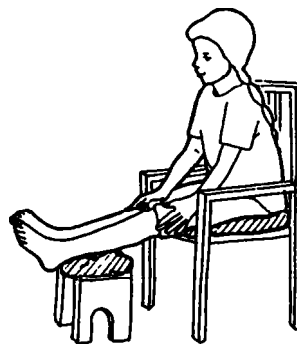
п В положении сидя человек должен наклонять туловище влево-вправо.



п Он также должен наклоняться вперед-назад.



п Человек должен стараться приподнять тело, опираясь на руки.



п В положении сидя человек должен также менять положение рук и ног.

Результаты

ДА

НЕТ

1. Если у человека, которого вы обучаете, есть нарушение чувствительности, научили ли вы его правильно заботиться о коже и предупреждать появление пролежней?

2. Если вы обучали человека этому, то что именно он делает, чтобы предотвратить появление пролежней?

Часто ли он меняет положение тела?

Защищает ли он кожу, когда лежит на спине?

Защищает ли он кожу, когда лежит на боку?

Защищает ли он кожу, когда лежит на животе?

Защищает ли он кожу, когда сидит?

Осматривает ли он кожу каждый день, чтобы выявить, нет ли на ней изменений?

Если человек замечает участки покраснения или потемнения на коже, перестает ли он находиться в положениях, в которых происходит давление на эти участки кожи, до тех пор пока краснота не пройдет?

Если вы ответили на вопрос № 1 «Да», но некоторые из ваших ответов на вопрос № 2 — «Нет», перечитайте пакет. Затем снова учите человека всему тому, что необходимо для защиты кожи.

Если все ваши ответы на вопросы № 1 и № 2 — «Да», то и вы, и человек, которого вы обучали, все хорошо усвоили. Продолжайте делать все то, что вы делаете в настоящее время для защиты кожи.

Обучающие пакеты

Для членов семьи человека с нарушением зрения

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

Для членов семьи человека с нарушением движений

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

Для членов семьи человека со странностями в поведении

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

Для членов семьи человека с трудностями в обучении

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

Общие

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.