



Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

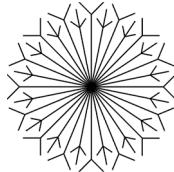
Tehnike neovisnog življenja

ZA
SPINALCE NEZNALICE

- Umjesto uvoda
- Povratak kući – nastavak korištenja naučenog
- Kako psihološki prihvati spinalnu ozljedu
- Kako se prebaciti s kreveta na kolica i natrag
- Prilagodba automobila
- Kako se prebaciti s kolica u automobil i natrag
- Kako se prebaciti s kolica na toaletnu školjku



~ pregledno ~ kratko ~ sažeto ~



Ovo je digitalna brošura

Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara
V. Varićaka 20
10 010 Novi Zagreb – Sloboština.

Glavna urednica:
Manda Knežević

Izvršna urednica:
Milijana Kastratović

Grafička priprema:
Davor Krog

**Financijski
podržava**



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Izrada ove publikacije omogućena
je financijskom podrškom
Nacionalne zaklade za razvoj
civilnog društva. Sadržaj ove
publikacije isključiva je odgovornost
autora i nužno ne izražava stajalište
Nacionalne zaklade.

Sadržaj

Umjesto uvoda.....	5
Povratak kući – nastavak korištenja naučenog	6
Kako psihološki prihvati spinalnu ozljedu	8
Kako se prebaciti s kreveta na kolica i natrag	12
Prilagodba automobila	19
Kako se prebaciti s kolica u automobil i natrag.....	20
Kako se prebaciti s kolica na toaletnu školjku.....	29
Zahvale	35

UMJESTO UVODA

Ako si tek nedavno stradao/la, sva će tvoja energija biti usmjerena na preživljavanje i snalaženje u novonastalim okolnostima. Gdje ću živjeti? Kako ću se kretati? Kako ću se kretati, kupati, odijevati... i tko će mi pri tome pomoći? Tko će mi pomoći oko pripreme jela? Hoću li imati dovoljno novca? Ta i mnoga druga pitanja potiču na osjećaj usa-

mljenosti i izoliranosti od drugih ljudi. **Pri tome je vrlo važno znati da nisi sam!**

Važno je shvatiti i prihvatići da, iako nećeš postati samostalan/na doslovno, možeš postići samostalnost na osjećajnoj i duhovnoj razini te početi donositi odluke koje će nadalje usmjeravati tvoj život.

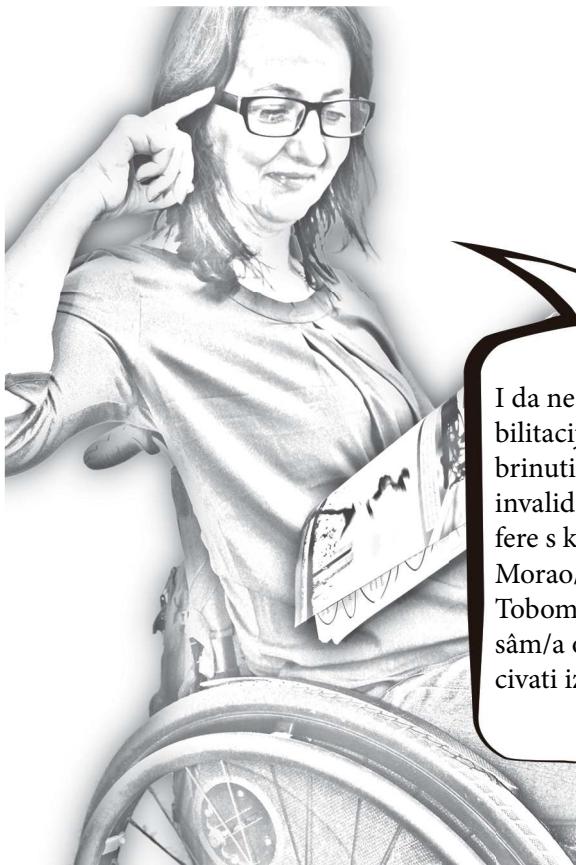
Ovim su putem prošli brojni ljudi prije tebe. Puno njih je u ovoj udruzi i spremni su Ti pomoći u pronašlasku Tvojeg puta. Ako ostaneš otvoren/na i voljan/a prihvatići vodstvo/podršku - čeka te još puno toga dobrog i lijepoga u životu. Uvjereni smo da ćeš poslušati i prihvatići znanje savjetnika iz peer podrške volontera.



POVRATAK KUĆI – NASTAVAK KORIŠTENJA NAUČENOG

Završila je tvoja rehabilitacija. Najvjerojatnije u Varaždinskim Toplicama (Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju). Nakon tri i više mjeseca življenja u zaštićenom okružju pripremaš se za odlažak kući i susret sa svoja četiri zida, obitelji, rođinom, prijateljima,

kućnim ljubimcima, poslu/radnim obvezama... Više nisi onaj stari/ra, jer Te sada muči čitav niz novih brig-a o kojima još do prije par mjeseci nisi skoro ništa znao/la. Sigurno te brine kako ćeš živjeti krećući se kao korisnik invalidskih kolica, tim više ako u svom domu imaš mno-



I da ne zaboravimo. Tijekom rehabilitacije naučili su Te kako će se brinuti za sebe, kako će se kretati u invalidskim kolicima, obavljati transfe-re s kreveta na invalidska kolica itd. Morao/la bi znati da ta znanja idu s Tobom bilo gdje. Znači da se možeš sâm/a odjenuti, kateterizirati te preba-civati iz kolica na krevet i obrnuto.

go stepenica, živiš u obiteljskoj kući na katu i slično. E, pa možeš Ti to! Ako na vrijeme shvatiš da se pristupačnost za invalidska kolica može riješiti, ako naučiš osnovna pravila univerzalnog dizajna (dizajna za sve osobe s invaliditetom i one koje to nisu). Ukoliko se dvojiš, Ti trebaš savjet osobe koja je bila u sličnoj situaciji i koja ima dulji staž življjenja u invalidskim kolicima - trebaš savjet *peer counsellora*. Uvijek

se možeš obratiti i dobiti savjet od naše udruge, ako nazoveš 01 38 31 195 i predbilježiš se za razgovor ili pak ako nam se javiš na mail hupt@hupt.hr. Najvažnije od svega je da znaš da će se tvoj život i nakon što si „ostao“/„la“ u invalidskim kolicima – nastaviti. Moći ćeš raditi, voljeti, učiti... Vjeruj da Te Tvoje mjesto pod suncem čeka, baš kao i svakog od nas.

Ovo daj da pročitaju i Tvoji članovi obitelji – jer Ti nimalo ne pomažu ako Ti ne dopuštaju da budeš samostalan/na. Najvažnije je od svega da se vratиш kući, dakako u invalidskim kolicima, te da izvježbaš sve potrebne vještine koje će ti omogućiti samostalnost i vratiti opet natrag Tvoj i samo Tvoj život.



KAKO PSIHOLOŠKI PRIHVATITI SPINALNU OZLJEDU

Organiziraj se

Ako shvatiš da dosta toga možeš napraviti sâm/a, tada ćeš uvidjeti da je prvi postulat samostalnog življenja dobro se organizirati. Držati svoj dom, svoju sobu, tijelo i način života urednim i organiziranim. To

može zaista smanjiti razinu stresa i pomoći Ti da osjetiš više samopouzdanja. Ako ne možeš sâm/a pospremiti za sobom, oprati rublje ili si pripremiti jelo, „nije kraj svijeta“ jer još uvijek imaš nekoliko opcija:

Pitaj članove svoje obitelji za pomoć - ako ti netko od njih želi pomoći, to je uvijek najbolji izbor. Ali oprez! Ne dopusti da ta pomoć preraste u pravo ovisništvo te da Tvoji obiteljski odnosi postanu „nezdravi“, gdje se sve strane ponašaju na negativan i čak patronizirajući način. Ako do toga dođe, morat ćeš smisliti plan B i imati nekog drugog pomagača/e u pričuvi.



Postoji mogućnost da prijatelje zamoliš da ti „uskoče“. Pokušaj im ponuditi nešto zauzvrat, primjerice ako imaš vremena pretražiti im internet jer traže neki podatak, pričuvati dijete ili kućnog ljubimca. Ponudi zamjenu, a da oni onda Tebi zauzvrat pomognu oko čišćenja kuće/stana i slično.

Uvijek vodi računa da se usluge razmjenjuju obostrano. Ako jedna strana daje, a druga samo prima – to nije suradnja.

Uvijek je dobra opcija da provjeriš koliko si vještina NEOVISNOG ŽIVLJENJA svladao/la, te postoji li neka od udruga za spinalno ozlijedene u Tvojem kraju. Ne gubi nadu misleći da za osobu poput tebe nije ništa ponuđeno. Unutar projekta Osobnog asistenta, osobe s najvišim stupnjem i vrstom invaliditeta imaju pravo na mogućnost dobivanja osobnog asistenta. U grupaciji spinalno ozlijedenih, prioritet za osobnog asistenta imaju osobe s tetraplegijom – osobe s vrlo visokom ozljedom kralježnice. Za sada se radi o projektu s ograničenjem na manji broj korisnika. Trebaš biti strpljiv/va dok ne uđeš u taj krug; sve ovisi o tome hoće li biti raspisan natječaj nadležnih institucija

na koji se udruge mogu prijaviti za projekt te proći strogu proceduru odobrenja projekta i tako osigurati sredstva za zapošljavanje novih asistenata. Baš kao što i uz malo strpljenja i sreće možeš i sam/a ući u program koji među ostalima provodi i naših 6 udruga (Rijeka, Pula, Split, Karlovac, Osijek i Zagreb).

Druga je varijanta da jednostavno objaviš svoj oglas na portalima nekog od volonterskih centara u Hrvatskoj. Uvijek postoji mogućnost da ti se javi netko tko se želi baviti drugima – volonterski ili uz malu naknadu.

Ako unatoč svemu uvidiš da je twoje mjesto premalo za tebe u invalidskim kolicima, promisli, postoji li mogućnost da se preseliš u veći grad. OK, za to su potrebna dodatna sredstva i snalažljivost. Stalno imaj na umu da imaš pravo živjeti u čistom i ugodnom okolišu i dobiti pomoć kako bi održavao svoje tijelo zdravim (i urednim). Nije twoja greška ako ne možeš sam obaviti osnovne higijenske potrebe, ali isto tako to ne znači da si karakterno lošija osoba od drugih.

Važno je znati prihvatići pomoć ljubazno i aktivno.

Vježbaj često

Osiguraj si vrijeme za redovito vježbanje. I čini to često. Dakako, prije porazgovaraj sa svojim fizijatrom o odgovarajućim vježbama. Ne moraš se zabrinjavati (pa ni sramiti) ako ne možeš izvesti vježbe kao i drugi. Vježbe se obično osmišljavaju za osobe bez tjelesnih oštećenja. Ljudi s „normalnim“ sposobnostima. Ne uspoređuj se

s drugima, naprsto – kreni, jer vježbanjem ćeš se unaprijediti prije svega psihički. Osjećat ćeš se puno bolje i sretnije, a zatim postupno, korak po korak, i fizički ćeš ući u kondiciju. Da ne spominjemo koliko ćeš bolje izgledati, ojačati mišiće, te ojačati za vožnju kolica, transfere i druge dnevno potrebne aktivnosti. No, vodi računa o prirodnim ograničenjima, stani ako te boli – ne pretjeruj.



Nažalost, dosta se ljudi osjeća nelagodno i nervozno u blizini osobe s invaliditetom, jer se ne znaju ponašati s osobom koja ima neki invaliditet. Ne žele se „osramotiti“ pa će se možda neki ponijeti prema tebi malo previše pokroviteljski, a da toga nisu svjesni.

Budi ljubazan/na i smiren/a s nepoznatim ljudima

Čak iako je netko toliko glup/a (primitivan) da te ismijava, uvijek se može okrenuti situacija tebi u korist.

To je u redu. Imamo dvije vrlo osjetljive strane. S jedne strane osobu u invalidskim kolicima, a s druge hodajuće koji se također „izgube“ u takvim i sličnim situacijama. Pokušaj biti velikodušan i strpljiv/a s drugima, te se ponašaj dostojan-

stveno kako bi izazvao poštovanje i traži da te poštuju. Kako ćeš to postići? Sasvim lako, ako prihvatiš činjenicu da se tuđe poštovanje ne dobiva silom, već milom. Znači, pobrini se da sve što možeš obaviti obaviš sam/a, vodeći računa o drugima, onda će te ONI POŠTOVATI. Riječ za to je asertivnost, a znači izbjegavanje svake agresivnosti s jedne ili pak pasivnosti s druge strane. Biti asertivan podrazumijeva da se naučiš ponašati prijateljski, a opet ne odustajući od svojih zahtjeva. Jednostavnije rečeno, da naučiš reći NE, ljubazno i s puno takta.

10 Zlatnih pravila života sa spinalnom ozljedom

- Odtuguj svoje - dopusti sebi proći kroz svih 5 faza žalovanja .
- Ne budi prestrog/ga prema sebi.
- Ne budi iznenađen/na ako te ljudi tretiraju kao hrabrog/u.
- Prihvati svoj invaliditet.
- Prihvati pomoć koja ti se nude /koristi pomagala koja ti se nude.
- Bori se protiv predrasuda – one te se uopće ne moraju ticati.
- Potraži pomoć od drugih spinalno ozlijedenih, prije svega ljudi iste vrste ozljede i sličnog iskustva; to su tvoji peer supporter i oni ti mogu znatno olakšati život.
- Pronađi hobи.
- Osiguraj si dobru internetsku vezu.
- Zapamti da novac nije jedino mjerilo uspjeha.
- Uvijek daj sve od sebe.

KAKO SE PREBACITI S KREVETA NA KOLICA I NATRAG

Iako se možda već prebacuješ s kolica na krevet samostalno, vrijeme je da doznaš radiš li to pravilno. Zašto? Zato što svako nepotrebno preopterećivanje tijela vodi u

zdravstvene probleme koje ne želiš. Također povećava rizik od pada, a time i dodatnog ozljđivanja koje te užasava, zar ne?

Jankovi transferi

Ovo je jedan od mogućih načina prebacivanja iz kolica na krevet, koji većina spinalno ozlijđenih može izvesti.





Sjedeći na kolicima, dovoljno blizu krevetu, pod kutem od 40° u odnosu na krevet.



Zadržavajući ravnotežu, osloniš se na desnu ruku koja je na kolicima i na lijevu ruku koja je na krevetu i podigneš tijelo.



I prebacio/la si se na krevet, desna ruka ti je još uvijek na kolicima.



Istegneš gornji dio tijela na krevetu.



Zatim desnom rukom podigneš prvo lijevu nogu, pridržavajući je ispod nadkoljenice.



Pa je podižeš sve dok je ne osloniš stopalom o krevet.



Zatim je pažljivo pritiskom ruke
ispružiš.



Slijedi desna nogu, isti postupak
podizanja na krevet.



I završno poravnavanje obje noge na
krevetu.

Transfer s daskom



Upotreba daske za transfer je sigurniji način prebacivanja s kolica na krevet i natrag. Posebice, ako imаш spazme (nevoljne grčeve mišića), uz pomoć daske se mnogo sigurnije prebacuješ i rasterećuješ ruke te osiguravaš da ne ozlijediš kožu stražnjice i stražnjeg dijela nogu.



Sjediš na krevetu pa si desnom rukom približiš polukružnu dasku za transfer.



Pa je oprezno pđdmetneš ispod desne strane stražnjice. Lijevom rukom si oslonjen/na na krevet.



Oslonjen/na na obje ruke lagano se cijelim tijelom naslanjaš na dasku za transfer.



Sada već ozbiljno pomičeš tijelo (posmičeš) po dasci prema kolicima.



Još malo i posve si prešao/la u kolica.



I zadnji potez - sjedanje s daske na kolica



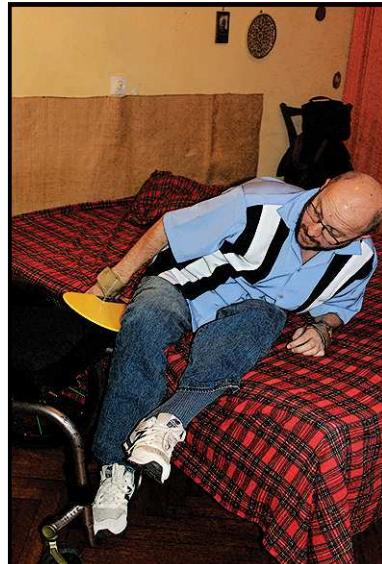
U kolicima si!

Transfer s daskom ako si na putu

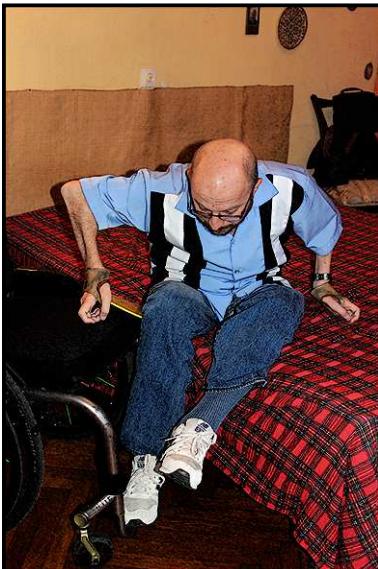
Ova manja daska za transfer vrlo je praktična, jer stane u putnu torbu pa je zato nazivamo i putnom. No, bez obzira na veličinu, uvijek dobro dođe korisniku.



Iz sjedećeg položaja na krevetu desnom rukom si približi dasku.



Potom podmetneš ispod desne strane stražnjice ovu manju transfernu dasku.



Počneš s polaganim posmicanjem duž daske prema kolicima.



Polako nastavljaš prema drugom kraju daske. Cijelo vrijeme paziš da zadržiš ravnotežu.



Skoro si obavio/la transfer...



...i prijelaz s kreveta na kolica je obavljen!

PRILAGODBA AUTOMOBILA

Automatski mjenjač

Komande koje ćeš ugrađivati u svoj automobil (ako ga imaš) ovisit će o tome koliko ti je preostalo pokreta nakon spinalne ozljede. Parapareza i tetrapareza, primjerice (slučajevi spinalne ozljede kada se osoba može kretati uz pomoć štaka), mogu upravljati automobilom bez posebnih komandi – dovoljno je da je automobil njihovog izbora onaj s automatskim mjenjačem.

Ručne komande



Za osobe koje su paraplegičari i tetraplegičari obično se ugrađuju u automobil tzv. ručne komande. Znači: funkcija gasa i kočnice osmišljeni su tako da se njima upravlja rukom (ručnom polugom). Kad se ta poluga povuče prema sebi, onda je to funkcija gasa, a od sebe – kočnica.

Još jedne ručne komande



Ovo su skupocjene slovenske ručne komande. Vrlo su ugodne na dodir i precizne za korištenje. I ovdje vrijedi pravilo prijenosa ubrzavanja (gasa) i usporavanja te zaustavljanja (kočnice) preko poluge do ruke vozača. To se sve može obaviti, točnije: može se upravljati vozilom, bez upotrebe nogu.

Ručne komande na volanu

Na volanu su komande za gas koji se pritiskom pojačava i smanjuje. Posebna poluga služi kao kočnica. Svetmirski dizajn potiče vas da zaboravite na prostor i vrijeme.



KAKO SE PREBACITI S KOLICA U AUTOMOBIL I NATRAG



Imaš položen vozački ispit i ako si paraplegičar/ka ili teraplegičar/ka, trebaš se znati prebaciti iz kolica na sjedište automobila. Zašto? Shvatit ćeš koliko je važno praktično i pravilno prebacivanje za očuvanje Tvoga zdravlja. Primjerice, ako se prebacuješ i pri tome vodiš računa da ne opterećuješ previše donji dio kralježnice te ruke (ramena) i šake (karpalni tunel), bit ćeš još dugo u formi.

Tatjanin način

Velika je razlika između osoba koje su sasvim oduzete do struka (paraplegičara) pa i onih s višom ozljedom (tetraplegičara) i osoba koje to nisu (parapareze, tetrapareze, spine bifide) jer ovih posljednji ipak imaju mogućnost malo pokreta pa mogu i slobodnije prelaziti s kolica u automobil.



„Naciljaj“ tako da se možeš sigurno prebaciti sa sjedišta invalidskih kolica na sjedište automobila. Noge smjesti u kabinu vozila.



Zatim, rukom se uhvati za čvrst oslonac, u ovom slučaju to su vrata i krov automobila, a drugom se oslanjaš na kolica.



I hop - Ti si na sjedištu vozača automobila.



Ako želiš natrag, lijeva ruka je na sjedištu invalidskih kolica, drugom se primiš za okvir vrata automobila.



Lagano podigneš trup i prebacиш ga na kolica. I opet si vani!

Ivanin način – Free style

Jedan od mogućih načina je i hvatanje za krov automobila – ako nema druge, i to je dozvoljeno. Iako ti je možda vrijeđemo da razmisliš o drugačijim načinima prebačaja, naprsto zato da se zaštitiš od prenaprezanja tetiva ramena i ruku u cjelini.



Približi se vozačkom sjedištu svog automobila pa prvo rukom prebaci lijevu nogu u kokpit vozila.



Slijedi desna nogu...





Zatim dohvatiš invalidska kolica i skineš lijevi kotač pa ga pospremiš u automobil.



Slijedi i drugi koji također prebacis u auto.



Preostaje još samo sjedalo invalidskih kolica prebaciti na suvozačovo sjedište.



Nakon malo povlačenja i ono je došlo na svoje mjesto.

Nikolin način

Ovo je najčešći muški transfer jer je za podizanje kolica iznad glave i prebačaj na sjedalo pored sebe potrebna snaga i razgibanost mišića trupa.



Za izlazak iz automobila uvejek je važno dobro se parkirati, kako biste imali dovoljno prostora za manevriranje s invalidskim kolicima.



Kolica možeš držati na suvozačkom sjedištu ili odostraga, važno je da su ti na dohvati ruke.



Kolica, laganim zamahom držeći ih za donji dio, podigneš iznad sebe...



...te polako „izbacиш“ kolica na drugu stranu prema van.



Sad se nagneš prema van i držeći kolica desnom rukom, lijevom počinješ montirati kotače - lijevi pa desni.



Privućeš tako pripremljena kolica k sebi.



KAKO SE PREBACITI S KOLICA NA TOALETNU ŠKOLJKU

Prelazak iz kolica na WC školjku svaka osoba sa spinalnom ozljedom provodi na svoj način, unatoč naučenim osnovnim tehnikama za vrijeme rehabilitacije. Svako prema svojim preostalim funkcijama i mogućnostima, stupnju i težini ozljede te prema zadanim prostornim uvjetima. Ipak, ako prilagođavaš svoj dom dobro je isprobati više visina toaletnih školjki. Ponekad mogu biti rješenje nastavci za WC školjku.

Od onih koji izgledaju poput „prijestolja“ (s podešavanjem visine, ručkama i poklopcem) do običnih dodataka na toaletnu školjku koji su različitih visina. Svrha je izabrati WC dasku kako bi osoba u kolicima lakše prešla s kolica na toalet i natrag kao i razmisliti o materijalima od kojih je daska napravljena radi mogućeg dužeg sjedenja na toaletu i moguće ozlijede atrofirane guze.

Transfer s kolica na toaletnu školjku

Ovu vrstu transfera najbolje je dobro svladati, jer će ti sigurno dobro doći. Koliko god vodio/la računa o tome da na toalet ideš u sigurnom okružju (u svom domu) -zlu ne trebalo, evo kako se to radi.



Približi se toaletnoj školjci i dobro zakoči kolica.



Uspravi se u kolicima i približi se tijelom koliko god možeš školjci.



Sad se rukama uhvati za dasku toaletne školjke.



Lijeva je ruka više iza na gornjem dijelu daske, dok je desna niže smještena tebi odmah iza leđa.



Osloni se više na lijevu ruku pa na desnu i zabaci tijelo na dasku toaletne školjke.



Već si na toaletnoj školjci, sad se možeš pozabaviti nogama.



Prvo lijevu, a zatim i desnu skineš s držača invalidskih kolica.



Sad se možeš vratiti natrag na kolica, jedna ruka je na dasci toaletne školjke, dok je druga na kolicima.



Uz dobar zamah opet si na kolicima.

Transfer na toaletnu školjku uz pomoć držala



Za bolje održavanje ravnoteže tu je rukohvat koji uvijek možeš namontirati u svojem domu ili pak naučiti koristiti i potom koristiti u javnim toaletima.



Priđeš dovoljno blizu toaletnoj školjci.



Zakočiš kolica i približiš se dovoljno blizu tijelom dasci toaletne školjke.



Lijevom se rukom nasloniš na kolica,
a desnom primiš držalo.



Oslanjajući se na držalo, prebaciš se
na toaletnu školjku.



I obavio/la si transfer!

ZAHVALE

Zahvaljujemo se našim članovima Janku Ehrlichu-Zdvořáku, Tatjani Vargi, Ivani Smrečki, Nikoli Koluderu i Božani Dejanović koji su svojevoljno pokazali svoje transfere.

Napomena: Prilikom snimanja ove brošure nije ozlijedena niti jedna osoba s invaliditetom.



USKORO

**Nova izdanja iz ciklusa "...
za spinalce neznalice"**

**Pratite nas na našoj
web stranici ili preko
Facebook-a**

