

MEELESPEA KUKKUMISTE ENNETAMISEKS MARTA KODU OÜ-s.

03.11.2023

Hoolealuse kukkumise ennetamine on meeskonnatöö, millest võtavad osa nii hoolealune ise kui ka kõik hoolealusega tegelevad töötajad. Iga meeskonnaliige peab omama vajalikku ülevaadet hoolealuse tervislikust seisundist ja tema liikumisvõimest. Hoolealusele tuleb selgitada koostöö vajalikkust töötajatega ja paluda tal järgida soovitusi, mida töötajad talle annavad et vältida traumade tekkimise ohtu.

- Voodist ei tohi tõusta järsku. Esmalt tuleb tõusta voodi servale istuma ja kohaneda istuva asendiga ning seejärel tõusta püsti. Vajadusel on abiks liikumist kergendav abivahend (küünarkark, rulaator).
- Voodisse minekul tuleb minna voodile võimalikult lähedale, nii et põlveõndlad tunnetavad voodi serva, siis panna abivahend kõrvale ja istuda käte toel voodi servale. Sättida end istuma nii, et suurem osa reitest oleksid toetatud voodile.
- Põrandad peavad olema puhtad ja kuivad ning neil ei tohi olla üleliigseid asju. Kui vedelik vms satub põrandale siis koristada see kohe ära või palu kellegi seda koheselt teha (näiteks hooldajal või koristajal).
- Tubades ei tohi olla vaipu.
- Liikumisteed peavad olema hästi valgustatud.
- Liikumisteedel ühest ruumist teise ei tohi olla takistusi ega lahtiseid juhtmeid.
- Vältida väljaulatuvaid mööblinurki ja -jalgu.
- Vaipadel ja vaipkatetel ei tohi olla lainelisi ääri, kulunud ja rebenenud kohti. Vajadusel eemaldada vaibad põrandalt.
- Kasutada hoolealuse suurusele vastavaid riideid, vältida pikki hommikumantleid ja lohisevaid pükse.
- Kasutada libisemiskindla tallaga jalatseid. Jalatsite tallad või kontsad ei tohi olla kulunud liiga siledaks. Talvel õues liikudes kasutada jalanõudele paigaldatavaid naeltaldu ja kepiga liikumisel kasuta teravikuga kepiotsikut.
- Duširuumis on soovitatav panna põrandale kummimatt või libisematud alused. Duši kõrvale seinale kinnitada vajadusel lisakäetoed. Vajadusel küsida julgelt pesemisel abi hooldajalt.
- Üldkoridoris võiksid lambid põleda ka öösel (klientide jaoks kes käivad öösel iseseisvalt WC-s).

- Klient ei tohi kõrgelt esemete kättesaamiseks ronida toolile või taburetile vaid paluda kellegi teisel (näiteks hooldajal) omale vajalikud asjad ulatada.
- Eriti tähelepanelik tuleb olla uksepakke ületades. Vajadusel tuleb uksepakud eemaldada.
- Voodihaige turvalisuse tõstmiseks kasutada voodipiirdeid.
- Selgitada klientidele et nad ei kiirustaks liikumisel ja paluks julgelt töötajatelt abi.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Eakate ohutus ehk kuidas vältida vigastusi vanemas eas, „Turvaline kodukant”, Eesti tervisekasvatuse keskus, koostaja Taie Kaasik
- www.egga.ee/iseseisva_statsionaarse_6endusabi_osutamine
- www.keskhaiгла.ee/juhendid , omastehooldaja käsiraamat
- Hooliva hooldaja käsiraamat, 2009, EV Sotsiaalministeerium, Tervise Arengu Instituut, koostaja Valdeko Paavel