

Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsioon

Avatud Eesti Fondi toetusel valminud

ÕPPEMATERJAL
haige hooldajale

**HOOLDAJAT
SÄÄSTVAD
ABISTAMISVÕTTED**

Ene Täht

Tartu 1999

SISUKORD

1. Sissejuhatus	2
2. Abistamise põhimõtted.....	2
3. Haige asendid voodis.....	6
4. Haige pööramine seljalt küljele	10
5. Haige pööramine küljelt kõhuli.....	12
6. Haige nihutamine voodis ülespoole.....	12
6.1. Haige saab aidata, lükates end jalgadega.....	12
6.2. Haige saab aidata kätega, tõmmates ennast voodis üles haaramistoest (loogast, trapetsist)	13
6.3. Liugrulliga.....	14
6.4. Linaga.....	15
6.5. Ristlinaga.....	16
6.6. Tõstemadratsi abil	17
7. Haige abistamine voodis istuma.....	18
8. Haige abistamine voodi kõrval olevale toolile.....	20
8.1. Haige abistamine voodist toolile ristlinaga	22
10. Haige abistamine toolil istuma mugavamasse asendisse	23
11. Haige aitamine toolilt püsti tõusmisel	24
12. Kokkuvõtteks	25

1. SISSEJUHATUS

See raamat on mõeldud abimaterjaliks haige hooldajale, kes puutub iga päev kokku voodihaige abistamisega. Eriti raske on abistamine siis, kui abistatava kehakaal on suur või kui abistajal endal esinevad seljavalud. Selles raamatus antakse juhiseid, kuidas on kergem haiget aidata ja ümber paigutada ühest asendist teise või ühest kohast teise. Selleks kirjeldame abistajat säästvaid võtteid, mis ei tee liiga abistaja kaelale ja seljale. Nende võtete kasutamisel on ka haige ümberpaigutamine turvalisem.

Õigete abistamis- ja tõstetehnika võtete **aluspõhimõte** on järgmine:

“ Kõige väiksema võimaliku tarvitatava jõuga tuleb saavutada maksimaalne tulemus, põhjustamata seejuures vaevusi ja valu abistatavale ning abistajale”.

2. ABISTAMISE PÕHIMÕTTED

Enne võtte sooritamist hinda olukorda

Turvaline liigutamine nõuab keskendumist nii abistajalt (abistajatelt) kui haigelt endalt. Oluline on hinnata olukorda ning valida võimalusel sobiv abivahend ja võte. Iga abistaja peaks teadma, kui suurt raskust ta suudab turvaliselt tõsta.

Alati enne tõste sooritamist mõtle, kas tõste on üldse vajalik ja kas ei saa kasutada abivahendeid. Tõsta ainult siis, kui see on hädavajalik, kasutades kindlasti selga säästvaid võtteid ja abivahendeid. Samas püüa säästa patsienti võimalikest vintsutustest. Ära kunagi tõsta üksi. Kui võimalik, siis kutsu abi.

Tee selgeks, kas abistatav suudab pärast võtte sooritamist istudes või seistes säilitada ja hoida oma tasakaalu. Abistamisvõtte lõpus pead haige jätma võimalikult mugavasse ja kindlasse asendisse.

Selgita välja, kas abistataval esineb valu ja kui palju tal liigesed liiguvad. Arvesta haige haavu, dreene, kateetreid ja sonde, mis võivad olla takistuseks võtte sooritamisel.

Tee ettevalmistusi

Ümbrusest ja liikumisteelt peaks kõrvaldama kõik ohtlikud ja ettejäävad esemed (mittevajalik mööbel, toolid, vaibad). Püüa lühendada liigutamise koormuse kestvust, liigutades haiget järk-järgult ning ühe osa kaupa. Märg või must põrand võib põhjustada libisemist või kukkumist.

Kui vähegi võimalik, väldi tõstmist.

Tõstmise asemel lükka ja tõmba, kusjuures samal ajal väldi hõõrumist ning nihuta abistatavat järk-järgult, vähehaaval. Ära püüa haiget tõsta korraga soovitud asendisse. Kasuta lükkamisel või haige asendi korrigeerimisel oma puusa või põlve. Ära koorma

oma selga. Kui pead siiski tõstma, siis ära paku haigele toetuseks oma kaela, vaid lase tal kinni võtta oma õlgadest või abaluude kohalt selja tagant. Välti tõstmist, mille puhul sinu jalad või põlved on pehmel alusel.

Järgi loomulikke liigutusviise

Abistajat säästvate võtete puhul järgitakse loomulikke liigutusviise nii palju kui võimalik – see teeb abistamise kergemaks. Kui hakkad haiget liigutama, siis mõtle, kuidas sa ise samas asendis olles seda liigutust teeksid. Näiteks proovi, kuidas sa tõused voodist või toolilt, ja täpselt samu liigutusi tuleb sul aidata haigel teha.

Kasuta alati ära kõik võimalused

Alati, kui on võimalik, kasuta esemete eeliseid abistamisel: funktsionaalvoodi tõstmis- ja allalaskmismehhanismi, muudetava asendiga toole, hoolduslaudu ja teisi puuetega inimeste igapäevase elu jaoks vajaminevaid vahendeid, mida on võimalik laenutada või osta invatehniliste abivahendite keskustest.

Kui abistataval on valus, siis püüa abistamisel kasutada abivahendina lina või õhukest tekki või hoiu kinni abistatava riiettest.

Kui võimalik, sea voodi WC poti või ratastooli kõrgusele, nii on kergem haiget ümber paigutada.

Arvesta seda, et siis, kui haige saab ennast ise liigutada, kulub tõstmiseks vähem energiat.

Tee haigega ja teiste abistajatega koostööd

Kui haige aitab kaasa, on abistajal kergem. Lase alati haigel teha nii palju, kui ta vähegi suudab, see mõjub talle hästi. Räägi alati abistatavale rahulikult ja selgelt, mida kavatsed teha. Kui abistajaid on rohkem kui üks, siis on tähtis, et kõik abistajad teeksid koostööd. Üks abistaja peab tegutsema juhina, andma juhiseid ja käsklusi siis, kui kõik teised, k.a. haige on liigutamiseks valmis. Olles näoga haige suunas, peab ta samal ajal jälgima ka haige näoilmet ja reaktsiooni.

Kui võimalik, peaksid abistajad olema ühepikkused. Kõige tugevamal tuleks võtta abistamisel kõige raskem piirkond, s.o. vaagna piirkond.

Tavaliselt ei ole haige võtet alustades selle jaoks vajalikus asendis, mille tõttu tuleks haiget liigutada järk-järgult kahes või kolmes etapis, tuues jalad, puusad ja ülakeha voodi ääre või abistajate lähedale.

Püüa anda enne tõstet alati haigele asend, kust on tema liigutamine kergem.

Enne liigutamist või tõstmist tuleks haige panna optimaalsesse asendisse. Funktsionaalset voodit võib lasta allapoole nii, et haige jalad ulatuksid põrandale. Sellega vähendatakse haige üldraskust.

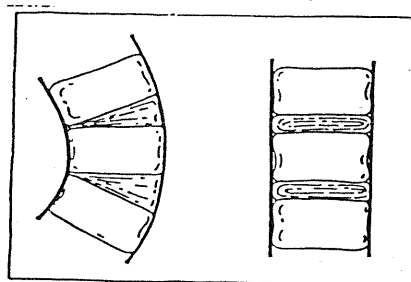
Kõige raskemad keha piirkonnad on kere (kehatüvi) ja puusad. Need tuleb võtte sooritamise ajal võimalikult abistaja keha lähedal hoida. Abistamisvõtte ajal tuleb kohendada või hoida või paluda haigel endal hoida pead. See aitab vähendada ülemäärast koormust.

Jälgi oma keha ja selja asendit.

Haiget aidates hoia oma selg sirgelt. Mitte kunagi ei tohi abistaja selg olla pööratud või kallutatud asendis.

Ära kummarda sügavale ette, mille puhul on suur koormus sinu lülisambale.

Pinguta kõhu- ja tuharalihaseid ning hoia õlad vabalt all.



Ühe käega tõstes kasuta teist kätt oma keha ja selja toetamiseks.

Haiget abistades ole võimalikult haige lähedal – nii on koormus seljale kõige väiksem ja abistamisjõud suurem. Vajadusel toeta selle käe poolne põlv, millega haarad kaugemalt, haige voodile.

Kasuta õiget riietust ja jalanõusid

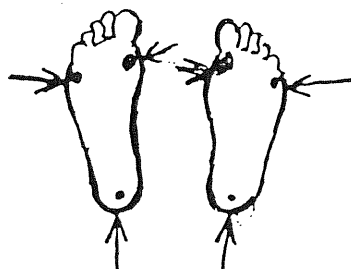
Kõige sobivam riietus on pikad püksid ja särk (pluus), mis on nii avarad, et võimaldavad abistamisvõtteid sooritada. Sinu riietuses ei tohi olla haige külge haakuvaid nööpe, haaknõelu ega muid esemeid. Enne liigutusvõtte sooritamist pööra kindlasti tähelepanu ka haige riietusele ja jalanõudele. Kulunud sussid, libedast materjalist öösärgid, pidžaamad ja hommikumantlid on ohtlikud.

Tööjalatsitel peaks olema kindel ja suur toetuspind ja küllalt tugev põhi. Sobiv kontsakõrgus on 2 – 3 cm. Jalanõud peavad olema tagant kinniste kandadega (laiade rihmadega). Tööks ei sobi puukingad.

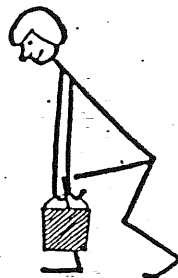
Jälgi oma jalgade asendit

Võimalikult kindla liikumise tagamiseks on tähtis õige jalgade asend. Abistaja õige jalgade asend haige abistamisel on harkseis õlgade laiuselt ja põlvedest natuke kõverdatult. Keharaskus tuleb jagada võrdselt mõlemale jalale, kandes keha raskust ühelt jalalt teisele. Labajalad peavad olema alati liikumise suunas, selg peab olema sirge.

Seisa tõstejoonel, kusjuures toeta jalad kindlalt maha kolmele toetuspunktile s.o. kannale, suure ja väikese varba alusele päkale.



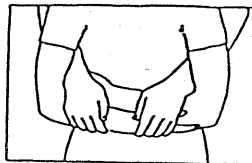
Raskust (haiget) tuleb tõsta põlvede vahelt, mitte kunagi põlvede eest või küljelt, sest sellisel juhul on abistatava selg pööratud asendis ja võib saada kahjustatud.



Kasuta, kui võimalik, “kogukämblavõtet”

Selle võtte puhul haaratakse patsiendi jäse, toetades seda kahest naaberliigesest nii, et jäse toetub abistaja tervele kämblale, kusjuures kõik sõrmed asuvad koos, vajadusel viiakse ainult põial teisele poole haaratavat piirkonda. Nii on haare tugevam ja liigutus on patsiendile turvalisem.

Näiteks:



Alati tuleb olla veendunud juba enne abistamist, et oleks piisavalt jõudu ning et käte haare ei avaneks. Kui on selge, et oma käte jõust üksi ei piisa abistamiseks, siis tuleb kasutada abivahendeid (tõsterihmu, vöösid).

Halvatud haige liigutamisel on tähtis kaasa haarata halvatud kehapoolt niipalju, kui võimalik. Kõiki liigutusi tuleb teha sümmeetriliselt. Abistaja peab haiget aidates olema alati halvatud kehapoolel.

Ühepoolse halvatuses patsiendi puhul ei ole vaja õpetada haiget tegutsema terve kehapoollega, sest siis ei saa haige kehapool vajalikku koormust. Abistades suunatakse tähelepanu just halvatud poolele ja õpetatakse haiget seda kasutama.

Tähtis on haiget julgustada ja psühholoogiliselt toetada. Teda tuleb stimuleerida ja motiveerida. Tähtis on abistamisvõtte juures haige enda osavõtt - see aitab ka abistajat, hoides kokku abistaja jõudu. Kui haige saab ennast kasvõi natuke ühe jala või käega aidata (lükata, toetada), siis on see suureks abiks abistajale.

Abistamise eesmärk on see, et haige saaks igapäevaste elutoimingutega nagu söömine, joomine, riietumine, urineerimine, roojamine, pesemine jms. ise hakkama.

Abistamine peab olema turvaline nii haigele kui abistajale.

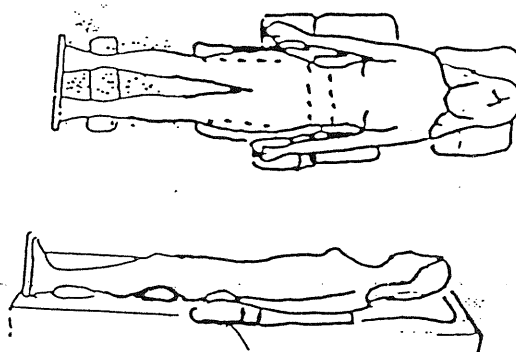
3. HAIGELE SOBIVAD JA MÜGAVAD ASENDID VOODIS

Juhul, kui inimene on kaotanud trauma või haiguse tõttu liikumisvõime ega saa ennast ise voodis seada temale sobivasse asendisse, siis peavad abistaja või abistajad andma haigele abivahenditega (patjade, nn. riisipatjade, tekkide, ristlinadega) kõige turvalisema, mugavama ja füsioloogilisema asendi. Täiesti liikumisvõimetut haiget tuleb pöörata vähemalt iga 2 tunni tagant lamatiste, kopsupõletiku, liiges- ja lihaskõhise ärahoidmiseks. Voodihaigele asendite andmise juures peab arvestama, et see inimene peab voodis sööma, urineerima ja roojama. Iga inimene soovib suhelda välismaailmaga ja vastavalt sellele peab ta saama voodis lugeda, kuulata raadiot, vaadata televiisorit või tegelda oma harrastustega.

Seliliasend

Seliliasend on voodihaigetel kõige levinum asendiliik. Seliliasendis jäävad haige kehal voodipinna surve alla järgmised piirkonnad, mida tuleb toetada:

- kukal
- abaluud
- küünarnukid
- ristluu
- kannad



Haige pea alla asetatakse väike padi, mis ulatub äärtega haige õlgade alla.

Seljale nimmenõgususe piirkonda asetatakse väike padi või väike kokkumurtud ristlina selja väsimise ärahoidmiseks. Toetusvahendi õige paksus on selline, kui abistaja sirgete sõrmedega labakäsi mahub vabalt läbi liikuma haige seljanõgususe alla asetatud ristlina ja voodialuse vahelt.

Ristluu piirkonda võib asetada lambanaha või kokkumurtud õhukese ristlina lamatiste ärahoidmiseks.

Puusaliigeste ja reite piirkonda asetatakse kehaga paralleelselt kahele poole kokkukeeratud linad, mille õige pikkus ulatub puusade ülemisest servast kuni põlvedeni. Kokkukeeratud lina äär peab asetsema kummaldi pool ühe äärega haige puusade all.

Põlvede alla võib haige soovi korral asetada padja. Seejuures on põlved natuke tõstetud ja painutatud. Sobiv jalgade asend on natuke harkis naha haudumuse vältimiseks.

Kandade taha asetatakse väike padi või kokkukeeratud ristlina(käterätt). Kandade alla võib asetada ka lambanaha.

Jalalabasid toetatakse kokkumurtud padja, teki, käteräti või liivapatjadega.

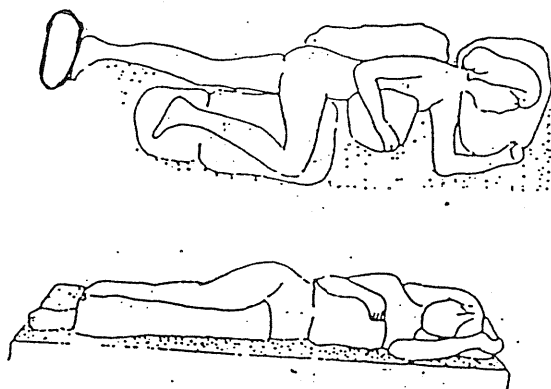
Jalalabad ja sääre peavad olema toetatud selliselt, et need moodustaksid täisnurka, kusjuures haige varbad on suunaga otse üles.

Käed asetatakse haige kehast natuke eemale, et käte ja keha vahel oleks õhuruum, mis väldib haudumuse teket. Kätele antakse mugav asend, painutades haige käed natuke küünarnukist, ja haige soovi korral asetatakse labakäed natuke kõrgemale. Haige käed ja labakäed toetatakse, asetades küünarvarte alla pehme padja, nn. riisipadja, kokkumurtud pehme teki või kaks väiksemat patja. Jälgida tuleb, et mõlemad naaberliigesed - nii küünarvars kui labakäsi oleksid toetatud. Ranne painutatakse natuke ülespoole ja sõrmed kõverdatakse. Halvatud haigele asetatakse peopesadesse väikesed pehmed pallid või sidemerullid liigesjäikuse edasise süvenemise ärahoidmiseks. Peopesadesse võib asetada ka krobeline pinnaga nn. massaažipallid. Ühe käe võib haige soovi korral asetada üle pea kas voodile või padjale.

Küliliasend

Küliliasendis jäävad haigel surve alla järgmised piirkonnad, mida tuleb toetada:

- kõrv
- põsk
- puus
- põlv
- kederluu



Haige pea alla asetatakse õhuke padi, kusjuures alumine käsi on kõverdatult pea kõrval, haige soovi korral padja peal või padja all. Haige pealmine käsi toetub padjale.

Selja taha asetatakse haigele pehme kokkumurtud padi, mis võib toetuda vastu voodi äärt. Tuleb jälgida, et seljatagune padi ei kataks ristluu piirkonda. See on vajalik selleks, et lamatisteohtlikud piirkonnad ristluu piirkonnas saaksid õhku.

Voodipoolne (allpool) asetsev jalg on põlvest natuke kõverdatud.

Pealmine jalg on alumisest jalast ettepoole nihutatud asendis, kusjuures põlv on asetatud täisnurkselt ja asetatakse padjale nii, et jalg toetuks kogu ulatuses, alates põlvest kuni hüppeliigeseni, täielikult padjale.

Jalad ei tohi teineteisega kokku puutuda haudumuse ja lamatiste vältimiseks.

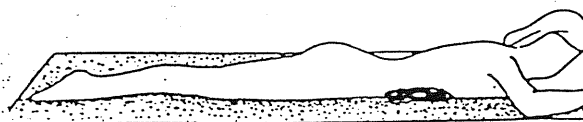
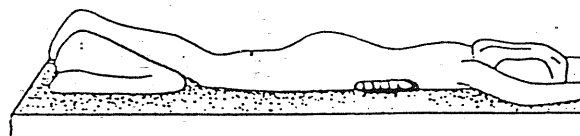
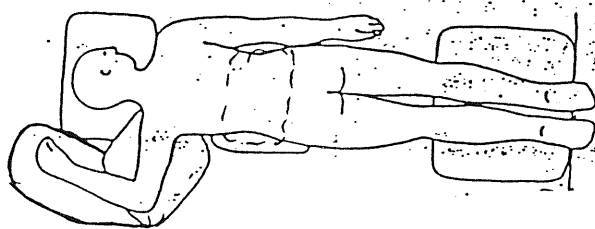
Jalalaba peab olema toetatud nii, et see asetseks täisnurkselt. Jalalaba alla võib asetada toetuseks kokkumurtud padja või teki.

Kõhuliasend

Pikaajalisel voodiravil olev haige võib lamada samuti kõhuliasendis. Selline asend toob haigele natuke vaheldust ja vabastab seliliasendis surve all olnud vaagna- ja ristluupiirkonna.

Kõhuli lamades jäävad surve alla järgmised piirkonnad, mida tuleb toetada:

- kõrv
- põsk
- õlgade eesmine piirkond
- rinnad
- mehel suguelundid
- varbad



Haige pea keeratakse külje peale ja selle alla asetatakse väike padi.

Õlgade alla võib asetada samuti väikese padja.

Sõrmed on kergelt kõverdatud ja peopesadesse asetatakse väike pehme pall või kokkumurtud sidemerull edasise lihas- ja liigesjäikuse süvenemise ärahoidmiseks.

Kõhu alla asetatakse väike pehme padi. Kui haige on väga kõhn, siis võib asetada ka tema puusanukkide alla väikese padja.

Säärte alla asetatakse sellise suurusega padi, mis võimaldaks jalalabadel täisnurkset asendit. Padi on nii suur, et tõstetud põlvède ja voodi vaheline nurk on 45 – 50 kraadi.

Tuleb jälgida, et varbad ei ulatuks vastu madratsit. Varvaste ja madratsi vahele peab jääma õhuvahe.

Kui on tegemist pikka kasvu inimesega, kelle jalalabad ulatuvad üle voodiserva, siis tuleb jalalabade ja voodiserva vahele asetada toetuseks kas pehme väike padi või kokkukeeratud õhuke tekk lamatiste ärahoidmiseks.

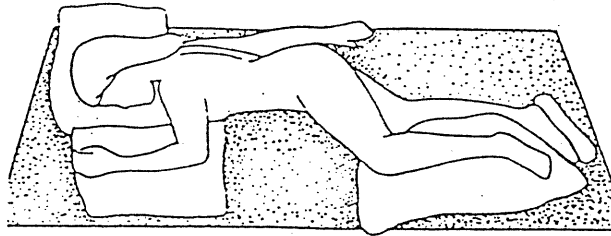
Poolkõhuli asend

Poolkõhuli asend on väga hea asend haige kopsupõletiku ja lamatiste ärahoidmiseks. Selle asendiga vabanevad rõhu alt ristluu ja tuharad. Poolkõhuli asendist ei saa haige iseennast ka tagasi seljale keerata ja ta jääb sellisesse asendisse, nagu ta on pandud.

Mõnele haigele meeldib just olla poolkõhuli asendis, sest see tundub tema jaoks mugavam kui kõhuliasend.

Poolkõhuli asendis jäävad surve alla järgmised piirkonnad, mida tuleb toetada:

- kõrv
- põsk
- voodipoolne õlg
- küünarnukk
- põlv



Haige pea on keeratud küljele ja selle alla asetatakse väike pehme padi.

Õla alla võib asetada väikese õhukese padja.

Pealmine käsi toetub padjale kehast eemal. Padi asetatakse nii, et käe ja keha vahele jääks õhuvahe, mis väldib haudumuse ja lamatiste teket. Toetuseks võib kasutada nn. “kaisupatju”, samuti ka pehmet kokkumurtud tekki. Tuleks jälgida, et kogu küünarnukk ja labakäsi oleks toetatud (see on toestamine kahest naaberliigesest).

Sõrmed on natuke kõverdatud ja peopesadesse asetatakse väike pehme pall, kokkurullitud sidemerull või padjanurk.

Haige tagumine käsi on sirgelt selja taga, kusjuures tuleb jälgida, et käe ja keha vahele jääks piisav õhuvahe haudumuse vältimiseks.

Pealmine jalg asetatakse padjale nii, et toetatud oleksid põlv ja hüppeliiges.

Jalalaba alla asetatakse kokkumurtud padi või tekk selliselt, et jalalaba oleks täisnurkses asendis.

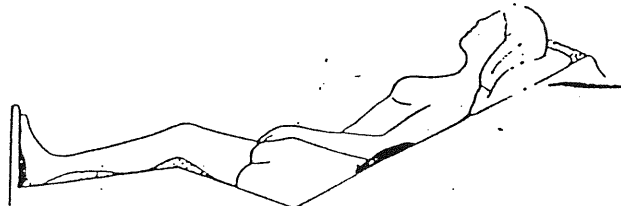
Kõrgendatud ülakehaga asend

Kui haige tervislik seisund lubab, siis antakse talle kõrgendatud ülakehaga asend, milleks tõstetakse voodi peatsit 30 – 45 kraadi. Kui ei ole võimalik muretseda (laenutada) funktsionaalset voodit, siis võib haige peatsisse ülestõstetud madratsi alla asetada kokkumurtud teki või padjad või laenutada spetsiaalsed kolmnurgad, mis on ette nähtud kodustes tingimustes voodi peatsi ja jalutsi tõstmiseks.

Kõrgendatud ülakehaga asendis on haigel võimalik lugeda, televiisorit vaadata, jälgida ümbruskonda ja süüa.

Selles asendis jäävad surve alla järgmised piirkonnad, mida on vaja toetada:

- istmik
- küünarnukid
- selg



Haige võib poolistuv asendis libiseda allapoole voodi jalutsisse. Selle vältimiseks toetatakse jalad põlveõndlast, asetades põlvede alla padja või tõstetakse funktsionaalse voodi jalutsipoolne ots üles haigele mugavasse asendisse. Voodijalutsisse asetatakse tugi (padi, tekk), mis takistab haigel allavajumist.

Seljakumerusse nimme piirkonda asetatakse väike padi või kokkumurtud õhuke lina, mis väldib selja väsimist poolistuv asendis.

Küünarnukke toetatakse pehme padja või nn. riisipadjaga selliselt, et toetatud oleksid kaks naaberliigest, s.o. küünar- ja randmeliiges.

Istuliasend

Kui haige tervislik seisund lubab, siis asetatakse ta istuliasendisse, kusjuures voodi peatsit tõstetakse täisnrgselt, s.o. 90 kraadi. Sellises asendis on haigel võimalik nagu poolistuva asendi puhulgi lugeda, vaadata televiisorit, suhelda ümbruskonnaga ja süüa. Surve alla jäävad samad piirkonnad nagu poolistuva asendi puhul, mida tuleb samuti toetada.

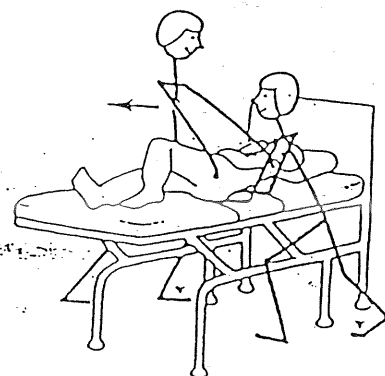
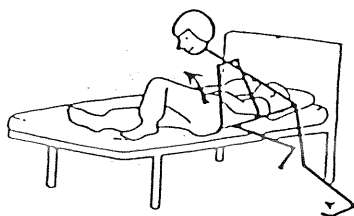
Haige voodijalutsisse libisemise vältimiseks kasutatakse samu võtteid nagu poolistuva asendi puhul.

Haigele mugavama asendi andmiseks langetatakse võimaluse korral voodijalutsit (funktsionaalsete voodite puhul).

4. HAIGE PÖÖRAMINE VOODIS SELJALT KÜLJELE

4.1. Kui abistaja on üks

- Sea haige voodi enda jaoks sobivasse töökõrgusesse selliselt, et sinu selg oleks sirges asendis
- Aseta haige käed rinnale, käte tõstmisel toeta neid küünar- ja randmeliigesest
- Nihuta haige voodi äärele, alguses jalad, siis puusad ja lõpuks haige pea ja õlad (mida võib tuua ka koos padjaga). Abistaja käte õige asend on üle haige õla suunaga diagonaalselt allapoole haige abaluude poole, kusjuures selliselt toetatakse haige pead, kaela ja õlgu abistamise ajal
- Keera haige pea küljele sinnapoole, kuhu tahad haige pöörata
- Aseta haige sellepoolne käsi haige kehast kaugemale, kuhu haiget tahad pöörata
- Aita haigel pealmist jalga põlvest kõverdada, toeta haige reit altpoolt põlve
- Lükka kergelt haige pealmist põlvest kõverdatud jalga ja õlga, pöörates haige küljele
- Korrigööri haige asend mugavamaks, asetada padi mugavamalt haige pea alla, tõmba alumist õlga tahapoole ja vii haige voodipoolset puusa tahapoole.



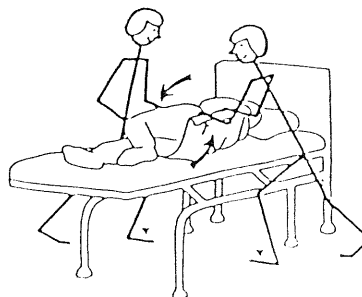
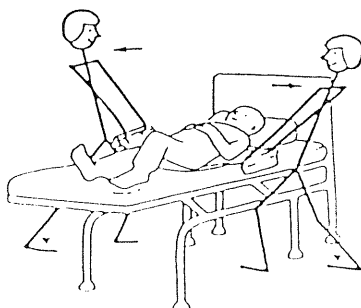
4.2. Kui abistajad on kahekesi

- Kumbki abistaja seisab teine teiselpool haige voodit
- Seadke voodi endale sobivasse töökõrgusesse selliselt, et teie seljad oleksid sirged
- Haige käed asetage rinnale risti
- Nihutage haige voodi äärelle. Üks abistaja nihutab haige jalad, koos nihutatakse puusad, mis on keha kõige raskem osa, kusjuures üks abistaja tõmbab ja teine lükkab samal ajal haige puusa piirkonda. Lõpuks nihutage voodi äärelle haige ülakeha ja pea
- Haige käsi, kuhupoole soovite haiget pöörata (pööramispoolne käsi), asetage haigest eemale
- Kõverdage põlvest pealmine jalg
- Haige selja taga seisev abistaja asetab ühe käe haige õlale ja teise käe haige põlvele
- Eespool seisev abistaja asetab ühe sirge käe haige puusale ja teise käe haige õlale
- Üks abistaja on põhivastutaja võtte õnnestumise eest ja tema annab ka käskluse: "Üks, kaks, kolm!", mille peale üks abistaja tõmbab ja teine lükkab haiget küljele
- Korrigeerige haige asend mugavamaks, kasutades kõiki haige asendi korrigeerimiseks vajalikke põhimõtteid (vt. küliliasend)
- Jälgige, et võtte sooritamise ajal on teie seljad sirged, jalgade asend on õlgade laiuselt harkseisus ja jalad on põlvedest kõverdatud.

4.3. Haige pööramine seljalt küljele, kui haigel on seljas valud

Kui haigel esinevad valud seljas, siis kasutatakse abivahendina ristlina. Haige all asuva ristlina servad vabastatakse voodiääre alt ja linaservad rullitakse kokku haige külje lähedale.

- Nihutatage haige voodi äärelle teile endale võimalikult lähedale nagu eelmise võtte puhulgi (alguses haige jalad, siis puusad ja õlad ning pea)
- Pöörake haige pea küljele
- Kõverdage haige ülemine jalg põlvest
- Selja taga seisev abistaja rullib haige ristlinaga küljele
- Korrigeerige haige asendit (vt. küliliasend).



5. HAIGE PÖÖRAMINE KÜLJELT KÕHULIASENDISSE

5.1. Haige pööramine küljelt poolkõhuli asendisse

- Nihuta haige voodi äärele
- Haige käsi, üle mille soovid keerata, aseta võimalikult tema keha lähedale
- Kõverda haige pealmine jalg põlvest
- Kui on kaks abistajat, siis üks abistaja on põhivastutaja võtte õnnestumise eest ja ta annab lükkamise ajal käskluse: "Üks, kaks, kolm!"
- Haige selja taga seisev abistaja lükkab haiget ühe käega pealpool asetsevast jalast reie kohalt ja teise käega haige abaluude kohalt
- Samal ajal haige näo pool seisev abistaja tõmbab haiget, rullides haige üle keha juures asetseva käe poolkõhuli asendisse
- Abistajate liigutused peavad toimuma üheaegselt
- Haige asendit korrigeeritakse mugavasse asendisse, järgides kõiki haige poolkõhuli asendis korrigeerimise vajalikke põhimõtteid (vt. poolkõhuli asend).

5.2. Haige pööramine poolkõhuli asendist kõhuliasendisse

- Haige keeratakse poolkõhuli asendist kõhuli asendisse, viies eelmise võtte puhul põlvest kõverdatud jala sirgeks
- Kõhuliasendis korrigeeritakse haige asendit, järgides kõiki kõhuliasendis korrigeerimise vajalikke põhimõtteid. (vt. kõhuliasend)
- Jälgitakse, et haigel on mugav asend voodi keskel.

6. HAIGE NIHUTAMINE VOODIS ÜLESPOOLE

6.1. HAIGE SAAB AIDATA, LÜKATES ISE JALGADEGA

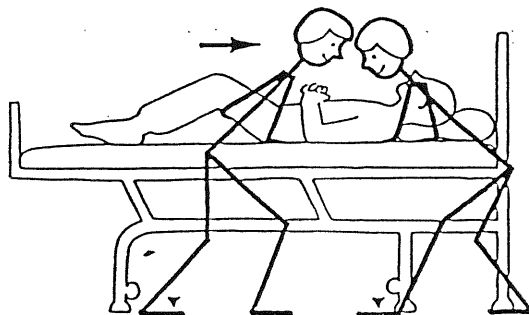
6.1.1. Haige abistamine ühe abistajaga.

- Langeta või lase alla voodi päits ja selgita haigele, kuidas ta peab toimima
- Seejärel aseta haige käed rinnale risti, toetades kätt küünarnukist ja randmest
- Padi aseta osaliselt haige õlgade alla
- Oma mõlemad käed aseta padja alt haige abaluude alla diagonaalselt
- Kui haige tervislik seisund lubab, siis palu haigel kallutada pea rinnale
- Aita haigel kõverdada põlvedest jalad jalataldadega vastu voodit

- Anna haigele käsklus: "Lükka!" ning haige lükkab ennast põlvedest kõverdatud jalgadega ülespoole nii, et labajalad toetuvad voodile, kusjuures tõmba samal ajal haiget voodis päitsi suunas
- Jälgi, et tõmbamise ajal on su selg sirge, jalad põlvedest natuke painutatud ja keharaskus kannal üle eest taha
- Korrigeri haige asendit (vt. seliliasend).

6.1.2. Haige abistamine kahe abistajaga.

- Abistajad seisavad ühel pool voodit nägudega vastamisi. Sellise võtte juures üks abistaja näeb haige nägu ja tema näoilmet
- Haige jalgadepoolne abistaja aitab haigel kõverdada põlvedest jalad, vajadusel haarates reite tagant
- Haige peapoolne abistaja asetab oma ühe käe haige padja alt läbi suunaga abaluu alla, toetades sellega haige pead, kaela ja õlgu, teise käe asetab haige abaluude alla
- Haige jalgadepoolne abistaja asetab oma käed haige reite ja tuhara alla
- Paluge haigel pea kallutada rinnale (kui tema tervislik seisund lubab)
- Jälgige, et teie seljad oleksid sirged, jalad põlvedest kõverdatud, jalalabad toetuksid kindlalt maha ning teie liigutused toimuksid üheaegselt
- Üks abistaja annab käskluse: "Üks, kaks, kolm!", millega haige lükkab ennast jalgadega ülespoole. Samal ajal haige jalgadepoolne abistaja lükkab ning peapoolne abistaja tõmbab haiget ülespoole. Kõikide liigutused peavad toimuma samaaegselt
- Korrigeri haige asendit (vt. seliliasend).



6.2. HAIGE AITAB KÄTEGA, TÕMMATES ENNAST VOODIS ÜLESPOOLE HAARAMISTOEST (LOOGAST, TRAPETSIST)

- Selgita haigele, kuidas ta peab toimima, ja õpeta haiget kinni haarama haaramistoest (loogast) kergelt painutatud kätega
- Jälgi, et haaramistugi on haige jaoks sobival kõrgusel
- Sea voodi (funktsionaalse voodi) endale sobivasse töökõrgusesse
- Aita kõverdada haige põlvi ja aseta oma käed haige reite väliskülgedele

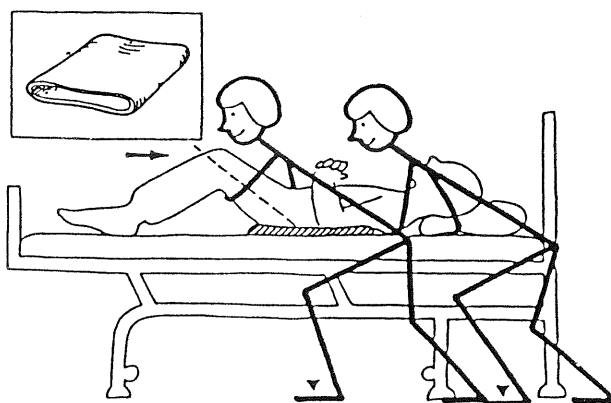
- Anna käsklus: "Üks, kaks, kolm!", mille ajal üheaegselt haige tõmbab ennast ja sina lükkad haiget puusadest voodis ülespoole
- Korriga haige asendit, vajadusel pane padi haige põlvede alla (vt. seliliasend).

6.3. HAIGE NIHUTAMINE VOODIS ÜLESPOOLE LIUGRULLIGA

Liugrull on hea abivahend haige voodis ülespoole nihutamiseks. Liugrull on valmistatud hästilibisevast materjalist, koosneb kahest kihist, mille sisepinnad libisevad teineteise suhtes.

6.3.1. Haige abistamine kahe abistajaga

- Enne abistamist selgitage haigele toimuvat
- Seadke voodi sobivasse töökõrgusesse, et teie seljad oleksid abistamise ajal sirged
- Seiske teine teisel pool voodit ja asetage liugrull haigele tuharate alla. Selleks pöörake haige küljele (vt. haige pööramine seljalt küljele) ja asetage liugrull haigele alla nii, et sellele jäävad haige puusad ja õlad
- Üks abistaja tuleb teisele poole, nii et mõlemad olete ühel pool voodit
- Aidake haigel asetada käed rinnale risti, haarates kahest naaberliigesest
- Haige jalgadepoolne abistaja aitab kõverdada haigel jalad põlvedest ja asetab oma ühe käe haige reie alla ning teise käe üle haige teisele poole teise reie alla
- Haige peapoolne abistaja asetab oma ühe käe haige abaluu alla ja teise käe padja alla, toetades haige pead, kaela ja õlgu
- Kui haige tervislik seisund lubab, siis põhivastutaja juhendab haiget pead rinnale kallutama
- Jälgige, et teie jalad on põlvedest natuke kõverdatud, seljad sirges asendis ja jalalabad toetuvad kolme toetuspunktiga kindlalt maha
- Üks abistaja annab käskluse: "Üks, kaks, kolm!", mille ajal üheaegselt libistage haige mööda liugrulli voodis ülespoole ja kandke oma keharaskus eesmiselt jalalt tagumisele üle
- Eemaldage liugrull haige alt, tõmmates selle sisemist pinda väljapoole
- Korrigeerige haige asend mugavamaks (vt. seliliasend).



6.3.2. Haige abistamine ühe abistajaga

Ühe abistajaga liugrulli abil haiget voodis ülespoole nihutades tuleb samuti järgida kõiki ennast säästvaid võtteid (õiget voodikõrgust, sirget selga, jalgade asendit).

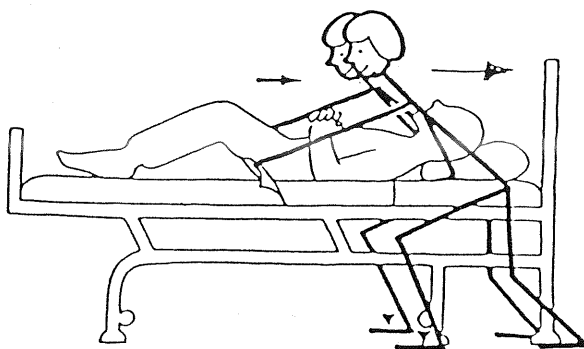
- Aseta liugrull haigele alla nagu eelmise võtte puhul
- Aseta haige käed rinnale
- Aita haigel jalgu põlvedest kõverdada ja asetada oma üks käsi haige reie alla ning teine käsi padja alt läbi, toetades selliselt haige pead, kaela ja õlga
- Palu haigel pea kallutada rinnale
- Anna käsklus: "Üks, kaks, kolm!", mille ajal tõmba haiget voodis ülespoole
- Eemalda haige alt liugrull, tõmmates selle sisemise poole enne haige alt ära
- Korrigeri haige asendit. (vt. seliliasend).

6.4. HAIGE NIHUTAMINE VOODIS ÜLESPOOLE LINAGA

Haiget on võimalik voodis nihutada tugevast materjalist voodilinaga.

6.4.1. Haige abistamine kahe abistajaga

- Abistajad seisavad teine teisel pool haige voodit
- Selgitage haigele, kuidas nihutamine toimub
- Asetage voodi sobivasse töökõrgusesse, et teie seljad oleksid sirges asendis võtte sooritamise ajal
- Asetage lina haigele alla, pöörates teda seljalt küljele (vt. haige pööramine seljalt küljele)
- Asetage haige käed rinnale, toetades kahest naaberliigesest (küünarnukist ja randmest)
- Aidake haigel jalad põlvedest kõverdada
- Asetage haige peapoolsed käed haige padja alla suunaga haige abaluude poole diagonaalselt
- Vabastage lina alumine serv madratsi ääre alt
- Võtke kinni linaservadest võimalikult haige lähedalt
- Paluge haigel pea kallutada rinnale
- Üks abistaja annab käskluse: "Üks, kaks, kolm!", mille ajal tõmmake mõlemad ühekorraga haiget voodis ülespoole, hoides sirgete kätega kinni linaservadest ja jälgides, et teie seljad oleksid sirged ning jalad põlvedest natuke kõverdatud. Jalalabad peavad toetuma kolme toetuspunktiga maha
- Jälgige, et te kannate oma keharaskuse eesmiselt jalalt tagumisele üle (liikumine toimub eest taha)
- Korrigeri haige asendit mugavamaks (vt. seliliasend).

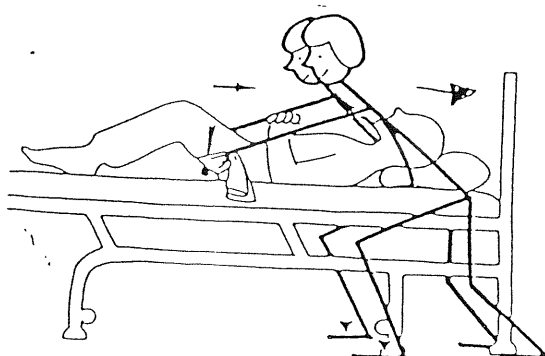


6.5. HAIGE NIHUTAMINE VOODIS ÜLESPOOLE RISTLINAGA

Haige nihutamisel voodis ülespoole saab kasutada abivahendina kokkumurtud ristlina.

6.5.1. Haige abistamine kahe abistajaga.

- Mõlemad abistajad seisavad teine teisel pool haige voodit
- Selgitage haigele, kuidas nihutamine toimub
- Kõverdage haigel põlvedest jalad, kusjuures jalatallad toetuvad voodile
- Murdke ristlina kokku ja asetage haigele reite alla, kusjuures üks ristlina äär peab kindlasti ulatuma haige tuharate alla
- Asetage haige käed rinnale risti, toetades kahte naaberliigest (küünar- ja randmeliigest)
- Kui haige tervislik seisund lubab, siis paluge tal pea kallutada rinnale
- Võtke mõlemad kinni ühe sirge käega ristlina servadest võimalikult haige lähedalt. Teine käsi asetage haige padja alla suunaga abaluude poole diagonaalselt, millega toetate haige pead, kaela ja õlgu
- Kandke oma keharaskus eespool olevale jalale
- Üks abistaja annab käskluse: "Tõmbame!", mille ajal tõmmake haige ülespoole ja jälgige, et kannaksite oma keharaskuse üle eesmiselt jalalt tagumisele
- Jälgige, et teie liigutused toimuksid samaaegselt ning teie seljad on sirged
- Kui haige suudab, siis võib ta aidata võttele kaasa, lükates ennast jalgadega ülespoole
- Korrigeerige haige asend mugavamaks.



6.5.2. Haige abistamine ühe abistajaga.

- Selgita haigele, kuidas nihutamine toimub
- Kõverda haigel põlved, kusjuures haige labajalad toetuvad voodile
- Murra ristlina kokku ja aseta see haigele reite alla nii nagu eelmise võtte puhul, kus üks linaäär ulatub kindlasti haige tuharate alla. Üksinda abistamise puhul tuleb jälgida, et ristlina oleks võimalik korralikult sõlme siduda selle lahtilibisemise vältimiseks abistamise ajal
- Aseta haige käed rinnale, tõstes haige käsi kahest naaberliigesest, s.o. küünar- ja randmeliigesest
- Seisa jalad harkis, kõverda põlved, kusjuures sinu jalalabad toetuvad kindlalt kolme toetuspunktiga maha
- Haara ühe sirge käega kindlalt kinni ristlina kokkusõlmitud sõlmest, teine käsi aseta haige padja alla suunaga haige abaluude poole diagonaalselt
- Palu haigel pea kallutada rinnale
- Anna käsklus: "Üks, kaks, kolm!", mille ajal tõmba haiget ülespoole, kandes oma keharaskuse eesmiselt jalalt tagumisele ja hoia oma selg sirge Kui haige suudab, siis eelnevalt juhenda teda samal ajal ennast jalgadega ülespoole lükkama
- Korrigööri haige asend mugavamaks.

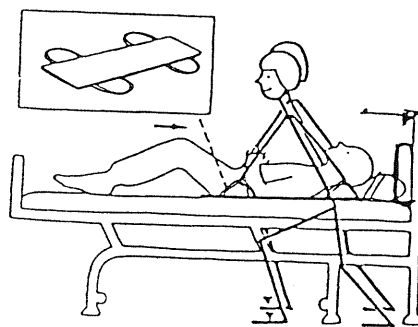
6.6. HAIGE NIHUTAMINE VOODIS ÜLESPOOLE TÕSTEMADRATSI ABIL

Tõstemadrats on hea abivahend abistajatele haige nihutamiseks voodis. Tõstemadrats on valmistatud tugevast ja libedast materjalist. Tõstemadratsil on küljes neli sanga, mis on õmmeldud kindlasti madratsi põhja alt risti läbi. Tõstemadratsi sees on pehmenduseks poroloon vms. ja tugevduseks tugev papp või õhukesest plastmassist riskülik. Tõstemadratsiga haiget aidates säästavad abistajad oma jõudu ja see on turvaline nii abistajatele kui haigele.

6.6.1. Abistamine kahe abistajaga.

- Abistajad seisavad teine teisel pool haige voodit
- Selgitage haigele, kuidas nihutamine toimub
- Asetage tõstemadrats haigele selja alla. Selleks pöörake haige seljalt küljele. Murdke tõstemadratsi sangad tõstemadratsi alla ja asetage tõstemadrats haigele selja alla nii et tõstemadratsi üks äär ulatub haige tuharate alla ja teine äär toetab haige pead. Seejärel vabastage tõstemadratsi sangad haige alt
- Asetage haige padi ühe servaga tõstemadratsi peale
- Aidake haigel kõverdada jalad põlvedest, kusjuures haige jalatallad toetuvad voodile

- Asetage haige käed risti rinnale, toetades haige käsi kahest naaberliigesest, s.o. küünar- ja randmeliigesest
- Võtke kindlalt kinni tõstemadratsi sangadest, kõverdage jalad põlvedest, toetage jalalabad kolme toetuspunktiga kindlalt maha ning jälgige, et teie käed ja seljad oleksid sirges asendis
- Üks abistaja annab käskluse: "Tõmbame!" või "Üks, kaks, kolm!", mille ajal tõmmake haige ühekorraga voodis ülespoole, kandes oma keharaskuse üle eesmiselt jalalt tagumisele. Kui haigel on võimalik ennast jalgadega lükata, siis teeb ta seda samal ajal
- Eemaldage tõstemadrats haige alt, keerates tõstemadratsi sangad tõstemadratsi alla ja kasutades haige pööramise võtet seljalt küljele (vt. haige pööramine seljalt küljele)
- Korrigeerige haige asend mugavamaks.

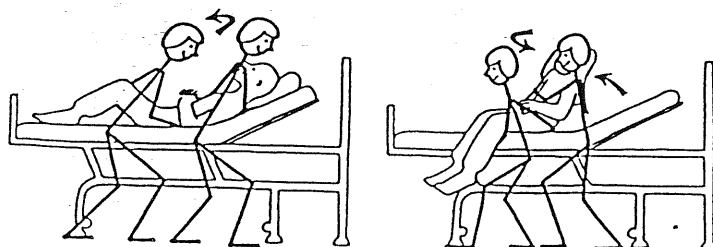


7. HAIGE ABISTAMINE VOODIS ISTUMA

7.1. Abistamine kahe abistajaga.

- Abistajad seisavad ühel pool haige voodit
- Selgitage haigele toimuvat
- Seadke voodi sobivasse töökõrgusesse nii, et teie seljad oleksid abistamise ajal sirges asendis
- Nihutage haige voodi ääre poole järk-järgult osade kaupa, kusjuures üks abistaja nihutab kõigepealt jalad, siis puusad ja teine abistaja nihutab haige ülakeha
- Kui on võimalik (funktsionaalse voodi puhul), siis tõstke haige voodi peats üles. See aitab peapoolsel abistajal säästa jõudu
- Aidake haigel kõverdada jalad põlvedest
- Asetage haige käed rinnale risti, kusjuures toetage kahte naaberliigest, s.o. küünar- ja randmeliigest
- Haige jalgadepoolne abistaja võtab nn. kogukämblavõttega ühe käega kinni haige jalgadest reite alt või säärtest ja teise käe asetab haige puusale. Peapoolne abistaja võtab oma eespool asetseva käega kinni haige kaugemalasetsevat õlast eestpoolt ja teise käe asetab haigele padja alla suunaga abaluude poole diagonaalselt, toetades sellega haige pead, kaela ja õlga

- Kõverdage natuke jalad põlvedest ja jälgige, et teie jalatallad toetuksid kindlalt kolmele toetuspunktile
- Üks abistaja annab käskluse: "Istuge!", mille ajal tõmmake haige voodis istuma. Jalgadepoolne abistaja tõmbab haige jalad üle voodiserva, asetades ühe käe haige tuhara alla ja teise käega hoiab haigel põlveliigesest ning samal ajal peapoolne abistaja tõstab haige ülakeha
- Kui haige jalad ei ulatu põrandale, siis aidake haige istuma, nihutades kordamööda kumbagi tuharat järk-järgult ettepoole voodi ääre suunas niikaua, kui haige jalad ulatuvad maha
- Seadke haige jalad sobivasse asendisse.



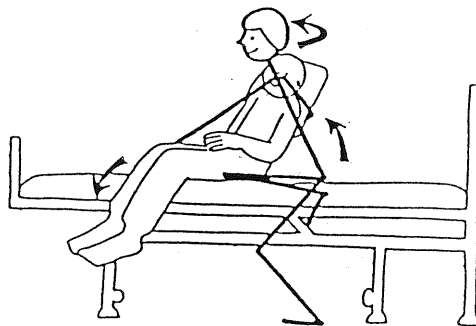
Sobivas istumisasendis :

- asetsevad haige jalalabad ja põlved üksteise kõrval, jalgade raskus on ühtlaselt jaotatud mõlemale jalalabale
 - haige põlved ja hüppeliigesed on toetatud täisnurga all maha
 - haige pea, kaela ja kogu keha asend on sümmeetriline
- Haiget istuma õpetades peaks haige oskama viia oma keharaskuse ühelt puusalt teisele, nihutades ennast sellise võttega lähemale kas voodi või tooli äärele.

7.2. Abistamine ühe abistajaga

- Selgita haigele, kuidas sa teda aidata soovid
- Sea voodi sobivasse töökõrgusesse nii, et sinu selg oleks abistamise ajal sirges asendis
- Nihuta haigel voodi äärele kõigepealt jalad, siis puusad ja ülakeha
- Aita haigel kõverdada jalad põlvedest
- Aita haigel käed asetada rinnale, hoides kahest naaberliigesest, s.o. küünar- ja randmeliigesest
- Kõverda ennast natuke põlvedest, toetades jalad kolme toetuspunktiga maha ja seisa üks jalg teise ees. Kogukämblavõttega ja sirgete kätega võta kinni haige padjast ning tõmba haige voodile istuma

- Seisa võimalikult haige lähedal, aseta voodipoolne põlv voodile ja samapoolse käega võta kinni haige padja alt, kusjuures käe suund on haige abaluude poole diagonaalselt. Teine käsi aseta haige vastaspoolsele reiele ja anna käsklus: "Istuge!", kusjuures samal ajal tõmba haige jalad üle voodi ääre
- Kui haige jalad ei ulatu põrandale, siis korrigeeri haige jalgade asendit, nihutades kordamööda kumbagi tuharat ettepoole
- Sea haige jalad sobivasse asendisse.



Tähelepanu! Istuma aitamisel peab olema eelnevalt veendunud, et haige suudab istuvas asendis säilitada tasakaalu.

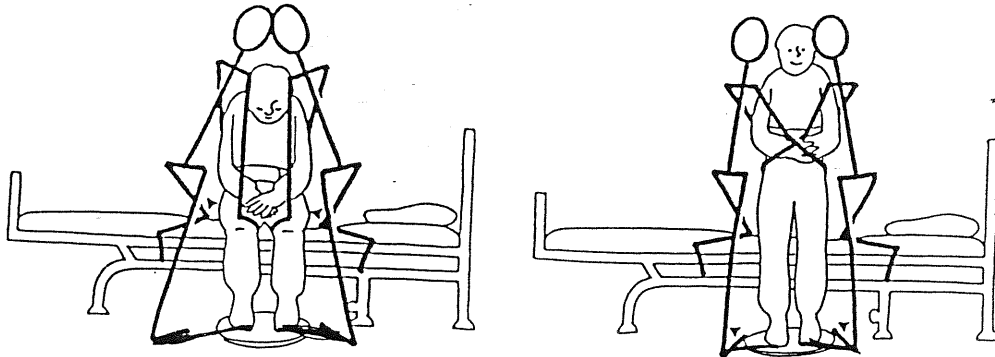
8. HAIGE ABISTAMINE VOODI KÕRVAL OLEVALE TOOLILE (RATASTOOLILE, POTITOOLILE)

8.1. Abistamine kahe abistajaga

Abivahenditena võib kasutada vööd, spetsiaalset pöördalust, mida on võimalik laenutada invatehniliste abivahendite keskustest.

- Kui haige on aidatud voodiäärele istuma, siis nüüd aidatakse ta voodiäärelt püsti
- Selgitage haigele üksikasjalikult, kuidas abistamine toimub
- Aidake haige käed asetada rinnale risti, kusjuures toetatakse kahest naaberliigesest, s.o. küünar- ja randmeliigesest
- Abistajad seisavad teine teisel pool haiget. Asetage mõlemad oma voodipoolne põlv voodile ja teine jalg toetage kindlalt kolme toetuspunktiga maha. Eespoolsete kätega toetage haige põlveliigest, tagumised käed asetage haige abaluude kohale
- Toetage oma õlad vastu haige õlgu, mis hoiab ära haige kukkumise ettepoole
- Vaadake üle haige õlgade
- Võite asetada ka oma põlved toeks haige põlvede vastu ja labajalad haige labajalgade ette

- Üks abistaja annab haigele käskluse: "Kummarda ja tõuse!", mille ajal tõmmake haige püsti ja lükake haige põlved sirgeks
- Jätke oma tagumised käed haige abaluude kohale ja eespool asetsevate kätega võtke tugevalt kinni haige vöökohast. Hea on, kui on olemas tugev rihm või spetsiaalne tõstmisvöö, mille abil abistamine on kergem ja turvalisem nii haigele kui ka abistajatele



- Kui haige seisab kindlalt püsti, kusjuures haige toetub mõlema jalalabaga põrandale ja jalad on natuke harkseisus, siis alustage temaga kõndimist
- Juhendage haiget kallutama kordamööda ühele ja teisele poole, kusjuures ise lükake kallutusele vastassuunas asetsevat haige jalga kordamööda ettepoole kanna tagant. Lähenedes toolile, keerake haige seljaga tooli poole
- Üks abistaja tõmbab oma jalaga tooli (potitooli) haige lähedale
- Haige toolile (potitoolile) või voodiservale istumaaitamisel on tähtis, et haige tunnetab oma reite tagumiste pindadega tooli või voodi äärt. Toetage ja juhendage haige istuma. Haige kummardab natuke keha ettepoole, painutab puusad, hoiab kaela ja selgroo sirges asendis ning laseb põlvedest natuke allapoole. Samal ajal vajutage kergelt eespool asetseva rusikas käega haigele kubeme piirkonda ja toetage oma tagapool asetsevate kätega haiget selja tagant abaluude kohalt
- Aidake toolil istuva haige asendit korrigeerida mugavasse asendisse, toetades vajalikke keha piirkondi (vt. istuliasend).

Tähelepanu! Haiget abistades püstitõusmisel peab olema eelnevalt veendunud, et haige säilitaks püsti seistes ja kõndimisel tasakaalu. Haige tõuseb voodist või toolilt, nihutades ennast eelnevalt tuharatega järk-järgult voodi- või tooliääre poole, kusjuures abistaja õpetab ja toetab haiget.

Seismaõpetamisel on vajalik pöörata tähelepanu järgmistele asjaoludele:

- haige õige jalalabade asetus, mis on suunaga otse ettepoole paralleelselt
- haige kere kallutamine ettepoole, painutades puusi ja hoides selga sirgelt
- haige puusade sirutus, et säilitada seismisel tasakaalu

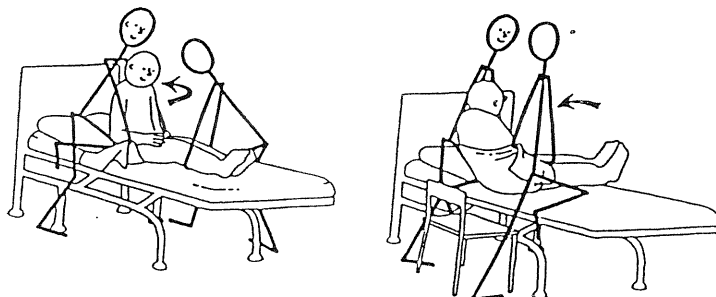
- seismatõusmisel tuleb õpetada haigel viia keharaskus mõlemale jalale. Halvatud sääre või jalg tuleb stabiliseerida, kusjuures mõlemad jalgatallad peavad puudutama põrandat ja asetsema kõrvuti.

Käimist alustatakse siis, kui seismisasend on selge ja on kindel, et haige suudab säilitada tasakaalu ning toetuda oma jalgadele.

9. HAIGE ABISTAMINE VOODIST TOOLILE RISTLINAGA

9.1. Abistamine kahe abistajaga.

- Selgitage haigele, mida kavatsete teha
- Haige alla on juba eelnevalt asetatud ristlina ja haige on aidatud istuma
- Tool (või ratastool) on asetatud voodi juurde sobivasse kaugusesse
- Asetage haige käed rinnale, kusjuures toetage kahest naaberliigesest, s.o. küünar- ja randmeliigesest
- Üks abistaja seisab haige selja taga, toetab oma voodipoolse põlve voodile ja haarab mõlema käega kinni ristlina eesmistest servadest võimalikult haige lähedalt
- Teine abistaja seisab teisel pool voodit, toetab jalalabad kindlalt maha, üks jalg teise ees ja haarab nn. kogukämblavõttega kinni haige mõlemast jalast põlvede alt
- Üks abistaja annab käskluse: "Keerame!" ja samal ajal keerake haige seljaga tooli poole
- Haige jalgadepoolne abistaja tuleb teisele poole voodit, kusjuures samal ajal toetab teine abistaja haiget
- Üks abistaja tõmbab tooli (ratastooli) voodile lähedale
- Asetage mõlemad põlvedest kõverdatud voodipoolsed jalad voodile ja haarake kinni ristlina nurkadest võimalikult haige lähedalt
- Üks abistaja annab käskluse: "Tõmbame!" ja samal ajal tõmmake mõlemad ühekorraga haige toolile



- Tõmmake tool voodist eemale ja seadke haige jalad mugavasse ning sobivasse asendisse
- Korrigeerige haige asend mugavamaks.

10. HAIGE AITAMINE TOOLIL ISTUMA MUGAVAMASSE ASENDISSE

Kui haige on toolil ebamugavasse asendisse vajunud, siis korrigeeritakse tema asendit.

10.1. Haige abistamine ühe abistajaga.

10.1.1. Kui haige ise ei suuda aidata

- Selgita haigele, mida kavatsed teha, ja tõsta haige käed kõhule, toetades kahte naaberliigest, s.o. küünar- ja randmeliigest
- Sea haige jalatallad kindlalt vastu põrandat, kusjuures põlve ja jalalabade vaheline nurk on 90 kraadi
- Seisa põlvedest natuke kõverdatud jalgadega (üks jalg teise ees) haige külje peal
- Aseta oma üks käsi haige abaluude kohale ja teine käsi eestpoolt haige puusale ning juhenda haiget ettepoole kummardama
- Aseta oma puusal olnud käsi haige põlvele ning toeta oma põlvega haige põlve
- Kalluta haiget enda poole ja põlveloleva käega lükka haige puusa toolil tahapoole
- Sama võtet kasuta teise puusa puhul, kus kalluta haiget endast eemale ja lükka teist haige puusa toolil tahapoole
- Eelmist kahte võtet korda seni, kuni haige istub seljaga tooli seljatoe vastas
- Korrigeerige haige asendit toolil ja sea tema jalad mugavasse asendisse.

10.1.2. Kui haige aitab ennast jalgadega lükata

- Selgita haigele, mida kavatsed teha, ja asetage haige käed rinnale, tõstes neid kahest naaberliigest, s.o. küünar- ja randmeliigest
- Aita haige jalatallad seada jalataldadega vastu põrandat, nii et põlvede ja jalalabade vaheline nurk moodustuks 90 kraadi
- Seisa haige selja taha, üks jalg teise ees, ja võta kinni haige kätest (või tõstevöö sangadest) nn. kogukämblavõttega, kusjuures vii oma käed haige

kaenla alt läbi. Kõverda põlvedest natuke oma jalad ja jälgi, et need toetuksid kindlalt jalataldadega maha kolme toetuspunktiga

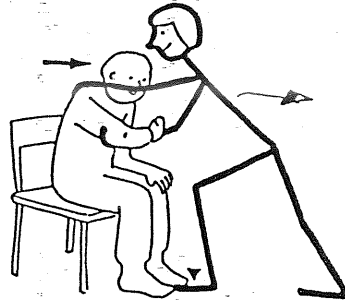
- Toeta eespool asetseva jalaga tooli selle tahalibisemise vältimiseks abistamisvõtte ajal
- Juhenda haiget kummardama ja anna käsklus: "Lükka!", mille ajal üheaegselt haige lükkab ennast jalgadega ja sina tõmbad teda toolil tahapoole, n.ö. endale kõhu alla
- Korrigööri haige asendit toolil ja sea tema jalad mugavasse asendisse.

11. HAIGE AITAMINE TOOLILT PÜSTI TÕUSMISEL

11.1. Abistamine ühe abistajaga.

11.1.1. Esimene võimalus

- Selgita haigele, kuidas tal on võimalik toolilt üles tõusta
- Seisa haige külje peal, aseta oma üks käsi haige selja taha ja teine käsi haigelt eestpoolt vastaspoolse reie alumisele pinnale ning juhenda haiget kallutama enda poole. Samal ajal aita haigel tuua puusa toolil ettepoole
- Eemalda käsi, mis oli vastaspoolse reie all ning aseta see käsi teise reie (omapoolse reie) alla. Juhenda haiget kallutama endast eemale ja samal ajal lükka haige puusa ettepoole
- Aita haige jalad seada sobivasse asendisse, s.o. jalataldadega vastu põrandat, nii et jalalabad ja põlved moodustaksid 90-kraadise nurga
- Seisa haige ette, aseta oma üks käsi haige selja taha abaluude kohale ja teise käega võta kinni haigel küünarnukist. Haige võtab samuti kinni sinu küünarnukist
- Kummarda sirge seljaga ja jälgi, et jalad toetuksid kindlalt maha kolme toetuspunktiga. Eespool asetsev jalg on põlvest kõverdatud ja toetab haige jalalaba
- Juhenda haiget ettepoole kummardama ja anna käsklus: "Tõmba!", kusjuures samal ajal tõmba haige püsti.



11.1.2. Teine võimalus

- Selgita haigele, kuidas tal on võimalik toolilt üles tõusta
- Aita haige istuma tooli äärel nii nagu eelmise võtte puhul, nihutades järkjärgult kordamööda haige puusi ettepoole
- Sea haige jalad täisnurga all põrandale, kusjuures haige jalalabad peavad toetuma kindlalt maha
- Seisa haige küljel diagonaalselt, üks jalg teise ees, aseta oma jalalaba haige jala ette ja toeta oma põlvega haige põlve, kusjuures ole ise põlvedest kõverdatud asendis
- Aseta oma eespoolne käsi haige põlvele ning teine käsi haige abaluude taha haige kaenla alt läbi, kusjuures kummarda sirge seljaga haige poole
- Juhenda haiget viima kätt enda selja taha abaluude kohale ja juhenda haiget ka ettepoole kummardama
- Anna haigele käsklus "Tõuse!", ja tõmba haige püsti.

Tähelepanu! Abistaja peab olema eelnevalt veendunud, et püsti seistes säilitab haige tasakaalu ja ta on suuteline toetuma kindlalt jalgadele. Püstisest asendist võib haigele hakata õpetama kõndimist.

KOKKUVÕTTEKS

Haige abistamisel peab järgima põhimõtet: "Inimene on keskne". Aidates haiget ei tohi te unustada ka enda tervist ja turvalisust. Kasutada tuleks siisuguseid võtteid, mis on turvalised nii hooldajale kui ka haigele. Püüdke järgida abistamise põhimõtteid, kombineerides neid erinevate abistamisvõtete korral.

Tegutsege jõudu ja tervist säästvalt!

Kasutatud kirjandusallikad:

1. Brigitta Wallbom "Innan du får ont"; Liber 1989 (pildid)
2. "Potilaan siirron opas", Työterveyslaitos, Helsinki 1985
3. "Nosto- ja avustustekniikkakursi Durewall-systeemin mukaan", Durewall-systemet AB, Göteborg 1986