




## Zajęcia dnia codziennego - porady

(Kąpiel, ubieranie się, toaleta, pielęgnacja, jedzenie, poruszanie się)

- 1) Zachęcaj drogą ci osobę do samodzielnej pielęgnacji (kąpieli, ubierania się, pielęgnacji, toalety) na tyle na ile jest to możliwe - wspieraj ją aby wykonywała te czynności, które nadal jest w stanie wykonać.
- 2) Jeśli droga ci osoba używa pomocy do poruszania się (laska, chodzik), upewnij się, że są one pod ręką i że w razie konieczności są używane podczas chodzenia zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz domu.
- 3) Pomagając drogiej ci osobie podczas przemieszczania się (np. przechodzenia z łóżka na krzesło), upewnij się, że ma ona założone buty lub kapcie z gumową podeszwą i upewnij się, że jej stopy stoją płasko na ziemi przed rozpoczęciem takiego transferu.
- 4) Jeśli droga ci osoba ma trudności z podniesieniem się z toalety, być może konieczne będzie podwyższenie deski sedesowej lub instalacja Versaframe (podłokietników) przy toalecie. 
- 5) Upewnij się, że wilgotna skóra jest czysta i odpowiednio osuszona po każdym skorzystaniu z toalety. Jeśli nie zostanie ona odpowiednio osuszona, wilgoć na skórze może przyspieszyć rozwój odcisków lub odleżyn.
- 6) Jeśli droga ci osoba ma trudności z wejściem i wyjściem z wanny, poproś jej terapeutę zajęciowego (OT) o wizytę domową. OT może zalecić umieszczenie uchwytów lub innego specjalistycznego sprzętu, aby jej to ułatwić. 
- 7) Staraj się oszczędzać energię, aby zmniejszyć jej zużycie podczas zadań: Ustal priorytety wykonywania czynności - co należy zrobić dzisiaj, a co może poczekać. Planuj działania - aby uniknąć zbędnego chodzenia. Tempo działań - unikaj pośpiechu, utrzymuj wolne i stałe tempo. Pozycja - gdy jest to tylko możliwe, niech droga ci osoba wykonuje czynności siedząc (siedzenie zużywa o 25% mniej energii).
- 8) Utrzymuj higienę jamy ustnej, ponieważ zdrowie jamy ustnej jest ważne dla ogólnego stanu zdrowia. Upewnij się, że zęby lub protezy drogiej ci osoby są szczotkowane dwa razy dziennie.
- 9) Upewnij się, że droga ci osoba nie jest senna i siedzi prosto podczas jedzenia i picia aby zmniejszyć ryzyko zadławienia. Po posiłku pomóż jej pozostać wygodnie w pozycji pionowej przez co najmniej godzinę. 
- 10) Jeśli droga ci osoba ma trudności z połykaniem (dysfagia), upewnij się, że podajesz jej pokarmy, które są częścią zalecanej diety, takie jak puree, zmielone potrawy lub zagęszczone płyny.