

Pomoce dla seniorów

Problemem cywilizowanych zachodnich społeczeństw jest ich szybkie starzenie. Z roku na rok wzrasta odsetek osób starszych (powyżej 65 roku życia). W Polsce ten odsetek w roku 1999 wynosił 12% a prognozy pokazują że w roku 2025 będzie to już 19% i ta liczba wciąż będzie wzrastać. Oczywiście jesień życia może być czasem radosnego odpoczynku, odpowiednio dobranej aktywności i kontemplowania swoich życiowych osiągnięć. Niestety jest to również czas kiedy w organizmie człowieka zachodzi wiele zmian inwolucyjnych powodujących, iż wśród osób starszych jest dość duży odsetek osób niepełnosprawnych i niesamodzielnych wymagających szczególnej opieki oraz pomocy. Proces starzenia się związany jest z szeregiem zmian strukturalnych i czynnościowych: zmniejszeniem beztłuszczowej masy ciała (lean body mass – LBM), wzrostem procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, zmniejszaniem masy (sakropenia) i siły mięśni szkieletowych, spadkiem elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł. Spadek masy, siły i mocy mięśni szkieletowych jest częstą przyczyną niepełnosprawności i braku stabilności posturalnej. Ponadto zmiany zachodzące w pozostałych układach (krążenia i oddechowym) powodują, iż unieruchomienie i brak aktywności są wyjątkowo niekorzystne i grożą u osób starszych dużą liczbą powikłań. Dlatego bardzo ważne jest aby jak najdłużej pomóc seniorom zachować możliwie najwyższy, adekwatny dla ich wieku poziom aktywności i sprawności fizycznej.

Przychodzi jednak moment kiedy samodzielne poruszanie się zaczyna być trudne i zagrażające, ze względu na opisane już zmiany we wszystkich układach. Obecnie dostępna jest jednak duża gama środków pomocniczych umożliwiających pacjentom poruszanie się, począwszy od najprostszych rozwiązań takich jak różnego typu kule, laski, balkoniki czy podpórki zaopatrzone w koła po pionizatory mobilne umożliwiające poruszanie się pacjentom o znacznym stopniu niepełnosprawności. Najważniejsze jednak, aby podczas wyboru takiego sprzętu poza walorami estetycznymi kierować się poziomem funkcjonalności pacjenta oraz jego potrzebami, a najlepiej skorzystać z pomocy wykwalifikowanego personelu medycznego. Producenci prześcigają się w proponowaniu nowych i praktycznych rozwiązań, aby ułatwić funkcjonowanie samemu seniorowi ale również jego opiekunom ponieważ czasami okazuje się, że poziom ograniczenia funkcji jest tak duży, że starsza osoba staje się całkowicie zależna.

Nie zawsze jest możliwość całkowitej zmiany przestrzeni i przearanżowania jej do potrzeb osoby niepełnosprawnej, można jednak wykorzystać mnóstwo dostępnych na rynku pomocy ułatwiających opiekę, a nie wymagających ani dużych inwestycji ani całkowitej rewolucji w przestrzeni seniora. Często bowiem najprostsze codzienne czynności stają się trudne i ograniczające zarówno dla osoby starszej jak i jej opiekunów. Pomocą mogą wówczas stać się wózki toaletowe, krzeselka i stołeczki prysznicowe. Wózki toaletowe są w tej chwili produkowane w różnych wariantach, dając szerokie możliwości: od łatwego transportu osoby do toalety oraz możliwości załatwiania potrzeb fizjologicznych bez dodatkowego transferu pacjenta na toaletę (posiadają pojemniki sanitarne) po te które umożliwiają również transport i bezpośrednie umieszczenie pacjenta pod prysznicem i wykonanie wszystkich czynności higienicznych. Jeśli przestrzeń nie pozwala na skorzystanie z tego typu pomocy można w kabinie prysznicowej umieścić krzeselko lub stołeczek który pozwoli na łatwiejszą i bezpieczną kąpiel, ponieważ często pacjenci nie są w stanie samodzielnie utrzymać równowagi czy po prostu stać podczas kąpieli. W przypadku kiedy łazienka seniora jest wyposażona w wannę można ją doposażyć w ławeczki nawannowe. Ułatwiają one przemieszczenie pacjenta do i z wanny. Bardzo dobrym rozwiązaniem zwiększającym bezpieczeństwo oraz ułatwiającym opiekę są różnego typu uchwyty i barierki. Obecnie duża część tych urządzeń jest mocowana za pomocą

odpowiedniej mocy przyssawek umożliwiających zmianę pozycji i stosowanie w różnych miejscach w zależności od potrzeb w przeciwieństwie do montowanych trwale pomocy.

W przypadku osób leżących ważna jest zmiana pozycji oraz umożliwienie opiekunowi łatwe i bezpieczne wykonywanie codziennych czynności takich jak np. karmienie. Jeśli nie ma możliwości zastosowania w opiece nad przewlekle chorym odpowiedniego łóżka ortopedycznego to dobrym rozwiązaniem funkcjonalnym może być po prostu podpórka pod plecy, którą możemy zastosować niemal w każdym rodzaju łóżka. Zmiana pozycji stanowi istotną część profilaktykę zarówno odleżyn jak również powikłań ze strony układu krążenia oraz oddechowego.

W przypadku pacjentów, którzy są unieruchomieni przez długi czas ważnym jest zorganizowanie opieki tak aby nie przekraczała ona możliwości osób i była możliwie najłatwiejsza dla osób ją sprawujących przy jednoczesnym zachowaniu komfortu i bezpieczeństwa pacjenta. Bardzo pomocne mogą być podnośniki. Rynek obfituje w różnego typu rozwiązania techniczne umożliwiające przemieszczanie oraz podnoszenie osób, których masa przewyższa możliwości opiekunów. Mogą to być podnośniki mobilne, które ułatwiają poza podniesieniem i transferem przemieszczanie pacjenta z miejsca na miejsce, sufitowe, które umocowane na szynach służą w wybranej, konkretnej przestrzeni. Rodzaj mocowania (szelki, kosz itp.) można dopasować do stanu oraz możliwości pacjenta. Nowoczesne urządzenia są niewielkie, proponują różne formy napędu, co powoduje że mogą być wykorzystywane nawet w małych przestrzeniach a także służyć poza domem – ułatwiać przesadzanie seniora do auta oraz mogą być zabierane aby służyć np. w szpitalu lub przychodni rehabilitacyjnej.

Ogromna, wciąż rozszerzana, gama produktów pomocniczych ma na celu poprawę komfortu osób starszych ale również ułatwienie opieki nad nimi w przypadku niesamodzielności. Czasem niezwykle proste rozwiązania mogą dużo zmienić w codziennym życiu, gdzie powtarzalne i często trudne czynności zaczynają wymagać mniej siły i nie stanowią już ograniczenia. Biorąc pod uwagę tempo zmian struktury wieku w społeczeństwie problem opieki nad osobami starszymi, utrzymania ich aktywności komfortu życia oraz ułatwienie opieki będzie dotyczył większości z nas.

Specjalista ds. medycznych

Anna Zaremba-Ner

Mdh Sp. z o.o.