

Gegužės 30-oji - Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena



Q&A sesija Pasaulinės išsėtinės sklerozės
dienos proga

Apie išsėtinę sklerozę ir ergoterapiją

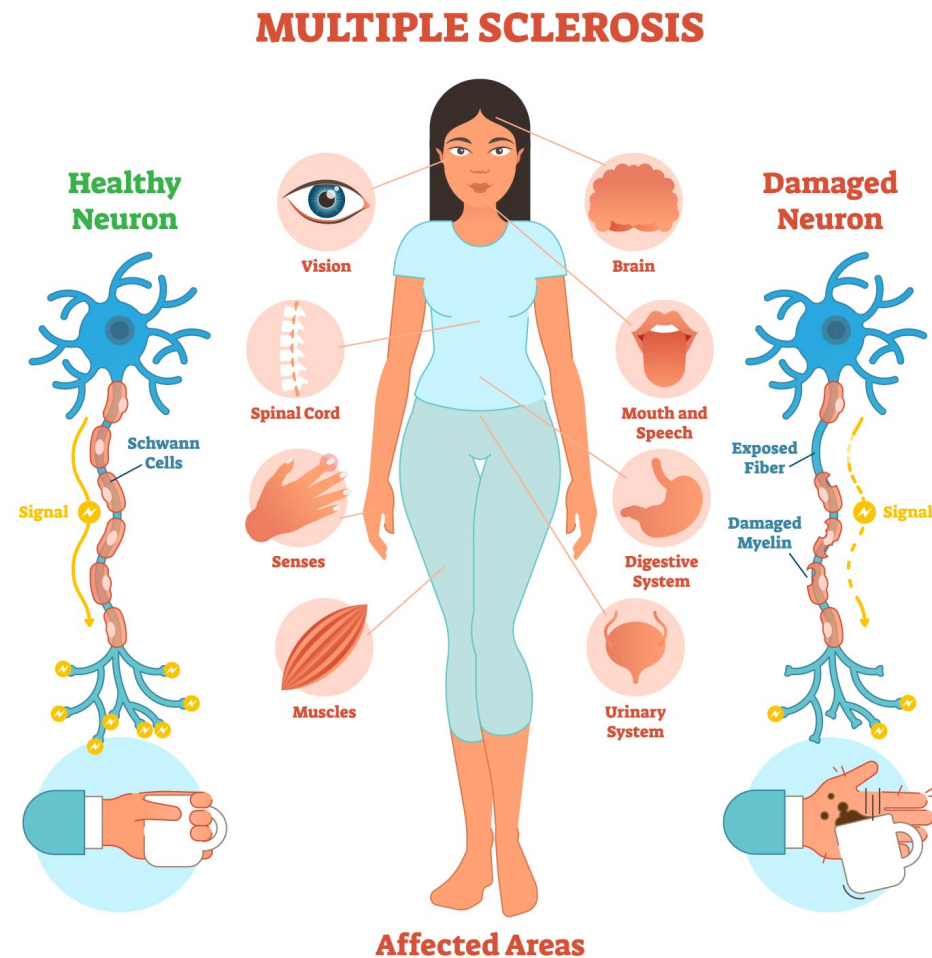
Ergoterapeutė Giedrė Sasnauskienė

Išsėtinė sklerozė (ang. multiple sclerosis)

- Tai demielinizuojanti uždegiminė centrinės nervų sistemos liga, pasireiškianti recidyvuojančiais ar nuolat progresuojančiais neurologinės disfunkcijos simptomais, sukeliančiais negalią.

Klasikiniai išsėtinės sklerozės simptomai yra:

- motorikos sutrikimai: galūnių silpnumas ar nejudrumas (paralyžius), raumenų įtampa (spastiškumas);
- jutimo pakitimai: užtirpimas, nejautra, bado ar dilgsėjimo pojūtis, rečiau skausmas;
- pusiausvyros sutrikimai: mėtymas į šonus vaikstant sunkiau atliekami smulkūs judesiai;
- regėjimo pablogėjimas, dvejinimasis akyse;
- šlapinimosi, tuštinimosi, lytinės funkcijos sutrikimai;
- nuotaikų kaita, sunkiau susikaupti, depresija.



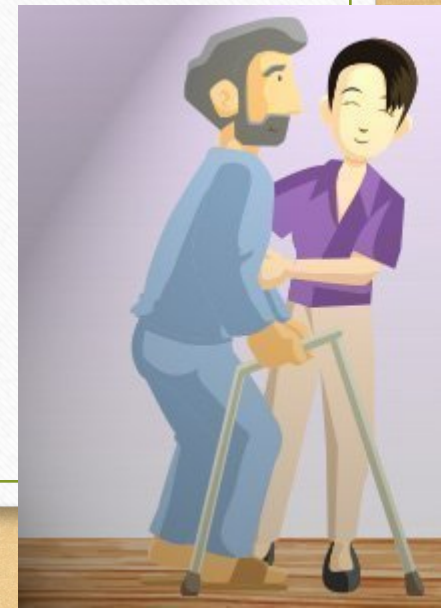
Ergoterapija, sergant IS

Daugumai asmenų išsėtinė sklerozė sutrikdo fizinį pajėgumą, judesių amplitudę, sensoriką, pažintines funkcijas, vieną ar keletą kasdieninės veiklos aspektų (valgymą, maisto gaminimą, asmens higieną, prausimąsi, maudymąsi, viršutinės bei apatinės kūno dalių rengimąsi, mobilumą ir kt.)

Ergoterapija, sergant IS

Ergoterapeutai nustato ir įvertina funkcinis įgūdžius ir gali siūlyti intervencijas trijose veiklos srityse:

- Savęs priežiūros veikla, įskaitant funkcinį mobilumą, apsirengimą, maudymąsi ir valgymą.
- Produktivi veikla, įskaitant apmokamą darbą, namų tvarkymą, globą ir savanorišką veiklą.
- Laisvalaikio veikla, įskaitant dalyvavimą socialiniuose ir rekreaciniuose užsiėmimuose



Ergoterapija, sergant IS

- *Ergoterapijos tikslas – suteikti žmonėms galimybę dalyvauti tose veiklose, kurios jiems turi vertę ir prasmę.*
- Tuomet intervencija sutelkiama į tų iššūkių pašalinimą arba sumažinimą, siekiant skatinti ir sudaryti galimybes dalyvauti prasmingose veiklose.
- Intervencija gali būti prevencinė, auklėjamoji, kompensacinė, atkuriamoji ar konsultacinio pobūdžio ir apimti terapinį tikslingos bei prasmingos, į tikslą orientuotos veiklos, naudojimą terapijos tikslams pasiekti.

Asmeniniai veiksniai	Aplinkos veiksniai	Profesiniai veiksniai (Occupational)
IS simptomai ir kitos sveikatos būsenos (pvz., nuovargis, skausmas, pusiausvyra)	Fizinė aplinka (pvz., prieinamumas, pagalbinių technologijų naudojimas)	Fiziniai užduoties ar veiklos reikalavimai (pvz., reikia susilenkti, pasiekti, pakelti, nešti)
Fizinės galimybės (pvz., jėga, sąnarių mobilumas)	Socialinė aplinka (pvz., socialinės paramos buvimas ir rūšis)	Uždavinio / veiklos pažinimo ir suvokimo reikalavimai (pvz., reikia atlikti daugybę užduočių vienu metu, atsiminti sudėtingas sekas, vizualinio erdvės suvokimo būtinybė)
Pažinimo ir suvokimo galimybės (pvz., atmintis, dėmesys, problemų sprendimas, vizualiniai ir erdviniai gebėjimai)	Kultūrinė aplinka (pvz., vertybės, lūkesčiai)	Žingsniai ir veiklos seka (pvz., žingsnių skaičius, sekų lankstumas)
Psichologinės ir emocinės problemos (pvz., saviveiksmingumas, psichinė sveikata)	Socialiniai ir ekonominiai klausimai (pvz., vaistų kaina)	Laiko aspektai atliekant veiklas (pvz., kada ji atliekama, kiek laiko)
Konkretūs įgūdžiai ir žinios, susiję su aptariamų užduočių atlikimu ir veikla (pvz., žinios apie patiekalų ruošimą)		Konkrečių įrankių ir technologijų poreikis ar naudojimas užsiėmimo metu (pvz., kompiuteris, prietaisai, pritaikyti techniniai įrenginiai)

Sveikas gyvenimo būdas



Sveikas gyvenimo būdas. Mityba

- Įrodyta, kad dieta, kurioje mažai sočiųjų riebalų ir kurią papildo Omega-3 (iš riebių žuvų, menkių kepenų aliejaus ar linų sėmenų aliejus) ir Omega-6 (riebiosios rūgštys iš saulėgrąžų ar dygminių aliejaus ir galbūt vakarinių raktažolių aliejaus) gali turėti tam tikrą naudą sergantiems IS.
- Gerai žinoma, kad vitaminas D skatina stiprių kaulų kalcio absorbciją. Tačiau naujausi tyrimai taip pat rodo, kad vitaminas D gali turėti reikšmingą poveikį imuninei sistemai ir gali padėti sureguliuoti ląstelių augimą ir diferenciaciją.

Sveikas gyvenimo būdas. Fizinė veikla

Aerobinių pratimų programų, skirtų žmonėms, sergantiems IS, tyrimai rodo kai kuriuos pagerėjimus: širdies ir kraujagyslių sistemos būklei, jėgai, šlapimo pūslės ir žarnyno funkcijoms, nuovargiui, nuotaikai, pažinimo funkcijoms, kaulų tankiui, lankstumui.

Fizinė veikla. Pratimai nebūtinai turi būti griežta širdies ir kraujagyslių treniruotė, kad būtų naudinga. Fizinis aktyvumas apskritai yra naudingas ir gali apimti įvairias veiklas, kurias dauguma žmonių gali padaryti savo namų ar bendruomenės aplinkoje.

Pratimai vandenyje. Unikali vandens savybės suteikia išskirtinę naudą žmonėms, sergantiems IS, įskaitant įsitemusių raumenų tempimą ir lankstumo gerinimą.

Patarimai sėkmingai treniruotei.

- Skysčių organizme palaikymas padės palaikyti žemą kūno temperatūrą.
- Treniruokitės vėsioje patalpoje, o jei lauke – mankštinkitės vėsesniu dienos metu.
- Nepamirškite praitampyti.
- „Per kančias į žvaigždes“ neturėtų būti jūsų moto.
- Pradėkite lengvai ir lėtai.

Temperatūros reguliavimas

Šilumos padarinių švelninimo strategijos:

- Didelio karščio ir drėgmės laikotarpiais būkite kondicionuojamose patalpose.
- Sportuodami ar lauke dirbdami naudokite aušinimo produktus, tokius kaip liemenės, kaklo įvyniojimai ir skara.
- Dėvėkite lengvus, laisvus, kvėpuojančius drabužius.
- Gerkite šaltus skysčius ir valgykite ledus.
- Jei mankštinatės lauke, rinkitės vėsesnį dienos laiką, paprastai ankstyvą rytą ar vakarą.
- Pabandykite prieš ir po atsivėsinti, kad sumažintumėte mankštos kaitinamąjį poveikį. Maudykitės duše ar vonioj su šiltu vandeniu ir vis vėsinkite vandenį per 20–30 minučių. Atvėsusi vonia ar dušas taip pat gali padėti sumažinti kūno temperatūrą po aktyvumo ar buvimo karštoj aplinkoj.

Miegas

Veiksmai, kurių galite imtis norėdami pagerinti savo miego kokybę, yra šie:

- Eikite miegoti ir kelkitės kiekvieną dieną tuo pačiu laiku ir ne daugiau kaip apie valandą vėliau savaitgaliais. Reguliarumas padeda nustatyti biologinį laikrodį.
- Prieš miegą nurimkite. Pratimus planuokite maždaug 4–6 val. prieš miegą. Pratimai yra stimulatoriai, todėl nesimankštinkite prieš miegą.
- Apribokite kofeino vartojimą iki ryto.
- Sukurkite miego ritualą, norėdami kūnui ir protui sulėtinti tempą.
- Išbandykite jums patinkančią relaksacijos techniką (kvėpavimą, vaizdus ar raumenų atpalaidavimą).

Žalingi įpročiai

- Alkoholis gali jus paveikti kitaip nei tuos, kurie nėra paveikti IS. Tokie simptomai kaip pusiausvyros sutrikimas ir koordinacijos stoka gali laikinai pablogėti net po vieno gėrimo. Alkoholis taip pat dirgina šlapimo pūslę ir padidina šlapinimosi dažnį.
- Rūkantys žmonės taip pat greičiau pereis į antrinę progresuojančią IS nei nerūkantys ir turės didesnę negalios padidėjimo riziką.

Neuroreabilitacijos naujovės Lietuvoje

Saebo pirštinė



Rehacom

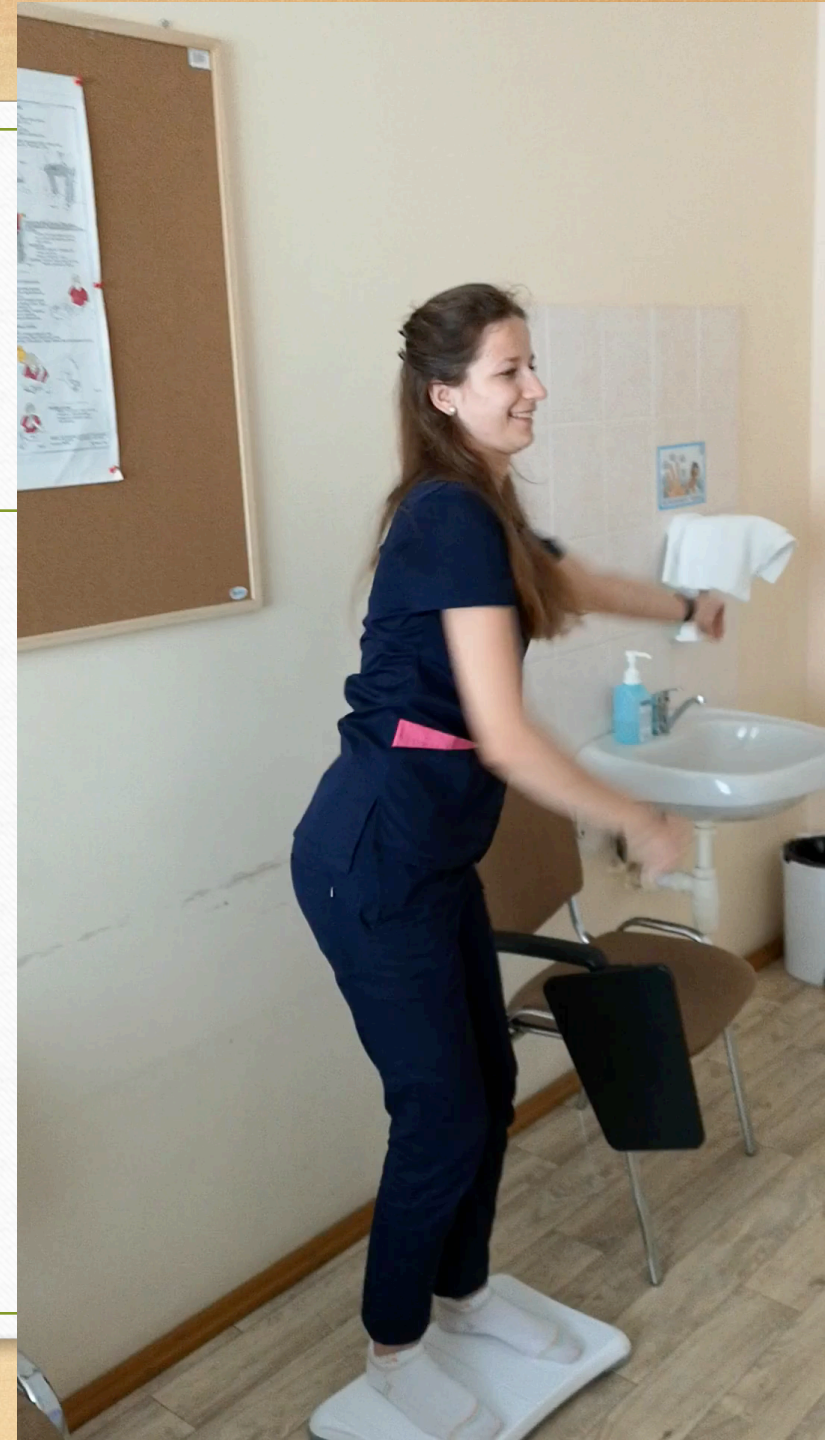


Neuroforma



NEUROFORMA

Neuroforma yra inovatyvi reabilitacijos sistema, skirta motorinių, kognityvinių gebėjimų lavinimui ir balanso kontrolės pratimams. Ją sudaro didelis ekranas, kompiuterizuota sistema duomenų analizei ir optinė sistema judesių analizei naudojant 3D technologijas. Įrenginys yra tvirtas ir patogus naudoti. Be to, jo erdvę taupantis dizainas, leidžia jį naudoti mažose erdvėse; jį lengva perkelti iš vienos vietos į kitą.



REHACOM



- RehaCom – kompiuterinė kognityvinių funkcijų terapijos sistema, kurios e
įrodytas klinikiniuose tyrimuose.
- RehaCom susideda iš kognityvinių funkcijų lavinimo, pratimų modulių ir kognityvinių funkcijų testavimo modulio.
- RehaCom terapijos moduliai sukurti taip, kad jais galėtų lengvai naudotis net pacientai, turintys sunkių kognityvinių trūkumų. Tai labai paprastai valdoma sistema.
- Nuoroda nemokamai versijai gauti, kuri galioja 21 d.> <https://rehacom-online.de/g/RcLT-MedlinkasUAB>

SAEBO PIRŠTINĖ

Saebo Glove pirštinė
mechaniškai padeda ištiesti
pirštus esant silpnai
ekstensorių funkcijai.

Ši pirštinė yra **kompensuojama**, reikia
tik iš gydytojo ar reabilitologo gauti
027A formą.

Teirautis **TPNC Vilniaus tel nr -
852337344, Klaipėdos – 846210563**



Naujiena!

Kumščio įtvaras Activ

- Įtvaras padeda išlaikyti suspaustą kumštį, esant raumenų silpnumui;
- padeda išlaikyti daiktus rankoje, savarankiškai atlikti daugelį darbų;
- Naudojamas buitiniams darbams atlikti, sportuojant.

Gamintojas: ActiveHands, JK



Naujiena!

Griebimo stiprintuvas SEM Glove

- SEM pirštinė padeda suspausti kumštį, esant raumenų silpnumui;
 - SEM pirštinė imituoja rankos judesį – pradėjus spausti kumštį, davikliai perduoda informaciją valdikliui ir pirštinė padeda pilnai suspausti kumštį;
 - Mikroprocesoriumi automatiškai reguliuojamas suspaudimo stiprumas;
 - Pirštinė prideda papildomos jėgos norint atlenkti pirštus ir paleisti daiktą;
- SEM pirštinė padeda išlaikyti daiktus rankoje, savarankiškai atlikti daugelį darbų;
- naudingas ergoterapijai ir namuose.



NEW!



Gegužės 30-oji - Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena



Q&A sesija Pasaulinės išsėtinės sklerozės
dienos proga