

Տարօրինակ Հագարյան, Մերի Ավետիսյան

ԷՐԳՈԹԵՐԱՊԻԱՏՆԵՐԸ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ԵՆ ՏԱԼԻՍ...

0-18 տարեկան հաշմանդամություն ունեցող երեխաների և դեռահասների խնամքի կազմակերպում



Հեղինակներ՝

Էրգոթերապիստներ Տաթևիկ Ղազարյան, Մերի Ավետիսյան

Ձեռնարկը պատրաստվել է «Լիարժեք կյանք» հասարակական կազմակերպության կողմից, «Սեյվ դը Չիլդրեն» կազմակերպության՝ «Համայնքահեն ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար» ծրագրի շրջանակներում:

Ծրագիրն ունի տարածաշրջանային բնույթ և իրականացվում է «Սեյվ դը Չիլդրեն» կազմակերպության կողմից միաժամանակ հինգ երկրներում՝ Ալբանիայում, Հայաստանում, Բոսնիա և Հերցեգովինայում (հյուսիսարևմտյան Բալկաններ), Վրաստանում և Կոսովոյում: Ծրագրի նպատակն է նպաստել հաշմանդամություն ունեցող երեխաների կարողությունների, ինքնուրույնության հմտությունների զարգացմանն ու հասարակության մեջ ներառելուն: Այն նաև նպատակ ունի աջակցելու ծնողներին և համախմբելու համայնքները՝ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար որակյալ ծառայությունների մատուցումը խթանելու գործում:

Հայաստանում ծրագրի գործընկերներն են «Լիարժեք կյանք» և «Արմավիրի զարգացման կենտրոն» հասարակական կազմակերպությունները: Ծրագիրն իրականացվում է 2016-2018 թթ. երևանում, Արմավիրի և Արարատի մարզերում:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սույն ուղեցույցը նախատեսված է 0-18 տարեկան հաշմանդամություն ունեցող երեխաների և դեռահասների խնամքի ճիշտ և անվտանգ կազմակերպման համար: Ձեռնարկում մանրամասն ներկայացված են էրգոթերապևտիկ տարբեր խորհուրդներ և մոտեցումներ, որոնց կիրառությունը կնպաստի ծնողների/խնամակալների և երեխաների առօրյա գործողությունների արդյունավետ և անվտանգ կատարմանը:



ԻՆՉ Է ԷՐԳՈԹԵՐԱՊԻԱՆ

Էրգոթերապիայի նպատակն է հնարավորություն տալ մարդուն ինքնուրույն մասնակցություն ունենալու առօրյա գործողություններին՝ դրանով իսկ վերականգնելով մարդու դերը և բարձրացնելով կյանքի որակը: Էրգոթերապիան իր առջև նպատակ է դնում նաև զարգացնելու անձի կարողությունները ինքնուրույն կյանք վարելու համար (ինքնասպասարկման, աշխատանքի և ուսման, հանգստի և ժամանցի ոլորտներում)՝ անկախ նրանից, թե ինչպիսի դժվարություններ կամ խոչընդոտներ են առկա անձի մոտ հասարակական կյանքին մասնակցության գործընթացում:

ՈՒՏԵԼ

Կերակրման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ մոտեցումները.

1. Ապահովե՛ք երեխայի ուղիղ դիրքը կերակրման ընթացքում և պահանջե՛ք, որ ուտելիս գլուխը մի քիչ առաջ բերի:
2. Երեխայի հետ միասին ընտրել, թե բռնելու համար գդալի/պատառաքաղի որ հատվածն է նրան հարմար:
3. Ուտելու ընթացքում երեխային շրջապատող միջավայրը պետք է հնարավորինս լինի հանգիստ, անաղմուկ, որպեսզի ոչինչ չշեղի երեխայի ուշադրությունը:
4. Անհրաժեշտ է երեխային համբերատար հատկացնել այնքան ժամանակ, որքան նա պահանջում է, երբեք չի կարելի շտապեցնել երեխային կամ արագ կերակրել:



Նկար 1

5. Երեխայի ուսային և արմնկային հողերը կառավարելով՝ կարելի է օգնել նրան ավելի հստակ կատարելու ձեռքի շարժումները (տե՛ս նկար 1):



Նկար 2

6. Երեխային կերակրելու ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել նրա պարանոցի և գլխի դիրքին, այն պետք է միշտ լինի ուղղահայաց (տե՛ս նկար 2):

7. Եթե երեխան սնունդը պահում է բերանում, թեթև սեղմեք այտերը, վերին շրթունքը և ստորին ծնոտը՝ բերանի ուղղությամբ (տե՛ս նկար 3):

ՀԻՇԵ՛Ր

Միշտ անհրաժեշտ է խրախուսել երեխային ինքնուրույն ուտել:



ԽՄԵԼ

Նախ և առաջ պետք է հոգ տանել, որ երեխան ճիշտ դիրքում լինի նստած: Բաժակը մոտեցնելով երեխայի շուրթերին՝ պետք է հաղորդակցվել նրա հետ՝ առաջարկելով ումպ առ ումպ խմել հեղուկը: Հնարավոր է, որ ձեր օգնությունը պետք լինի ծնոտի կառավարման գործընթացում: Չի կարելի, որ երեխան գլուխը թափահարի խմելու ժամանակ:

Եթե երեխան դժվարանում է, պետք է փորձել առաջարկել նրան հատուկ հարմարեցված բաժակներ կամ հեղուկի ընդունման այլ տարրեր:



Երեխան, որ դժվարանում է մեկ ձեռքով բռնել բաժակը, ավելի լավ կպահի, եթե բաժակը երկու բռնակ ունենա:



Հագուստը հագնելու և հանելու հատուկ մեթոդներ

Ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող երեխաները զգալի դժվարություններ են ունենում հագուստը հագնելիս և հանելիս. այս դժվարությունները կարող են ի հայտ գալ ինչպես վերնահագուստը, այնպես էլ գուլպաները, զուգագուլպաները, տաբատը և կոշիկները հագնելիս և հանելիս:

Երեխային հագցնելու ժամանակահատվածը նաև հնարավորություն է ընձեռում ծնողին ծանոթացնելու նրան մարմնի տարբեր մասերի հետ և օգնելու երեխային հասկանալ, թե ինչպես է իր մարմինը կապակցվում հագուստի հետ, և տարբեր դիրքերում ինչպես կարող էք հագցնել իրեն:

Վերնահագուստը հագնելու/հանելու ճիշտ և արդյունավետ մոտեցում

Խորհուրդ է տրվում այս մոտեցումները սովորեցնել ձեր երեխային վերնահագուստը հագնելու համար:

1. Վերնազգեստը/վերնաշապիկը (սվիտեր) առջևի մասով փռե՛ք երեխայի ոտքերի վրա այնպես, որ վզի բացվածքն ընկած լինի ծնկներին :
2. Գործողությունը կատարելիս նախ սկսե՛ք երեխայի մարմնի վնասված կողմից՝ այն թևից, որտեղ ձգվածությունը առավել շատ է արտահայտված մկանային բարձր տոնուսի հետևանքով: Այս թևի վրա վերնազգեստը քաշեք մինչև ուսը (տե՛ս նկար 1):



Նկար 1



Նկար 2

3. Այնուհետև օգնեք երեխային ձեռքը մեկնել և վերցնել վերնազգեստը, որից հետո ներքևի մասից ձեռքով հավաքել մինչև վզի բացվածքը: Թույլ տվեք, որ երեխան հնարավորինս ինքնուրույն կատարի այս գործողությունը (տե՛ս նկար 2):

4. Ապա թո՛ւյլ տվեք երեխային ինքնուրույն կամ ձեր օգնությամբ վերնազգեստը բռնել գլխից բարձր և անցկացնել գլխին: Անհրաժեշտ է, որ երեխան դեռ չհագած թևով ձեռքը մտցնի վերնազգեստի մեջ և հագնի երկրորդ թևքը (տե՛ս նկար 3):





Նկար 4

5. Ապա թո՛ւյլ տվեք երեխային վեր-
նազգեստը մեջքի և փորի մասով
քաշել ներքև (տե՛ս նկար 4):

ՎԵՐՆԱԶԳԵՍԱՆ ՀԱՆԵԼԸ

1. Մեջքի և փորի հատվածից երեխայի հագուստը բարձրացրե՛ք մի փոքր վերև (տե՛ս նկար 1):



Նկար 1



Նկար 2



2. Արմնկային հատվածից օգնե՛ք երեխային կառավարել ձեռքի շարժումները և թո՛յլ տվեք նրան առողջ կողմով ամուր պահել և ձգելով հանել վերնազգեստը (տե՛ս նկար 2):

3. Օգնե՛ք երեխային, որ նա մի ձեռքով բռնի հագուստի առջևի մասը, ապա այն հանի (տե՛ս նկար 3):



Նկար 3

ԳՈՒԼՊԱՆԵՐԸ, ՏԱԲԱՏԸ ԵՎ ԿՈՇԻԿՆԵՐԸ ՀԱԳՆԵԼԸ

Այս մոտեցումները կօգնեն ձեզ և ձեր երեխային ավելի դյուրին և անվտանգ իրականացնելու գուլպաները, տաբատը և կոշիկները հագնելու/հանելու գործողությունը:

Գուլպա հագնելը

- Հնարավորինս մո՛տ դրեք գուլպաները, որպեսզի երեխան ձգվի և վերցնի դրանք (անհրաժեշտության դեպքում օգնե՛ք երեխային):
- Երեխայի համար ընտրե՛ք հնարավորինս ազատ գուլպաներ:
- Նստած դիրքում երեխայի ոտքերը մեկը մյուսի վրա դրե՛ք, որպեսզի ոտնաթաթը երեխայի ձեռքերին ավելի մոտ լինի, և հեշտությամբ կարողանա ինքնուրույն հագնել գուլպաները (անհրաժեշտության դեպքում օգնե՛ք նրան):

Տաբատ հագնելը

- Նստած դիրքում երեխայի ոտքերը դրե՛ք մեկը մյուսի վրա կամ թո՛ւյլ տվեք, թեկուզ դժվարությամբ, ինքնուրույն ոտքը ոտքին գցել:
- Թո՛ւյլ տվեք երեխային ոտնաթաթը մտցնել տաբատի համապատասխան փողքի մեջ և քաշել մինչև ծունկը:

- Ամո՛ւր պահեք տաբատը գոտու հատվածից և երեխայի ոտնաթաթը զգուշորեն դրե՛ք գետնին:
- Այնուհետև թո՛ւյլ տվեք երեխային մյուս ոտնաթաթը մտցնելու տաբատի փողքի մեջ և այնքան բարձրացնելու տաբատը, որ ոտնաթաթը հասնի գետնին:
- Ինքնուրույն կամ ձեր օգնությամբ նստած դիրքից կանգնեցրե՛ք երեխային և թո՛ւյլ տվեք նրան հնարավորության սահմաններում վերև բարձրացնելու տաբատը:

Կոշիկները հագնելը

- Նստած դիրքում երեխայի ոտքերը դրե՛ք մեկը մյուսի վրա կամ թո՛ւյլ տվեք, թեկուզ դժվարությամբ, ինքնուրույն ոտքը ոտքին գցել:
- Երեխայի ոտքի տակ լրացուցիչ աթոռ դրե՛ք և երկար կոշկաթել օգտագործե՛ք. այն հեշտացնում է կոշիկների կապիչները կապելը (անհրաժեշտության դեպքում օգնե՛ք նրան):

ՀԻՇԵՔ

Երեխայի ինքնուրույն հագնվելու համար կարևոր են նաև հատուկ դիրքերը:

1. Հենարան կարող է լինել հատակը, անկողինը, աթոռը, ինչպես նաև պատի անկյունը:
2. Նստեցրե՛ք երեխային այնպես, որ նա կարողանա տեսնել և մասնակցել գործողությանը, օր.[՝] հայելու առջև:



ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿ

Անվասայակը ապահովում է հարմար և արդյունավետ տեղաշարժման հնարավորություն այն երեխաների համար, ում մոտ տեղաշարժելու գործընթացը տարբեր ֆիզիկական դժվարությունների հետևանքով մասամբ է իրագործելի կամ ամբողջովին անիրագործելի է:

Անվտանգության կանոններ Ծնողի/խնամակալի համար

- Անվասայլակը հրելու ժամանակ ուշադիր եղեք, որ երեխայի ձեռքերը անվասայլակի համար նախատեսված հենակներից դուրս եկած չլինեն՝ ընթացքի ժամանակ կոտրվածքներից և վնասվածքներից խուսափելու համար:

Երեխայի համար

- Եթե օգտագործում եք մեխանիկական անվասայլակ, հետ մի՛ գնացեք և մի՛ հենվեք ձեզ թվացող հանկարծակի կարող է բացվել, առարկաները կարող են շրջվել՝ վտանգավոր իրավիճակների ենթարկելով ձեզ:
- Միշտ արգելակե՛ք անվասայլակը, երբ պատրաստվում եք նստել կամ իջնել դրանից:



Նկար 1



Նկար 2

ԵՐԵՒԱՅԻՆ ԳՐԿԵԼՈՒ ՃԻՇՏ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

- Երբ երեխայի հայացքը ուղղված է ներքև, գրկե՞ք նրան նկարում պատկերված մեթոդով այս կերպ կնպաստեք երեխայի պարանոցի և գլխի ճիշտ կառավարման զարգացմանը (տե՛ս նկար 1):
- Մկանային բարձր լարվածություն կամ ձգվածություն ունեցող երեխային, որ սովորաբար գտնվում է կծկված դիրքում, կարելի է գրկել նաև, ինչպես պատկերված է նկար 2-ում:

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

Մի՛ ձգեք երեխայի ձեռքերից, եթե նա գլուխը ետ է կախում:

- Երբ բարձրացնում եք երեխային, ուշադիր եղեք, թե արդյոք նրա պարանոցի մկանները ձգվում են, և նա կարողանում է արդյոք կառավարել գլուխը, եթե ոչ, ապա մի՛ ձգեք երեխային վերև:

ՀԻՇԵՔ

Օգնե՛ք երեխային այնքան, որքան հարկավոր է, խրախուսե՛ք երեխային ավելի շատ ինքնուրույն մասնակցություն ունենալ գործողությունների մեջ:



ՏԵՂԱՓՈԽՈՒՄ

Տեղափոխման հիմնական և կարևորագույն նպատակը երեխայի տեղափոխումն է մի մակերեսից մեկ այլ մակերես:

Ուղեցույցում նկարագրված են տեղափոխման հետևյալ մեթոդները՝

- Անվասայլակից անկողին և հակառակը
- Անվասայլակից աթոռ և հակառակը
- Անվասայլակից ավտոմեքենա և հակառակը

Ստորև նկարագրվող տեղափոխման մեթոդները եզակի և անփոխարինելի չեն, բայց հաճախ կիրառելի են: Յուրաքանչյուր մեթոդի կիրառում խիստ անհատական է, և անհրաժեշտ է հարմարեցնել կոնկրետ երեխայի կարիքներին և պահանջներին:

Կարևոր է հիշել՝

- Երեխային գրկելիս հենվե՛ք ձեր ոտքերի վրա՝ հիմնական ծանրությունը փոխանցելով ծնկներին և ծալելով դրանք: Մեջքը պահե՛ք ուղիղ՝ առանց կորացնելու:
- Ճանաչե՛ք սեփական մարմնի հնարավորությունները, մի՛ բարձրացրեք երեխային միայնակ, եթե վստահ չեք ձեր ուժերի վրա:
- Ապահովության համար ֆիքսեք այն մակերեսը, որտեղ պատրաստվում եք տեղափոխել երեխային (մահճակալ, աթոռ, անվասայլակ)

Անվասայլակից մահճակալ և հակառակը տեղափոխման մեթոդ

Անվասայլակից մահճակալ երեխայի անվտանգ տեղափոխումը կատարելը հետևյալ հաջորդականությամբ:

- Անվասայլակը դիրքավորելք մահճակալին մոտ:
- Արգելակելք անվասայլակը, ծալելք կամ հեռացրելք ոտքի հենակները:
- Խնդրելք երեխային սահել կամ նստել անվասայլակի եզրին ինքնուրույն, եթե կարող է, իսկ եթե ոչ, ապա ձեր օգնությամբ (տե՛ս նկար 1):
- Ամուր հենելք երեխայի ոտքերը գետնին, միացրելք իրար: Կանգնելք երեխայի դիմաց այնպես, որը նրա ոտքերը լինեն ձեր ոտքերի արանքում: Եթե երեխան կարող է այս ամենը անել, ուղղակի պետք է հրահանգել նրան անել դա (տե՛ս նկար 2) :





Նկար 3



Սխալ տարբերակ

Նկար 4

- Երեխան տեղափոխման ժամանակ հնարավորության դեպքում կարող է կանխել ձեռքերը իր կրծքավանդակին, դնել ոտքերի վրա, կանխել գրկել ձեզ մեջքից կամ ուսերից, ինչպես պատկերված է նկար 3-ում, բայց ոչ երբեք ձեր պարանոցից, այդպես նա կսահմանափակի ձեր շարժումները և անգամ կարող է վնասել ձեզ (տե՛ս նկար 4) :

- Վստահ եղեք, որ երեխան գիտի, թե ինչ է կատարվելու իր հետ, որպեսզի հնարավորինս մասնակցի տեղափոխման գործընթացին:
- Երկու ձեռքով ամուր գրկե՛ք երեխային մեջքից, մոտեցրե՛ք ձեզ և 1, 2, 3 հաշվով կանգնե՛ք (տե՛ս նկար 5):
- Երեխային բռնած՝ պտտվե՛ք՝ մինչև մահճակալին հասնելը չչարժելով և չբարձրացնելով ոտքերը հատակից, իջեցրե՛ք մահճակալին, ապա բռնե՛ք ուսից՝ հանոզվելու համար, որ երեխան ամուր նստած է մահճակալին և անվտանգ է:



Նկար 5

Մահճակալից անվասայլակ տեղափոխումը կատարվում է գրեթե նույն եղանակով, սակայն պետք է հաշվի առնել հետևյալ հանգամանքները՝

- Երեխան պետք է նստի մահճակալի եզրին:
Եղեք ուշադիր. այստեղ սայթաքելու վտանգ կա:
- Երեխայի համար ավելի դժվար կլինի մահճակալից կանգնելը, քանի որ այստեղ չկան հենվելու համար արմնկակալներ, որոնցից բռնելով և հենվելով՝ երեխան կկարողանա բարձրանալ: Առհասարակ, փափուկ մակերեսից ուժ տալը և հրելով բարձրանալը ավելի դժվար է:
- Երբ երեխան նստած է անվասայլակի վրա, կապե՛ք անվտանգության գոտին, եթե անհրաժեշտ է, ապա տեղադրե՛ք ոտքի հենակները:

Անվասայլակից աթոռ և հակառակը տեղափոխման մեթոդ

1. Մոտեցրե՛ք աթոռը որքան հնարավոր է մոտ անվասայլակին:
2. Արգելակե՛ք անվասայլակը, ծալե՛ք, ապա հեռացրե՛ք ոտքի հենակները:
3. Ամուր հենե՛ք երեխայի ոտքերը գետնին, միացրե՛ք իրար, ապա ձեր ծնկներով երկու կողմից ամուր սեղմե՛ք և մի քանի վայրկյան անշարժացրե՛ք/ֆիքսեք երեխայի ծնկները:
4. Սահեցրե՛ք երեխային որքան հնարավոր է նստարանի եզրին, ամուր գրկե՛ք և մոտեցրե՛ք ձեզ:
5. 1,2,3 հաշվարկով բարձրացրե՛ք երեխային և անմիջապես ոտքերը պտտելով մինչև նստատեղ՝ իջեցրե՛ք նրան:
6. Բռնե՛ք ուսից համոզվելու համար, որ երեխան կարող է պահպանել հավասարակշռությունը և ապահով է:

Անվասայլակից ավտոմեքենա և հակառակը անվտանգ տեղափոխման մեթոդ

1. Մոտեցրե՛ք երեխային ավտոմեքենայի դռանը որքան հնարավոր է մոտ (տե՛ս նկար 1):



2. Արգելակե՛ք և հեռացրե՛ք ոտքի հենակները (տե՛ս նկար 2):





Նկար 3

3. Ամուր հենե՞ք երեխայի ոտքերը գետնին, միացրե՞ք իրար: Կանգնե՞ք երեխայի դիմաց այնպես, որ երեխայի ոտքերը լինեն ձեր ոտքերի արանքում (տե՛ս նկար 3):



Նկար 4

4. Երկու ձեռքով ամուր գրկե՞ք երեխային՝ հնարավորինս մոտեցնելով ձեզ (տե՛ս նկար 4):

5. Բարձրացրե՛ք երեխային այնպես, որ հիմնական ծանրությունը փոխանցեք ծնկներին և ոչ թե մեջքին (տե՛ս նկար 5):
6. Փոքր համաչափ քայլերով մոտեցե՛ք դռանը:
7. Շրջե՛ք երեխային մեջքով դեպի նստարանը, ձախ ձեռքով բռնե՛ք նրա մեջքից, աջ ձեռքը դրե՛ք երեխայի գլխին, որպեսզի նստելիս գլուխը չհարվածի (տե՛ս նկար 6):
8. Աստիճանաբար իջեցրե՛ք և նստեցրե՛ք երեխային նստարանին:

Հիշե՛ք. ձեր մեջքը պահե՛ք ուղիղ, ոտքերը՝ ծավլած:





9. Ձախ ձեռքով մեջքը պահած, աջ ձեռքով երեխայի ծնկները բռնած՝ ոտքերը տեղավորե՛ք նախատեսված հատվածում (տե՛ս նկար 7):

10. Կապե՛ք ամրագոտիները, համոզվե՛ք, որ երեխայի ձեռքը կամ ոտքը կախված չէ ավտոմեքենայից, փակե՛ք դուռը (տե՛ս նկար 8):

Ավտոմեքենայից անվասայլակ անվտանգ տեղափոխման մեթոդ

1. Մոտեցրե՛ք անվասայլակը մեքենային, արգելակե՛ք այն, որպեսզի տեղափոխման ժամանակ չշարժվի:

2. Կրկնե՛ք նախորդ քայլերը հակառակ հերթականությամբ:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- 1 Ի. Բարդեն, *Հիվանդների տնային խնամքը* (2010)
- 2 Մ. Հարությունյան, *Տեղաշարժման դժվարություններ ունեցող երեխաների և դեռահասաների խնամքի կազմակերպման ուղեցույց*, Երևան (2017)
- 3 Blesedell, E. C., Cohn E.S, Boyt Schell B., *“Willard and Spackman’s Occupational Therapy”*, 2009, 111-115, 267-274, 321-32
- 4 Payne, J.W., Reder R.D, *Occupational physical therapy home instruction manual* (1983)
- 5 Trombly, C.A Radomski M.V *Occupational therapy for physical dysfunction*, 5th edition, Lippincott Williams & Wilkin s(2008)
- 6 Werner, D., *Disabled village children, a guide for health workers, rehabilitation workers and families*, 2nd edition, Hesperian foundation (1999)

Երևան, 2017