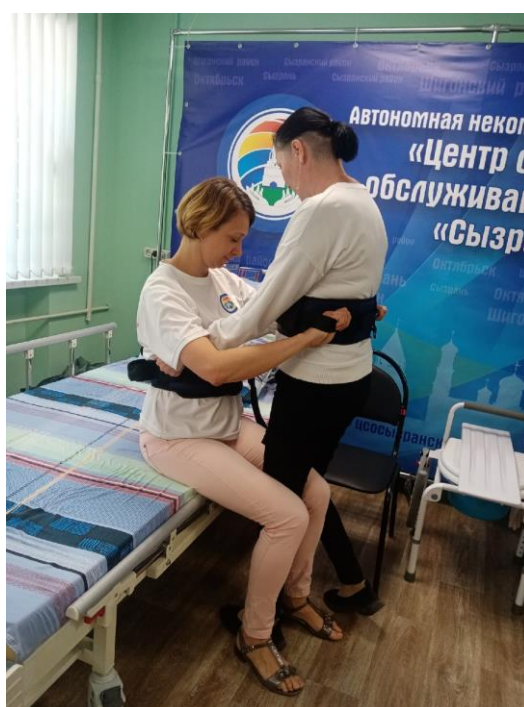


Применили «Золотые правила перемещения» на практике #ШколаУхода

Чрезмерная нагрузка на спину ухаживающего, поднятие и перемещение тяжелого близкого, однообразные наклоны, боли в пояснице, хруст в шее... Мы уже не задаем себе вопросы: где моя красивая осанка, грациозная походка и хорошее настроение на целый день. И все чаще жалуемся на появление болей в спине.



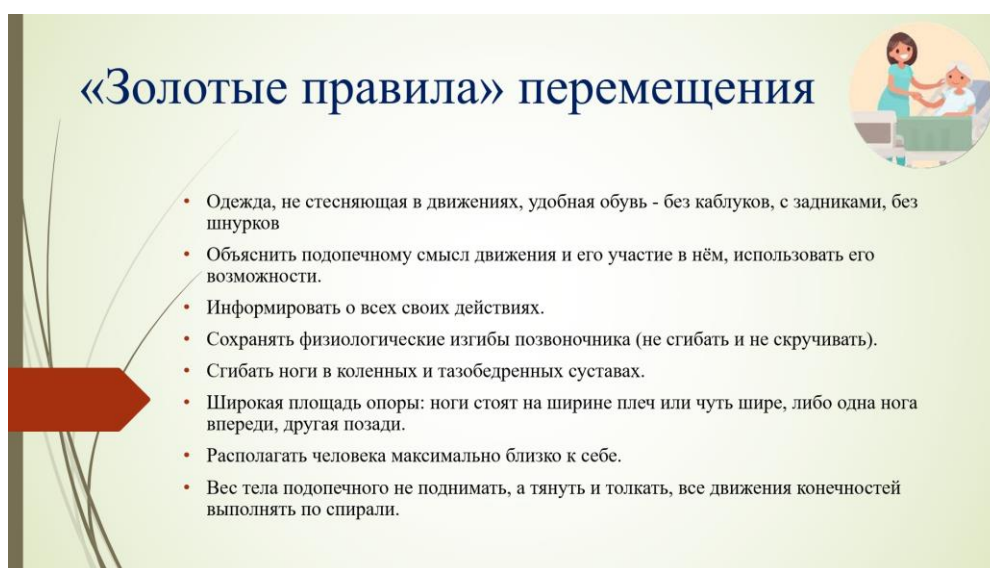
На занятиях в рамках «Школы ухода» тренер-преподаватель Юлия Акимова вместе с присутствующими отвечает на вопрос: Как снизить риск болезненной поясницы при уходе за маломобильным пациентом?



5 и 13 июля 2022 года еще 34 человека обучены в рамках проекта "Школа ухода". Занятия прошли на базе Центра социального обслуживания и в мини-центрах Организации.

В рамках урока-тренинга обсуждаются: «золотые правила перемещения», вспомогательные средства, облегчающие уход, принципы транспортировки, а также проводятся занятия на функциональной кровати, в инвалидном кресле с использованием скользящей простыни, пояса, диска и доски для перемещения.

Выездное обучение в районы города позволяет максимально сократить расстояние между ухаживающими и доступностью знаний о качественном уходе за маломобильными гражданами!



«Золотые правила» перемещения

- Одежда, не стесняющая в движениях, удобная обувь - без каблуков, с задниками, без шнурков
- Объяснить подопечному смысл движения и его участие в нём, использовать его возможности.
- Информировать о всех своих действиях.
- Сохранять физиологические изгибы позвоночника (не сгибать и не скручивать).
- Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах.
- Широкая площадь опоры: ноги стоят на ширине плеч или чуть шире, либо одна нога впереди, другая позади.
- Располагать человека максимально близко к себе.
- Вес тела подопечного не поднимать, а тянуть и толкать, все движения конечностей выполнять по спирали.

Занятия бесплатные!

Запись по телефону: 8(8464)37-31-03 (05)