

Instrukcja wspierania opiekuna osoby zależnej
w zakresie profilaktyki zdrowotno-rehabilitacyjnej

**Wykaz zalecanych zabiegów rehabilitacyjnych
i ćwiczeń dla opiekunów zależnych seniorów**

w ramach testowania innowacyjnego projektu
pn. „Pakiet opieki wytchnieniowej”

2018

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”

Instrukcja wspierania opiekuna osoby zależnej w podejmowaniu działań rehabilitacyjno- leczniczych

Opieka nad niesamodzielnym seniorem to ciężka, wyczerpująca praca zarówno fizycznie jak i psychicznie. Dlatego zastanówcie się i podejmijcie działania polegające na opracowaniu, a później przeprowadzeniu cyklu zabiegów rehabilitacyjno-leczniczych oraz rekreacyjnych opracowanych i wdrożonych w ramach innowacyjnego bonu leczniczo-rehabilitacyjnego dla opiekunów osób zależnych, tak, aby choć na chwilę mogli oni oderwać się od trudu związanego z opieką nad podopiecznym oraz podjąć działania mające na celu poprawę swojej jakości życia. Przedłużające się: napięcie nerwowe, przewlekły stres i wykonywanie ciągle tych samych czynności (np. podnoszenie i odwracanie seniora, wykonywanie toalety całego ciała w łóżku, zmiana pampersów, karmienie, itp.), doprowadza do objawów wyczerpania fizycznego, takich jak: zmęczenie, napięcie, dolegliwości bólowe szczególnie głowy, szyi i pleców, co daje poczucie przygnębienia. Dlatego rozejrzyjcie się, czy występuje u Was instytucja realizująca rehabilitację leczniczą, która chętnie przeprowadzi zajęcia dla opiekunów niesamodzielnych seniorów. Sprawdźcie czy ta instytucja/organizacja posiada niezbędne zaplecze i sprzęt oraz dysponuje kadrą profesjonalnie przygotowanych rehabilitantów, którzy będą w stanie wykonać zestaw zabiegów dla opiekunów. W ramach „Pakietu opieki wytchnieniowej” proponujecie masaże, kąpiele lecznicze, drenaż limfatyczny oraz zabiegi fizykalne. Każdej osobie biorącej udział w pakiecie opieki wytchnieniowej zapewnijcie przez 5 dni (z częstotliwością, co drugi dzień) po 3 zabiegi, dobrane indywidualnie przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów stosownie do potrzeb zdrowotnych i możliwości opiekuna. Każdy opiekun otrzymuje kartę zabiegów na której rehabilitant potwierdza skorzystanie z zabiegów.

Wykaz zabiegów rehabilitacyjno leczniczych dla opiekunów osób zależnych:

-masaż klasyczny z elementami punktów spustowych jest technika która wykorzystuje różne formy ucisku i ruchów we wrażliwych miejscach w tkankach mięśniowych. Punkty spustowe to niewielkie obszary w mięśniach, często wyczuwalne dotykiem jako zgrubienia, guzki lub struny, które charakteryzują się znaczną bolesnością.

- masaż ciepłymi olejkami jest to zastosowanie podgrzanego olejku do masażu poprawia krążenie i metabolizm, a także oczyszcza organizm z toksyn. Ciepło rozluźnia także mięśnie i stawy w czasie masażu. Kto chociaż raz doświadczył ciepłego masażu nie będzie chciał już wrócić do masażu tradycyjnego.

- masaż gorącymi kamieniami jest to zabieg łączy w sobie elementy akupresury, aromaterapii i termoterapii. Masaż przeprowadza się rozgrzаныmi kamieniami bazaltowymi, którymi wykonuje się spokojne, harmonijne ruchy. Kamienie wydobywa się z dna oceanów, gdzie zostały naturalnie wyszlifowane przez piasek i fale. Ich powierzchnia jest idealnie gładka, a zawarta w nich energia jest nieoceniona dla naszego organizmu.

- masaż antystresowy podczas zabiegu pracuje się nad mięśniami tych partii ciała, w których stres wywołuje uszkodzenia. Masuje się głowę, szyję, górną część pleców.

- kąpiel aromaterapeutyczna z hydromasażem w zależności od wykorzystanego olejku eterycznego pobudza, energetyzuje, relaksuje i uspokaja. Kąpiel jest wzbogacona o masaż strumieniem wody pod ciśnieniem.

- kąpiel perleńkowa z minerałami to rodzaj kąpeli, w czasie której przez dysze umieszczone w wannie wtłaczane jest sprężone powietrze. Bąbelki powietrza masują ciało delikatnie i w ten sposób uzyskujemy efekt odprężenia fizycznego i psychicznego

- kąpiel z koloroterapią to kąpiel w wannie z hydromasażem wzbogacona o efekty świetlne. Każdy z kolorów podświetlający wodę w wannie ma inny wpływ na nasz organizm. Kolor czerwony - przeciwdziała depresji; kolor żółty - inspiruje i ożywia do działania; kolor niebieski - ma silne działanie uspakajające i nasenne; kolor zielony - kolor równowagi i harmonii.

- DRENAŻ LIMFATYCZNY (mechaniczny) likwidacja dolegliwości związanych z uczuciem „ciężkich nóg” i towarzyszącego im bólu również odżywia i dotlenia organizm. Po zabiegu pacjent czuje się lekki, odprężony. Można też zaobserwować spadek wagi. Poprzez lepsze ukrwienie nogi będą cieplejsze, a skóra dotleniona.

-VACUMED urządzenie wykorzystujące technikę zmiennego, przerywanego podciśnienia. Podciśnienie także oczyszcza, odżywia i regeneruje komórki, zwalcza nadciśnienie, problemy naczyniowe, pomaga w pozbyciu się cellulitu oraz leczeniu chorób nóg.

Zabiegi fizykalne:

- laser biostymulujący,
- laser wysokoenergetyczny,
- ultradźwięki,
- magnetoterapia,
- zabiegi prądowe (tens, interdyn, jonoforeza, galwanizacja, traubert, diadynamik).

Wykaz zalecanych ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w warunkach domowych:

Ćwiczenie – oddech przeponowy

Wyobraź sobie, że na granicy Twojej klatki piersiowej i brzucha znajduje się niewielka, kolorowa i tęczowa kulka. Teraz połóż rękę na brzuchu i pocuj jak kolorowa tęczowa piłka rośnie. Spróbuj ją nadmuchać. Weź głęboki oddech - nosem. Następnie zamknij oczy i wolno, ale „głośno” wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ramiona i kark. Powtórz ćwiczenie trzy razy. Jeżeli to możliwe spróbuj zamknąć oczy – myśl o tęczowej kuli! Im więcej kolorów, tym ćwiczenie będzie ciekawsze. Teraz z głębokim oddechem unieś ręce do w górę – wysoko do sufitu! Z wolnym wydechem opuść ręce szerokim łukiem – jakbyś chciał dotknąć przeciwległych ścian swojego pokoju.

Ćwiczenie - relaksacja ciała

1. Rozpoczynasz od kilku głębokich wdechów i wydechów. Podczas wdechu pochłaniasz nową energię, a wydech usuwa dawne napięcia. Zwróć uwagę, czy siedzisz w wygodnej pozycji, nie powinienes krzyżować nóg i najlepiej byłoby, gdyby stopy pewnie spoczywały na podłodze. Twoje plecy powinny być wyprostowane a kręgosłup oparty o tył krzesła.

2. Najpierw sprawdź, czy stopy i nogi są rozluźnione. Podczas wdechu podwiń mocno palce u nóg i napnij mięśnie nóg, w czasie wydechu rozluźnij je. Wykonaj to

ćwiczenie jeszcze kilka razy, aż poczujesz różnicę między napięciem a odprężeniem w stopach i nogach.

3. Następnie w trakcie wdechu, napnij mięśnie brzucha, a gdy robisz wydech – rozluźnij je. Wykonaj to kilka razy, aż poczujesz różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem mięśni brzucha.

4. Sprawdź, czy Twoje stopy i nogi są nadal rozluźnione. Jeśli nie, napnij je ponownie i rozluźnij. Twój oddech powinien być spokojny i odprężony.

5. Teraz, podczas wdechu, zaciśnij dłonie w pięść, po czym rozluźnij je, gdy zrobisz wydech. Przed ponownym zaciśnięciem dłoni możesz nimi potrząsnąć. Wykonaj powtórnie ćwiczenie.

6. Przy kolejnym wdechu unieś swoje ramiona tak wysoko jak to możliwe, a potem opuść je podczas wydechu. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, szczególnie wtedy, gdy cierpisz na bóle głowy oraz/lub pleców.

7. Wykonaj powoli obroty głową 3 razy w lewo, a potem 3 razy w prawo. Następnie kilkakrotnie przesunij żuchwę w prawo i w lewo. Niech nie dziwią cię dźwięki, które usłyszysz: w ten sposób uwalnia się napięcie z tej części ciała.

8. Teraz podczas wdechu napnij mięśnie twarzy, a w trakcie wydechu zwolnij napięcie twarzy i szczęki.

9. Wreszcie, pamiętając o swobodnym oddychaniu, sprawdź czy wszystkie części ciała są zrelaksowane, a jeśli nie, wówczas napnij te mięśnie podczas wdechu i rozluźnij podczas wydechu.

10. Otwórz oczy i rozejrzyj się wokół. Wykonaj głęboki wdech, a potem wydech. Wstań i jeśli chcesz, możesz potrząsnąć dłońmi i stopami.

Krótkie ćwiczenie antystresowe

Usiądź, lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i zacznij powoli i swobodnie oddychać. Z każdym oddechem poczuj, jak Twoje mięśnie stają się coraz cięższe. Wyobraź sobie, że napięcie zmniejsza się z każdym wydechem. Teraz wyobraź sobie, że jesteś na gorącej tropikalnej plaży ogrzewany/a przez popołudniowe słońce. Zwizualizuj intensywne, piękne kolory nieba, barwne kwiaty i rośliny, które Cię otaczają. Poczuj, jak ciepłe słońce ogrzewa każdą komórkę Twojego ciała, a Ty czujesz narastające gorąco. Piasek jest niezwykle miękki i delikatny w dotyku, jego gorąco ogrzewa Twoje dłonie i nogi, i zaczyna przenikać przez całe ciało. Wyobraź

siebie leżącego/ą w stanie pełnego odpoczynku, podczas gdy Twoje mięśnie stają się luźne i wiotkie. Czuj, jak Twoje ciało zapada się w piasku, a Ty dryfujesz w stan spoczynku i totalnej relaksacji. Z każdym oddechem Twoje ciało staje się bardziej zrelaksowane. Poczuj teraz ciepło słońca wokół Twojego ciała. Wyobraź sobie, jak wewnątrz Twojego ciała absorbuje każdą falę promieniowania słonecznego. Zwizualizuj falę ciepła, odmuchując każdą część Twojego ciała. W trakcie wizualizacji zacznij mówić do siebie w myślach: „czuję gorąco, jestem zrelaksowany/a, „czuję ciepło rozlewające się po moim ciele”, „gorąco piasku pogłębia relaks moich mięśni”. Pozostań w tym stanie na chwilę. Otwórz oczy i popatrz na świat dookoła.

Po relaksacji można wykonać dodatkowe ćwiczenia, które były demonstrowane na zajęciach grupowych z fizjoterapeutą/rehabilitantem:

- ćwiczenia rozluźniające,
- ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy,
- ćwiczenia kończyn dolnych i kończyn górnych,
- ćwiczenia stabilizujące mięśnie głębokie kręgosłupa,
- ćwiczenia z użyciem przyrządów: taśmy/gumy, kija, poduszki sensorycznej.