Ikdienas aktivitātes personām ar demenci

Ikdienas aktivitātes

Pašaprūpe ietver aktivitātes, kurās tiek veiktas rūpes par sevi – ēšana, dzeršana, ģērbšanās, tualetes apmeklēšana, higiēnas ievērošana utt.

Produktivitāte atspoguļojas kā ieguldījums sabiedrībā un personīgajā labklājībā. Tas var būt gan algots darbs, gan brīvprātīgais darbs, gan mājsaimniecības pienākumi.

Brīvā laika aktivitātes tiek veiktas izklaides, radošuma un svētku nolūkos, piemēram, dārzkopība, galda spēļu spēlēšana vai adīšana.

Ergoterapeits ir speciālists, kurš palīdz atvieglot ikdienas aktivitātes.

Kas ir ergoterapija?

Ergoterapija ir veselības aprūpes profesija, kas pamatojas uz zināšanām par mērķtiecīgām nodarbēm un kuras galvenais uzdevums ir veicināt indivīda dalību ikdienas dzīves nodarbēs, veselību un labklājību visos dzīves aspektos.

Personām ar demenci ir ietekmētas dažādas kognitīvās jomas: grūtības koncentrēt uzmanību, veiktspēja, mācīšanās un atmiņa, valoda, uztveres funkcija un sociālā izziņa. Līdz ar to tiek ietekmētas ikdienas dzīves aktivitātes - pašaprūpe, produktivitātes un brīvā laika aktivitātes.

Ēšanas un dzeršanas aktivitāte

Apetītes zudums

- Ņemiet vērā porcijas lielumu, ja ir samazināta apetīte. Lielas porcijas pasniegšana var radīt stresu;
- Krāsaini ēdieni rosina interesi;
- Gatavojiet ēdienus, kas ir smaržīgi un aromatizēti, lai veicinātu apetīti. Izmantojiet pārtikas aromātiskās eļļas (piemēram, kanēli vai apelsīnu). Novērsiet nepatīkamas smakas;
- Pārbaudiet vai medikamentiem blakusparādība nav apetītes zudums vai tieksme ēst saldumus;
- Ļaujiet personai ēst, kad tai ir vēlme. Pārliecinieties, lai ir pieejamas veselīgas uzkodas.

Ēšanas vai dzeršanas, vai nākošās ēdienreizes aizmiršana (amnēzija)

- Ievērojiet ēdienreizes (rutīna), lai tās ir vienkāršas un mierīgas;
- Labāk ievērot 5-6 mazākas maltītes dienā;
- Nodrošiniet pietiekamu ūdens uzņemšanu (var lietot saldētus dzērienus, zupas, smūtijus);
- Ēdieni, kurus var ēst ar rokām veicina neatkarību un mazina iespēju radīt nekārtību;
- Izmantojiet atgādinājumus (piemēram, telefona zvanus), lai atgādinātu par ēdienreizēm;
- Ierobežojiet apkārtējo stimulu ietekmi ēdienreižu laikā (piemēram, televizori, skaņas).

Sociāli nepieņemama uzvedība ēšanas laikā, piemēram, lielu pārtikas daudzumu ievietošana mutē vai ļoti ātra ēšana

- Cieņpilnā veidā atgādiniet par sociāli pieņemamu ēšanu;
- Piedāvājiet galda piederumus, lai mazinātu ēdiena daudzumu, ko liek mutē;
- Sagrieziet ēdienu mazos gabalos, ja personai ir tieksme pārēsties;
- Ēst kopā ar citiem cilvēkiem, lai persona tiektos atdarināt citus.

Aizmirst kā košļāt un rīt

- Nepieciešama audiologopēda konsultācija. Jautājiet par biezākas konsistences vai uztura bagātinātāju nepieciešamību.

Rīšanas traucējumi

- Rīšanas traucējumu gadījumā, atgādiniet personai norīt ēdienu, pārbaudiet vai ēdiens ir norīts. Nepiedāvājiet ēdienus, kurus ir grūti norīt vai samitrinātus ēdienus;
- Piedāvājiet mazāku karoti, lai samazinātu kumosa lielumu;
- Pārbaudiet un pievērsiet uzmanību ēdiena temperatūrai.

Grūtības ievērot ēšanas higiēnu

- Atgādiniet nomazgāt rokas;
- Izmantojiet atgādnes, piemēram, virs izlietnes, lai veicinātu roku mazgāšanu;
- Izmantojiet rokas vadīšanas tehniku, ja nepieciešams;
- Izmantojiet kreklu vai priekšautu – ko tādu, ko persona parasti vilktu.

Rokas vadīšanas tehnika (MelissaBPhD, 2018)

Medikamentu lietošana

Nav izpratnes par izrakstītajām zālēm un kā tās lietot

- Izveidojiet medikamentu sarakstu ar precīzām devām, laiku, indikācijām;
- Iedrošiniet personu izpētīt medikamentus un izprast to blakusparādības.

Aizmirst iedzert medikamentus, aizmirst, ka jau ir iedzerti medikamenti

- Palīdziet izveidot ikdienas rutīnu, kas ietvertu medikamentu lietošanu. Saistīt šo aktivitāti ar ēšanas aktivitāti;
- Apsveriet zāļu kastītes lietošanu, kurā ir 4 nodalījumi katrai dienai;
- Tablešu plastmasas kastīti reizi nedēļā uzpilda tuvinieks;
- Izmantojiet medicīnisku pulksteni vai tablešu kastīti ar taimeri un skaņu.

(Webstercare, 2019)

Grūtības atvērt medikamentus to iepakojuma dēļ, grūtības sagriezt, sadalīt tabletes.

- Izmēģiniet medikamentus ievietot blistera (izspiežamā) iepakojumā;
- Novietojiet zem blistera iepakojuma bļodu, tabletes krišanas gadījumā.
- Aptiekā iegādājieties tablešu smalcinātāju.

(Wright Care At Home, Medication Support)

Nezina stratēģijas, kas jādara, ja notiek ārkārtas situācija

- Nodrošiniet tuvinieku numurus blakus telefonam vai redzamās vietās;
- Izmantojiet piekariņu vai mobilo telefonu ar SOS signāla iespēju, vai drošības pogu;
- Personas makā ievietojiet identifikācijas karti ar personas datiem, ārkārtas saziņas numuru, adresi;

(VUGD)

(Amazon, Emergency Bracelet)

Nesamērīga medikamentu lietošana - nepareizā laikā vai atkārtota zāļu uzņemšana, jo aizmirsts, ka zāles jau ir izdzertas

- Izmantojiet zāļu kastīti ar slēdzeni, ko var atvērt tikai tuvinieks, aprūpētājs;
- Uzstādiet atvilktnēs un skapjos magnētiskas slēdzenes, lai samazinātu iespēju, ka personai ir pieeja zālēm.

(MedMinder)

(E-Pill)

Miegs

- Lai uzlabotu miega paradumus, var izveidot regulāru dienas rutīnu, kurā tiks iekļauta noteikta gulēšanas laika shēma;
- Iespējams nepieciešams ierobežot diendusu daudzumu un/vai ilgumu, jo tas var būt viens no iemesliem, kāpēc persona nespēj iemigt vai naktī gulēt;
- Lai veicinātu miega kvalitāti, nodrošināt tīru, klusu, mierīgu vidi ar optimālu temperatūru un apgaismojumu;
- Veiciniet regulāru fizisko aktivitāti dienas laikā, kas palīdzēs samazināt stresa līmeni un veicinās labāku miega kvalitāti. Tomēr ir jāizvairās no pārāk intensīvām aktivitātēm tuvu gulētiešanas laikam, jo tas var izraisīt uzbudinājumu un nelabvēlīgi ietekmēs miegu;
- Izvairīties no kofeīna un alkohola: kofeīns un alkohols var ietekmēt miegu un izraisīt uzbudinājumu vai traucējumus miega ritmā;
- Mierīgu aktivitāšu veicināšana pirms gulētiešanas: veicināt mierīgas aktivitātes, kas var palīdzēt personai ar demenci relaksēties pirms gulētiešanas. Tas var ietvert muzikālo terapiju, lasīšanu, meditāciju vai relaksācijas tehnikas;
- Konsultēties ar ārstu: ja miega problēmas ir nopietnas vai pastāvīgas, ir ieteicams konsultēties ar ārstu vai speciālistu, lai saņemtu individuālu padomu un iespējamās ārstēšanas metodes.

Ģērbšanās

Apavi

Lai **mazinātu kritienu risku** vēlams izvēlēties apavus ar:

- Slēgtu purngalu;
- Neslīdošu zoli;
- Noslēgtu papēdi vai ar siksniņu, lai apavi turētos pie pēdas.

Lai **atvieglotu apavu uzvilkšanu** var izvēlēties:

- Apavus ar līplentām;
- Ērtus, stabilus apavus bez šņorēm, piemēram, mokasīnus vai sporta apavus;
- Pagarinātu apavu lāpstiņu.

(A Perfect Dealer)

(Tamonda)

(Ikea)

Apģērba izvēle

- **Samaziniet izvēļu skaitu.** Atstājiet skapī tikai personai mīļākās un dažādiem laikapstākļiem paredzētās drēbes;
- **Izvēlieties elastīgu, viegli uzvelkamu apģērbu.** Elastīgu, brīvu apģērbu ir vieglāk uzvilkt un novilkt, kas ļaus personai ģērbšanās aktivitāti veikt patstāvīgāk;
- **Izvēlieties apģērbu bez aizdarēm vai ar līplentēm un gumiju.** Ja personai ir samazināta pirkstu veiklība, apģērbs ar pogām, rāvējslēdzēju un šņorēm var ģērbšanos apgrūtināt.

(Amazon, Men's Dress Shirt with Velcro)

(Living made easy)

Ģērbšanās

- **Sniedziet izvēles iespējas.** Svarīgi ļaut, lai persona pati izvēlas, ko vilks mugurā, samazinot izvēles iespējas līdz 2 – 3 variantiem, lai neiestātos apjukums;

- **Izveidojiet secību un novietojiet drēbes uz gultas.** Kopā ar personu var izstrādāt noteiktu secību, kādā apģērbu nolikt, lai nodrošinātu to, ka persona patstāvīgi uzvelk drēbes pareizajā secībā. Piemēram, pirmā ir nolikta apakšveļa, tad bikses un tikai tad džemperis;

(Pinterest)

- **Izvairīšanās no kritiena.** Ja personai ir kritiena risks ir nepieciešams ģērbšanās laikā personu uzraudzīt un dot mutiska norādes. Piemēram, kad tiek vilktas zeķes jālūdz, lai persona apsēžas. Kad velkamas bikses, sākumā lūdzam personai ievilkt kājas starās sēžot, cik augstu iespējams un tad piecelties, lai uzvilktu līdz galam.

Kopšanās

- **Atbilstošs apgaismojums.** Higiēnas telpā nepieciešams labs apgaismojums, lai nodoršinātu drošāku un kvalitatīvāku kopšanos;

- **Veidojiet noteiktu kārtību.** Atbrīvojaties no visa liekā, kas ir atvilktnēs un plauktos. Ja tiek lietots skuveklis, ķemme vai zobu birste un pasta, atstājiet tos tur, kur tie vienmēr stāvējuši, tā, lai ap tiem nebūtu nekā lieka un tos būtu viegli paņemt;

(Island Health, 2019)

- **Darbības sadalīšana soļos.** Ja nepieciešama uzraudzība veicot, piemēram, matu ķemmēšanu, var dot norādes pa soļiem – “saķemmē matus aizmugurē” un “izķemmē vēlreiz”, lai aktivitāti veiktu pēc iespējas kvalitatīvāk;
- **Droša skūšanās.** Ja persona ikdienā vienmēr izmantojusi elektrisko skuvekli, tad tas ļaus ilgāk patstāvīgu skūšanos veikt droši, bet ja ikdienā izmantots parasts skuveklis, tad nepieciešams apsvērt elektriskā skuvekļa iegādi. Ja personai ir grūtības adaptēties elektriskajm skuveklim, tad nepieciešams turpināt aktivitāti veikt ar parasto, aprūpētāja uzraudzībā;
- **Zobu higiēnas rutīna.** Ar personu kopīgi ieviešot zobu vai zobu protēžu kopšanas rutīnu ikdienā, ļaus nodrošināt, ka mutes dobuma higiēna tiek ievērota un zobu protēzes tiek izmantotas;
- **Nagu griešana.** Ja pastāv drošības risks, nagu šķēres un knaibles nepieciešams novietot personai nezināmā vai grūti sasniedzamā vietā. Šim nolūkam var pielietot drošības sistēmas atvilktnei vai plauktam;
- Ja persona izrāda pretošanos, asistēšanu nagu kopšanā var apvienot ar kādu citu patīkamu nodarbi, piemēram, pēdu vai roku masāžu, nomierinošas mūzikas klausīšanos, TV pārraides skatīšanos.

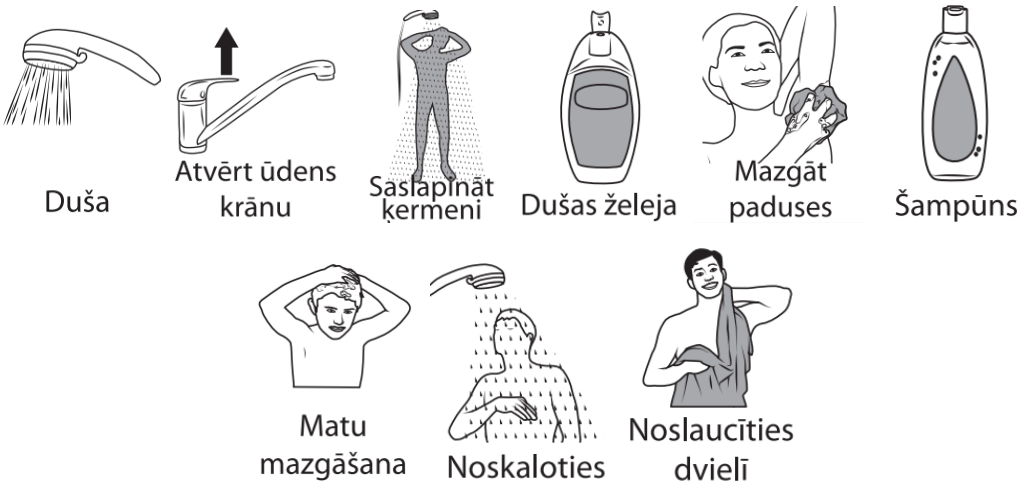
(1a, Atvilknes bloķētājs)

Mazgāšanās

- **Pielāgota higiēnas telpa.** Dušas vietas ierīkošana vannas vietā var izteikti mazināt kritienu risku, jo nav jāpārvar vannas mala. Dušas vai vannas krēsls ļauj mazgāties sēdus pozā. Pretslīdes paklājs un atbalsta rokturis vannasistabā mazina kritienu risku;

- **Temperatūras atzīmes.** Uz ūdens krāna ar krāsām ieteicams atzīmēt vai ar vārdiem uzrakstīt uz kuru pusi pagriežot krānu ir aukstais ūdens un uz kuru karstais;

- **Vizuālas norādes.** Ja personai ir grūtības atcerēties kādā secībā uzsākt un veikt mazgāšanos, var izveidot un pie sienas novietot laminētu atgādni, kur ar vārdiem vai attēliem pa soļiem dotas vienkāršas norādes, piemēram – “saslapini švammi” un “atver ūdens krānu”.



(LAA, 2014)

Tualetes lietošana

- **Pielāgota tualete.** Poda sēdvirsmas paaugstinājums vai paaugstinājums pēdām ļauj pielāgot tualetes podu personas augumam, spējām apsēsties un stabili nosēdēt;
- Pie poda nepieciešams uzstādīt atbalsta rokturus vai margas, kas ļautu droši apsēsties un piecelties no tualetes.

(Rubber Duck Bathrooms Ltd, 2016)

Lai personas ar demenci justos pēc iespējas drošāk un ērtāk, veicot produktivitātes un brīvā laika aktivitātes, ir jānodrošina mazstimulējoša vide:

- jāsamazina fona trokšņi (fonā var ieslēgt mierīgu, relaksējošu mūziku) - troksnis veicina dezorientāciju un trauksmainību personām ar demenci;
- pēc iespējas izmantot dabisko dienasgaismu (vērot personas reakciju uz noteiktu gaismas intensitāti, pārlieku spilgta gaisma personām ar demenci var radīt nevēlamu uzvedību);
- darbošanās šūpuļkrēslā var uzlabot personas ar demenci garastāvokli, mazinot pārlieku stimulāciju, apātiju, depresiju un aizkaitināmību.

Ēdiena pagatavošana

Maltītes pagatavošanas plānošana un gatavošanas uzsākšana

- Veiciniet regulāru dienas režīmu, iekļaujot laiku maltītēm, izstrādājiet iknedēļas ēdienreižu grafiku;

FOOD prep

ĒDIENREIŽU PLĀNOTĀJS

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Brokastis							
Pusdienas							
Vakariņas							
Uzkodas							

Jāizmanto: _____

Jānopērk:

Graudaugi, pākšaugi	Gaļa, zivis, olas, piena produkti	Dārzeņi, augļi	Citi produkti
•	•	•	•
•	•	•	•

(Food Prep, 2020)

- Izveidojiet rakstiskas receptes ar attēliem vienkāršiem ēdieniem (*ir izveidota recepšu grāmata vieglajā valodā, kur vienkārši un ar attēliem ir aprakstītas dažādas receptes*);
- Samaziniet ēdiena dažādību, lai atvieglotu lēmuma pieņemšanu;
- Gatavu ēdienu var nopirkt veikalos, pasūtīt ar kurjeru vai kopā apmeklēt kafejnīcas/restorānus;
- Sagatavojiet ēdienu personai ar demenci, lai viņiem atliktu tikai sasildīt to;
- Lai veicinātu socializēšanos - kopā ieturiet maltītes, gatavojiet kopā vai ļaujiet personai novērot kā tiek pagatavots ēdiens.

(Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums, 2023)

Drošība

- Pārliecinieties, ka tīrīšanas līdzekļi tiek uzglabāti atsevišķi no pārtikas produktiem;
- Neliedziet iespēju personai piedalīties virtuves aktivitātēs - esiet blakus ēdiena pagatavošanas laikā, sniedziet attēlu pamudinājumus vai kodolīgu rakstisku informāciju, lai rosinātu uzdevuma secību;
- Patstāvīgi pārbaudiet derīguma termiņu produktiem;
- Labi redzamā vietā, piemēram, pie ledusskapja piestipriniet lapu ar ārkārtas numuru 112. Tāpat arī lapu, kur norādīts pašas personas ar demenci telefona numurs un adrese.

Bīstama darbošanās ar asiem priekšmetiem

- Dodiet personai jau sagrieztus produktus;
- Asos piederumus glabāt personai nepieejamā vietā.

Vide

- Samaziniet piederumu, trauku u.c. priekšmetu daudzumu, priekšplānā un labi pārredzamās vietās, novietot biežāk izmantotās lietas
- Uz skapīšiem, atvilktnēm uzlīmējiet kontrastējošas etiķetes ar lieliem burtiem (attēliem);

(Spoonflower, 2022)

- Sastāvdaļām izmantojiet caurspīdīgus un skaidri marķētus traukus;
- Virtuves virsmu, sēdvirsmu un grīdu kontrasts izcels malas un ļaus labāk novērtēt dziļumu un izmēru;

(Etsy, Jar Labels)

- Ja nepieciešams, izmantot drošības sistēmu skapīšiem ar bīstamiem objektiem, bet nodrošināt brīvu pieeju skapjiem ar droši izmantojamajām lietām;
- Kritiena risku var samazināt novietojot pretslīdes paklāju, noņemot parastos paklājus un atbrīvojot grīdu no liekiem priekšmetiem.

Plīts un cepeškrāsns

- Pie slēdžiem redzamā vietā piestipriniet diagrammu ar norādēm, kuru pogu pagriezt un par cik iedaļām;
- Izmantojiet slēdžus ar kontrastējošu krāsu/ gaismu;
- Ar krāsu atzīmējiet biežāk izmantotās temperatūras;
- Atzīmēt vietu, kur stāv uz plīts un krāsnī izmantojamie trauki, lai mudinātu to izmantošanu;
- Ievietojiet cepeškrāsns restēm aizsargus, lai samazinātu apdegumu risku.

Cepeškrāsns restes aizsargs (The Composites World)

Grūtības atcerēties izslēgt plīti/cepeškrāsni vai kā ieslēgt/izslēgt ierīces

- Labi redzamā vietā pie plīts novietojiet atgādinājumu «izslēgt plīti»;
- Gatavojot, ieteicams izmantot krāsns vai parastu virtuves taimeri;
- Ierīkojiet gāzes noplūdes signalizētāju;

(Thor Kitchen, 2019)

- Mikroviļņu krāsns ar vienkāršiem slēdžiem, automātiska tējkanna un bezvadu ierīces ar signālu;
- Norādēm «ieslēgt/izslēgt» izmantojiet krāsainus apzīmējumus;
- Izveidot vienkāršas rakstiskas instrukcijas ierīču izmantošanai;
- Aizvietojiet garus vadus ar vītņveida vai ievelkamiem vadiem.

(Lemona Electronics)

Veļas mazgāšana

Veļas mazgāšanas uzsākšana

- Savā nedēļas rutīnā iekļaut dienu veļas mazgāšanai (iespējams būs nepieciešams ģimenes locekļa/aprūpētāja atbalsts, lai uzsāktu rutīnu);
- Veļas grozu ieteicams novietot vietā, kurā tiek veikta ģērbšanās aktivitāte.

Gludeklis un gludināmais dēlis

- Noderīgi iegādāties gludekli ar automātiskās izslēgšanās režīmu;
- Nosakot gludekļa uzglabāšanas vietu, ņemt vērā, ka gludeklim nepieciešamas 30 min, lai tas atdzistu;
- Gludināmo dēli ir nepieciešams uzstādīt droši, tā, lai gludekļa vads nestieptos pāri dēlim. Ja ir grūtības novietot gludināmo dēli, atstājiet to uz vietas.

Veļas mašīna

- Īsas norādes ar attēliem par to, kā ieslēgt un iestatīt veļas mašīnu, t.sk. atgādinājumu par putekļu savākšanas filtra iztīrīšanu, lai mazinātu aizdegšanās risku;

(Twinkl)

- Ar krāsu kontrastējošu marķējumu atzīmējiet visbiežāk lietoto iestatījumu;
- Ja nepieciešama jauna veļas mazgājamā mašīna, ieteicams iegādāties tādu pašu vai līdzīgu modeli (ar līdzīgiem iestatījumiem);
- Apsveriet iespēju noņemt veļas mazgājamās mašīnas ūdens plūsmas regulācijas detaļas, lai novērstu nejaušu veļas mašīnas izslēgšanos;
- Izvēlaties veļas mazgājamo mašīnu ar žāvēšanas funkciju.

Traumas/nelaimes gadījuma riska mazināšana

- Nodrošiniet pietiekamu apgaismojumu;
- Nodrošiniet to, ka grīda nav slidena – lietot gumijas paklājus, nodrošināt labu ventilāciju, lai mazinātu mitruma uzkrāšanos uz grīdas;
- Nodrošiniet, ka darba vietas grīdas segums un ceļš līdz veļas izkāršanas vietai ir līdzens un brīvs no šķēršļiem;
- Var izmantot veļas ratiņus veļas groza vietā;
- Veļas žāvējamo striķi novietojiet zemāk, lai samazinātu stiepšanos (ja ir iespējams, izmantojiet veļas žāvēšanas statīvu vai veļas žāvējamo mašīnu striķa vietā).

(Pinterest, Laundry Trolley)

Kā vieglāk atrast nepieciešamo?

- Uz lietām var uzlīmēt marķējumus ar to nosaukumiem (tiem jābūt lieliem, labi pamanāmiem) vai apzīmējošiem simboliem;
- Darba vietā uzglabājiet tikai nepieciešamās lietas;
- Ieteicams nodrošināt krāsu kontrastu starp plauktiem un veļas mazgāšanas līdzekļiem, un izvēlēties atvērta tipa plauktus (bez durvīm);
- Bīstamus tīrīšanas līdzekļus nepieciešams turēt citā drošā vietā;
- Ja nepieciešams ierobežot piekļuvi plauktiem, kur atrodas tīrīšanas līdzekļi, var izmantot dažāda tipa plauktu slēdzenes.

(Go To Shopping)

Brīvā laika aktivitātes

- Brīvā laika aktivitātes jāieplāno ikdienas vai iknedēļas rutīnā;
- Novērtējiet sarežģītības pakāpi darbībai, lai nodrošinātu apmierinātību un uzdevuma izpildi;
- Sniedziet regulāru iedrošinājumu un pozitīvas atsauksmes par piedalīšanos;
- Koncentrējieties uz papildus ieguvumiem no brīvā laika aktivitātes, piemēram, socializēšanās vai veselības uzturēšanu;
- Aktivitāti var aizstāt ar šīs aktivitātes novērošanu vai skatīšanos televīzijā vai internetā.

Aktivitāšu izvēle

- Izvēlieties aktivitātes, kuras ir pazīstamas un darbības tajās bieži atkārtojas, piemēram, galda spēles, kas veicina sociālās prasmes un ir saistītas ar cipariem;
- Izvēlieties aktivitātes, kas nes panākumus neatkarīgi no pavadītā laika, piemēram, krustvārdu mīkla atbilstošā līmenī un ciparu puzle;
- Izmantojiet atmiņu un lietu sasaisti, lai radītu interesi par piedalīšanos citā aktivitātē, izmantojot fotoalbumus, lasot grāmatu vai klausoties audio grāmatu par tīkamo tēmu, apmeklējot personai nozīmīgu vietu;
- Nodrošiniet piekļuvi mūzikai un filmām, kuras ir saistītas ar personas interesēm un pagātni;
- Piedalieties vietējo senioru vai kultūras namu organizētajās aktivitātēs.

Vide

- Izveidojiet zonas aktivitātēm, kas paliek nemainīgas un ir redzamas ikdienā, lai palielinātu līdzdalību, piemēram, puzles vai šahs, kas vienmēr stāv uz galda;
- Apsveriet ideju izveidot klusu nostūri grāmatu lasīšanai ar ērtiem krēsliem un
- galdiņu, kur nolikt grāmatas;
- Apdomājiet galda krāsu kontrastu. Vairāk izmantojiet dabīgo apgaismojumu un veiciet aktivitātes ārā, ja laikapstākļi to atļauj.

Tehniskie palīglīdzekļi

Tehniskie palīglīdzekļi - aprīkojums vai tehniskās sistēmas, kas novērš, kompensē, atvieglo vai neitralizē funkcijas pazeminājumu vai invaliditāti, respektīvi - veicina personu ar funkcionēšanas traucējumiem neatkarību ikdienas aktivitātēs.

Vaivaru Tehnisko palīglīdzekļu centrs nodrošina dažādus valsts apmaksātus tehniskos palīglīdzekļus.

Kādi ir tehniskie palīglīdzekļu veidi un kā tie atvieglo veikt ikdienas aktivitātes?

Pārvietošanās

Riteņkrēsls

Rollators

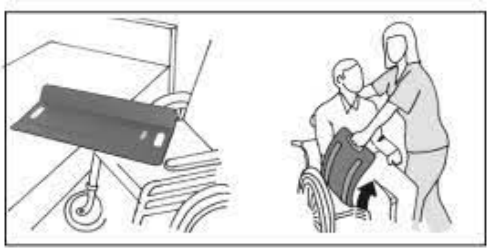
Staigāšanas rāmis

Pārvietošanās galds

Kvadripods

- Katru tehnisko palīglīdzekli piešķir un pielāgo atbilstoši personas funkcionēšanas traucējumiem.
- Pārvietošanās tehniskie palīglīdzekļi atvieglo mobilitāti, līdz ar to nodrošina neatkarīgāku ikdienas aktivitāšu veikšanu, veicina resocializāciju un mazina kritiena risku personai.

Slīddēlis



(EasyGlide)

- Atvieglo pārvietošanos no vienas sēdvirsmas uz otru ar vai bez aprūpētāja palīdzības.

Mazgāšanās

Dušas krēsls

Vannas krēsls

Vannas dēlis

- Izmanto, kad personai ir pārvietošanās grūtības un nelielieli līdzsvara traucējumi, kas ierobežo higiēnas aktivitāšu veikšanu.

Tualete

Tualetes krēsls

Tualetes poda paaugstinājums

- **Tualetes krēslu** izmanto, ja personai ir pārvietošanās grūtības un persona nespēj izmantot tualeti, līdz ar to tualetes krēslu novieto pie gultas un persona pārsēžas no gultas uz krēslu, lai veiktu tualetes aktivitāti.
- **Tualetes poda paaugstinājumu** izmanto, ja grūtības sagādā apsēšanās/piecelšanās uz/no zemām sēdvirsmām.

Ģērbšanās

Manuālās satveršanas stangas

Zeķu uzvilcējs

- **Manuālās satveršanas stangas** atvieglo priekšmetu pacelšanu, satveršanu. Tās izmanto, ja personai ir ierobežotas kustības mugurā un kājās. Palīdz ģērbšanās aktivitātē.
- **Zeķu uzvilcējs** atvieglo zeķu uzvilkšanu, ja personai ir ierobežotas kustības mugurā un kājās.

Telpu pielāgošanai

Atbasta rokturis

- Izmanto higiēnas telpu pielāgošanai, pārsēšanās un pārvietošanās atvieglošanai. Jānovieto - 10 cm no tualetes poda.

*visi tehnisko palīglīdzekļu attēli ir iegūti no VTPC mājaslapas

Kur saņemt tehniskos palīglīdzekļus?

- **LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBĀ (LNS)**

– dzirdes traucējumu mazināšanai

Elvīras iela 19 k-2, Rīga, LV-1083
tālrunis: 26278525
e-pasts: lns@lns.lv

- **LATVIJAS NEREDZĪGO BIEDRĪBĀ (LNB)**

– redzes traucējumu mazināšanai

Braila iela 3, Rīga, LV-1024
tālrunis: 67533828, 29195034
e-pasts: tiflotehnika@lnbiedriba.lv

- **VSIA "NACIONĀLAIS REHABILITĀCIJAS CENTRS "VAIVARI" STRUKTŪRVIENĪBĀ "VAIVARU TEHNISKO PALĪGLĪDZEKĻU CENTRS"" (VTPC)**

– funkcionālo traucējumu mazināšanai, piemēram, ortozes, protēzes, pārvietošanās, pašaprūpes palīglīdzekļi u.c.

1. Rīgas filiāle
   Adrese: Ventspils iela 53, Rīga
   Tālrunis: 67552350
   E-pasts: vtpc@nrc.lv

2. Kuldīgas filiāle
   Adrese: Jelgavas iela 60, Kuldīga
   Tālrunis: 63320727
   E-pasts: vtpc@nrc.lv

3. Rēzeknes filiāle
   Adrese: Atbrīvošanas aleja 81, Rēzekne
   Tālrunis: 64622273
   E-pasts: vtpc@nrc.lv

Tehnisko palīglīdzekļu saņemšanas alternatīvas

- Tehniskos palīglīdzekļus par valsts budžeta līdzekļiem rindā var nākties gaidīt ilgi (no 1 līdz pat 2 mēnešiem);
- Šajā laika periodā var nomāt tehniskos palīglīdzekļus no biedrības "Speciālo palīglīdzekļu parks", kur klientus konsultē un palīglīdzekli pielāgo sertificēts ergoterapeits. Atkarībā no esošā piedāvājuma tehnisko palīglīdzekli iespējams saņemt jau tajā pašā dienā;
- Arī Vaivaru Tehnisko palīglīdzekļu centrā ir iespējams nomāt dažādus tehniskos palīglīdzekļus.

Biedrība "Speciālo palīglīdzekļu parks" (iegāde un noma)
Adrese: Murjāņu iela 1a, Rīga
Telefons: (+371) 25522788p
E-pasts: info@pparks.lv

Biedrība "Latvijas Sarkanais krusts" (noma)
Adrese: Patversmes iela 30, k-2, Rīga
Telefons: (+371) 22063029

Vaivaru Tehnisko palīglīdzekļu centrs

PRAKTISKI PADOMI APRŪPĒTĀJIEM

- Lūdziet palīdzību, kad tā ir nepieciešama. Tas var nozīmēt vēršanos pēc palīdzības pie ģimenes un draugiem.
- Ēdiet ar uzturvielām bagātu pārtiku, kas palīdzēs ilgāk palikt veselam un aktīvam.
- Katru dienu atvelciet elpu. Mēģiniet pagatavot tasi tējas vai piezvanīt draugam.
- Pavadiet laiku ar draugiem un nodarbojaties ar hobijiem.
- Vingrojiet pēc iespējas biežāk. Izmēģiniet jogu vai dodieties pastaigā.
- Izmēģiniet meditāciju. Pētījumi liecina, ka meditācija var samazināt asinsspiedienu, trauksmi, depresiju un bezmiegu.

RŪPES PAR PERSONU AR DEMENCI

- Nosakiet personai dienas režīmu, cenšoties saglabāt ierastās nodarbes.
- Saglabājiet personas neatkarību. Personai pēc iespējas ilgāk jāpaliek neatkarīgam. Tas atvieglo jūsu darbu un palīdz personai saglabāt pašcieņu.
- Jūsu attieksme pret personu, jūsu rīcība ietekmē personu. Esiet iecietīgs, cieniet personas jūtas, viņa klātbūtnē nepārrunājiet personas stāvokli.
- Atturieties no konfliktiem. Konflikti rada stresu gan personai, gan jums. Mēģiniet saglabāt mieru jebkurā situācijā. Vienmēr atcerieties – vainīga ir slimība, nevis cilvēks.
- Centieties pastāvīgi piesaistīt personas uzmanību, dodot viņai vienkāršus uzdevumus, tomēr nodarbībām jābūt vieglām un pieejamām. Personas spējas slimības gaitā var mainīties. Aprūpētājam ir jābūt uzmanīgam un jāpielāgo nodarbes, lai neradītu stresu.
- Rūpējieties par drošību mājā. Slimības izpausmes, piemēram, atmiņas zudums un kustību koordinācijas traucējumi, palielina personas ievainojumu risku. Jums ir jāpadara jūsu mājoklis pēc iespējas drošāks.

SAZIŅA

Uzturiet saziņu ar personu. Slimībai progresējot, saziņa starp aprūpētājiem un personu var kļūt arvien grūtāka.

Sazinoties ieteicams:

- Ar cieņu uzrunāt personu vārdā.
- Runājiet skaidri, lēni, aci pret aci ar personu, vienlaikus turot galvu viņa acu līmenī.
- Uzmanīgi klausieties personu.
- Izvairīties no negatīvas kritikas, konfliktiem.
- Pirms runāšanas pārbaudiet, vai persona jūs klausās.
- Uzdodiet vienkāršus jautājumus, uz kuriem ir viegli atbildēt; labākais, uz kuru var atbildēt ar "jā" vai "nē".
- Saglabājiet vēsu prātu un runājiet maigā, parastā balsī.

Noderīgi informācijas avoti tiešsaistē:

- Island Health Youtube kanāls (angliski) – video ar pieredzes stāstiem un ieteikumiem personu ar demenci aprūpei.
- Vaivaru Tehnisko palīglīdzekļu centrs tīmekļa vietne – www.vtpc.lv
- Vesels rīdzinieks veselā Rīgā tīmekļa vietne – www.veseligsridzinieks.lv/demence/

Informatīvā materiāla veidošanā izmantotie avoti:

- Dementia Training Australia. 2019. *Guiding Occupational Therapy Practice for People Living with Dementia in the Community.*
- Island Health Youtube. 2019. *Dementia Caregiving.*
- Alzheimers.gov. 2022. *Tips for Caregivers and Families of People With Dementia.*
- Houston Methodist Leading Medicine. 2022. *How to Care for Someone With Dementia: 5 Tips for Caregivers .*

Attēli iegūti no:

- 1a. Atvilknes bloķētājs. Iegūts no: https://www.1a.lv/p/atvilktnes-bloketajs-clippasafe-plastmasa-balta/29zs
- A Perfect Dealer. New Balance MW577 Velcro. Iegūts no: https://www.aperfectdealer.com/men-new-balance-fitness-walking-shoes/205-new-balance-mw577vb.html
- Amazon. Emergency Bracelet. Iegūts no: https://www.amazon.co.uk/Daytech-Emergency-Bracelet-Receiver-Waterproof/dp/B0B2L6KDQ6
- Amazon. Men's Dress Shirt with Velcro. Iegūts no: https://uedata.amazon.com/Dress-Shirt-Velcro%C2%AE-Closure-Size-Sleeve/dp/B00XYYQXPA
- Dārza ABC. Zāļu kastīte - plānotājs nedēļai 1gab. Iegūts no: https://www.darzaabc.lv/lv/prece/zalu-kastite-planotajs-nedelai
- EasyGlide. Slīddēlis EasyGlide. Lietošanas instrukcija. Iegūts no: https://www.slaugivita.com/uploads/Handicare%20Romedic%20latviskai/EasyGlide_LV.pdf
- E-Pill. CompuMed Safe - Tamper Resistant. Iegūts no: https://www.epill.com/compumedplus.html
- Etsy. KITCHEN PANTRY Storage and Jar Labels. Iegūts no: https://www.etsy.com/nz/listing/929499990/kitchen-pantry-storage-and-jar-labels
- Food Prep. 2020. Izprintējams Foodprep ēdienreižu plānotājs pieejams arī Tev! Iegūts no: https://foodprep.lv/edienreizu-planotajs/
- Go To Shopping. Laundry Detergent Bottle Laundry Refill Bottle Washing. Iegūts no: https://fmgooda.live/product_details/52720510.html
- Ikea. Apavu lāpstiņa OMTÄNKSAM. Iegūts no: https://www.ikea.lv/lv/rooms////omtanksam-apavu-lapstina-antracita-krasa-art-70378070
- Latvijas Autisma apvienība. 2014. Ikdienas prasmes un darbības cilvēkiem ar AST. Iegūts no:

https://www.autismsberniem.lv/userfiles/files/materiali_darbam_ar_berniem/2014-hopen-pasa prupes-materials-web.pdf

- Lemona Electronics. Telefona klausules spirālveida vads SP1-4/07B 7m. Iegūts no: https://www.lemona.lv/telefona-klausules-spiralveida-vads-sp1-4-07b-7m.html
- Living made easy. Adaptwear Side Fastening Trousers. Iegūts no: https://livingmadeeasy.org.uk/product/adaptawear-side-fastening-trousers
- MedMinder. Automatic Pill Dispenser. Iegūts no: https://www.medminder.com/automatic-pill-dispenser/
- MelissaBPhD. 2018. 2018 Update of the Handfeeding Demonstration Video. Iegūts no: https://www.youtube.com/watch?v=oT2jlKQhMw0
- Pinterest. It's always helpful to layout your clothes the night before. Iegūts no: https://www.pinterest.com/pin/788270741007979834/
- Pinterest. Laundry Trolley. Iegūts no: https://www.pinterest.es/pin/365565694730005061/
- Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums. 2023. Sadarbībā ar Vieglās valodes aģentūru tapusi "Ilustrēta recepšu grāmata vieglajā valodā". Iegūts no: https://www.rtrit.lv/aktuali/news/sadarbiba-ar-vieglas-valodes-agenturu-tapusi-ilustreta-receps u-gramata-vieglaja-valoda/
- Rubber Duck Bathrooms Ltd. 2016. Iegūts no: https://www.rubberduckbathrooms.co.uk/nuie-doc-m-pack-comfort-height-toilet-set
- Spoonflower. 2022. January Refresh: Kitchen Cabinet Decal Labels. Iegūts no: https://blog.spoonflower.com/2013/01/22/january-refresh-decal-labels-kitchen-cabinet-organiz ation/
- Tamonda. Slipper mit Klettverschluss. Iegūts no: https://tamonda.de/Extra-breiteT-Slipper-mit-Klettverschluss-Tamonda-Pflegemode
- Thor Ktichen. 2019. 9 Benefits of a Gas Range with Electric Oven. Iegūts no: https://thorkitchen.com/gas-range-with-electric-oven/
- Twinkl. Multi Step Sequencing Cards Washing Clothes. Iegūts no: https://www.twinkl.com/resource/t-s-1628-7-step-sequencing-cards-washing-clothes
- VUGD. Izveido drošības saliņu. Iegūts no: https://www.vugd.gov.lv/lv/media/2199/download
- Webstercare. 2019. Guide to your webster-pak. Iegūts no: https://inx.lv/m6o7
- Wright Care At Home. Medication Support. Iegūts no: https://wrightcareathome.co.uk/service/medication-support/

Informatīvo materiālu sagatvoja – RSU studiju programmas “Ergoterapija” III studiju gada studentu grupa – Krista Greiža, Igors Maškovs, Marta Ķirse, Ance Pāsa, Anastasija Vaičule.

2023