

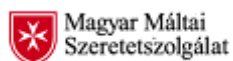
# PREVENTÍV MOZGÁSTERÁPIÁS MÓDSZEREK

## JÓ GYAKORLAT AZ IDŐSELLÁTÁSBAN

EFOP-1.9.8-17-2017-0001

Szervezetfejlesztés a konvergencia régiókban

Készítette: Idős ellátási munkacsoport, 2019



**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

# Tartalom

Bevezetés.....	5
Időskori jóga.....	7
SWOT-analízis.....	8
Időskori jóga az intézményekben.....	8
Meridián Torna.....	11
Mit jelent a 3-1-2?.....	11
SWOT-analízis.....	14
Meridián Torna az Intézményekben.....	14
Betegmozgató Eszközök.....	16
SWOT analízis.....	18
Betegmozgató Eszközök az Intézményekben.....	19
1.Csúsztató lepedő.....	19
2.Fordító párna.....	19
3.Segítő heveder.....	19
4.Forgató korong.....	20
5. Kapaszzkodó heveder.....	20
6. Betegmozgatólap.....	21
7. Betegátfektető Csúszka.....	21
8. Csúsztatókesztyű.....	21
9. Mozgatóöv, Mozgatóöv lábra.....	21
Bemer terápiás eszköz használata az idősellátásban.....	22
SWOT analízis.....	23
BEMER készülékkel végzett terápia az Intézményekben.....	23
Felhasznált Irodalom.....	26
Időskori jóga.....	26
Betegmozgató Eszközök.....	26
Bemer Terápia.....	27
Mellékletek.....	28
Időskori jóga/Meridián torna.....	28
1.melléklet - Egészségügyi állapotfelmérő lap.....	28
2.melléklet - Depresszió szűrés.....	29
3.melléklet - Bartel index – a funkcionális aktivitás mérése.....	31
Betegmozgató Eszközök.....	33

1. melléklet - A LBP-„low back pain” derékfájás mérése a dolgozók körében.....	33
2. melléklet - Elégedettségi kérdőív a lakók körében.....	34
3. melléklet - Elégedettségi kérdőív a dolgozók körében.....	34
Bemer Terápiás készülék használata.....	36
1. melléklet - A fájdalomérzet mérése az idős lakók körében .....	36
2. melléklet - Elégedettségi kérdőív a lakók körében.....	36

Jelen szakmai anyag a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület EFOP-1.9.8-17-2017-00001 számú, ' Szervezetfejlesztés a konvergencia régiókban' című projekt keretében kidolgozott jó gyakorlat módszertani ajánlója. A *Preventív mozgásterápiás módszerek* című jó gyakorlaton a Szeretetszolgálat idős otthonaiban dolgozó intézményvezetők, vezető-ápolók, mentálhigiénés és egyéb munkakörben dolgozó munkatársak dolgoztak. A módszertani ajánló célja, hogy egy olyan módszert mutasson be, melyet Magyarország összes bentlakásos idős otthonában kipróbálásra alkalmasnak vélünk, mivel hatékony és újszerű eszközöket mutat be az idősök ápolásában, gondozásában.

## Bevezetés

Az öregedéssel számos szerv működése károsodik, ami kihat a mozgásszervekre is. Az időskori mozgáshiány, az egész addigi életben végzett munka miatt testszerte mozgásszervi fájdalom, ízületi és izommerevség alakulhat ki. Az idős ember már feltétlenül nem képes annyit mozogni, tornázni. A fájdalomra alkalmazott gyógyszeres terápia számos veszélyt rejtenek. Időskorban jellemző a krónikus betegségek halmozott megjelenése, mely betegségeket a mozgásszervi problémákra alkalmazott gyógyszeres terápia kedvezőtlenül befolyásolhatja. Mindezek mellett nehezítheti az idősök állapotát a csökkent folyadék- és táplálékbevitel, valamint a romló memória is. A mozgást, önellátást jelentősen korlátozza a kialakuló járási nehezítettség. A mozgáskorlátozottság következtében a napi higiénés feladatok elvégzése, a tisztálkodás, az öltözködés is komoly akadályokba ütközhet.

A járási, közlekedési nehezítettség miatt a mozgásfunkciót egyébként javító szabadidős tevékenységekre sincs már mód, hiszen akadályozza a foglalkozásokra való eljutást, valamint a mentális állapot kedvezőtlen alakulása sem inspiráló hatású az aktív, tevékeny részvételre. Az aktívabb korosztálynál, ami egyszerre jelent jobb egészségi és mentális állapotot is, a hagyományosan alkalmazott fizioterápiás kezelések kedvező hatásúak. Az időotthonokban lakó gondozottjainknál az idősök állapota miatt, amennyiben lehetőség lenne rá, sem megoldható a fizioterápiás, vagy gyógyfürdő-kezelésekre való eljárás. Az idősök egészségi állapota és a körülmények miatt a szakrendeléseken való megjelenés is megterhelő fizikailag, és lelkileg is a lakóknak, valamint a személyzetnek is.

A fentiek miatt gondolta a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Idősellátási Munkacsoportja, hogy olyan jó gyakorlatot dolgoz ki, illetve visz tovább, mely az idősök mozgásszervi károsodására próbál hatni.

Tekintettel arra, hogy a probléma összetett és öregedés folyamatával mindenképpen sor kerül rá, három olyan preventív módszert kívánunk itt bemutatni, melyekről hisszük, hogy az intézményekben való együttes használatuk preventív megoldást tud adni az időskori mozgásszervi károsodásokra.

A három módszer:

- 1) Speciális, mozgás alapú terápiák (időskori jóga, meridián torna)
- 2) Betegmozgató eszközök
- 3) Bemer terápiás eszköz használata

## Időskori jóga

A jóga egy ősi tudás, egy ősi ismeret, melyet, mint egészségmegőrző, elsősorban betegségmegelőző alternatív mozgásterápiaként alkalmazunk intézményeinkben. A mozgásgyakorlatok mellett, az élettanilag helyes légzés elsajátítása fontos momentuma minden egyes foglalkozásnak. A be-, ki-, váltott orrlyukas-, hasi-, bordaközi légzés típusok hatással vannak a vegetatív idegrendszer működésére, így életfontosságú szervek működését is befolyásolják. Hatásuk van a tüdőre, szívre, agyra, emésztőrendszerre, mozgásrendszerre, kiválasztórendszerre, idegrendszerre, vagyis az egész szervezetre.

Az intézményben élő idősök számára a jóga egy lehetőség a szabadidő hasznos eltöltésére. Nem kötelező foglalkozás, saját akaratukból igénybe vehető mozgásforma ez, melynek célja az egészségi állapot fenntartása, az életminőség javítása.

A természetes öregedési folyamat következtében kialakuló fizikai és mentális függetlenség elvesztése nemcsak az érintett egyén problémája, hanem problémát jelent a szűkebb és tágabb környezetnek is. Nagyobb terhet ró a családra, és az intézményekben az ápoló gondozó személyzetre.

Az állapotromlás folyamatának késleltetése preventív feladat, melynek egyik alappillére az aktivitás fenntartása, a szellemi frissesség megőrzése és ezzel egyidejűleg komfortosabb életérzés kialakítása.

A WHO Egészség fogalma: „Az egészség a teljes testi, mentális és szociális jóllét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékosság-nélküliség.”. (WHO I. Egészségfejlesztési Konferencia, Ottawa, 1986) Az egészség fogalma a köztudatban a betegségek hiányát, ezzel együtt jó szellemi és fizikai állapotot jelenti.

Szakirodalmak alapján tudjuk, hogy a rendszeres, megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás által az egészség nagy valószínűséggel megőrizhető, fenntartható előrehaladott életkorban is. Gerontológiai vizsgálatok számszerűen is meghatározták, hogy bár a környezet és az öröklés is szerepet játszik, de nagyobb részben, 53 százalékban az egyéni életmód határozza meg, mennyire hosszán és milyen életminőségben élhet valaki.

Az intézményekben az új szolgáltatás tervezésének, kiépítésének folyamatát a külső és belső környezeti tényezők, a szükségletek és igények alakulásának felmérésével SWOT analízis segítségével vizsgáltuk.

### SWOT-analízis

<p><u>ERŐSSÉGEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ingyenes</li> <li>- nincs mellékhatása</li> <li>- ízületi mozgások javulnak</li> <li>- tárgyi feltétele minimális költséget jelent</li> <li>- mindenki a saját egészségi állapotához igazíthatja a gyakorlatot</li> <li>- preventív hatása van</li> <li>- közösségformáló hatása van</li> <li>- az intézmény még vonzóbbá válik az új „szolgáltatás” által</li> </ul>	<p><u>GYENGESEGEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- speciális szaktudást igényel</li> <li>- demens ellátottak nem tudják végezni</li> <li>- egyéni foglalkozásra nincs lehetőség</li> <li>- foglalkozás gyakorisága korlátozott</li> </ul>
<p><u>LEHETŐSÉGEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- javulhat az egészségi állapot</li> <li>- erősödhet a mozgásrendszer</li> <li>- légzőrendszer betegségeire terápiás hatással van</li> <li>- pszichés, emocionális egyensúlyt teremt</li> </ul>	<p><u>VESZÉLYEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nem ismertek,</li> </ul>

### Időskori jóga az intézményekben

Az előzmények keretében vázoltaknak megfelelően a Magyar Máltai Szeretetszolgálat az EFOP-1.9.8-17-2017-0001 azonosító számú 'Szervezetfejlesztés a konvergencia régiókban'



programja keretében a bentlakásos idős-ellátó intézményekben elindított **Időskori jóga** bevezetésével arra törekszünk, hogy a lakóink számára egy alternatív mozgás terápiát honosítsunk meg.

A csoportos foglalkozások, kiemelten az **Időskori jóga**, mint alternatív mozgásforma beépült az intézményben élők mindennapjaiba. Az ellátottak szívesen vesznek részt a foglalkozáson a vezető ápoló és a terápiás munkatárs szervezésével, felügyeletével.

**Cél:** prevenció- életminőség javítása, fizikai aktivitásuk megőrzése, izoláció csökkentése, társaskapcsolatok erősítése, önértékelés növelése, fiziológiás és patológiás időskori változások csökkentése (testi, mentális, lelki).

Fizikai aktivitásnak kettős előnye van, a fizikai egészség fejlesztése révén ellensúlyozza a mentális problémák okozta testi bajokat, csökkenti a kardiovaszkuláris rizikót vagy éppen az elhízást, másrészt javulást okoz a mentális tünetekben is.

Az **Időskori jóga** ezt célozza meg. Egészségorientált, vitalitást növelő, és közösségépítő jellegű, idős embereknek kifejlesztett, könnyített, állapotfüggő, csoportos gyakorlatok összessége.

A foglalkozást, képzett önkéntes Senior jógaoktató végzi, hetente fél óra elfoglaltsággal. A Sarasvati Oktatási Központ nemzetközileg regisztrált és akkreditált képzésén vett részt, és nemzetközileg elfogadott végzettséget szerzett. Terápiás hatást gyakorol a résztvevő ellátott fizikai, lelki, szellemi, szociális területein is, segíti az egyén aktivitását, önállósága megőrzését. Az általa felállított gyakorlatsor egy csoport befogadására alkalmas tágas helységben (közösségi helység, torna szoba stb.) vagy évszaknak megfelelően a szabadban kényelmes ülőalkalmatosságon (támlás szék, pad, kerekesszék) végezhető. A gyakorlatok kifejezetten csak ülve végezhetőek, a balesetek megelőzése végett (esés) és mindig a csoport egészségi állapotához igazodik. A csoport 15-20 főből áll. Ruházat kényelmes, jól szellőző. Foglalkozás előtt és után különböző gyógyteák kínálása, folyadékpótlás céljából. A résztvevők különböző krónikus betegségben szenvedő ellátottak csoportja, ami nem zárja ki a jógaoktató által összeállított gyakorlatok elvégzését.

A gyakorlatok során eszközöket, közepes nagyságú gumilabdákat, 1 m nagyságú fa botokat használnak terápiás céllal.

Heti három alkalom lenne ideális, így a foglalkozás hatása két-három napig tartana, illetve több lehetőség lenne a különböző légzéstechnikákkal foglalkozni, megismertetni a relaxáció hasznosságát is.

Napi szinten használhatják az itt tanultakat, mint pl.: -az ágyból helyes felkelési mód, nyújtó mozgás gyakorlatok derékfájás, ideg becsípődés, szédülés megelőzésére.

Alternatív módszerekkel ismerkednek meg, tanácsokat kapnak, hogy mit tehetnek, ha fáj a fejük, mivel segíthetik a megfázás gyors javulását, mit tegyenek ízületi fájdalmak esetén. Megismerkednek az invokáció erejével a hosszú, egészséges életért és vallják, hogy a szándék ereje fizikai reakciókat válthat ki, ahogy a test-elme és a biofeedback kutatás bebizonyította. Pl.: Erős vagyok, minden nap egyre jobban vagyok, természetes gyógyító erőm hozzájárul hosszú és boldog életemhez.

Tapasztalt általános terápiás hatások:

- Légzőrendszerre gyakorolt pozitív hatás: javul a kilégzés, a tüdő vitálkapacitása, a légzés lassúbbá és mélyebbé válik, légzésben résztvevő izmok (bordaközi izmok) aktivizálódnak.
- Hatással van a vegetatív idegrendszerre: kilégzéskor csökken a vérnyomás, pulzus.
- Fokozódik a keringés, a szervek vérellátása nő, ezáltal működésük javul. Segíti a szív, agy, belső szervek működését. Javítja a mozgás aktív szervrendszerének, az izmoknak a munkáját, nem alakulnak ki ízületi kontaktúrák, az ízületek mozgásterjedelme normál tartományban marad.
- Az izomtömeg megtartása, mint védelmi vonal. Csökkenti a csonttörések számát
- Közösség építő, elszigetelődés megelőző hatással bír. Csökken a depresszió, az elmagányosodás, komfortosabb életérzés alakul ki.
- Jelentősen javul a kéz, ujjak használata, ezzel a napi feladatok ellátása is.

A foglalkozáson rendszeresen résztvevők állapotával kapcsolatos tapasztalatok:

- mozgások javultak, elesések gyakorisága csökkent,
- ritkábban panaszkodnak fájdalomra, vagy csökkent fájdalomról számolnak be,
- hangulatuk javult, közösségi kommunikációjuk erősödött
- a foglalkozásokon megjelennek (önállóan vagy segítséggel)

## **Meridián Torna**

A Meridián torna a távol-keleti gyógyászat testmozgásra épülő formája. Ez egy kínai gyógytorna, ahol a nyugati orvoslással ellentétben mindenki saját maga aktívan tesz az egészsége érdekében.

A Meridián torna során a résztvevő saját maga végzi a gyakorlatot, legyen szó akár egészségmegőrzésről, megelőzésről, gyógyításról. A feladatot végzése során fontos a testtudat építés, befelé figyelés, elmélyülés, a test és lélek megismerése, ellazítása.

A leghatékonyabb öngyógyító tevékenység, olyan pontokat vesz célba, amelyek masszírozása segíti a megfelelő immunválaszt.

A 3-1-2 meridián gyakorlat lényege tehát, hogy három fontos akupresszúrás pont, a hasi légzés, a testgyakorlás (guggolás), és a meridiánok lefutási irányába végzett aktiváló hatású kellemes testcsapkodás egymást támogatva segítik az energiaáramlást.

### **Mit jelent a 3-1-2?**

„3” : Vastagbél 4, Szívburok 6 és Gyomor 36

A három akupont masszázásával a test egészére hatunk, az összes szervet kezeljük, fájdalmat csillapítunk, simaizmokat (erek falai, szív, belső szervek) lazítunk, és növeljük a várható élettartamot. Mindhárom pontot masszírozzuk mindkét kézen/lábon naponta 1x1 percig.

„1” : Hasi légzés:

Egy mélylégzési technika, este lefekvés után, elalvás előtt végezzük, ilyenkor csak a has alja emelkedik (koncentráljunk a köldök alatti területre), a mellkas nem mozdul. A tüdőkapacitás 2-10-szeresére nő, 9 meridián kap kezelést, nyugalmas alvást biztosít és kiváló tumorprevenció. Végezzük minden alkalommal (akár elalvás előtt) 25-30 erőteljes ki és belégzést ismételve.

„2” : 2 lábbal végzett rövid izommunka, pl. guggolás

Nem megerőltető, nem megizzasztó, a szívet sem terheli meg. Itt nem a teljesítmény számít, hanem a vázizomzat könnyed átmozgatása. Meg lehet támaszkodni, a tempó is lehet egyéni. A lényeg, hogy egy nap se maradjon ki. Végezzünk 30 guggolást.

„3” részletezése: vastagbél 4-es pont

- a kézfej háti oldalán található, a hüvelyk és mutatóujj kézközépcsontjai találkozására előtt
- ezt a pontot masszírozzuk úgy, hogy a másik kezünk hüvelykujjával nyomjuk

„Találkozás völgye pont” segítséget nyújt:

- fej- és torokfájás esetén
- látás- és hallásproblémák során
- allergiás orrfolyás (szénanátha)
- arc- és homloküreg-gyulladás esetén
- székrekedés és más vastagbél-problémák megelőzésében
- az immunrendszer működésének erősítésében
- dohányzásról való leszokás könnyítésében

Szívburok-6-os pont

- helye a tenyéroldali csuklóredő közepe felett 3 ujjal, a két hosszú ín között van.
- ezt is a másik kéz hüvelykujjával célszerű masszírozni 3-5 percig

„Belső átjáró pont”:

- szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzését szolgálja
- elkerülhető a szívizom-elhalással járó koszorúér szűkület
- a légutakat is tágítja
- tüdőbetegség, asztma, stb. megelőzésére
- minden panaszra jó, ami a rekeszizom felett, a mellkasban jelentkezik
- a hasi szervek görcsoldására (gyomor-, epegörcs, stb.) is jó
- általános nyugtató hatása van
- jó álmatlanságra
- az epilepszia és a depresszió oldására

Gyomor-36-os pont:

- a lábszáron a térdkalács alsó szélétől négy ujjnyira, a sípcsont élétől egy hüvelykujjnyira kifelé, oldalra találjuk

„A hosszú élet pontja” segít:

- gyomor- és nyombélfekély, reflux-betegség (gyomorsav-túltengés)
- étvágytalanság, elhízás, húgy- ivarszervi megbetegedések (pl. időskori impotencia-problémák)
- fokozzuk az állóképességünket
- segíti a szervezet ellenálló-képességének csúcsra járatását (un. “immun-pont” éppúgy, mint a Vastagbél-4)
- fogyasztó hatású
- hányinger szüntető hatású
- csökkenti illetve megelőzi a magas vérnyomást
- a látásélesség megtartásában, a szembetegségek megelőzésében is nagy a szerepe

A Meridián gyakorlat hatékonyságát alátámasztja, hogy a MTA Kísérleti Orvostudományi Kutató Intézete megvizsgálta a torna hatását a stressz hormonokra. A vizsgált személyeknél a kortizol mennyisége – amelynek tartósan magas szintje hozzájárul számos krónikus betegség (elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség, stb..) kialakulásához – csökken.

## SWOT-analízis

<p><u>ERŐSSÉGEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ingyenes</li> <li>- nincs mellékhatása</li> <li>- nem igényel különösebb tárgyi feltételt</li> <li>- mindenki a saját egészségi állapotához igazíthatja a gyakorlatot</li> <li>- közösségformáló hatása van</li> <li>- az intézmény még vonzóbbá válik az új „szolgáltatás” által</li> </ul>	<p><u>GYENGESÉGEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szakember vezetheti</li> <li>- fokozott figyelemmel kell lenni pacemaker használata esetén (testcsapkodás kihagyása a mellkason)</li> <li>- térdprotézissel rendelkező emberek hagyják ki a térdkörzést</li> <li>- erősen visszeres láb esetén ki kell hagyni a testcsapkodást</li> <li>- várandósság esetén, a kézfejen található pontot ne stimuláljuk</li> </ul>
<p><u>LEHETŐSÉGEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- javulhat az egészségi állapot</li> <li>- erősödhet az immunrendszer</li> <li>- segíthet dohányzásról való leszokásban</li> <li>- gyulladáscsökkentő hatás</li> </ul>	<p><u>VESZÉLYEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nem ismert (megfelelő állapotfelmérés és a szakember javaslatainak figyelembevételével nincsenek veszélyek a meridián-torna tekintetében)</li> </ul>

### Meridián Torna az Intézményekben

- A közösségformáló hatás, a fizikai aktivitás segítése, megőrzése, prevenció, a szervi bajok, krónikus betegségek gyógyítása, javítása.
- A rendszeres gyakorlás célja pedig, hogy lakóink elsajátítsák, megtanulják alkalmazni magukon a gyakorlatokat.

#### Intézményi feltételek

- Tárgyi feltételek:

A gyakorlatokat lehetőleg meleg helyen kell végezni, ezért jó időben egy park, udvar szükséges, rossz idő esetén tágas belső tér (esetünkben a társalgó).

- Humán feltételek, segítő szakmai támogatás:
  - gyakorlatot vezető szakember: esetünkben a Máltai Szeretetszolgálat dolgozója önkéntes munka keretében végzi heti rendszerességgel a tornát, 3-1-2 meridiántorna klubvezetői képesítéssel rendelkezik
  - intézmény háziorvosa
  - vezető ápoló

A Meridián torna bevezetése előtt a résztvevők aktuális állapotát az intézmény háziorvosa felméri, majd a gyakorlatok végzése során folyamatos ellenőrzés történik.

Az ellenőrzés során mérhetővé válik a program sikeressége:

- vérnyomás csökkenés,
- kevesebb asztmás fulladás,
- gyomor-bélrendszeri panaszok csökkenése,
- álmatlanság csökkenése,
- csont-, és ízületi panaszok csökkenése.

## Betegmozgató Eszközök

A bentlakásos otthonokban élő idősök félelem nélküli mozgásának segítése és környezetük biztonságossá tétele céljából segédeszközök beszerzése, kipróbálása történt meg. Az innovatív betegmozgató eszközök segítségével szeretnénk elérni az idősök életterének növelését, az immobilizációs szindróma elkerülését és egyúttal a dolgozók mozgásszervi károsodásának megakadályozását, valamint a könnyebb és biztonságosabb betegmozgató kivitelezését.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat intézményeiben minden nap arra törekszünk, hogy az idősöket napi tevékenységük közben ne érje baleset, alapvető szükségleteiket önállóan, vagy segítséggel elláthassák, illetve a segédeszközöket helyesen és biztonsággal alkalmazzák. Megfigyelhető, hogy a szorongás, félelem tovább növeli az idősök bizonytalanságát, és emiatt nem mernek elindulni, vagy bizonyos mozgástevékenységeket véghez vinni. Az idősök biztonságos mobilizálása előtt felmérjük a betegek önellátási képességét, és mentális állapotát, ennek függvényében lesznek intézményeink lakói.

Nem mindegy, hogy az egyén milyen fizikai és mentális állapotban éri meg az időskort. Munkánk során látjuk és megtapasztaljuk, hogy a fizikai - és mentális fitness szoros összefüggésben van. A fizikai aktivitásnak betegségmegelőző hatása lehet, az inaktivitás pedig növeli a depresszió, az ízületi gyulladások, és a tüdőgyulladás kialakulását.

Az innovatív betegmozgató eszközökkel szeretnénk az otthonainkban élő idősök izoláltságát és elmagányosodását csökkenteni, javítani, és amennyiben lehetséges fejleszteni. Lassítani szeretnénk mind a mentális, mind pedig a fizikai állapot romlását.

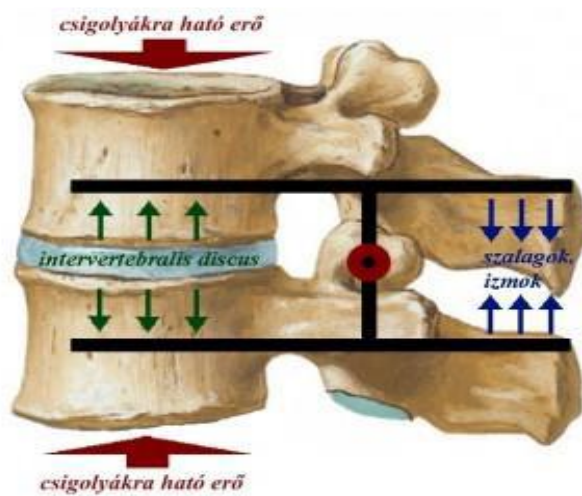
Mivel az átlag élettartam idősünk tekintetében napjainkban egyre jobban kitolódik, így az időskori elesések kockázata és száma is jelentősen megnőhet, az eddigi kutatások és tanulmányok alapján. Az elöregedés és a várható élettartam növekedése jelentős egészségügyi változásokkal, illetve gazdasági kiadásokkal járhat a jövőre nézve.

Szeretnénk az összes Magyar Máltai Szeretetszolgálatnál idősellátásban dolgozó és élő idős között olyan pozitív társadalmi kezdeményezést elérni, mely támogatja az idősök aktívabb életét, és megkönnyíti dolgozóink munkáját, illetve megelőzi a munkahelyi mozgásszervi károsodásukat.



Egy 2015-ös kutatás beszámolójából kiderül, hogy a dolgozók megfelelő oktatása és betegmozgató eszközökkel való ellátása jelentősen csökkenti a nyak, váll, és egyéb izom és ízületi fájdalmakat a dolgozók körében is (a kutatást egy iráni neurológiai központban végezték).

Az 1. ábrán látható a gerinc csigolyák felépítését és a csigolyákra ható erőket, mely minden gerincszakaszon más és más.



### 1. ÁBRA MOZGÁSSZEGMENTRE HATÓ ERŐK

(FORRÁS: ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT)

Az Occupational Safety and Health Administration, az amerikai munkaügyi minisztérium Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynöksége (OSHA) 2012. januárja és 2014. szeptembere között átfogó vizsgálatot végzett az Amerikai Egyesült Államok 112 egészségügyi intézményében. Azt vizsgálták, hogy milyen jellegű sérülések érhetik az egészségügyi dolgozókat munkavégzés közben. Egyik vizsgálatukban arra keresték a választ, hogy a különböző munkaterületen dolgozók milyen gyakran szenvednek munkabalesetet. 100.000 teljes munkaidőben foglalkoztatott dolgozót kérdeztek, hogy munkaképtelenséget okozó sérülést szereztek-e munkájuk alatt. Az eredmények azt mutatták, hogy a terhelés oka nagy számban végzett betegmozgató, mobilizálás, görnyedt testhelyzetben végzett feladatok, tartós aszimmetrikus testtartás, dolgozói létszámlhiány, izomerő hiánya, nem megfelelő eszközös feltételek, alacsony, nem emelhető ágyak. Az LBP szindróma más néven „low back pain” - hátfájás szindróma az egészségügyi dolgozók körében az amerikai kutatás alapján megfelelő

edukációval és betegmozgató eszközök segítségével jelentősen csökkenthető. Az OSHA adatai alapján a betegmozgató kockázati tényezői között szerepel:

- fizikai erő hiánya,
- nem megfelelő tudás és gyakorlat,
- helytelenül végzett, sokszor ismétlődő mozgássorok hatására kialakuló fáradásos sérülések,
- mozgató feladatok során alkalmazott nem megfelelő testtartás,
- nem megtervezett mozgás,
- egyensúlyzavarok,
- korrigálások emelés közben.

### **SWOT analízis**

<u><b>ERŐSSÉGEK</b></u>	<u><b>GYENGESÉGEK</b></u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idősek aktív mozgásával elkerülhető néhány ágyhoz kötött betegség (pl. felfekvések)</li> <li>- Idősek aktív mozgásával, kiültetésével a társas kapcsolatok erősödnek</li> <li>- <i>mérhetővé válik a dolgozók körében a LBP-„low back pain” derékfájás esetek számának csökkenése</i></li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ellátotti és dolgozói fluktuáció miatti folyamatos újratanulás, megfelelő használatot betanítani képes munkatárs szükséges</li> </ul>
<u><b>LEHETŐSÉGEK</b></u>	<u><b>VESZÉLYEK</b></u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>A dolgozók között egy elégedettségi kérdőív segítségével mérhető az eszközök bevezetésének hatása az ízületi és gerinc panaszok gyakoriságára és mértékére.</i></li> <li>- Más intézményekben is eljuthat, a pályázati anyagok megvalósításának disszeminációjával</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elhasználódás, pótlása nagy tételben drága</li> </ul>

- |                                                        |  |
|--------------------------------------------------------|--|
| - derékfájási problémákban esetleges javulás volumene. |  |
|--------------------------------------------------------|--|

## Betegmozgató Eszközök az Intézményekben

### 1.Csúsztató lepedő

Segítségével ágyban fekvő időseket lehet, könnyebben forgatni, illetve mozgatni. A hosszan tartó fekvés hatására, az idősek izomzata sorvad, erőnlétük jelentősen csökken, vagy mentális állapota miatt nem vonható be mozgatás közben az együttműködésre, ezért az nagy terhet ró az ápoló személyzetre.



### 2. ÁBRA CSÚSZTATÓ LEPEDŐ FOGANTYÚKKAL

(FORRÁS: MEDIFAIR)

### 2.Fordító párna

Segítségével a gépkocsiból illetve ágyból való kifordulás fizikai megterhelés nélkül kivitelezhető.

### 3.Segítő heveder

A dolgozó és az idős is a derekára csatolhatja a rajta lévő kapaszkodókkal pedig egyszerűbben mobilizálható az idős ellátott.

Segítő hevederek többféle méretben kaphatóak így az összes ápoló alkalmazni tudja munkája során testalkattól függetlenül.



### 3. *ÁBRA MOZGATÓHEVEDER*

*(FORRÁS: MEDIFAIR)*

### 4. Forgató korong

Forgató korong segítségével az álló helyzetet felvenni képes idős elforgatható az ágytól illetve kerekesszéktől 360 fokban irányban.



### 4. *ÁBRA FORDÍTÓKORONG*

*(FORRÁS: MEDIFAIR)*

### 5. Kapaszkodó heveder

Fekvő betegek a segítségével felüléskor felkapaszkodnak, és a gyógytornász is használja a rehabilitációban.

## 6. Betegmozgatólap

Ágyról a kerekesszékekben mozgáskor, nem kell emelni a lakókat, viszont csak olyan székeknel használható, amiknek ki lehet venni a karfáját.



## 5. ÁBRA ALACSONY SÚRLÓDÁSÚ MATRACBURKOLATOK

(FORRÁS: MEDIFAIR)

## 7. Betegátfertető Csúszka

Segítségével a betegeket a hordágyról az ágyra, ágyról hordágyra lehet gördíteni.

## 8. Csúsztatókesztyű

Ápolási folyamatok vagy mozgatási helyzetekben használható, a súrlódást csökkenti minimálisra.

## 9. Mozgatóöv, Mozgatóöv lábra

A felülésben, felkelésben, járásban, ülésben stb. segít úgy, hogy közben az ápoló nem erőlteti túl magát. Olyan fogási lehetőségek vannak az övön, melyek segítenek mind az ápolónak mind pedig a betegnek. Az anyaga és varrása egyaránt rendkívülien strapabíró, ezzel garantálva a biztonságot, a hatékonyságot és a hosszú élettartamot.

## **Bemer terápiás eszköz használata az idősellátásban**

A Bevezetés keretében vázolt tendenciákra való egyik lehetséges válasz a terápiás eszközök, például a Bemer készülékek használata lehet. A Szeretetszolgálat bentlakásos idős-ellátó intézményekben elindított Bemer kezelésekkal arra törekszünk, hogy a lakóink számára egy preventív, kiegészítő terápiát biztosítsunk. Ez a kiegészítő terápia – a gyógytorna mellett - segíthet a lakóink aktivitásának megőrzésében, a meglévő mozgásterjedelmeknek és az önállóságának a megtartásában, fájdalom nélküli élet biztosításában, és ezáltal - a holisztikus szemléletet alapul véve - a mentális állapot javításában is.

A BEMER-készülék az emberi szervezet legapróbb vérereinek a mozgását fokozza, melyek a vérkeringés 2/3-át teszik ki és nagyon fontos szerepet játszanak az optimális működés biztosításában - a legkisebb helyekre szállítják el az oxigént és onnan a megfelelő helyre viszik a salakanyagokat. Ha ebben a mikrokeringésben zavar keletkezik, akkor az immunrendszer gyengülését, a teljesítőkéesség csökkenését, szédülést tapasztalhatunk, melyek következményeként nőhet a szív-érrendszeri megbetegedések száma is.

Ezt a kezelési technikát már a 90-es évek végén kezdték használni. Hatásmechanizmusa egyszerű: az eszközök által kibocsátott rezgések a legapróbb vérereket összehúzóásra készítetik, az így létrejött bő vérellátás segíti a sebek gyógyulását, fokozza a komfortérzetet. Az egészségügyi szakemberek, a tanulmányok szerkesztői és a készülék használói pozitív eredményekről számolnak be a készülék következetes használata esetén.

## SWOT analízis

<u>ERŐSSÉGEK</u>	<u>GYENGESÉGEK</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transzplantációs kontraindikáción kívül nem ismert a mai napig ellenjavallata a készülék használatának.</li> <li>- Használata során nincsenek mellékhatások.</li> <li>- Az alkalmazott gyógyszeres terápiákkal ellentétben, nincs toxikus hatás.</li> <li>- Kis helyigényű</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önállóan is tudják használni a betegek, de az eredményesség érdekében fontos a megfelelő szakember, aki irányítja és követi az alkalmazott terápiát.</li> <li>-A megfelelő hatás eléréséig huzamosabb ideig és megfelelő rendszerességgel kell használni a készüléket. Ezért fontos, hogy a beteg elkötelezett legyen a terápia mellett.</li> <li>-A készülék magas ára miatt csak korlátozott számban találhatóak az intézményekben, ezért a hozzáférés időben korlátozott.</li> </ul>
<u>LEHETŐSÉGEK</u>	<u>VESZÉLYEK</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Megfelelő állapotú és képességű lakók</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nem ismeret</li> </ul>

### BEMER készülékkel végzett terápia az Intézményekben

A Szeretetszolgálat idősotthonaiban tíz lakónk közül hét szenved valamilyen mozgásszervi megbetegedésben, ugyanilyen arányban számolnak be valamilyen krónikus fájdalomról. Az intézményekben kiemelten foglalkozunk az időskori balesetek, elesések megakadályozásával, mégis elkerülhetetlenek ezek a traumák. A sérülések nagymértékben befolyásolják a gondozottak életminőségét és gyakran az élethosszát is. Bemer kezelésekkal kiegészítő lehetőséget kapunk, hogy betegeink felgyógyulása zavartalanabb legyen.

A Szeretetszolgálat idősotthonaiban lakók közel 1/3-a vesz részt kiegészítő terápiaként Bemer kezeléseken

A kezelésen részt vevőket az intézményi orvos, gyógytornász, diplomás ápoló javaslati alapján választottuk ki. Minden esetben a Bemer készülék használatát kombináltuk gyógytornával, illetve gyógyszeres terápiával. Jellemezően a lakók régi traumás sérülés maradvány tüneteivel küzdenek, vagy különböző ízületi, mozgásszervi megbetegedésben szenvednek. Minden beteg beszámolt krónikus fájdalomról.

A kezeléseket minden esetben gyógytornász vagy diplomás ápoló felügyelte. A gondozottak előzetesen egy fizikális vizsgálaton vettek részt.

Az előnyöknél említettük, hogy a készülékeknek kevés a helyigénye. Az Intézményekben lehetőség volt arra, hogy egy erre alkalmas kis szobát átalakítsunk Bemer kezelőhelynek. Ehhez adott volt a helyiség, a körülményeken kellett alakítani. A terápia végzéséhez szükség volt egy kényelmes, minden lakó által használható kezelőágyra és egy kis asztalra. Figyelembe vettük a szobák kialakításánál azt is, hogy a lakóink több mint fele kerekesszékekkel közlekedik, ezért megfelelő mozgásteret hagytunk a gördülékenyebb közlekedés biztosítása érdekében.

A szobákban lehetőség van a kezelés megkezdése előtt a vizsgálatok elvégzésére is. A kezelés folyamán a kezelést végző személy – gyógytornász, nővér - a rendszeresített kezelési naplóban jegyzi le a beteg adatait, a választott programot, a kezelés időtartamát és a személyes benyomásait, tapasztalatait. Így a kezelési napló használatával nyomon követhető a lakó általános állapota, betegségének alakulása, esetleges kérése, panasza.

A terápián résztvevő lakóknál minden alkalommal a kezelés megkezdése előtt vérnyomást és pulzust mérünk, illetve az első kezelés előtt a fájdalom érzetét meghatározzuk VAS skálán.

A betegnek külön dokumentációt készítettünk, hogy rögzíteni tudjuk a változásokat és nyomon tudjuk követni, hogy hol tartanak a kezelésben.

A terápiát naponta végezzük, nyolc perces kezeléseket kapnak a gondozottak. Egy-egy kezelés 6 hétig tart. Néhány esetben az általános egész testre ható kezelés mellett célzott helyi terápiát is végeztünk. Ennek időtartama 20 perc volt alkalmanként. Mindenkinek 3 hét után újból felmértük a fájdalom érzetét.

Többen enyhe, sokan jelentős, kevesen semmilyen fájdalomcsökkenésről nem számolnak be a terápia során.

A terápia végén újból végeztünk fizikális vizsgálatot. Jelentős fizikai változásokat nem értünk el, de a terápián részt vevők döntő többsége mozgását szubjektíve jobbnak ítélte meg. Néhány esetben tapasztaltunk enyhe vérnyomás csökkenést a hypertóniás betegek között.



Többen arról számolt be, hogy alvási szokásaik változtak pozitív irányba. Jobban alszanak, pihentebbnek érzik magukat és az elalvás is könnyebb.

A lakóink gyógyszer fogyasztását nyomon követve a gyógyszer szedési szokásaik nem változtak lényegesen.

A gondozottak közérzete viszont sokat javult. A fájdalom enyhülésével a lehangoltságuk enyhült, és tapasztalataink szerint sokkal aktívabbak lettek a terápia után.

A bevont lakók pozitív eredményeit látva újabb lakók is csatlakoztak a Bemer kezelésekhöz. Kíváncsian, és örömmel fogadjuk az új belépőket, bízva abban, hogy csökken a fájdalmuk, aktívabbak lesznek, mentális állapotuk is javulni fog a kezeléssel, és így szebbé, boldogabbá tehetjük a mindennapi életüket.

A kezelés minőségbiztosítását a készülék használatának, hatékonyságának felméréssel, rendszeres fájdalomfelmérés elvégzésével, vérnyomásmérési eredményeik és gyógyszerfogyasztásuk rögzítésével és ismétlődő elégedettségi kérdéssor kitöltésével látjuk el.

## Felhasznált Irodalom

### Időskori jóga

Vígh Béla (2007): A jóga orvosi szemmel, Alliter Kiadói és Oktatásfejlesztő Alapítvány Budapest.

Kovács Éva, Virág Anikó, Dudás Flóra, Erdős Réka, Petridisz Anna Niké, Rozs Franciska (2017): Egy rendszeres testmozgást biztosító geriátriai mozgásprogram szerepe a sikeres öregedésben, Nővér 30(4).

Dr Székács Béla: Geriátria. Az időskor gyógyászata

<https://www.semmelweiskiado.hu/termek/966/geriatria-az-idoskor-gyogyszata>

Lampek Kinga – Rétsági Erzsébet (2015): Egészséges idősödés, Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban, Pécs.

Nyikos Péter Dr. (2005): Tényeken Alapuló Orvostudomány Módszertani Ajánlások, Melania Kiadó Kft.

A JÓGA ÉS A MEDITÁCIÓ IS MEGELŐZHETI AZ IDŐSKORI ELBUTULÁST

Alzheimer-Kór Honlap. [http://alzheimer-kor.hu/hirek/a-joga-es-a-meditacio-is-megelozheti-az-idoskori-elbutulast\\_1470744516](http://alzheimer-kor.hu/hirek/a-joga-es-a-meditacio-is-megelozheti-az-idoskori-elbutulast_1470744516); <http://www.medicalnewstoday.com/articles/310148.php>

### Betegmozgató Eszközök

1. Movahedazarhouli, S. R. Vameghi, N. Hatamizadeh, E. Bakhshi, & M. Khatat (2015) The Level of Awareness of Rehabilitation Professionals Employed in Rehabilitation Academic Centers Regarding Tele-Rehabilitation Technology. Iranian Rehabilitation Journal, Vol. 13, Issue 2, Summer 2015
2. Járomi M. (2012) Aspecificus low back pain szindrómás betegek biomechanikai vizsgálata Doktori (Ph.D.) értekezés
3. OSHA Factbook [https://www.osha.gov/dsg/hospitals/documents/1.2\\_Factbook\\_508.pdf](https://www.osha.gov/dsg/hospitals/documents/1.2_Factbook_508.pdf)

## **Bemer Terápia**

Dr. Hamvas Ferenc: A pulzáló mágnesoterápia elméleti alapjai és gyakorlati alkalmazás  
<https://docplayer.hu/3441337-Dr-hamvas-ferenc-a-pulzalo-magnesterapia-elméleti-alapjai-es-gyakorlati-alkalmazasa.html>

A 2014-ben végrehajtott Európa lakossági egészségfelmérés eredményei, KSH 2018  
[http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014\\_osszefoglalo.pdf](http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf)

## Mellékletek

### Időskori jóga/Meridián torna

#### 1.melléklet - Egészségügyi állapotfelmérő lap<sup>1</sup>

Ellátott neve.....Dátum:.....Végezte.....

<b>Krónikus betegség</b>	<b>Hyperonia</b>	<b>Degeneratív ízületi elváltozás</b>	<b>Légzőszervi betegség</b>	<b>Depresszió</b>	<b>Emésztőrendszeri betegség</b>
<b>Ellátott által tapasztalt tünetek foglalkozás előtt</b>	<b>Szédülés</b>	<b>Ízületi fájdalom</b>	<b>Fulladás</b>	<b>Szorongás</b>	<b>Székrekedés+ Hányás</b>
<b>Kontroll panaszok, foglalkozás után</b>					

<sup>1</sup> meglévő betegségek, ellátott által tapasztalt tünetek mérése, majd összehasonlítása, értékelése.

Első alkalommal a résztvevő ellátott állapot felmérése, visszamérés 3 hónap múlva. Eredmények összehasonlítása, kiértékelés.

**A fenti tünetek észlelése esetén, a foglalkozás nem javasolt. Jelenteni kell a vezető ápolónak.**

## 2.melléklet - Depresszió szűrés

Ellátott neve.....Dátum.....Végezte.....

Sok tesztet használnak depresszió szűrésre. Az egyik leggyakrabban használatos a geriátriai depressziós szűrő skála (GDS).

A betegek szóló utasítás: Ezek a kérdések a napi életmódra és érzésekre vonatkoznak. Kérjük, válassza ki a legmegfelelőbb választ, hogy érezte magát az elmúlt héten. Felolvasom a kérdést, és kérem, válaszoljon "igen"-nel vagy "nem"-mel.		
	Igen	Nem
1. Alapvetően elégedett az életével?	0	1
2. Sok tevékenységgel és érdeklődésével felhagyott?	1	0
3. Érti-e úgy, hogy az élet teljesen üres?	1	0
4. Gyakran unatkozik?	1	0
5. Reménykedik a jövőben?	0	1
6. Zavarják-e azok a gondolatok, amelyek nem mennek ki a fejből?	1	0
7. Többnyire jó a hangulata?	0	1
8. Félt-e attól, hogy valami rossz fog történni?	1	0
9. Többnyire boldog?	0	1
10. Érti-e úgy, hogy nincs támasza?	1	0
11. Ideges, nyugtalan?	1	0
12. Inkább otthon marad, mint elmegy, hogy csináljon valamit?	1	0

13. Gyakran fél-e a jövőtől?	1	0
14. Érez-e a szokásosnál gyakrabban memóriazavart?	1	0
15. Úgy gondolja, csodás élni?	0	1
16. Gyakran levert, rosszkedvű?	1	0
17. Érzi-e úgy, hogy elég szánalmas állapotban van?	1	0
18. Sokat aggódik-e a múlt miatt?	1	0
19. Érzi-e úgy, hogy az élet izgalmas?	0	1
20. Nehéz-e új tervhez hozzáfognia?	1	0
21. Úgy érzi, tele van energiával?	0	1
22. Érzi-e, hogy reménytelen a helyzete	1	0
23. Úgy gondolja-e, hogy a többi ember jobb helyzetben van?	1	0
24. Gyakran izgatja-e magát apróságok miatt?	1	0
25. Van-e gyakran sírhatnékja?	1	0
26. Van-e koncentrációs zavara?	1	0
27. Szeret-e reggel felkelni?	0	1
28. Kerüli-e a társasági eseményeket?	1	0
29. Könnyen hoz-e döntést?	0	1
30. Olyan világos-e a tudata mint régen?	0	1
Pontszám	0–10	Normális
	11–30	Enyhe depresszió
21–30	Súlyos depresszió	

### 3.melléklet - Bartel index – a funkcionális aktivitás mérése<sup>2</sup>

Ellátott neve.....Dátum.....Végezte.....

1. Étkezés	képtelen önállóan étkezni	0
	segítségre szorul az ételek felvágásánál, a vaj felkenésénél stb., vagy módosított diétát igényel	5
önellátó	10	
2. Közlekedés (az ágyból a székbe és vissza)	képtelen, nem tud megülni	0
	sok segítséget igényel (egy vagy két ember fizikai segítsége), ülni tud	5
kisebb segítséget igényel (szóbelit vagy fizikait)	10	
független	15	
3. Tisztálkodás	az önellátásnál segítségre szorul	0
	önellátó az arc-, haj-, fogápolásnál, borotválkozásnál (segédeszközök rendelkezésre állnak)	5
4. WC használat	másra van utalva	0
	segítséget igényel, de van, amit önállóan el tud végezni	5

<sup>2</sup> A skála annak a felmérésére használható, hogy mennyire szükséges intézeti elhelyezés, mennyire károsodott a funkcionális aktivitás, használatukkal megtervezhető a rehabilitáció és a beteg vezetése, ezek hatása követhető, az idősek fizikai aktivitása hosszmetsetben és hosszú távon is követhető, az egyes gondozóhelyek összehasonlíthatóak, epidemiológiai kutatások végezhetőek, a különböző mérések különböző funkciók megítélésére valók.

önálló (ki tud menni, ruháját le tudja venni, meg tud törölközni)	10	
5. Fürdés	másra van utalva	0
	önellátó (vagy zuhanyozik)	5
6. Mozgásképeség az adott emeleten	immobilis vagy < 50 m	0
	kerekesszékekben független, a sarkokon is, > 50 m	5
egy ember (szóbeli vagy fizikai) segítségével jár, > 50 m	10	
önállóan megy 50 métert, bármilyen segédeszközt (pl. botot) tud használni	15	
7. Lépcsőn járás	nem tud felmenni/lemenni	0
	segítségre szorul (szóbeli, fizikai vagy szállítóeszköz)	5
független	10	
8. Öltözködés	dependens	0
	segítségre szorul, de félig boldogul	5
független (gombok, zipzár, fűző stb.)	10	
9. Széklet	incontinens (vagy beöntésekre szorul)	0
	esetenként inkontinens	5
kontinens	10	
10. Vizelet	inkontinens vagy katéterezésre szorul, és képtelen ezt egyedül megoldani	0



	esetenként inkontinens	5
kontinens	10	
max. 100 pont		

## Betegmozgató Eszközök

### 1. melléklet - A LBP-„low back pain” derékfájás mérése a dolgozók körében

*Fájdalom vizsgálat - Visual Analogue Scale (VAS) 0-100 beosztású eszköz használatával, ahol a beteg meghatározza az elmúlt egy héten érzett fájdalom átlagos mértékét. A VAS két végpontja, amelyek között a fájdalom mértékét meghatározhatták a betegek:*

0 = „egyáltalán nem fáj”, 100 = „elviselhetetlenül fáj”.

## **2. melléklet - Elégedettségi kérdőív a lakók körében**

1. Alkalmaznak-e önnél az alábbi betegmozgató eszközök közül legalább egyet: csúsztató lepedő, fordító párna, segítő heveder, forgató korong, kapaszkodó heveder, betegmozgatólap

1 igen

2 nem ->nem kell lekérdezni

2. Örül-e annak, hogy bevezették az innovatív betegmozgató eszközök használatát?

1 igen

2 nem

3. Mi a tapasztalat az új eszközök bevezetéséről, a mozgása, mozgatása tekintetében?

1 könnyebb lett

2 nem változott, ugyanolyan maradt

3 nehezebb lett

4. Ha több eszközt is használnak, melyik a leghasznosabb, legjobb: .....

## **3. melléklet - Elégedettségi kérdőív a dolgozók körében**

1. Szívesen alkalmazza-e az innovatív betegmozgató eszközöket (csúsztató lepedő, fordító párna, segítő heveder, forgató korong, kapaszkodó heveder, betegmozgatólap) az idősek napi ellátásában?

1 igen

2 nem

2. Mit várt az új eszközök bevezetésétől?

1 könnyebb, kevesebb munka

2 az idősök nagyobb elégedettsége

3 egészségügyi problémáinak javulása (gerinc- és derék fájdalom enyhülése)

4 nem várt semmit tőle

5 más: .....

6 nem tudja

3. Mi a tapasztalata az új eszközök bevezetéséről, az idősök mozgása, mozgatása tekintetében?

1 könnyebb lett

2 nem változott, ugyanolyan maradt

3 nehezebb lett

4. Mennyire elégedett az eszközök bevezetésével?

1 teljesen elégedett

2 inkább elégedett

3 inkább nem elégedett

4 egyáltalán nem elégedett

9 nem tudom

5. Voltak-e az új eszközök bevezetése előtt ízületi és gerinc panaszai, derékfájása, ha igen milyen gyakoriak voltak?

1 rendszeresen volt

2 ritkán volt

3 nem volt

6. Vannak-e jelenleg (az új eszközök használatának bevezetése után) ízületi és gerinc panaszai, derékfájása, ha igen milyen gyakoriak ezek?

1 rendszeresen van

2 ritkán van

3 nincsenek

7. Mennyire elégedett az egészségügyi problémáinak javulásával?

1 teljesen elégedett

2 inkább elégedett

3 inkább nem elégedett

4 egyáltalán nem elégedett

9 nem tudom

## **Bemer Terápiás készülék használata**

### **1. melléklet - A fájdalomérzet mérése az idős lakók körében**

*Fájdalom vizsgálat - Visual Analogue Scale (VAS) 0-100 beosztású eszköz használatával, ahol a beteg meghatározza az elmúlt egy héten érzett fájdalom átlagos mértékét. A VAS két végpontja, amelyek között a fájdalom mértékét meghatározhatták a betegek:*

0 = „egyáltalán nem fáj”, 100 = „elviselhetetlenül fáj”.

### **2. melléklet - Elégedettségi kérdőív a lakók körében**

1. Alkalmaznak/tak-e önnél BEMER eszközt?

1 igen, jelenleg is használják

2 igen, alkalmazták, de már nem

3 nem alkalmaznak ->nem kell lekérdezni

2. Örül-e annak, hogy bevezették a BEMER készülék használatát?

1 igen

2 nem

3. Mi a tapasztalata az új eszköz bevezetéséről, általában az egészségügyi helyzete, betegségei, fájdalmai tekintetében?

1 jobb lett

2 nem változott, ugyanolyan maradt

3 rosszabb lett

4. Mi a tapasztalata az új eszközök bevezetéséről, általában a közérzete tekintetében?

1 jobb lett

2 nem változott, ugyanolyan maradt

3 rosszabb lett

5. Mennyire elégedett az eszköz bevezetésével?

1 teljesen elégedett

2 inkább elégedett

3 inkább nem elégedett

4 egyáltalán nem elégedett

9 nem tudom

6. Egyedül, vagy segítséggel használja a készüléket?

1 egyedül

2 is-is

3 segítséggel ->

6b. El szeretné-e sajátítani a készülék használatát?

1 igen

2 nem

7. Mit gondol a használat rendszerességéről?

1 nagyon sok

2 pont jó

3 kevés

4 nem tudja

8. Mi a véleménye a kialakított kezelő szobáról?

1 nagyon elégedett vele

2 inkább elégedett

3 is-is

4 inkább nem elégedett

5 egyáltalán nem elégedett

9. Végez-e gyógytornát?

1 igen, rendszeresen jelenleg is

2 igen, ritkán jelenleg

3 már nem végez, de korábban igen

4 egyáltalán nem

10. Ismerte-e a BEMER készüléket a programban történő bevezetése előtt?

1 igen

2 nem

3 nem tudja

11. Vannak-e korábbi traumás sérülésből származó maradvány tünetei?

1 igen

2 nem

3 nem tudja

12. Vannak-e ízületi, mozgásszervi betegségei?

1 igen

2 nem

13. Hogy érzi nőtt-e a járástávolsága a kezelés hatására?

1 igen jelentősen

2 igen kismértékben

3 nem nőtt

4 nem tud lábra állni

14. Neme

1 férfi

2 nő

15. Életkora: .....

16. Milyen jelenleg a közérzete? Egy 1-től 5-ig tartó skála alapján válaszoljon.

Ahol az 1-es azt jelenti, hogy nagyon rossz, az 5-ös pedig azt, hogy nagyon jó, természetesen a közbülső értékeket is használhatja.

1 nagyon rossz      2      3      4      5 nagyon jó