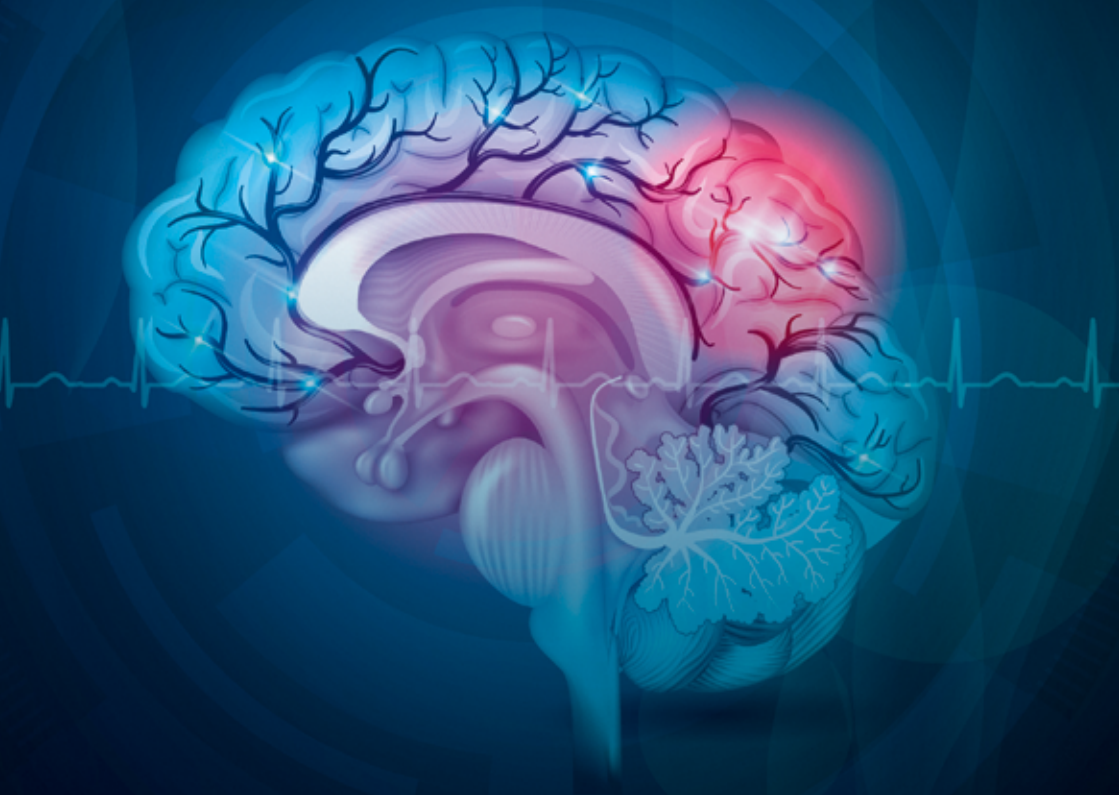


# IKDIENAS AKTIVITĀŠU APMĀCĪBA INSULTA PACIENTIEM



Autores: Inta Sīka, Madara Važa, Anete Kaužēna un Anda Papule

Sadaļu "Vingrojumi insulta pacientiem" sagatavojis Veselības centra "Bastions" fizioterapeits Didzis Rozenbergs

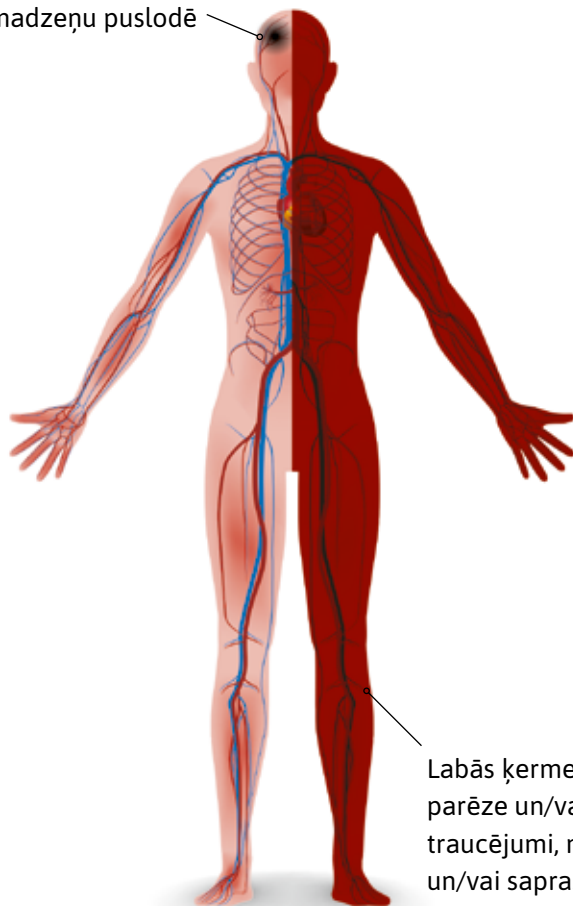
**Fotogrāfijas: Benita Brila**

© 2017

© ATJAUNOTA VERSIJA 2021

# IKDIENAS AKTIVITĀŠU APMĀCĪBA INSULTA PACIENTIEM

Insults kreisajā  
smadzeņu puslodē



Labās ķermeņa puses  
parēze un/vai jušanas  
traucējumi, nespēja runāt  
un/vai saprast teikto

# SATURS

Kas ir insults?.....	6
Uzturs pēc insulta .....	7
Vēdera izeja.....	9
Diurēze jeb diennakts urīna daudzums.....	10
Izgulējumi .....	11
Palīglīdzekļi.....	12
Insulta slimnieku rehabilitējošas pozas.....	14
Pareizais slimnieka plauksts un pirkstu satvēriens.....	22
Vannošanās.....	23
Ergonomiskie ieteikumi ikdienas aktivitāšu apmācībā.....	24
Rīšanas traucējumi (disfāģija).....	32
Komunikācijas grūtības pēc smadzeņu apasiņošanas traucējumiem.....	34
Vingrojumi insulta pacientiem.....	36
Atsauces.....	49

## KAS IR INSULTS?

Insults ir pēkšņs smadzeņu asinsrites traucējums. Akūtus asinsrites traucējumus galvas smadzenēs sauc par cerebrālo insultu, muguras smadzenēs – spinālo insultu. Insults var būt išēmisks – kādā no smadzeņu asinsvadiem traucēta asins apgāde, hemorāģisks – palielinātas asinsvadu sienas caurlaidības dēļ rodas asinsizplūdums.

Dažreiz insulta izraisītie traucējumi pāriet salīdzinoši ātri, un pēc dažiem mēnešiem cilvēks var atgriezties pie ierastajiem darbiem. Citos gadījumos traucēto funkciju atjaunošanās var ieilgt.

Atjaunošanās process pēc insulta atgādina bērna attīstību pirmajos dzīves mēnešos un gados. Sākumā jāmācās koordinēt roku un kāju kustības, tad – griezties, sēdēt, celties, staigāt, kontrolēt izvadīšanas sistēmu.

Vienlaikus nostiprinās citas iemaņas: attīstās runa, cilvēks mācās patstāvīgi ēst, gērbties, mazgāties, mācās lietot telefonu, elektroierīces un apgūt dzīvojamo telpu. Tāpat kā bērnam viņam ir nepieciešama tuvinieku mīlestība un atbalsts. Labai aprūpei pēc insulta ir milzīga nozīme.

Ja ar cilvēku runā iejūtīgi un ar cieņu, viņš jūt, ka tuvinieki ir pārliecināti par viņa atveseļošanos, un tas ir ļoti stiprinoši.

Visintensīvāk rehabilitācija pēc insulta norit pirmā gada laikā, tad arvien palēninās, un pēc tam slimniekam jāsarod ar palikušajiem traucējumiem. Bet arī tad, ja pēc laika vēl joprojām roka vai kāja lāgā “neklausā”, jāturpina trenēties un galvenā uzmanība ir jāpievērš pašapkalpošanās iemaņu attīstībai.

# UZTURS PĒC INSULTA

Pacientiem, kam bijusi šī nopietnā slimība, lai atjaunotu veselību, nepieciešams daudz enerģijas, tāpēc uzturam jābūt bagātam ar vitamīniem, šķiedrvielām, minerālvielām un visām nepieciešamajām vielām.

Mazāk sāls, ķermeņa masas samazināšana (ja ir liekais svars), dārzeņi, augļi, liesi piena produkti, liesa gaļa, zivis un pilngraudu produkti.

Varenākā sāls "ieguves vieta" – siers, desa, sāļās uzkodas, žāvēts speķis u. c. žāvējumi. Pie zupas un kartupeļiem pieliktais sāls salīdzinājumā irniecīgs daudzums.

## **Sāli var aizstāt:**

- Pipari, sinepes, mārrutki, baziliks, timiāns, sausie garšvielu maisījumi, kas nesatur sāli
- Šveices tipa siers satur daudz mazāk sāls
- Izvēlieties jodēto sāli

## **Liesie piena produkti:**

- Liesais siers 10%
- Mājas siers
- Grieķu jogurts, turku jogurts, bezpiedevu jogurts, tīrkultūra, kefīrs krējuma vietā



### **Aizliegtie produkti:**

- Treknas zivis un gaļa, arī desas, buljoni
- Marinēti, kūpināti un cepti ēdieni
- Trekni piena produkti
- Pupas, redīsi, skābenes, sēnes, spināti, vīnogas
- Barankas, graudaugu manna
- Stipra tēja, kafija, sodas dzērieni
- Šokolāde, saldējums, taukskābju krēmi



### **Ieteicamie produkti:**

- Vārīta vai cepta vista, tītara, teļa, truša gaļa
- Lasis, siļķe, tuncis
- Mazkaloriju piena produkti, paretam – sviests
- Olas
- Graudaugi, dažreiz baltmaize un makaroni
- Vārīti, cepti un svaigi dārzeņi
- Ogas, augļi
- Pudiņš, ievārījums, marmelāde, medus
- Zāļu tējas, vājas tējas, nesaldināti augļu dzērieni un žeļejas, kakao dzēriens

# VĒDERA IZEJA

**Svarīgi normalizēt zarnu mikrofloru.** Vēdera izejas biežums var mainīties pēc ilgstošas slimošanas, it īpaši, ja lieto antibiotikas. Tad dažkārt palīdz lakto un bifido baktērijas, ko satur skābpiena produkti, uztura bagātinātāji un medikamenti. Taču to iedarbību nereti novērtē nepareizi – nopietnu veselības traucējumu izraisītu aizcietējumu palīdzēs novērst zāles, nevis pārtika.

**Optimāls ūdens daudzums.** Cilvēka ķermenis sastāv no 70% ūdens, tāpēc ir tikai dabiski dienā uzņemt vismaz 1,5 l ūdens tīrā veidā. Ūdens palīdz no organisma izvadīt toksīnus, vielmaiņas galaproduktus un sārņus, tas palīdz šūnām uzņemt skābekli un uzturvielas, palīdz ādai būt mirdzošai un iekšējiem orgāniem veselīgiem.

**Regulāras fiziskās aktivitātes.** Aktīvs dzīvesveids palīdz sirdij sisties straujāk, asinsritei un limfātiskajai sistēmai cirkulēt ātrāk un efektīvāk, tādējādi arī apēstais pa gremošanas traktu pārvietosies daudz ātrāk.

**Vēdera dobuma masāža.** Vēdera masāža palīdz iekustināt zarnu traktu un atbrīvot no aizcietējumiem.

**Veselīgs, pilnvērtīgs un dabisks uzturs.** Bioloģiskie dārzeņi, lauku olas, savvaļas zivis, bioloģiska gaļa, sezonālie augļi un ogas, sēklas un rieksti – tam ir jābūt veselīga uztura pamatā.



# DIURĒZE JEB DIENNAKTS URĪNA DAUDZUMS

Diurēze ir vērtīgs rādītājs par nieru ekskrecijas funkcijas un ūdens vielmaiņu. Pieauguša cilvēka normāla urīna produkcija ir 1–2 l.

Urīnpūšļa disfunkcijas atrisināšanai nereti tiek izmantots katetrs jeb medicīniska ierīce urīnpūšļa iztukšošanai mākslīgā veidā. Atkarībā no diagnosticētās slimības tiek izmantoti atšķirīgi katetra lietojuma veidi. Gan gadījumā, ja pacients pats izmanto atsevišķu katetru urinācijas laikā, gan tad, ja pacientam ievietots īslaicīgs katetrs urīnpūslī vai pastāvīgs katetrs, šai ierīcei ir nepieciešama uzraudzība un apkope.

## **Katetrs jāmaina, ja:**

- tas slikti funkcionē vai urīns izdalās gar katetru;
- nefunkcionē pilnīgas nosprostošanās gadījumā;
- ir sistēmas kontaminācija;
- ir pievienojusies infekcija – urīns kļūst tumšs, duļķains vai sarkans.

## **Urīna katetra aprūpe ietver:**

- palīdzību urinācijas procesa nodrošināšanai ar katetru;
- regulāra izdalītā urīna daudzuma kontroli, katetra nomaiņu un pareizu fiksāciju;
- medikamentu ievadi urīnpūslī.

# IZGULĒJUMI

Gulošiem cilvēkiem svars sadalās nevis vienmērīgi pa visu ķermeni, bet uz atsevišķām daļām. Uz muguras gulošam lielam spiedienam pakļauts pakausis, elkoņi, krustu daļa, papēži. Uz sāniem gulošam – ausu gliemežnīcas, pleci, gūžas kauli, ceļgali un potītes.

Svarīgi, lai slimnieks nenoslogotu gūžas kaulus, tādēļ neguldīt viņu tieši uz sāniem, bet ieslīpi. Lai slimnieks paliktu izvēlētajā pozā, zem sāniem paliek spilvenu vai sarullētas segas, taču medicīnas preču veikalos var iegādāties arī speciālus pozicionēšanas ruļļus un paliktņus. Ja slimniekam ir stipras rokas, pie sienas blakus gultai var pieskrūvēt atbalstus – rokturus.

Der atcerēties, ka bīdīšana un vilkšana veicina izgulējumu rašanos, tādēļ vislabāk būtu slimnieku aprūpēt divatā.

Guļot uz sāniem, potītes un ceļgali nedrīkst saskarties, jo āda šajās vietās izdilst, tādēļ starp tiem jāievieto mīksti spilveni – pirkti vai pašdarināti. No ādas problēmām un izgulējumiem muguras krustu daļu pasargās ar augu eļļām apstrādāts medicīniskais aītādas paklājiņš.

Ja audu nospieduma vietā jau radusies neliela brūce, tā jāmazgā ar aptiekā nopērkamu šķidrumu brūču apkopei un jālūdz padoms ģimenes ārstam vai ķirurgam. Ar ģimenes ārsta nosūtījumu izgulējumu aprūpi mājās veiks īpaši apmācīta medicīnas māsa.

# PALĪGLĪDZEKĻI



Galda piederumi personām ar ierobežotām rokas un plaukstas kustībām.



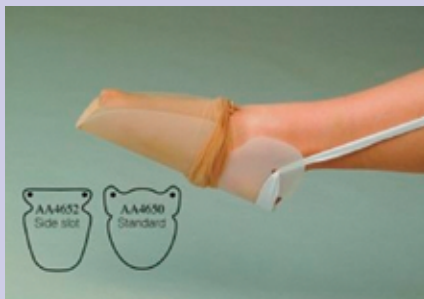
Radīta cilvēkiem, kam ir grūtības atlikt galvu.



Apmale šķīvjiem, lai atvieglotu ēšanu ar vienu roku.



Unikāls dizains atvieglo piecelšanos pēc tualetes lietošanas. Rokturi ir izliekti uz priekšu, radot ērtāku pieturēšanās vietu, lai persona varētu piecelt sevi kājās.



Vienkāršs zeķu uzvilcējs izgatavots no izturīgas, elastīgas plastmasas ar kokvilnas auklu. Sānu ierobi palīdz noturēt zeķi uz palīglīdzekļa.

# INSULTA SLIMNIEKU REHABILITĒJOŠAS POZAS

Insulta slimnieku guļus poza svarīga no pirmajām saslīmšanas stundām, jo tā palīdz izvairīties no dažādām komplikācijām, kā arī ievērojami samazina paralizētās puses spasticitātes at-tīstību. Akūtā periodā šīs pozas jāmaina ik pēc divām stundām.

## Guļus poza uz paralizētās puses

- Līdzena gulta
- Galva ērti balstās uz spilvena
- Ķermenis uz sāna nedaudz stabilizēts ar spilvenu palīdzību
- Paralizētais plecs izstiepts uz priekšu un ārēji rotēts
- Roka taisnā leņķī pret ķermeni, maksimāli iztaisnota elkonī, ar delnu uz augšu balstās uz gultai blakus noliktas taburetes ar spilvenu
- Paralizētā kāja iztaisnota gūžas locītavā un ceļgalā ļoti viegli saliekta
- Veselā roka balstās uz ķermeņa vai spilvena
- Veselā kāja soļa pozīcijā uz spilvena, gūža un ceļgals viegli saliekta



## Guļus poza uz muguras

- Līdzena gulta
- Galva uz spilvena un nedaudz piepacelta kopā ar pleciem, bet ne saliekta
- Abi pleci stabilizēti uz spilveniem
- Paralizētā roka novietota uz spilveniem, nedaudz atvirzīta no ķermeņa
- Elkonis iztaisnots, delna atliekta, pirksti taisni
- Paralizētā kāja iztaisnota, stabilizēta ar spilvenu



## Guļus poza uz veselās puses

- Līdzena gulta
- Galva ērti stabilizēta un vienā līmenī ar ķermeni
- Ķermenis mazliet uz priekšu
- Paralizētais plecs uz priekšu
- Paralizētā roka un delna uz spilvena iztaisnota 100 grādu leņķī pret ķermeni
- Paralizētā kāja viegli saliekta gūžā un ceļgalā, stabilizēta uz spilvena
- Veselā roka slimniekam ērtā pozā
- Veselā kāja gūžā un ceļgalā izstiepta



## Sāniska pārvietošana gultā

- Līdzena gulta
- Pacienta kājas saliekta ceļgalos un papēži maksimāli pie dibena
- Abus ceļgalus liec uz leju, ar otru roku gurnu paceļ un virza sāniski
- Pēc tam plecus ar spilvenu pārceļ sāniski, līdz ķermenis iztaisnots



## Slimnieka pārvelšana uz veselo sānu

### Pasīvā:

- Saliec paralizēto ceļgalu
- Pacienta rokas satver kopā
- Izdara pārvēlienu, pieturot plecu un gurnus



### Aktīvā:

- Pacienta satvertās rokas izstieptas
- Palīdz pagriezties, rokas novietojot uz gurna un pēdas



## Slimnieka pārvelšana uz paralizēto sānu

- Palīgs piefiksē paralizēto kāju un plecu
- Pacients aktīvi ceļ veselo kāju un roku pāri



## Slimnieka stāvoklis gultā sēdus

- Gultas galvgalis pacelts maksimāli taisni
- Spilvens aizmugurē
- Galva neatbalstīta
- Ķermenis vertikāli
- Kājas pret ķermeni taisnā leņķī, balsts uz abiem gurniem
- Rokas taisni izstieptas, ar elkoņiem atbalstās pret galdiņu un spilvenu



## Slimnieka piecelšana sēdus

### Pasīvais:

- ar saliektiem ceļgaliem pacientu pārveļ uz paralizēto pusi
- ar veselo roku pacients liecas atbalstam pret gultas malu
- palīgs satver pacientu aiz ceļgaliem un lāpstiņas rajonu



### Aktīvais:

- pacients guļus uz paralizētās ķermeņa puses
- ar veselo roku atspiežas pret gultas malu
- palīgs vada šo manevru, atvieglojot slodzi uz paralizēto pusi





## “Soļošana” ar dibenu

- Pacienta svars pārmaiņus tiek pārnests no viena gurna uz otru, it kā soļotu
- Rokas pacientam tur satvertas uz priekšu un, virzot tās no viena sāna uz otru, palīdz šīm kustībām



## Slimnieka pasīvā pārvietošana no krēsla uz gultu un otrādi

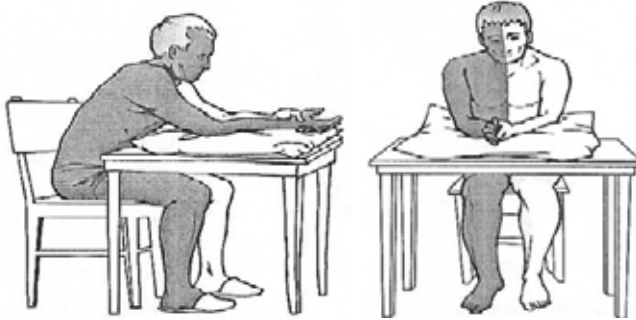
- Palīgs nostājas pacientam priekšā
- Pacienta paralizēto roku izstieptu tur starp palīga plecu un ķermeni un vada pacientu aiz pleciem
- Pacienta paralizēto ceļgalu saspiež starp palīga ceļģaliem
- Pacienta svars tiek pārnests uz priekšu, balstoties uz pēdām
- Vadot pacienta plecus uz priekšu un lejup, paceļ dibenu no gultas vai krēsla



- Tad palīgs pārtver savas plaukostas pret pacienta augšstilbiem, lai atvieglotu svara pārneši no gultas uz krēslu vai otrādi
- Visa šī manevra laikā paralizētā kāja tiek kontrolēta ar palīga ceļgaliem un pēdu

## Sēdēšana ratiņkrēslā pie galda

- Pacients sēž ratiņkrēslā pie galda
- Rokas izstieptas, delnas pirkstu satvērienā, elkoņi balstās pret galdu un spilvenu
- Fiksēt uzmanību pareizam rokas stāvoklim
- Pēdas balstās uz grīdas vai taburetes



## Piecelšanās no sēdus stāvokļa

- Priekšā novietota taburete
- Izstieptas un satvertas rokas atbalsta pret tabureti
- Noliecas uz priekšu, lai galva būtu priekšpusē pēdām un paceļ dibenu
- Palīgs stāv paralizētajā pusē, novietojis vienu plaukstu uz veselā gurna, bet otru virspusē paralizētajam ceļgalam



## Staigāšana

- Palīgs nostājas pacientam priekšā
- Paralizēto roku uzliek uz palīga pleca
- Palīgs novieto savu plaukstu zem pacienta paralizētā pleca
- Otru roku novieto uz pacienta auguma un vada svara pārnesei
- Palīgs nostājas paralizētajā pusē un balsta slimnieka plecu un delnu





## TENA ProSkin Pants uzsūcošās biksītes

ir viegli un ērti uzvelkamas - tāpat kā parastā ikdienas apakšveļa. Cieši pieguļ augumam, neierobežojot kustību brīvību. Ātri uzsūc un aiztur šķidrumu izstrādājuma iekšējos slāņos, tādējādi saglabājot virsmu sausu un ādu veselu. To izgatavošanā izmantoti elpojoši un gaisa caurlaidīgi materiāli, un iestrādātas mīksts barjeras papildu aizsardzībai pret noplūdēm. Par vajadzību mainīt izstrādājumu liecina mitruma indikators, kas no dzeltena pakāpeniski iekrāsojas zils.

- Piemērotas gan aktīviem, gan mazkustīgiem lietotājiem – gan sievietēm, gan vīriešiem pie vidējas, smagas vai ļoti smagas urīna nesaturēšanas
- Aizsargā pret noplūdēm, nepatīkamo aromātu un mitrumu
- Pieejamas dažādos izmēros un uzsūktspējās
- Dermatoloģiski pārbaudītas un ādai drošas
- Piemērotas lietošanai gan dienā, gan naktī

TENA ProSkin Pants uzsūcošās biksītes iekļautas valsts kompensējamo medicīnisko ierīču sarakstā. Jautājiet savam ģimenes ārstam.



Neatkarīgā produktu dermatoloģiskajā akreditācijā produkti novērtēti kā ādai droši.

## PAREIZAIS SLIMNIEKA PLAUKSTAS UN PIRKSTU SATVĒRIENS

Visos manevros – gan pleca locītavas vingrinājumiem, gan mainot ķermeņa stāvokli, pieceļoties stāvus, jāievēro, lai paralizētās rokas īkšķis būtu virspusē veselās rokas īkšķim.



# Vannošanās

Svarīgi ir droši, pareizi un viegli iekāpt un izkāpt no vannas. Slimniekiem, kas spējīgi stāvēt, jāiemācās pareiza kustību secība.

Slimnieks ar veselo pusi nostājas pie vannas, tad ar veselo roku, pieturoties pie vannas malas, veselo kāju ieceļ vannā. Palīgs no mugurpuses pietur slimnieku pie gurniem. Tad ar veselo roku slimnieks atbalstās pret otru vannas malu un paralizēto kāju ceļ uz priekšpusi, saliecot kāju ceļgalā un gurnā, tad, balstoties uz vannas malas, palīga atbalstīts, lēni apsēžas vannā vai arī uz speciāli sagatavota sola.

Lai izkāptu no vannas, abas kājas maksimāli saliec ceļgalos, ar veselo roku tos maksimāli pagriež uz sāniem, paralizēto roku virza pāri ķermenim, un veselo roku atbalsta pret vannas dibenu, tādā veidā panāk ķermeņa rotāciju stāvoklim balstā uz ceļgaliem. Palīgs ar iegurņa satvērienu palīdz šim manevram. Tad paceļas balstā uz ceļgaliem, maksimāli iztaisnojot augšstilbus, pieturoties ar roku pret vannas malu, tālāk virza veselo kāju uz priekšu, paceļ to un, iztaisnojot vertikālā stāvoklī, izceļ kāju no vannas. Tālāk paralizēto kāju saliec ceļgalā un izceļ no vannas.

Var arī pārsēsties no ratiņiem uz dēļa, kas pārlikts vannai, izmantojot tādu pašu paņēmieni, ar kādu pārvietojas no ratiņiem uz gultu.

Var mazgāties arī dušā sēdus stāvoklī uz taburetes. Daži slimnieki dod priekšroku dušai. Tādā gadījumā slimnieks var sēdus novietoties uz taburetes. Palīgs seko līdzīgai stabilitātei.



# ERGONOMISKIE IETEIKUMI IKDIENAS AKTIVITĀŠU APMĀCĪBĀ

## Apmācības pamatprincipi:

- Slimnieka problēmu risinājums
- Iepazīstināt slimnieku ar pamatzuddevumiem
- Palīga rokai jākontaktējas ar slimnieka roku, iesaistot pirkstgalus
- Nedrīkst turēt slimnieku aiz drēbēm
- Palīgs vada visu slimnieka ķermeni
- Pirms kustina vienu ķermeņa pusi, otra jāstabilizē

## Krānu grozišana

### Pacients:

- Sēž uz krēsla
- Ar aizbāzni noslēdz izlietni
- Atgriež un aizgriež krānu
- Ar veselo roku kontrolē ūdens temperatūru



### Palīgs:

- Vada slimnieka abu roku darbību

## Izgērbšanās

### Pacients:

- Nostabilizē sēdus stāvokļa līdzsvaru
- Paralizētajai rokai jānokrājas starp ceļgaliem, lai mazinātu spasticitāti
- Ar veselo roku velk apģērbu pāri galvai
- Apģērba apkakles daļu uzliek uz paralizētās kājas ceļgala un ar



paralizētās rokas svaru piefiksē, lai varētu no piedurknes izvilkt veselo roku

- Ar veselo roku novelk piedurkni no paralizētās rokas

**Palīgs:**

- Kontrolē slimnieka līdzsvaru
- Aizkavē pleca izstiepšanu

## Bikšu uzvilkšana

**Pacients:**

- Sēž uz krēsla sakrustotām kājām
- Ar veselo roku uzvelk bikses staru uz paralizētās kājas, kuru pēc tam novieto uz grīdas
- Ievelk veselo kāju starā

**Palīgs:**

- Vada minētās kustības, kontrolē līdzsvaru

Pirms bikšu uzvilkšanas slimniekam jāieņem stabils līdzsvara stāvoklis stāvus. Pacients var ar paralizēto pusi atbalstīties pret galdu un ar veselo roku pieturēt bikses, lai neslīd leju.



## Krekla uzvilkšana

**Pacients:**

- Novieto kreklu uz veselās ciskas ar apkali tālāk no ķermeņa, ar priekšpusi uz leju
- Paralizētā roka nokarājas starp ceļgaliem
- Ar veselo roku uzvelk piedurkni pāri delnai un elkonim



- Ievilk piedurknē veselo roku un ar to ceļ kreklu pāri galvai

### Palīgs:

- Palīdz paralizēto roku ievilk piedurknē un vilkt kreklu pāri galvai



## Zeķu un kurpju uzvilšana



## Zobu tīrīšana, ķemmēšanās, bārdas skūšana



## Personīgā higiēna

Redzams pacienta stāvoklis pie izlietnes un tas, kā palīgs nodrošina stabilitāti.



## Mazgāšanās ar veselās rokas palīdzību

### Pacients:

- Nostabilizē sēdus stāvokļa līdzsvaru
- Paralizēto roku ieliek izlietnē
- Mazgājas

### Palīgs:

- Kontrolē un koriģē sēdus līdzsvaru



- Adaptē krēsla augstumu, lai neizmežģītu plecu

## Veselās rokas mazgāšana ar paralizēto roku

### Pacients:

- Ar veselās rokas palīdzību uzvelk paralizētajai rokai cimdu
- Izstiepj veselo roku un atbalsta pret izlietni



### Palīgs:

- Vada lēnas kustības ar paralizēto roku
- Ar otru roku pietur slimnieka paralizētās rokas elkoni
- Tur paralizēto plecu uz priekšpusi
- Lai noslaucītos, dvielis jāaptin ap paralizēto roku

## Kāju mazgāšana

### Pacients:

- sēdus pie izlietnes, veselo kāju novietojot maksimāli tuvu viduslīnijai;
- ar sakrampētām rokām aptver paralizēto ceļgalu un uzceļ uz veselās ciskas;
- ar abām rokām mazgā paralizēto kāju.

### Palīgs:

- koriģē pareizu kāju novietojumu un mazgāšanās kustības;
- kontrolē līdzsvaru.





## Ādas kopšanas līdzekļi, kas ar ūdeni NAV jānoskalo

**Mazgāšanas krēms TENA ProSkin Wash Cream**  
(250 ml tūbiņa, 1 L pudele ar dozatoru)

**Mazgāšanas putas TENA ProSkin Wash Mousse**  
(400 ml flakons)

**Mazgāšanas krēms vai putas** – ķermeņa un intīmās zonas aprūpei. Maigi attīra, aizsargā un atjauno ādu. Uztur ādas dabīgo pH līmeni un novērš nepatīkamo aromātu. Lietojami kopā ar TENA ProSkin Wash Gloves mazgāšanas cimdkiem. Ieteicams lietot autiņbikšu nomaiņas laikā, uzklājot uz ādas un iemasējot ar mazgāšanas cimdus. Lai mazinātu izgulējumu rašanās risku, ar cimdus ieteicams veikt vieglu masāžu, mainot pacienta/tuvinieka pozīciju.

**Mazgāšanas cimdi TENA ProSkin Wash Gloves**  
(iepakojumā 175 gab.)

Maigi un izturīgi cimdi ar reljefainu virsmu un mitrumu necaurlaidīgu aizsargslāni iekšpusē. Ikdienu ādas kopšanai un higiēnas uzturēšanai. Pirms lietošanas mazgāšanas cimdus mazliet samitrina ar siltu ūdeni. Ieteicams lietot kopā ar TENA ProSkin Wash Cream vai TENA ProSkin Wash Mousse.



Neatkarīgā produktu dermatoloģiskajā akreditācijā produkti novērtēti kā ādai droši.

Produkti nopērkami aptiekās.

www.tena.lv  
lvinfo@essity.com  
f TENA Latvija



## Ādas un matu kopšanas produkti

### TENA ProSkin Shampoo & Shower (500 ml pudele ar dozatoru)

Divi vienā - maigi attīroša ķermeņa dušas želeja un šampūns-balzams, kas īpaši radīti jutīgas ķermeņa ādas un matu mazgāšanai. B5 provitamīns padara matus pakļāvīgus un viegli izķemmējamus. Pēc mazgāšanās jāizskalo ar ūdeni. Nomierina kairinātu ādu.

### Mitrie dvielīši TENA ProSkin Wet Wipes (iepakojumā 48 gab.)

### Mitrie cimdiņi TENA ProSkin Wet Wash Glove (iepakojumā 8 gab.)

Mitrie dvielīši un mitrie cimdiņi jau ir samitrināti ar attīrošu losjonu. Ļoti ērts iepakojums un izcils risinājums, kad ierastā mazgāšanās nav iespējama vai ir apgrūtināta. Paredzēti ķermeņa un intīmās zonas mazgāšanai. 3 vienā formula – maigi attīra, aizsargā un atjauno ādu. Ar ūdeni nav jānoskalo. Pēc lietošanas ir tikpat svaiga sajūta kā pēc ierastās dušas.

### Mitrā cepurīte TENA ProSkin Shampoo Cap (iepakojumā 1 gab.)

Jutīgas galvas ādas un matu mazgāšanai. Cepure jau ir samitrināta ar šampūnu un balzamu. Uzlieciet cepuri uz sausiem matiem, veiciet 3 min. vieglu masāžu, noņemiet cepuri, matus nosusiniet ar dvielī. Ar ūdeni nav jāizskalo.





## Mitrinošie un aizsargājošie līdzekļi ādas kopšanai

### Cinka krēms TENA ProSkin Zinc Cream (100 ml tūbiņa)

Maigs krēms, izcili piemērots kairinātai, apsārtušai un jutīgai ādai. Sausina, veicina dzīšanu un mīkstina ādu. Satur rapšu eļļu, E vitamīnu un 10% cinka oksīdu.

Nesatur konservantus un smaržvielas.

### Aizsargkrēms TENA ProSkin Barrier Cream (150 ml tūbiņa)

Pateicoties maigajai, ūdeni atgrūdošajai formulai, krēms pasargā ādu no mitruma radītā kairinājuma. Satur glicerīnu, rapšu eļļu un E vitamīnu. Nesatur konservantus un smaržvielas.

### Ķermeņa krēms TENA ProSkin Body Cream (150 ml tūbiņa)

### Ķermeņa losjons TENA ProSkin Body Lotion (500 ml pudele ar dozatoru)

Ķermeņa krēms un losjons mitrina ādu un uztur tās dabīgo mitruma līmeni. Sastāvā barojošas eļļas un vitamīns E. Ķermeņa krēms piemērots ļoti sausai ādai, losjons – normālai un sausa ādai. Paredzēti ikdienas lietošanai.



# RĪŠANAS TRAUCĒJUMI (DISFĀGIJA)

## **Rīšanas traucējumi ir iespējami, ja ir:**

- vairāk par vienu rīšanas, klepošanas vai elpas trūkuma epizodi;
- rīstīšanās, klepošana vai elpas trūkums ēšanas / dzeršanas laikā vai pēc tās;
- grūtības kontrolēt siekalas (siekalošanās);
- gārdzoša (mitra, burbuļojoša) balss ēšanas / dzeršanas laikā vai pēc tās;
- ilgāks ēšanas laiks;
- papildu piepūle košļāšanas un rīšanas laikā;
- ēdiens / dzēriens krājas mutes dobumā;
- grūtības noturēt ēdienu / šķidrumu mutes dobumā.

## **Kā rīšanu padarīt drošāku:**

- ēšanas laikā izvēlējies komfortablu un drošu sēdēšanas pozu;
- vienlaikus košļājiet un norijiet tikai vienu kumosu;
- pirms ņemt nākamo kumosu, pārlicinieties, ka mutes dobums ir iztukšots;
- neēdiet un nedzeriet vienlaikus;
- nepieciešamos medikamentus uzņemiet sev ērtā formā, piemēram, šķidrā;
- turpiniet lietot ikdienas uzturā pārtikas biezinātājus un citas uztura piedevas, līdz jūtaties pilnīgi drošs par savu spēju norīt;
- vienmēr pārlicinieties, ka pārtikas temperatūra ir tāda, kas ļauj ēst un norīt droši;
- ēdiet regulāri vienā laikā, izvēloties mazas, bet biežas ēdienreizes;
- palieciet sēdus pozīcijā vismaz 30 minūtes pēc ēšanas.

### **Piemērotākie produkti:**

- Jāizvēlas pudiņa konsistences ēdiens. Tam jābūt pietiekami mīkstam un viendabīgam. Ēdiena konsistenci var variēt atkarībā no rīšanas grūtību pakāpes, no smalki sakapātas līdz blendētai.
- Ieteicami produkti:
  - mīkstas putras;
  - jogurti;
  - omlete;
  - dārzeņu biezeņi;
  - augļu biezeņi (ābolu, bumbieru, banānu);
  - malta gaļa ar mērci;
  - ķīseli;
  - želejas;
  - krēmi.
- Produkti, kas nav ieteicami:
  - sausa maize;
  - griķi;
  - cepumi;
  - krekeri;
  - rieksti.

**UZMANĪGI LIETOT VAI IZVAIRĪTIES  
NO ŪDENS KONSISTENCES ŠĶIDRUMIEM!**



# KOMUNIKĀCIJAS GRŪTĪBAS PĒC SMADZĒNU APASIŅOŠANAS TRAUCĒJUMIEM

Afāzija izpaužas galvenokārt divās formās: nespējā runāt, lai gan runas aparāta funkcija pastāv (motoriska afāzija), un nespējā saprast dzirdēto un uzrakstīto (sensora afāzija).

Motoriskas afāzijas gadījumā slimnieks neprot runāt, bet saprot dzirdēto, palaikam var izteikt dažus vārdus un frāzes. Daļējas motoriskās afāzijas gadījumā slimnieks izsakās ar īsām frāzēm, kā arī mēdz nepareizi veidot vārdus.

Sensoriskas afāzijas slimnieks nesaprot cita runu un pats nespēj kontrolēt savējo, jauc vārdus, burtus, zilbes. Cilvēki, kam ir sensoriska afāzija, runā daudz, bet nesaprotami, bieži atkārtojot vienu un to pašu, nereti izkropļotu vārdu.

Dizartrijs ir valodas traucējums, ko rada runas aparāta muskuļu vājums, palēnināta darbība vai slikta koordinācija. Dizartrijs gadījumos tiek traucēti daži vai visi runas pamatprocesi (neskaidra vārdu izruna, elpas kontroles trūkums, izmainīts balss augstums, skaļums un kvalitāte, var parādīties nazalitāte, līdz šim nenovērotas papildu kustības vārdu izrunas brīžos, pastiprināta siekalu izdalīšanās). Cilvēkam ar dizartriju nav grūtību saprast valodu vai runājot izvēlēties pareizus vārdus.

Terapijai vajadzētu būt vērstai uz to, lai garantētu iespējami labāku atkaliesaistīšanos reālās dzīves situācijās ar iespējami labākām komunikācijas un valodiskajām prasmēm un īpaši uzlabojot komunikācijas prasmes:

- stimulējot visas pragmatiskās jomas (verbālās, neverbālās);
- stimulējot alternatīvās komunikācijas veidus (runāšana, rakstīšana, žesti, zīmēšana);
- uzlabot runas un valodas funkcijas ar specifiskiem vingrinājumiem:
  - stimulējot artikulācijas vingrinājumus lūpām, mēlei, mīkstajām aukslējām, žoklim utt.;
  - stimulējot runas artikulācijas programmas un pievēršot uzmanību runas tempam;
  - īstenojot balss programmas elpošanai, elpas kontrolei, balss spēkam, augstumam, tonim un zilbju uzsvaram;
  - stimulējot vārdus, teikumus, teksta sapratni.

# VINGROJUMI INSULTA PACIENTIEM

**Lai izveidotu tieši jums piemērotu vingrojumu kompleksu, konsultējieties ar fizioterapeitu. Ja jums nav sava fizioterapeita, to varat atrast šeit:** <http://fizioterapeitiem.lv/index.php/pacientiem/atrodi-savu-fizioterapeitu>

Insults ir ļoti daudzveidīga saslimšana, un tās sekas izpaužas dažādos veidos, ko ietekmē tādi apstākļi kā pacienta veselības stāvoklis pirms saslimšanas, asinsrites traucējumu vieta smadzenēs (insults), vide, kurā atrodas pacients utt. Tādēļ nav iespējams izveidot vienu vingrinājumu modeli visiem insulta pacientiem.

Vingrinājumu programmai jābūt sastādītai katram pacientam individuāli, kas nozīmē – tiem jābūt ne par grūtu, ne par vieglu.

Fiziskajām aktivitātēm nav daudzuma ierobežojumu – darbs ar insulta pacientu ir atkarīgs no viņa fiziskā stāvokļa, pašsajūtas un spējām mācīties. Ja iepriekš minētie apstākļi ļauj, ar insulta pacientu vēlams strādāt vairākas reizes dienā katru dienu. Šie nosacījumi attiecināmi gan uz pacientiem ar nesen piedzīvotu insultu, gan hronisku stāvokli. Par slodzes apjomu katrā konkrētā gadījumā konsultējieties ar ģimenes ārstu vai fizioterapeitu.

Vingrinājumu programma lielākajai daļai pacientu sāksies ar ķermeņa funkciju treniņu – elpošanas vingrinājumi, rīšanas vingrinājumi.

Tālākajiem vingrinājumiem vajadzētu būt vērstiem uz ikdienas funkciju atjaunošanu, sākot ar velšanos, celšanos sēdus, patstāvīgu ēšanu, dzeršanu, ģērbšanos, mazgāšanos utt.

Sākotnējos vingrinājumus noteiks pacienta ārstēšanā iesaistītais fizioterapeits.

Vingrojumiem vajadzētu veikt pietiekami daudz atkārtojumu, kam nevajadzētu ierobežot dabisko kustību variāciju.

Starp vingrošanas sesijām nepieciešams ieturēt biežas un pietiekami ilgas atpūtas pauzes. Aprūpes personai vajadzētu motivēt pacientu mācīties, piedāvājot informāciju par izvērīto

mērķi, sniedzot emocionālu atbalstu un pozitīvu atgriezenisko saiti.

Vingrojumus vajadzētu veikt vidē, kur tiem ir jēga – ģērbšanos gultā/pie gultas, ēšanu – pie galda utt.

Lai atvieglotu darbu ar insulta pacientu, svarīgi saprast, kāds ir viņa pašreizējais stāvoklis (ko nevar un **ko var**, ko jūt un ko nejūt, cik daudz saprot) un, ņemot to vērā izvirzīt nelielus, reāli sasniedzamus mērķus.

Līdzsvara treniņš sēdus stāvoklī – sēdus stāvoklis ir būtisks ikviena cilvēka ikdienas aktivitātēs – ģērbšanās, ēšana, daļa dienas darbu notiek sēdus pozīcijā. Līdzsvara trenēšana sēdus, liekot pacientam sniegties ar neskarto roku pēc priekšmetiem dažādās vietās, uzlabo stabilitāti sēdus stāvoklī.

Piecelšanās no sēdus stāvokļa stāvus (un apsēšanās) ir būtisks treniņš ikdienas aktivitātēm, kura mērķis nākotnē ir atvieglot ģērbšanos, pārvietošanos no vienas vietas uz citu (no gultas uz krēslu), sagatavošanās staigāšanai.

## Vingrinājumi mājas apstākļos:

Vingrinājumus pacientiem pēc insulta epizodes var iedalīt divās daļās – pasīvi un aktīvi. Pasīvi vingrinājumi ir tādi, kurus, kustinot pacienta ķermeni, veic aprūpētājs. Šādi vingrinājumi nepieciešami gadījumos, kad pacients pats nav spējīgs iesaistīties (trūkst spēka, nesaprot komandas, nejūt attiecīgo ķermeņa daļu).

Aktīvi vingrinājumi ir tādi vingrinājumi, kurus aktīvi veic pats pacients ar vai bez aprūpētāja palīdzības.

Pasīvi vingrinājumi ir vērsti uz kustību apjoma saglabāšanu visās insulta skartajās locītavās un, smagākos gadījumos, arī neskartajās.

Katru kustību vienā piegājienā veic 15–20 reizes.

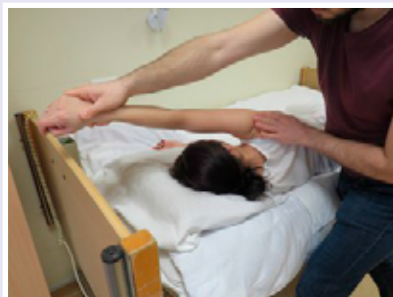
Pasīvus vingrinājumus var veikt jebkurā pozā, kādā pacients jūtas ērti – guļus uz muguras, guļus uz sāna, sēdus pozīcijā – svarīgi, lai kustības pacientam nerada sāpes.

Guļus uz sāna (ar insulta skarto pusi uz augšu) – svarīgi ir izkustināt vispirms lāpstiņu un pēc tam pārējo roku. Lāpstiņas

kustības jāveic lēni, ievērojot pacienta sajūtas – jāatturas no sāpju radīšanas/pastiprināšanas. Galvenais uzdevums – panākt lāpstiņas kustību pilnā apjomā visos virzienos. Šim nolūkam, satverot lāpstiņu ar abām rokām, ar to veic apļveida kustības gan pulksteņrādītāja virzienā, gan pretēji.



Kā nākamo pasīvi mobilizē pleca locītavu – guļus uz sāna taisnu roku lēnām ceļ pāri galvai un atpakaļ.



Guļus uz sāna roku var kustināt arī uz priekšu un atpakaļ (zāģēšanas kustība).



## TENA ProSkin Slip ir anatomiskas formas urīnu uzsūcošas autiņbikses,

ar regulējamiem, vairākkārt aiztaisāmiem fiksācijas klipšiem, kas palīdz izstrādājumu pielāgot ķermeņa aprisēm. Audumam līdzīgie elpojošie materiāli nodrošina gaisa cirkulāciju, kas ir tik ļoti nepieciešama, lai āda būtu vesela. Izstrādājumi ātri uzsūc šķidrumu tā zemākajos slāņos, tādējādi saglabājot ādu sausu. Par vajadzību mainīt izstrādājumu liecina mitruma indikators, kas no dzeltena pakāpeniski iekrāsojas zils.

- Piemērotas mazkustīgiem vai guļošiem lietotājiem - gan vīriešiem, gan sievietēm pie vidējas, smagas vai ļoti smagas urīna nesaturēšanas
- Aizsargā pret noplūdēm, nepatīkamo aromātu un mitrumu
- Pieejamas dažādos izmēros un uzsūktspējās
- Dermatoloģiski pārbaudītas un ādai drošas
- Piemērotas lietošanai gan dienā, gan naktī

TENA ProSkin Slip uzsūcošās autiņbikses iekļautas valsts kompensējamo medicīnisko ierīču sarakstā. Jautājiet savam ģimenes ārstam.



Neatkarīgā produktu dermatoloģiskajā akreditācijā produkti novērtēti kā ādai droši.



Guļus uz sāna droši var izkustināt arī elkoņa locītavu – roku saliekt un iztaisnot elkonī – kā arī plaukostas pamatni un pirkstus.

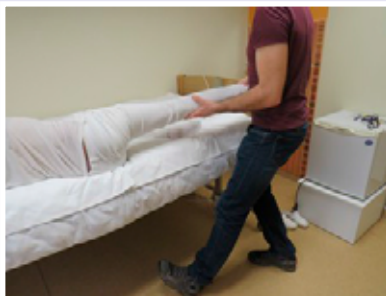
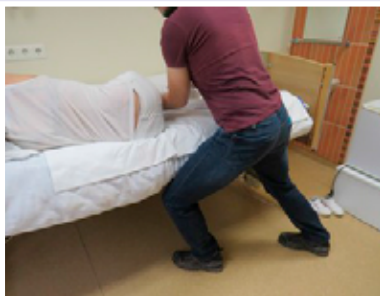
Svarīgi izkustināt apakšdelmu, veicot grozīšanas kustības – līdzīgi kā pagriezt atslēgu slēdzenē, ieskrūvēt spuldzīti u. tml.

Plaukostas pamatnē veic plaukostas atliekšanu un pieliekšanu, kā arī plaukostas locīšanu uz pirmā un piektā pirksta pusi (māšanas/sveicināšanas kustība)

Pirkstus izkustina visās locītavās – pilnīgi saliec un atliec.

Visgrūtākais pasīvu kustību vingrinājums ir insulta skartā iegurnņa mobilizēšana – iegurnis pēc būtības ir mazāk kustīgs nekā lāpstiņa, turklāt tā mobilitāti apgrūtina vairāki faktori – ķermeņa masa un vidukļa apkārtmērs, kājas masa un augšstilba apkārtmērs, muguras jostas daļas mobilitāte pirms insulta epizodes, kā arī apstākļi, ka iegurni nav ērti satvert. Tomēr, ja ir tāda iespēja, iegurni mobilizē, ar vienu roku satverot zarnu kaula smailes priekšējo daļu, ar otru roku sēžas pauguru. Līdzīgi kā ar lāpstiņu veic aplveida kustības abos virzienos.





Guļus uz sāna ar parētisko kāju var veikt vingrinājumus gūžas locītavā – kāju saliekt un iztaisnot gūžā (pieliekt pie vēdera un iztaisnot uz aizmuguri). Tā kā kāja ir smaga, aprūpētājam svarīgi saudzēt sevi un kustības veikt ar visu augumu, kustoties līdzī pacienta kājai – kāju nevis kustināt ar savām rokām, bet ar visu augumu, rokas turot nosacīti nekustīgi, bet kustības veicot ar kājām (pārnēsot savu svaru no vienas kājas uz otru).

Guļus uz sāna visai vienkārši var izkustināt ceļa un pēdas locītavas, attiecīgi veicot pilnu saliekšanu un iztaisnošanu ceļa un potītes locītavā.

Guļus uz muguras pasīvi izkustināt lāpstiņu ir krietni grūtāk, tādēļ pasīvas kustības sāk ar pleca locītavu – veic rokas pacelšanu pāri galvai gan caur priekšpusi (vertikālā plaknē), gan caur sānu (horizontālā plaknē).

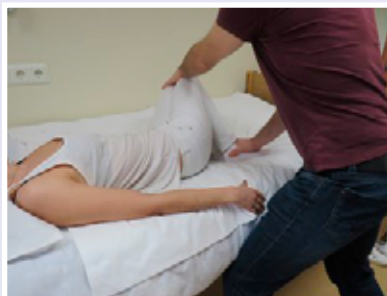
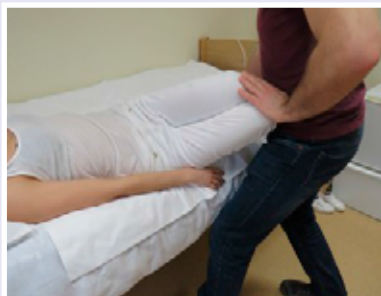




Elkoņa un plaukstu locītavās kustības tās pašas, kas aprakstītas pie pozīcijas guļus uz sāna.

Papildus pasīvām kustībām pozīcijā guļus uz muguras, vajadzētu imitēt arī ikdienas aktivitātes: ēšanu (plaukstu virza pie mutes un atpakaļ gar sānu), matu ķemmēšanu (plaukstu virza aiz galvas un atpakaļ) u. tml.

Līdzīgi kā ar lāpstiņu, iegurni pašu atsevišķi mobilizēt guļus uz muguras ir ārkārtīgi grūti, bet to var darīt, iesaistot gūžas locītavu – abas kājas saliecot ceļu locītavās, pēdas balstot uz gultas, pieturot ar vienu roku – noliec abus ceļus vienu/otru pusi.



Guļus uz muguras kāju izkustināt parasti ir vienkāršāk. Gūžas locītavā ir svarīgi veikt kustības gan vertikālā plaknē – pievelkot saliektu kāju pie vēdera, kā arī ceļot taisnu kāju uz augšu - gan horizontālā plaknē – taisnu kāju atvelkot līdz galam uz sānu/ārpusi un līdz galam uz vidu/otras kājas pusi.



Svarīgi gūžas locītavā veikt arī grozīšanas kustību – kāju pagriezt uz iekšu un āru. To var veikt gan ar taisnu kāju – ar rokām satverot augšstilbu un pagriežot uz iekšu/āru – gan saliektu kāju: kāju saliec ceļa locītavā, atbalsta pēdu pret gultu, pietur ar vienu roku, ar otru roku virza ceļgalu uz vienu/otru pusi.

Līdzīgi kā ar roku, arī ar kāju pasīvas kustības jāveic, imitējot ikdienas aktivitātes – kāja jākustina tā, it kā cilvēks kāptu pa kāpnēm, vilktu kājās bikses u. tml.

Aktīvas kustības ir tās pašas kustības, tikai šoreiz tās veic pacients pats vai ar nelielu aprūpētāja palīdzību.

Svarīgi – ja pacients pats nespēj gultā pagriezties no vieniem sāniem uz otriem, sākt ar aktīvām kustībām insulta neskartajā pusē, pacientam guļot uz parētiskās puses. Šādā stāvoklī pacients pats veic visas minētās kustības ar insulta neskarto ķermeņa pusi – tas palīdz uzlabot parētiskās puses jušanu, apzināšanos, palīdz uzlabot ķermeņa stabilitāti. Sevišķi svarīgi ir veikt neskartās puses aktīvu iegurņa mobilizēšanu – tas palīdzēs uzlabot parētiskā iegurņa mobilitāti, kas vēlāk noderēs apsēžoties, ceļoties kājās un sākot staigāt.

Guļus uz sāna ir svarīgi sākt ar lāpstiņas aktīvu kustināšanu, un aprūpētāja uzdevums ir sekot līdzi, vai pacients veic pilnu kustību apjomu, nepieciešamības gadījumā nedaudz asistējot un sniedzot kā vārdisku atbalstu (pastāstot, kā notiek kustība un kas būtu jāuzlabo), tā taktilu atgriezenisko saiti – ar savām rokām ievirzot lāpstiņu vēlamajā virzienā.

Pārējās rokas kustības sākotnēji pacients var veikt ar nelielu aprūpētāja palīdzību, līdz spēj izdarīt pats.

Par rokas funkcijām jāatceras – svarīgi ir sākt ar lielo locītavu un muskuļu grupu funkciju atjaunošanu, bez kurām plauksta nespēs paveikt iecerētos darbs.

Guļus uz muguras pacients var kustināt savu parētisko roku, turot to ar neskarto roku – veikt gan abu roku celšanu pāri galvai, gan pie vienas/otras auss. Veicot šīs kustības, svarīgi ievērot brošūrā iepriekš norādīto plaukstu tvērienu.



Svarīgi, līdzīgi kā ar pasīvām kustībām, aktīvas kustības veikt, imitējot ikdienas aktivitātes. Kājas mobilizēšana aktīvā veidā notiek, veicot tās pašas kustības, ko veica pasīvi. Svarīgs papildinājums ir sēžamvietas pacelšanas vingrojums – abas kājas saliektas ceļu locītavās, nepieciešamības gadījumā parētisko pēdu pietur aprūpētājs, pacients aktīvi atceļ sēžamvietu no gultas. Šo spēju trenēšana ir svarīga, lai pacients spētu piecelties stāvus/pārsēties no vienas virsmas uz citu.

Visus aprakstītos vingrinājumus noteikti pārrunājiet ar savu fizioterapeitu – viņš noteiks, kas no šī visa ir obligātais minimums, kas jau vairs nav vajadzīgs un kas vēl jāpievieno.

**Ja jums nav sava fizioterapeita, to varat atrast šeit:**

<http://fizioterapeitiem.lv/index.php/pacientiem/atrodi-savu-fizioterapeitu>

**Visa informācija par insulta pacientu mājas aprūpi atrodama Veselības ministrijas mājaslapā:**

[http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veselibas\\_aprupe\\_majas/medicinska\\_rehabilitacija\\_insulta\\_pacientiem/](http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veselibas_aprupe_majas/medicinska_rehabilitacija_insulta_pacientiem/)



## TENA Bed mitrumu uzsūcošie paladziņi

Paladziņi piemēroti gultu, krēslu, matraču, ratiņkrēslu un citu virsmu pārklāšanai, lai pasargātu tās no mitruma. Izmantojami dažādu higiēnas procedūru laikā, piemēram, pie autiņbikšu nomaiņas. Pieejami dažādos izmēros un uzsūktspējās. Dermatoloģiski pārbaudīts un maigs risinājums jutīgai ādai.

**Normal** uzsūktspēja – 60 x 60 cm, 60 x 90 cm

**Plus** uzsūktspēja - 40 x 60 cm, 60 x 60 cm, 60 x 90 cm, 180 x 80 cm ar malu stiprinājumiem

**Super** uzsūktspēja – 60 x 90 cm

## TENA Bibs priekšautiņi

(izmērs 37x48 cm, iepakojumā 150 gab., aptiekās nopērkami pa vienam)

Vienreiz lietojami parocīgi maltīšu priekšautiņi ar aizmugurē sasienuamiem striķītiem un ar kabatām priekšpusē. Priekšautiņi pasargā apģērbu no sasmērēšanās, ja pacientam/tuviniekam ēdiens tiek pasniegts gultā vai ratiņkrēslā. Priekšautiņi uzsūc šķidrumu un ir šķidruma necaurļaidīgi. Nokritušais ēdiens vai izlijušais šķidrums nonāk priekšējā kabatā.

## TENA ProSkin Fix fiksējošās biksītes

(S, M, L, XL izmēri, iepakojumā 5 gab.)

Vairākkārt lietojamas un mazgājamas fiksējošās biksītes, kas paredzētas lielu uzsūcošo pakešu fiksācijai (piemēram, TENA Comfort). Fiksējošās biksītes nofiksē paketes, lai samazinātu urīna noplūdes risku. Tās ir elastīgas un pielāgojas gan sievietēm, gan vīriešu anatomiskajām ķermeņa formām. TENA ProSkin Fix drīkst mazgāt 60 grādu temperatūrā un saudzīgi izžvēt.



## TENA ProSkin Flex ir elastīgas uzsūcošās jostiņbikses,

kas vienkārši un ergonomiski maināmas, saudzējot aprūpētāja muguru. Nodrošina izcilu aizsardzību, ātri uzsūcot un aizturot šķidrums izstrādājuma iekšējos slāņos, un saglabājot virsmu sausu un ādu veselu. Iestrādātā jostiņa nodrošina izstrādājuma pielāgošanas iespēju dažādām ķermeņa aprisēm. Vispirms lietotājam jāapliek jostiņa, jāpiefiksē ar klipšiem un uzsūcošā daļa jāpiestiprina pie jostiņas. Par vajadzību mainīt izstrādājumu liecina mitruma indikators, kas no dzeltena pakāpeniski iekrāsojas zils.

- Piemērots gan aktīviem, gan mazkustīgiem, gan guļošiem lietotājiem – gan vīriešiem, gan sievietēm pie vidējas, smagas vai ļoti smagas urīna nesaturēšanas
- Aizsargā pret noplūdēm, nepatīkamo aromātu un mitrumu
- Pieejamas dažādos izmēros un uzsūktspējās
- Dermatoloģiski pārbaudītas un ādai drošas
- Piemērotas lietošanai gan dienā, gan naktī

TENA ProSkin Flex uzsūcošās jostiņbikses iekļautas valsts kompensējamo medicīnisko ierīču sarakstā. Jautājiet savam ģimenes ārstam.



Neatkarīgā produktu dermatoloģiskajā akreditācijā produkti novērtēti kā ādai droši.

Pasūtiet bezmaksas paraugu [www.tena.lv](http://www.tena.lv), sadaļā Rūpēs par mīļotajiem. Produkti nopērkami aptiekās.

[lvinfo@essity.com](mailto:lvinfo@essity.com)  
 TENA Latvija

# Kā atvieglot urīna nesaturēšanas aprūpi

Urīna nesaturēšana var parādīties pēkšņi un ļoti dažādu iemeslu dēļ. Urīna noplūdēm par iemeslu var būt, piemēram, smaga fiziska slodze, traumas, operācijas, vecums, neiroloģiskas saslimšanas un citi cēloņi. Lai kādi tie būtu, no urīna nesaturēšanas izvairīties nav viegli. Tomēr ir iespējams atvieglot problēmas higiēnisko pusi, izvēloties atbilstošākās autiņbikses.

Parasti cilvēki zina tikai vienu autiņbikšu veidu. Bet patiesībā ir trīs veidu autiņbikses, kas atšķiras pēc formas, uzsūktspējas un lietošanas īpašībām. Atbilstoši individuālām vajadzībām izvēlēts izstrādājums ievērojami uzlabo dzīves kvalitāti.

## Vai esat izvēlējies pareizo izstrādājumu?

Ņemot vērā pacienta spēju pārvietoties, var izvēlēties no vairākiem veidiem: TENA Slip (tradicionālās ar klipšiem sānos), TENA Pants (atgādina apakšbikses) un TENA Flex (uzsūcošā daļa stiprināma pie jostas). Daudzi ir informēti par to, kādas ir tradicionālās un biksīšu tipa autiņbikses, bet nav dzirdējuši par TENA Flex. Tas ir inovatīvākais izstrādājums ar vairākām pielietošanas iespējām. TENA Flex piemērotas gulošiem pacientiem, kuri jāaprūpē, un arī pacientiem, kuri pašī var par sevi parūpēties un cieš no vidēji smagas nesaturēšanas.

## Viegli nomainīt

TENA Flex ir viegli nomainīt gulošam tuviniekam, kā arī pašam sev, pateicoties jostiņai. Izstrādājums ir ideāli piemērots cilvēkiem, kuri vēlas saglabāt neatkarību vai dzīvo vieni, to ir daudz vieglāk sev uzvilkt un novilkt nekā tradicionālās formas autiņbikses. Jostiņu var pielāgot dažādām ķermeņa formām. TENA Flex ir gaisa

caurlaidīgas un aptver nelielu ķermeņa daļu, pilnībā nenosedzot sānus, tādējādi veicinot gaisa cirkulāciju un saglabājot ādu veselu. Izstrādājums nodrošina ātru un augstu uzsūktspēju, pasargājot no noplūdēm. Tiek novērsts nepatīkamais aromāts.

## Atvieglota tuvinieku aprūpe

Ja aprūpē ir gulošs tuvinieks, TENA Flex būs piemērotākais risinājums, lai saudzētu aprūpētāja muguru. Pateicoties jostiņai, izstrādājumu ir ērti nomainīt gulošam cilvēkam. Tuvinieks nav tik daudz jācilā un aprūpētāja mugurai nav tik liela slodze, salīdzinot ar tradicionālās formas autiņbikšu nomainīšanu. Tas novērš muguras sāpes, saspringumu. Viegli nomainīt, pacientam atrodoties stāvus, guļus vai sēdus. Ja rūpējaties par nemierīgu tuvinieku, kurš dažreiz mēdz atplēst autiņbikses, arī tad TENA Flex var būt risinājums – to var stiprināt uz mugurpusi, tādējādi lietotājam nav viegli to attaisīt. Autiņbiksēm TENA Flex ir īpašs mitruma indikators, kas norāda, kad tās ir jāmaina.

TENA Flex ir pieejamas aptiekās. Iekļautas valsts kompensēto medicīnas ierīču sarakstā. Ar noteiktām diagnozēm ir iespēja saņemt valsts līdzmaksājumu TENA Flex iegādei. Interesējieties pie sava ģimenes ārsta.

TENA®

# Labāks nakts miegs jums un jūsu tuviniekiem



## JAUNUMS!

**TENA Pants Night** uzsūcošās biksītes lietošanai naktī.

Miegs ir ārkārtīgi svarīgs labas veselības un pašsajūtas uzturēšanai, tikpat svarīgs kā pareizs uzturs un fiziskās aktivitātes. Bet, ja rūpējaties par kādu, kurš cieš no urīna nesaturēšanas, ir samērā sarežģīti nodrošināt, lai šī persona labi izgulētos.

JAUNĀS TENA Pants Night uzsūcošās biksītes ir īpaši radītas aizsardzībai pret noplūdēm gulus stāvoklī ("Lie Down Protection"). Ātrāka šķidrums uzsūkšanās tiek nodrošināta izstrādājuma aizmugurē, kur tas ir visvairāk nepieciešams. Lietojot TENA Pants Night tiek nodrošināta sausa vide, un āda tiek pasargāta ilgāk un efektīvāk. Labākam jūsu abu naktsmieram!

Kvalitatīva aprūpe ir par labu ikvienam.



Izstrādājumi  
nopērkami aptiekās.

[www.tena.lv](http://www.tena.lv)  
[lvinfo@essity.com](mailto:lvinfo@essity.com)

 TENA Latvija

# ATSAUCES

- omedicine.info
- www.arstsmajas.lv
- www.la.lv
- www.neslimo.lv
- www.palidzi.lv
- www.siva.gov.lv
- www.topivesels.lv
- www.tvnet.lv
- www.vidzemesslimnica.lv
- Latvijas Neirologu asociācijas Insulta Panelis, vadītāja prof. Gertrūde Eniņa "Ikdienas aktivitāšu apmācība insulta slimniekiem", 2003
- KNGF Clinical Practice Guideline for Physical Therapy in patients with stroke [https://www.fysionet-evidencebased.nl/images/pdfs/guidelines\\_in\\_english/stroke\\_practice\\_guidelines\\_2014.pdf](https://www.fysionet-evidencebased.nl/images/pdfs/guidelines_in_english/stroke_practice_guidelines_2014.pdf)
- National Stroke Foundation. Clinical Guidelines for Stroke Management 2010. Melbourne Australia. [http://www.pedro.org.au/wp-content/uploads/CPG\\_stroke.pdf](http://www.pedro.org.au/wp-content/uploads/CPG_stroke.pdf)



