



ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОЦИАЛЬНО- БЫТОВЫХ УСЛУГ

Основы кинестетики,
золотые правила
перемещения

1. Технологии выполнения социально-бытовых услуг.
Умывание, бритье, ежедневный уход за волосами
2. Смена подгузника, помощь в пользовании судном,
мочеприёмник
3. Мытье в кровати
4. Смена постельного, нательного белья
5. Купание в душе, ванной, уход за ногтями рук и ног
6. Подача и приём пищи
7. Основы кинестетики, золотые правила перемещения
8. Перемещение на край кровати, подтянуть к изголовью,
позиционирование в кровати. Перемещение на Кресло-
коляску, сопровождение на коляске и при ходьбе

ОСНОВЫ КИНЕСТЕТИКИ, ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (1)



Мы двигаемся каждый день.
Мы не замечаем, что делает тело при разных движениях.



Людам с дефицитом движения приходится думать, прежде чем что-то сделать:
«Как я это сделаю?». Он ищет **правильное, эффективное, но безболезненное** для себя движение, чтобы достичь своей цели (встать, умыться, сходить в туалет, поесть и любое другое бытовое действие).



Часто, чтобы сделать все это, ему нужна профессиональная помощь, которая становится частью ежедневного ухода за таким больным.

ОСНОВЫ КИНЕСТЕТИКИ, ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (2)



Помощь в передвижениях – часть ежедневного ухода



РИСКИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ (1)



Для сотрудника:

Травмы спины, растяжения конечностей
Эмоциональное выгорание

Для проживающих:

- Нарушения безопасности
- Болевые ощущения
- Вторичные осложнения (пролежни, контрактуры, падения, пневмонии)



РИСКИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ (2)



Персонал обязан знать о рисках перемещения, уметь их оценивать и предотвращать.

Существующие опасности:

- потерять равновесие и упасть,
- испытать боль,
- испытать другое физическое или моральное страдание (например, чувство стыда, страха)

РИСКИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПОЗИЦИОНИРОВАНИИ (1)



Персонал должен знать, **какие последствия может повлечь то или иное положение тела проживающего:**

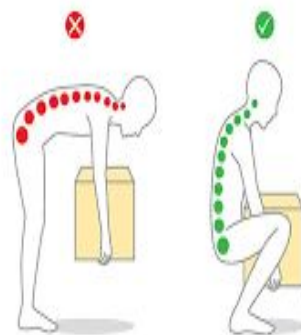
- Риск образования пролежней?
- Риск развития контрактур («конская стопа»)?
- Индивидуальные болезненные положения?
- Рекомендации врача по позиционированию?

РИСКИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПОЗИЦИОНИРОВАНИИ (2)

неправильно
большой угол наклона



правильно
маленький угол наклона



ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ

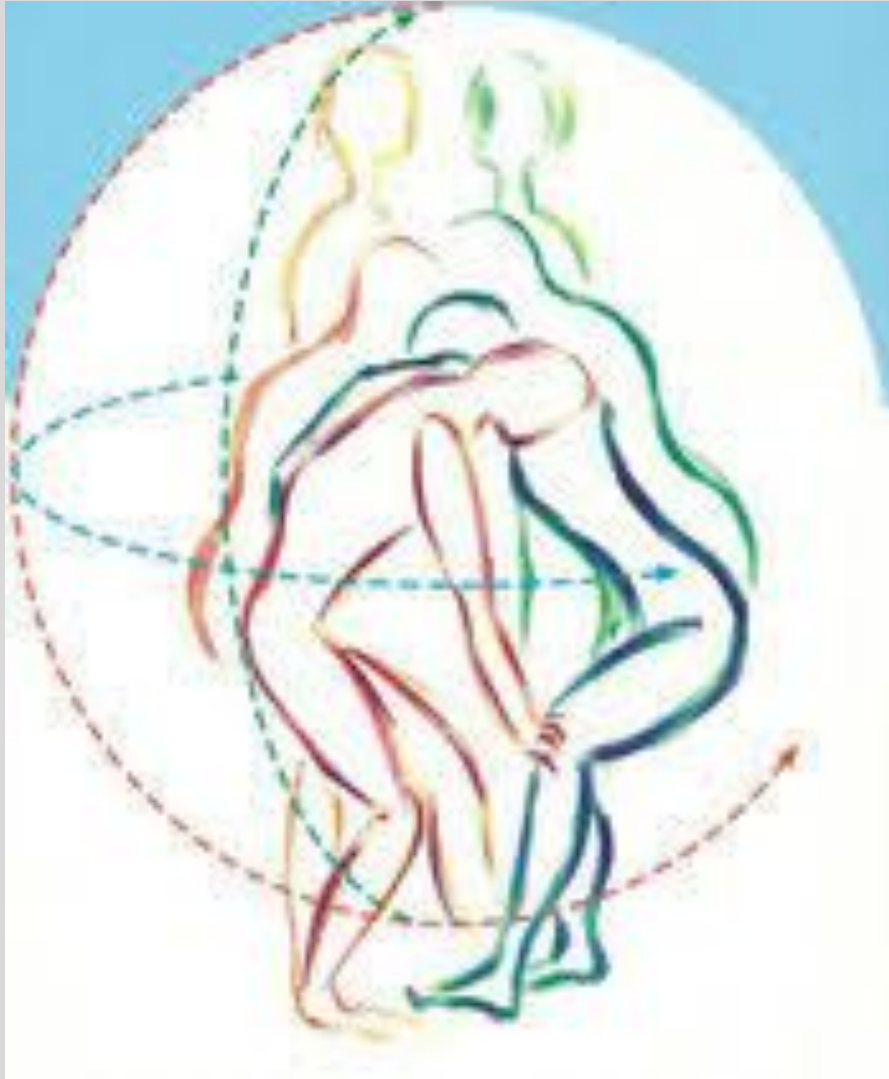


- Оцените способность проживающего к движению и необходимый ему уровень помощи
- Оцените обстановку вокруг
- Убедитесь, что все сделали для безопасности перемещения
- Представьте план перемещения во всех подробностях. Позовите помощника, если нужно
- Разъясните проживающему и помощнику план. Убедитесь в их понимании и согласии

ВНИМАНИЕ!



ЗАФИКСИРУЙТЕ кровать и кресло-каталку!
Поставьте на **ТОРМОЗ** колеса!



**Кинестетика – наука о
движении и
перемещении**

*Kinästhetik: „kinesis“ –
движение, „ästhesis“ –
осуществлять*



- Одежда удобная, не стесняющая в движениях
- Объяснить проживающему смысл движения и его участие в нём, использовать его возможности
- Информировать о всех 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; или: одна нога впереди, другая позади
- Располагать человека максимально близко к себе



- Хочешь двигаться свободно – одевайся сам удобно!
- Хочешь помощь получить- ее надо попросить!
- Хочешь иметь позвоночник здоровым, не крути его против природы!
- Хочешь спину сохранять, надо низко приседать!
- Чтоб спина не болела, ближе прижимай человека!



Создатель кинестетики – доктор Фрэнк Хэтч (1970 г.)

(Frank B Hatch, DC- Natural Health Care Alternative)



Изучив системы движения в танце и спорте, он обратился к работе с детьми-инвалидами, к области реабилитации. Психолог Ленни Майетта (1950–2018) совместно с ним разработала программу для молодых родителей – ими была создана концепция обучения и развития двигательных навыков.

Вместе с дипломированной медсестрой Сюзанной Бернар Шмидт они разработали специальную программу «Кинестетика в сестринском деле».



Все движения основаны на **плавном перемещении** тела через прикладывание **ВЕСА** (силы) в нужную точку и в нужном направлении для снятия нагрузки с определенных частей тела.





Оценивать движение по трем признакам:
Правильно/неправильно
Легко/тяжело
Болезненно/безболезненно

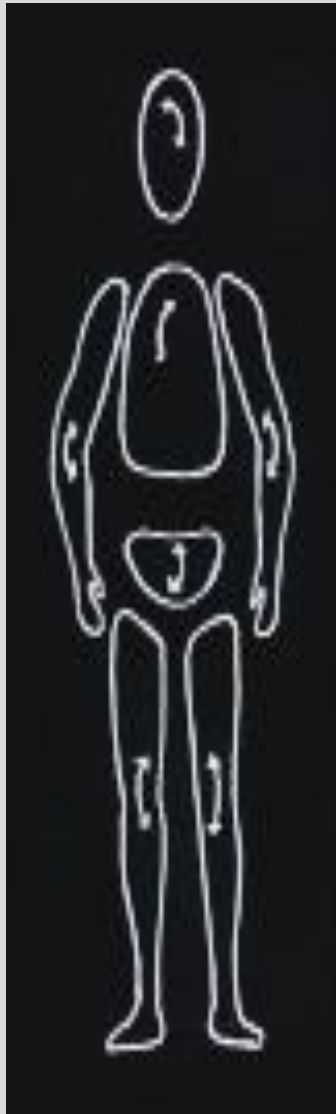
ТРИ ЭТАПА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ХОДЬБЫ)



Для того, чтобы сделать шаг, например, левой ногой, человек переносит свой вес на правую ногу, освобождая левую половину тела от веса делает свободной левой ногой, шаг вперед находит равновесие



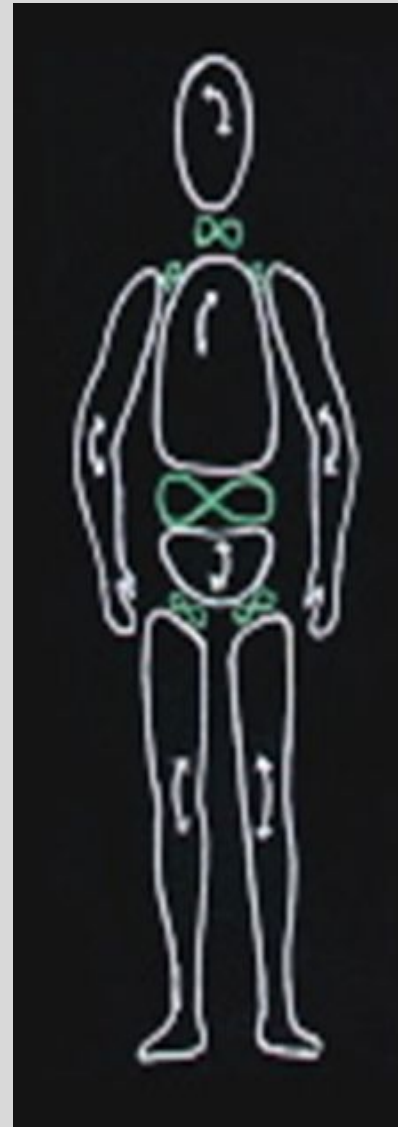
-  Вес переместить так, чтобы **ОСВОБОИТЬ** часть тела от веса (смещение центра тяжести)
-  Освобожденную часть тела **ПЕРЕМЕСТИТЬ** на новое место
-  На новом месте снова **РАСПРЕДЕЛИТЬ** вес между частями, найти баланс



7 Стабильных масс:
голова, грудная клетка,
бёдра, две руки, две
ноги

Весь вес распределен
между массами

За массы можно и
нужно брать человека
при транспортировке



6 Промежутков между
массами: шея, талия, плечи,
паховая зона

- соединяют массы между собой
- позволяют перераспределять вес масс
- являются интимными зонами
- не брать при перемещении, иначе произойдет ограничение движения

ОСНОВЫ КИНЕСТЕТИКИ, ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



Передняя часть

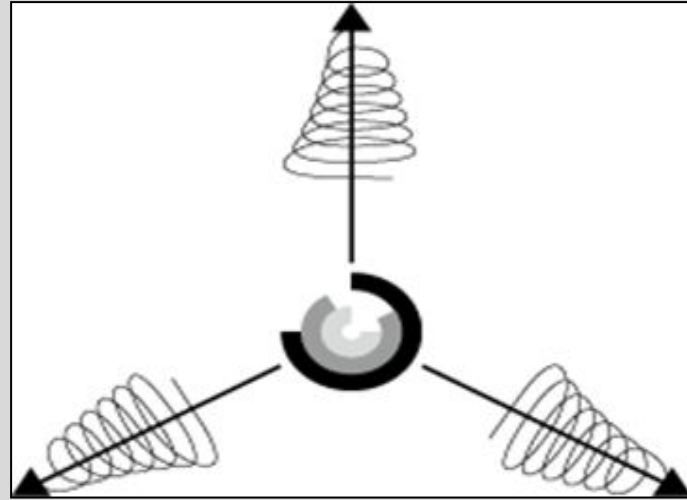
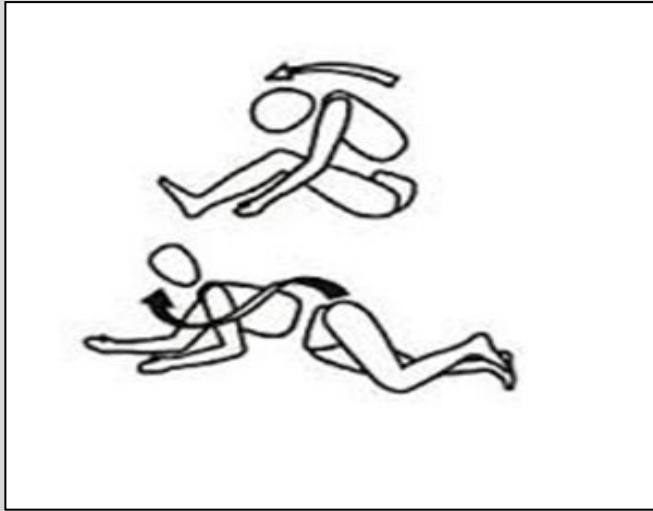
- Мягкая,
- Гибкая,
- Чувствительная
- Слабо защищенная



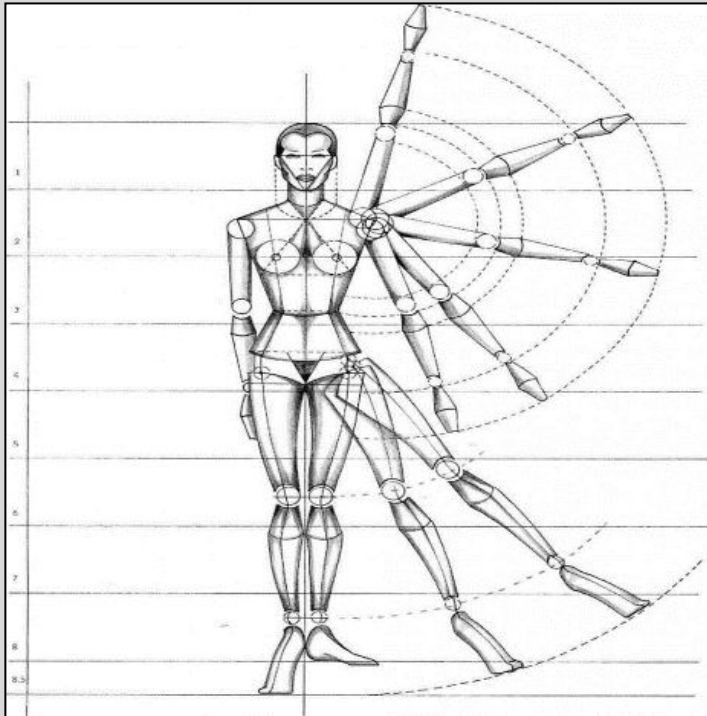
Задняя часть

- Более твердая
- Защищенная
- Обеспечивает стабильность тела

ОСНОВЫ КИНЕСТЕТИКИ (1)



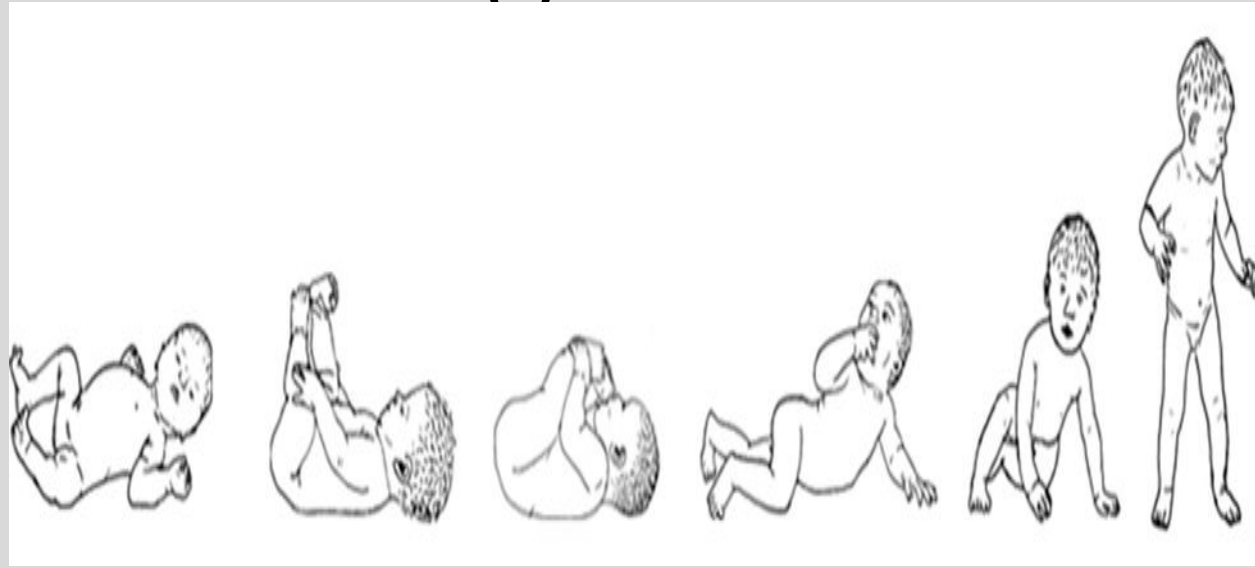
Найти правильное направление спиральных движений



Линейные движения требуют больших усилий

Спиральное движение требует меньше усилия для мышц тела и осуществляется по принципу строения костей

ОСНОВЫ КИНЕСТЕТИКИ (2)



Процесс вставания с пола человека, поэтапно переносящего свои массы, находившего верное направление вращения по спирали, заложен с детства и сохраняется по всей жизни



ОСНОВЫ КИНЕСТЕТИКИ (3)

Не поднимать и переносить, а «тянуть» и «толкать» для перемещения







АНДРЕВ ЛЕНА

**Старший преподаватель
БФ «Старость в радость»**

e.andrev@starikam.org

