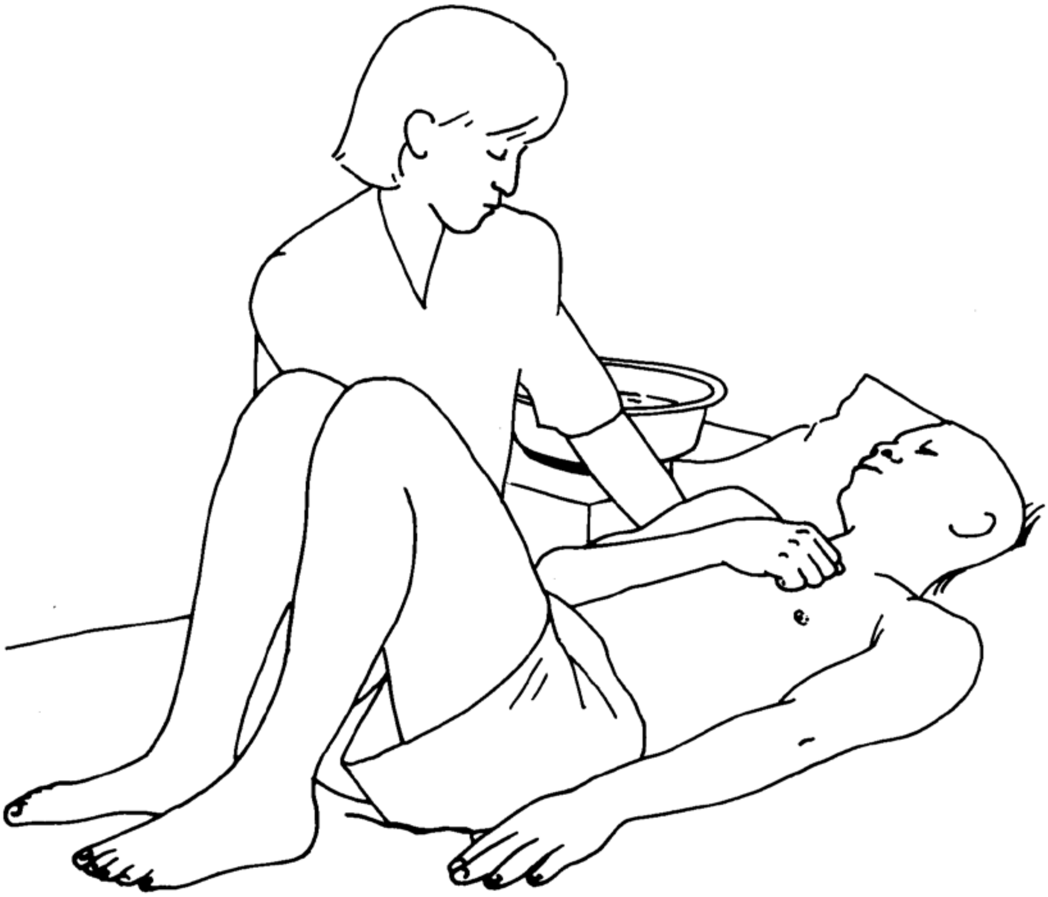
UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvennoot • your knowledge partner

BEROERTESORG
BY DIE HUIS



Saamgestel en geredigeer deur ES Scheffler en SJ Visagie
Sentrum vir Rehabilitasiestudies, Universiteit Stellenbosch

Naam:

Opleier/terapeut:

Telefoonnommer:

UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvennoot • your knowledge partner

Kopiereg © 2011, Universiteit Stellenbosch. Alle regte voorbehou.
Hersiene uitgawe © 2015, Universiteit Stellenbosch. Alle regte voorbehou.
Afrikaanse uitgawe © 2015, Universiteit Stellenbosch. Alle regte voorbehou.

Produk van die Sentrum vir Rehabilitasiestudies, Universiteit Stellenbosch.
Gedruk en vervaardig in Suid-Afrika.

E-publikasie: Gebruiksvoorwaardes

1. Hierdie e-publikasie mag slegs in die geheel, sonder die weglating van enige bladsy, gereproduseer, versprei, gestoor of oorgedra word.
2. Gebruikers mag hierdie e-publikasie op die volgende voorwaardes reproduseer en versprei:
   - i Die boekie moet telkens in die geheel, wat die voor- en agterblad insluit, gereproduseer en versprei word.
   - ii Geen afskrifte van hierdie e-publikasie mag vir finansiële gewin verkoop word nie.
   - iii Geen gedeelte van hierdie e-publikasie mag in enige vorm of medium verander of gewysig word sonder dat die skriftelike toestemming van die kopiereghouer vooraf verkry is nie.

Rig enige navrae of kommunikasie aan die kopiereghouer:

Die Departementshoof
Sentrum vir Rehabilitasiestudies
Universiteit Stellenbosch
Posbus 241
Kaapstad
8000
Kaapstad
Suid-Afrika

Tel: +27 21 938 9528
Faks: +27 21 931 9835
E-pos: CRS@sun.ac.za

Inhoudsopgawe

1.	Belangrike dinge oor 'n beroerte wat jy moet weet	2
2.	Probleme met kommunikasie	3
3.	Probleme met gedagtes (denke) en gedrag	5
4.	Hoe om 'n beroerte-oorlewende te posisioneer	6
5.	Eet, sluk en tand-/mondsorg	12
6.	Skouersorg	18
7.	Verskuiwing in die bed	22
8.	Oorplasings (verskuiwing tussen die bed en 'n stoel)	27
9.	Selfversorging	33
10.	Loop met hulp	47
11.	Algemene probleme na 'n beroerte	48
Dankbetuiging		49
Hoekom het ons hierdie boekie geskryf?		50

1. Belangrike dinge oor 'n beroerte wat jy moet weet

Wat is 'n beroerte?

'n Beroerte word veroorsaak as die bloed sukkel om na 'n gedeelte van die brein te vloei. Dit kan om een van die volgende redes gebeur:

- Skade of siekte kan 'n bloedvat verstop of vernou. Dit keer dat die bloed vloei, wat beteken dat suurstof (lug) en voedingstowwe (kos) nie meer sekere dele van die brein kan bereik nie. Hierdie dele van die brein word dan beskadig en kan ophou werk.
- 'n Bloedvat kan bars. Die bloed kan dan die brein oorstroom en skade veroorsaak.

Kan mense weer beter word na 'n beroerte?

Elke beroerte is verskillend. Dit hang af van watter deel van die brein beskadig is.

- Mense wat 'n beroerte oorleef, word gewoonlik stadigaan oor 'n lang tydperk beter, maar hulle herstel byna nooit heeltemal nie.
- Die meeste mense leer weer loop, maar hulle loop stadig en kan maklik val.
- Min mense kry die volle beweging of beheer van hulle hand en arm weer terug.
- Sommige spiere bly verlam of verswak en ander spiere raak weer styf. Dit laat beroerte-oorlewendes sukkel om te beweeg en hulle lywe te beheer.
- Party mense se fisiese vermoëns (lyfbewegings en -beheer) word soms weer byna heeltemal normaal.
- Sommige het steeds probleme met die werking van hulle brein (soos om te dink, besluite te neem en te weet om van gevaar weg te bly).

Kan medisyne 'n beroerte beter maak?

Dit is onmoontlik om dooie breinselle weer lewend te maak. Maar as jy die gesondheidsprobleme behandel wat die beroerte veroorsaak het, kan jy verdere beroertes help voorkom. Algemene gesondheidsprobleme wat beroertes veroorsaak, is diabetes (suikersiekte), hoë bloeddruk, hoë cholesterol (te veel vet in die bloed) en hartprobleme. Iemand wat 'n beroerte gehad het, behoort dokter toe te gaan om vir hierdie siektes behandel te word en seker te maak dat daar nie enige ander probleme is nie.

Watter probleme ervaar mense dikwels na 'n beroerte?

Mense kan dalk die volgende probleme na 'n beroerte hê:

- Verswakking of verlamming aan een kant van die lyf
- Styfheid van die arm, hand en/of been
- Sukkel met balans en val maklik om wanneer hulle sit en staan
- Sukkel om te praat of taal te verstaan
- Sukkel om hulle blaas en opelyf (toiletbehoeftes) te beheer (maar dit word gewoonlik beter met verloop van tyd)
- Verloor gevoel aan die swak kant van hulle lywe
- Lyk of hulle van die swak kant van hulle lywe vergeet of dit ignoreer
- Probleme met visie (sig)
- Kom deurmekaar voor en sukkel om dinge te onthou
- Gemoed en persoonlikheid verander
- Vergeet hoe om alledaagse take uit te voer

Hoe moet ek iemand hanteer wat 'n beroerte gehad het?

- Beroerte-oorlewendes moet so min moontlik tyd in die bed deurbring. As hulle te veel in die bed is, sal hulle net nog swakker word. Laat hulle eerder net vir kort tydjies rus.
- Laat die persoon steeds op sy/haar gewone tyd opstaan, was en aantrek.
- Laat die persoon steeds soos gewoonlik saam met die res van die gesin eet.
- Probeer die persoon help om steeds 'n gestruktureerde daaglikse program te volg.
- Moedig die persoon aan om sekere dinge self te doen. Wees geduldig en laat meer tyd toe om take te voltooi en te oefen. Dit is fisies goed vir die persoon om soveel moontlik self te doen en daaglikse aktiwiteite te oefen.
- Onthou, die persoon is 'n volwassene; moenie 'n beroerte-oorlewende ooit soos 'n kind behandel nie.

2. Probleme met kommunikasie

Wat is kommunikasie?

Kommunikasie is hoe ons inligting met ander deel deur te praat, gebare te maak (met ons hande te beduie), te skryf, ensovoorts, en ons vermoë om daardie inligting te verstaan.

Watter kommunikasieprobleme ervaar beroerte-oorlewendes dikwels?

Beroerte-oorlewendes kan die volgende kommunikasieprobleme hê:

- Doofheid of hardhorendheid. Dit kan natuurlik ook deel wees van ouer word en is nie altyd weens die beroerte nie. Die verpleegkundige by die kliniek kan seker maak dat iets soos was nie dalk die buiteoor (die deel wat ons kan ondersoek) verstop nie.
- Sukkel om te verstaan
- Kan nie spraak beplan nie (sukkel om die regte klanke bymekaar te sit om woorde te vorm)
- Kan nie op die regte woord kom of daaraan dink nie
- Sukkel om die spiere te beheer wat ons help woorde vorm, soos die tong en die mondspiere
- Kan nie lees, skryf of prente verstaan nie
- Kan nie hard praat nie

Hoe kan ek hierdie kommunikasieprobleme hanteer?

Wanneer jy met ’n beroerte-oorlewende praat:

- Draai jou gesig na die persoon toe.
- Kyk die persoon in die oë.
- Bly naby die persoon.
- Praat stadig en duidelik, veral as die persoon moeg is.
- Gebruik jou normale stemtoon. Moenie skree nie.
- Herhaal wat jy gesê het as die persoon nie verstaan nie.
- Gebruik kort sinne.
- Wag tussen sinne.
- Gebruik gebare terwyl jy praat (beduie met jou hande).
- Praat oor gewone, alledaagse onderwerpe.
- As die persoon nie kan praat nie, vra vrae wat met ’n gewone ‘ja’ of ‘nee’ beantwoord kan word.
- As jy nie seker is of die persoon verstaan het nie, vra hom/haar om belangrike inligting te herhaal.

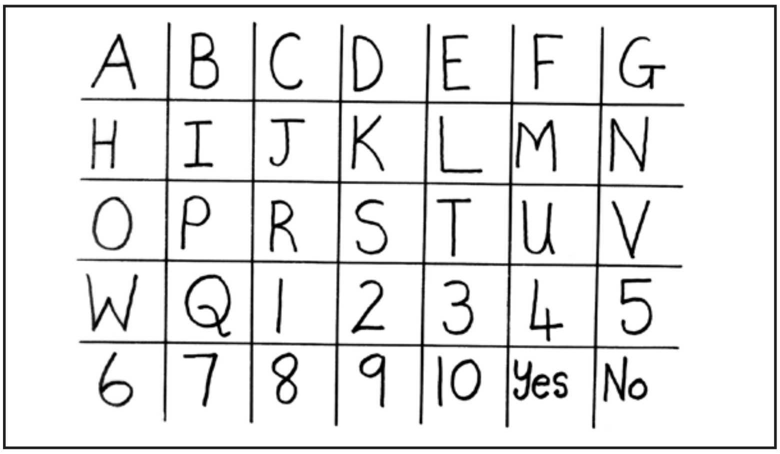
Wanneer jy na ’n beroerte-oorlewende luister:

- Wees geduldig.
- Hou die persoon se lippe dop.
- Herinner die persoon om stadig en duidelik te praat.
- Herinner die persoon om harder te konsentreer wanneer hy/sy moeilike woorde gebruik.
- Vra die persoon om iets te herhaal as jy nie verstaan het nie. Moenie maak of jy verstaan het nie.
- Moedig die persoon aan om die name van vriende en familie te gebruik.
- Moedig die persoon aan om algemene woorde soos ‘hallo’ of ‘dankie’ te gebruik.
- As die persoon nie kan praat nie, moedig hom/haar aan om handgebare te gebruik en na voorwerpe te wys.

Oor die algemeen:

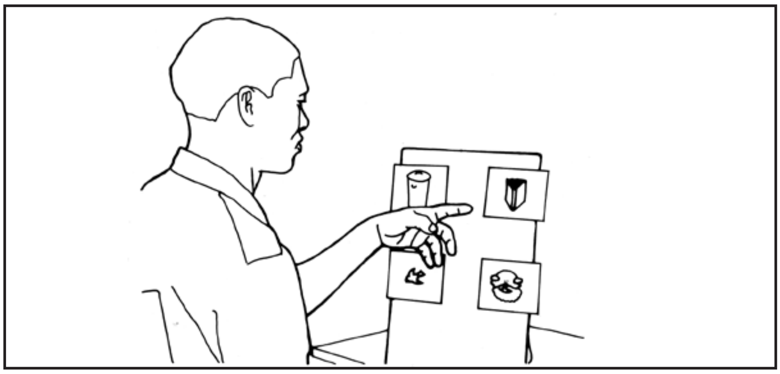
- Maak seker dat daar nie agtergrondgeraas is nie.
- Draai die TV of radio sagter.

Wat anders kan ek gebruik om met kommunikasie te help?



Gebruik 'n alfabetbord. Party beroerte-oorlewendes kan dalk uitspel wat hulle wil hê.

Gebruik 'n kaart (plakkaat) met prente en/of woorde.



Gebruik prente.

Gebruik handgebare.

3. Probleme met gedagtes (denke) en gedrag

Watter probleme kan beroerte-oorlewendes met hulle gedagtes en gedrag ervaar?

Omdat daar skade aan die brein is, sukkel party beroerte-oorlewendes om dinge te onthou of te verstaan. Vir ander is dit moeilik om hulle gevoelens en drange (behoeftes) te beheer, en daarom tree hulle vreemd op. Nie alle beroerte-oorlewendes het egter hierdie probleme nie. 'n Arbeidsterapeut kan seker maak of 'n persoon enige hiervan ervaar

Wat is die tekens van hierdie probleme?

Jy kan dalk die volgende opmerk:

- Verwardheid: Die persoon herken nie mense nie, weet nie waar (op watter plek) hy/sy is of hoe laat of watter dag dit is nie.
- Probleme met korttermyngeheue: Die persoon kan byvoorbeeld nie onthou wat 'n uur gelede gesê is nie.
- Doen niks tensy hy/sy aangesê word om dit te doen nie: Die persoon bly byvoorbeeld in die bed tensy iemand hom/haar aansê om op te staan.
- Sukkel met eenvoudige take: Take soos om 'n trui aan te trek is skielik baie moeilik.
- Gebrek aan selfbeheersing (byvoorbeeld humeur, seksuele begeerte of eetlus): Die persoon doen dalk voordat hy/sy dink.
- Onvanpaste gedrag: Die persoon kan byvoorbeeld lag as iemand seerkry.
- Veeleisend: 'n Beroerte-oorlewende kan byvoorbeeld onmiddellik of heeltyd jou aandag wil hê.
- Ignoreer die swak kant van die lyf: Wanneer die persoon byvoorbeeld na iets soek, sal hy/sy nie eens aan die swak kant van die lyf probeer soek nie.
- Verstaan nie geld of hoe om daarmee te werk nie.
- Depressie/voel heeltyd verskriklik hartseer en neerslagtig.
- Lang verduidelikings vir vreemde gedrag omdat die persoon nie bewus is van hierdie probleme nie.

Hoe kan ek hierdie probleme hanteer?

- Kry professionele hulp by 'n arbeidsterapeut of gedragsielkundige (vra jou plaaslike kliniek om jou na die regte persoon te verwys).
- Sê gereeld vir die beroerte-oorlewende watter dag en datum en hoe laat dit is. Sit 'n horlosie en kalender in die kamer en wys dit gereeld vir die persoon.
- Volg dieselfde daaglikse roetine. Sorg dat die persoon elke dag op dieselfde tyd en manier eet, hom-/haarself versorg (bad, tande borsel, hare kam) en rus.
- Begin lank voor die tyd reeds enige veranderinge in die roetine verduidelik, byvoorbeeld as julle winkel of kliniek toe moet gaan. Herhaal die verduideliking gereeld.
- Moenie sekere gedrag die een dag toelaat en ander dae weier nie. Besluit watter gedrag vir jou aanvaarbaar is en hou daarby.
- Moenie dat die persoon jou met swak gedrag manipuleer (beheer) nie. Moet byvoorbeeld nie iets toelaat net omdat die persoon aanhou skree nie.
- Sorg dat jy duidelike reëls oor onaanvaarbare gedrag het. Sê byvoorbeeld: 'Moenie skree nie. Ek gaan jou nie antwoord as jy skree nie.'
- Moenie vir vreemde en swak gedrag lag nie, selfs al is dit snaaks.
- Sê vir die persoon wanneer sy/haar gedrag goed en aanvaarbaar is. Sê byvoorbeeld: 'Dit is vir my lekker om jou te help wanneer jy dankbaar is.'
- Laat die persoon jou help besluite neem.
- Laat die persoon soveel moontlik self doen, maar bly naby genoeg om seker te maak dat hy/sy veilig is, byvoorbeeld in die badkamer en kombuis.
- Dit is normaal dat beroerte-oorlewendes makliker huil. As die huilery nie weens depressie is nie, lei die persoon se aandag af deur hom/haar te vra om tot tien te tel en diep asem te haal. Moenie te veel simpatie toon nie, want dit sal die huilerigheid net erger maak.

4. Hoe om 'n beroerte-oorlewende te posisioneer

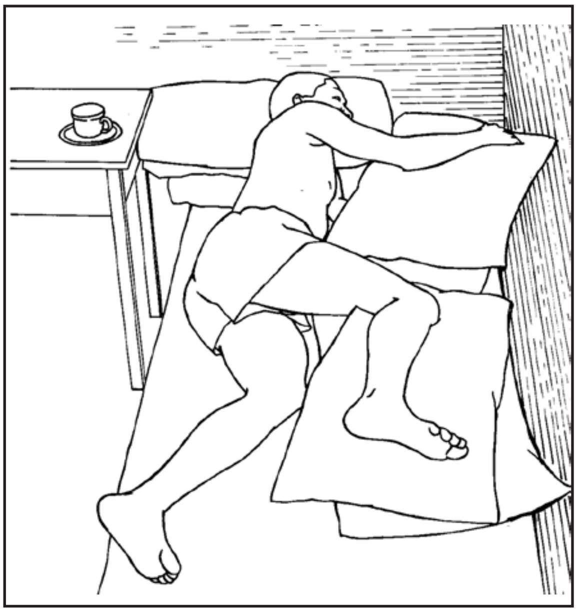
As beroerte-oorlewendes reg sit of lê, kan dit hulle vinniger help herstel en beter laat funksioneer. Verkeerde sit- of lêposisies kan probleme soos styfheid en pyn vererger of bewustheid van die verswakte kant verminder.

Hoe behoort die persoon in die bed te lê?

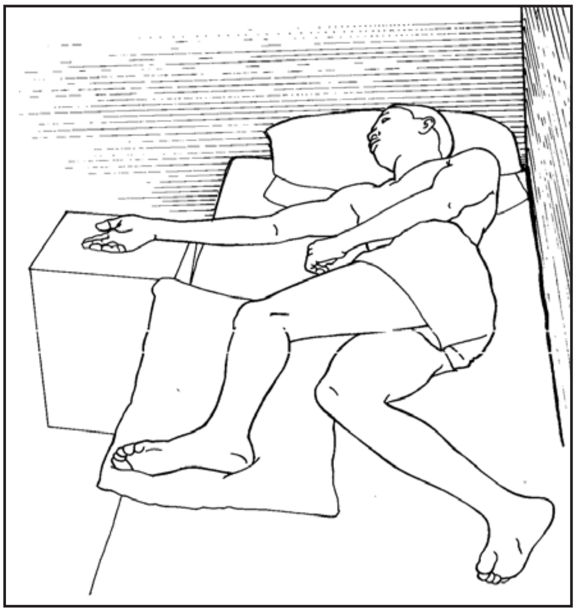
Algemene riglyne:

- Gebruik 'n ferm matras (nie te sag of te hard nie) of sit 'n houtbord soos 'n ou deur onder die matras.
- Die muur moet altyd aan die persoon se sterk kant wees.
- Die persoon moet met die swak kant van die lyf na die deur, televisie, besoekerstoel, ensovoorts toe lê. Dit sal hom/haar help om nie die swak kant te vergeet of te ignoreer nie.
- Die persoon moet so min moontlik tyd in die bed deurbring.
- Wanneer beroerte-oorlewendes in die bed is, moet hulle op hulle sy eerder as hulle rug lê.
- Draai iemand wat glad nie kan beweeg nie elke twee tot drie uur om te keer dat die persoon se spiere styf word of dat hy/sy bedsere kry.

Hoe om op albei sye te lê



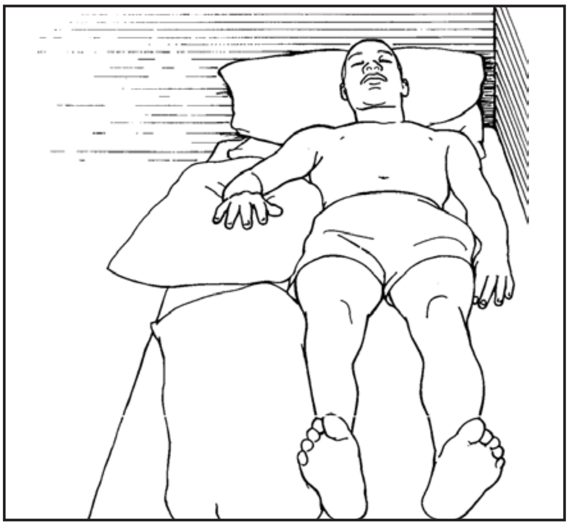
Lê op die sterk sy.



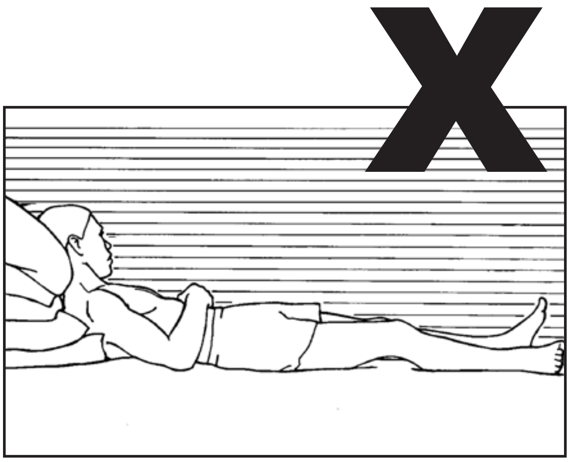
Lê op die swak sy.

1. Hou die elmboog weg van die lyf en in 'n gemaklike posisie.
2. Hou die swak hand oop, met niks daarin nie.
3. Wanneer die persoon op die sterk sy lê, sit iets onder die swak elmboog en hand om dit te ondersteun.
4. Wanneer die persoon op die swak sy lê, keer dat hy/sy op die skouergewrig lê. Plaas die skouer voor die borskas en nie onder die lyf in nie.
5. Buig die boonste knie.
6. Sit kussings of 'n gevoude kombers onder die boonste knie en voet sodat dit stewig gestut is.
7. As die bed nie breed genoeg is nie, laat die swak hand en arm op 'n kartondoos of kassie langs die bed rus. Maak seker dat die doos of kassie net so hoog soos die bed is – nie laer of hoër nie.

Hoe om op die rug te lê



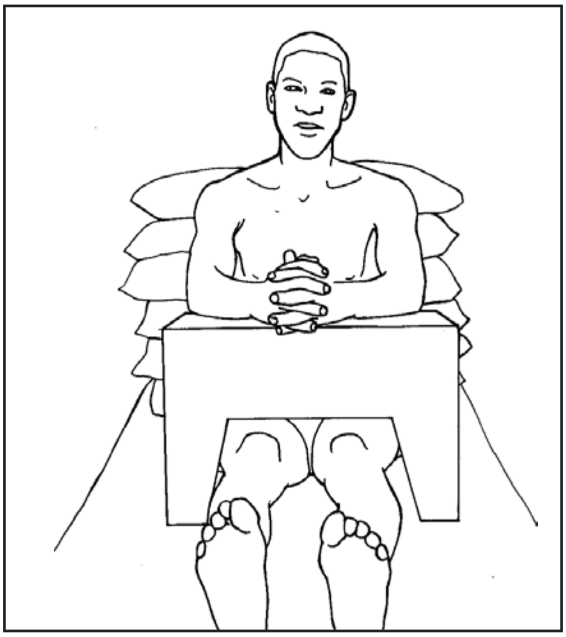
1. Die persoon mag net vir kort rukkies op sy/haar rug lê.
2. Sit die bedkassie aan die persoon se swak kant.

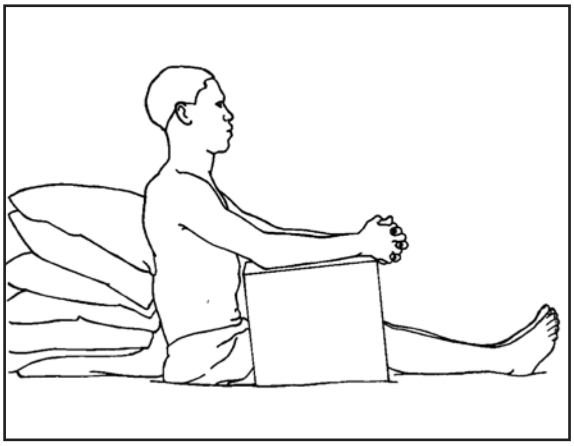


Moenie dat die persoon met 'n stapel kussings agter die rug in die bed lê nie. Dit kan die volgende veroorsaak:

- Bedsere
- Asemhalingsprobleme
- Slukprobleme
- Erger styfheid in die arm en been
- 'n Krom ruggraat en 'n kop wat vorentoe neig

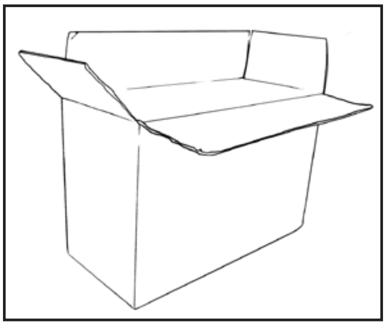
Hoe om in die bed te sit (slegs as die persoon nie kan opstaan nie)



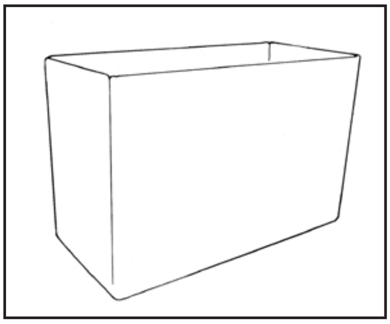


1. Laat die persoon regop sit met sy/haar bene voor hom/haar uitgestrek. Dit kan gemakliker wees as jy 'n kussing onder die knieë sit.
2. Die rug moet teen die muur of kopplank wees. As die persoon nie nader aan die boonste gedeelte van die bed geskuif kan word nie, sit 'n stoel of bankie tussen hom/haar en die kopplank.
3. Sit kussings of 'n gevoude kombers agter die rug om die persoon te stut.
4. Gebruik 'n kartondoos om 'n skoottafeltjie te maak (sien hieronder) waarop die arms kan rus.
5. Die persoon behoort so te sit net as hy/sy nie uit die bed kan opstaan nie.

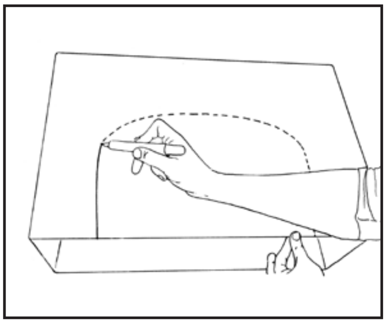
Hoe om 'n skoottafeltjie uit 'n kartondoos te maak



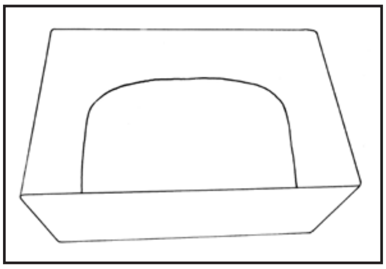
1. Gebruik 'n sterk doos wat breed genoeg is om gemaklik oor albei bobene te pas.



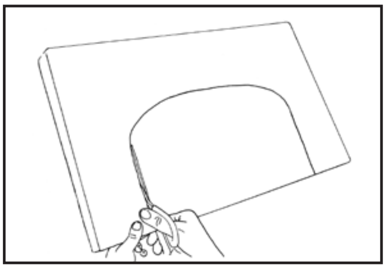
2. Sny die flappe af of plak dit aan die binnekant van die doos vas om die kante te versterk.



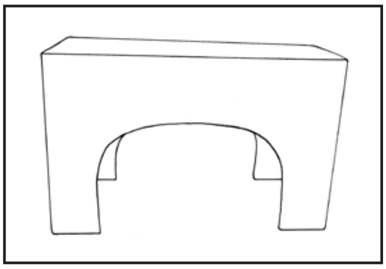
3. Teken 'n boog op albei kante van die doos. Dit is om 'n opening te maak vir die bene om onderdeur die tafeltjie te gaan, so maak seker dis groot genoeg.



4. Die boog moet só lyk as jy klaar is.



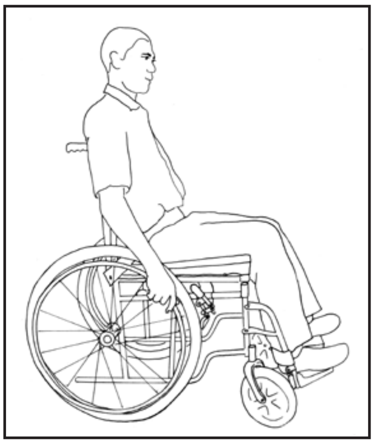
5. Sny nou die boog al op die lyn uit.

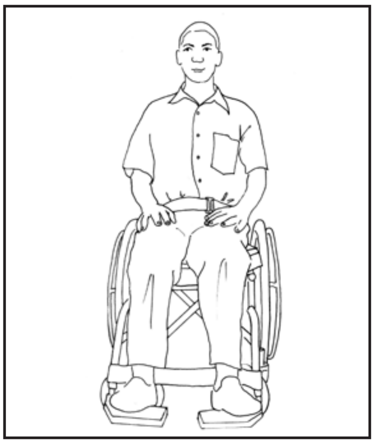


6. Jou skoottafeltjie is nou gereed om te gebruik.

Hoe behoort die persoon te sit?

Hoe om in ’n stoel of rolstoel te sit

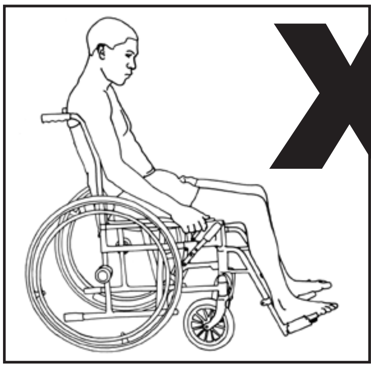




Gebruik altyd ’n rolstoelkussing op ’n rolstoel.

Algemene riglyne:

- Die stoel moet so nou moontlik wees sodat die persoon stewig daarin pas.
- Die stoel moet ferm wees. Gebruik ’n stoel met ’n harde rugkant en ’n ferm sitplek eerder as ’n (opgestopte) gemakstoel.
- Die persoon moet so regop moontlik sit, met sy/haar rug reguit teen die rugkant van die stoel.
- Die persoon se sitvlak moet teen die rugkant van die stoel wees. As hy/sy nie gebalanseerd of gemaklik voel met die sitvlak styf teen die rugkant nie, kan jy ’n klein kussinkie teen die rugkant sit.
- Plaas die persoon se voete op die vloer of voetrusse vir ondersteuning. Indien die voete nie die grond kan raak nie, stut dit met ’n houtblok of ’n stapel koerante of karton wat saamgebind is.

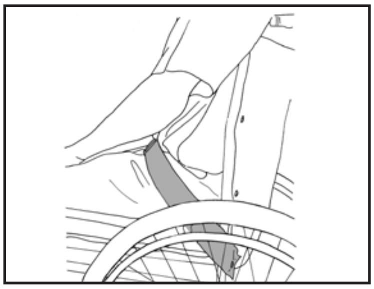


X

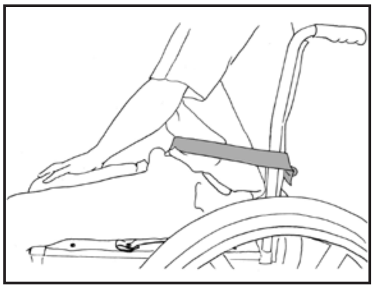
As beroerte-oorlewendes nie reg sit nie, kan dit die volgende veroorsaak:

- Ongemak of pyn
- Styfheid in die swak been of arm
- Swelling van die hand en arm
- Uitgly uit die stoel

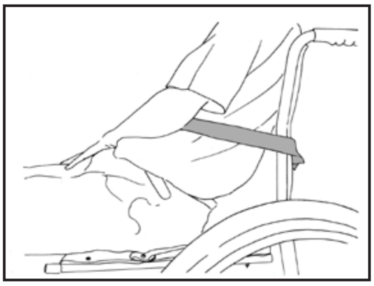
Hoe kan gordels keer dat die persoon uit ’n stoel gly?



Gordel die persoon oor die heupe vas. Lei die gordel vanaf die agterste onderste hoeke van die stoel.



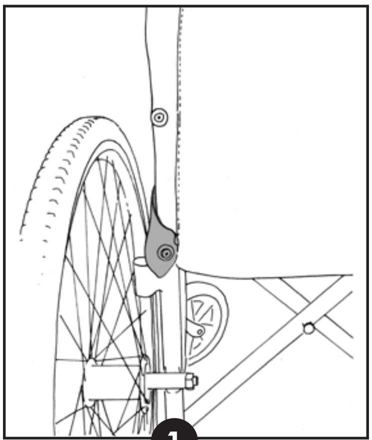
Moenie die persoon oor die maag of borskas vasgordel nie.



Die persoon sal steeds uitgly as jy die gordel oor die maag of borskas vasmaak.

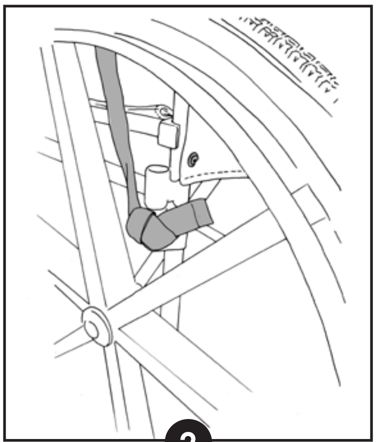
Hoe maak 'n mens 'n skootgordel aan 'n stoel vas?

Vir 'n rolstoel



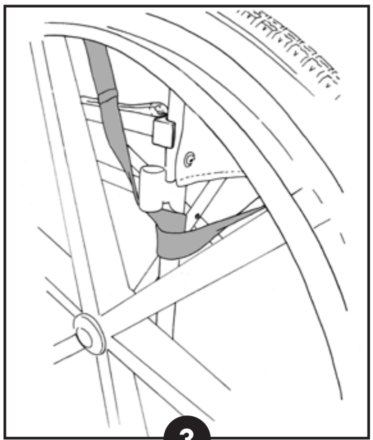
1

Maak die gordel aan die rolstoelraam vas deur die onderste skroef van die rugkant of die agterste skroef van die sitplek te gebruik.



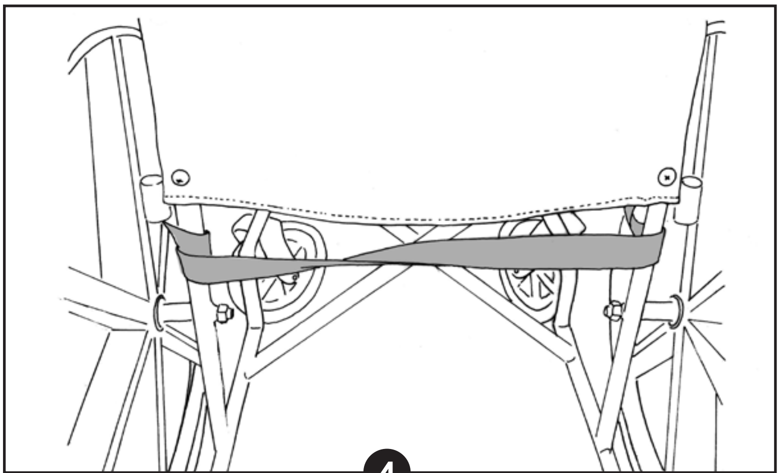
2

Jy kan die gordel ook aan die regop gedeelte van die rolstoelraam net onder die agterste gedeelte van die sitplek vasmaak.



3

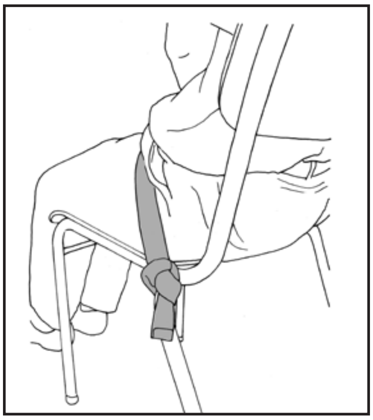
Indien jy een lang gordel gebruik wat voor die persoon vasmaak, haak en draai dit om die een kant van die regop gedeelte van die rolstoelraam, onder die agterste gedeelte van die sitplek.



4

Lei dit nou om die rug na die anderkant van die raam en onderdeur die agterste gedeelte van die sitplek.

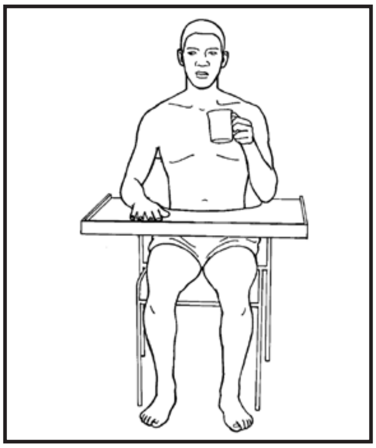
Vir 'n gewone stoel



Maak die gordel aan die agterpote van die stoel net onder die sitplek vas.

Hoe kan ek die arms en hande ondersteun?

Op 'n tafeltjie.



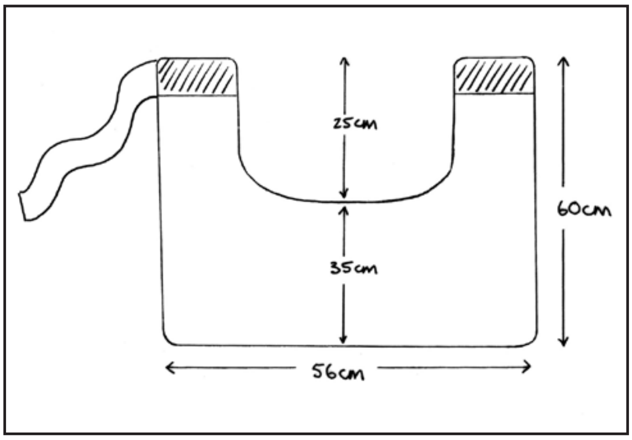
Op 'n skoottafeltjie.

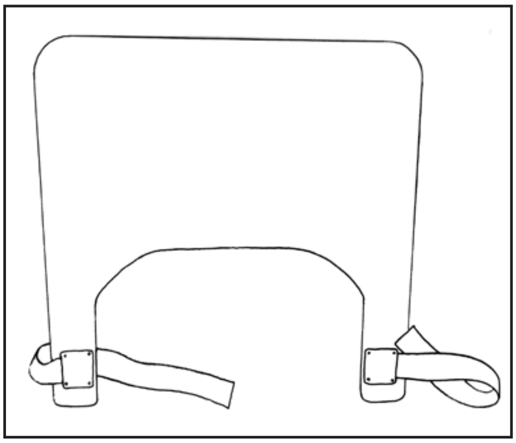
Moenie die arm in 'n slinger sit nie.

Algemene riglyne:

- Maak altyd seker dat die hele voorarm, wat die elmboog en hand insluit, op 'n tafeltjie, armrus of skootbord rus. Kyk na die voorbeeld van 'n skoottafeltjie hieronder.
- Die hand moet oop en met die palm ondertoe plat op die tafel, armrus of bord rus.
- Moenie kussings op die skoot plaas om die swak arm te stut terwyl die persoon sit nie. Dit bied nie genoeg ondersteuning nie en kan die hand laat swel of die skouergewrig laat ooprek. (Skouersorg word in hoofstuk 6 beskryf.)

'n Voorbeeld van 'n skoottafeltjie





'n Mens kan 'n skoottafeltjie van dik, harde karton of dun laaghout maak. Skuur die oppervlak en kante van die skoottafeltjie af. Die oppervlak kan geverf of vernis word om die tafeltjie teen waterskade te beskerm en dit maklik skoon te hou. Die grootte kan aangepas word volgens die afmetings van die stoel en die mate van die persoon.

5. Eet, sluk en tand-/mondsorg

Hoe kan ek die persoon help eet?

Die persoon moet die volgende doen:

- Sit vir alle etes.
- Sit regop.
- Hou die kop effens vorentoe.
- Kyk na die kos.
- Laat rus die arms op 'n tafel.
- Hou die voete plat op die voetrusse van die rolstoel of op die vloer.
- Neem klein happies en slukkies.
- Beweeg die gekoude kos na die middel van die tong voordat hy/sy sluk.
- Drink uit 'n vol glas of gebruik 'n strooitjie om te keer dat die kop agteroor kantel.
- Bly vir minstens 20–30 minute ná ete sit sodat kos kan verteer.

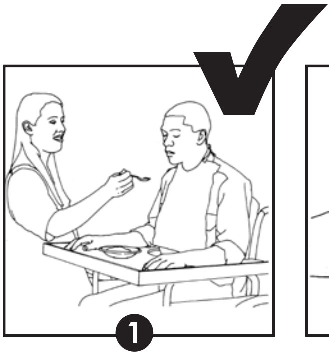
Indien die persoon dikwels gedurende ete hoes of stik, besoek 'n spraakterapeut. Hy/sy kan seker maak of die persoon kos en vloeistowwe veilig kan sluk, en kan die nodige raad gee om sluk te verbeter.

Die versorger moet die volgende doen:

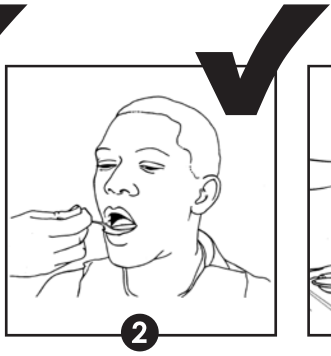
1. Sit reg voor of staan reg langs die persoon.
2. Indien jy staan, sit jou een voet op 'n lae stut soos 'n houtblok of lae bankie.
3. Hou altyd jou rug reguit; moenie dit buig nie.
4. Gebruik jou arm naaste aan die persoon om sy/haar kop te ondersteun.
5. Plaas die kos tussen die tande aan die sterker kant van die persoon se mond.
6. Gee die persoon dikker vloeistowwe en kos met 'n gladde tekstuur. Jogurt, vla en dik sop is die maklikste om te sluk.

- Moenie die persoon se kop na die kant of agtertoe laat kantel nie.
- Moenie die swak arm laat hang of van die tafel, armrus of skoottafeltjie laat afval nie.
- Moenie die voete van die rolstoel se voetrusse laat afgly nie.

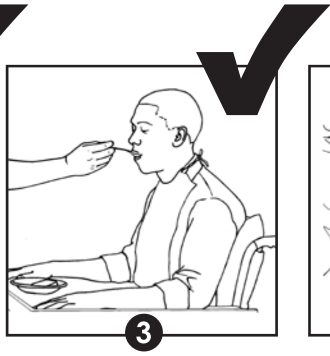
- Die persoon behoort nie sy/haar nek en kop op of vorentoe te beweeg om by die kos te kom nie. Dit maak dit moeilik om te sluk.
- Hou die lepel reg voor die persoon se mond.
- Neem die lepel tot by die persoon se mond. Die persoon behoort nie sy/haar kop te beweeg om by die lepel te kom nie.



1 Plaas die lepel op die punt van die tong.



2 Wanneer die persoon sy/haar tong uitsteek, druk liggies daarop met die lepel.



3 Maak seker dat die lippe om die lepel sluit.

4 Plaas die kos tussen die tande aan die sterk kant van die mond.

Hoe kan ek die persoon help drink?

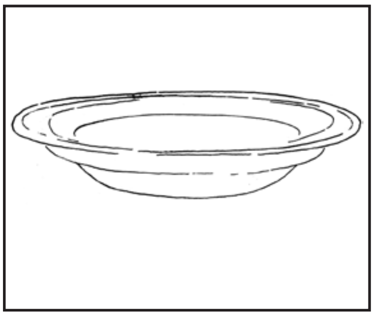
- Sit jou vingers op die persoon se wang, ken en onderkaak om sy/haar lippe of mond te help toemaak. Maak seker dat die kop nie agteroor kantel nie.

- Wanneer 'n strooitjie gebruik word, sit dit altyd teen die wang aan die sterk kant van die mond.

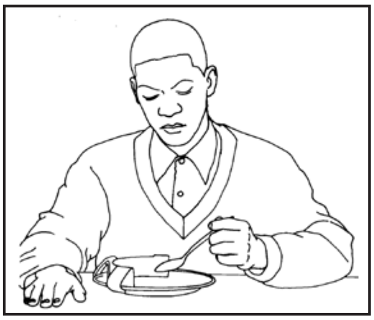
- As die persoon nie uit 'n koppie kan drink of 'n strooitjie kan gebruik nie, gebruik 'n spuit (inspuiting) sonder die naald om vloeistowwe in die mond te plaas.
- Plaas dit teen die wang aan die sterk kant van die mond. Spuit vloeistof in die rigting van die wang.

Hoe kan ek iemand help wat sukkel om met die een hand kos op 'n vurk/lepel te kry?

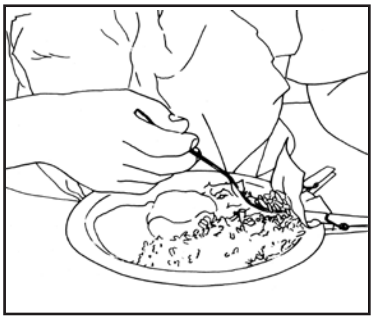
Gebruik 'n diep bord of 'n randskerm ("plate guard") om te keer dat die kos van die bord afgly.



Diep bord.

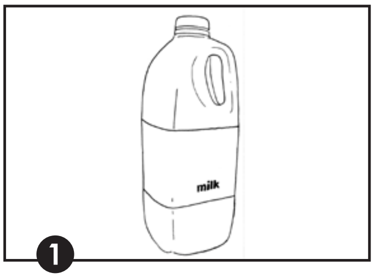


'n Bord met 'n randskerm wat in 'n winkel gekoop is.

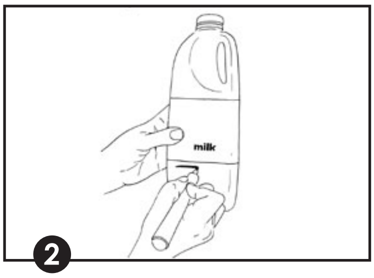


'n Tuisgemaakte randskerm.

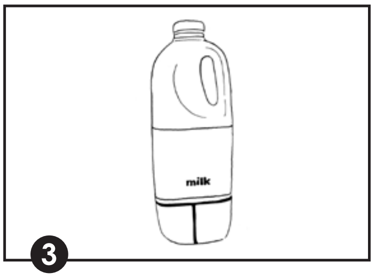
Hoe om 'n randskerm vir 'n kosbord te maak



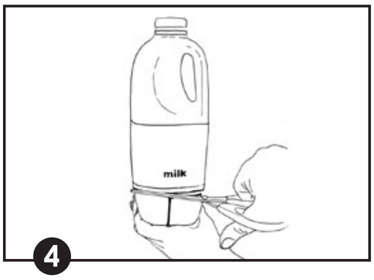
1 Neem 'n leë melk- of sap-bottel van plastiek met 'n volume van 1 ℓ of 2 ℓ.



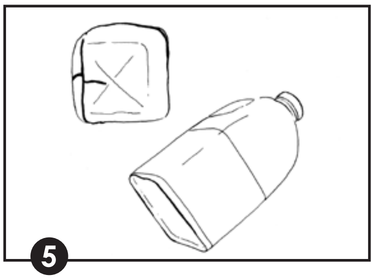
2 Trek 'n horisontale lyn 5 cm bo die onderkant van die bottel (gelyk met die onder-kant).



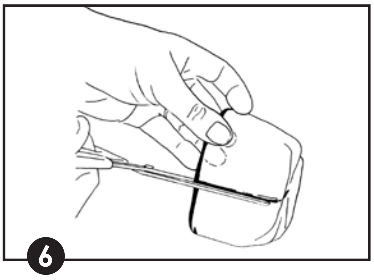
3 Trek nou 'n lyn wat deur die horisontale lyn loop, oor die onderkant van die bottel.



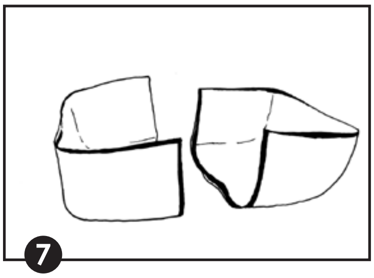
4 Sny al op die horisontale lyn om die onderkant van die bottel te verwyder.



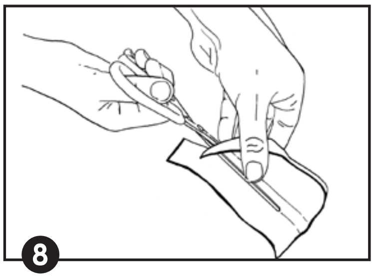
5 Verwyder die onderkant.



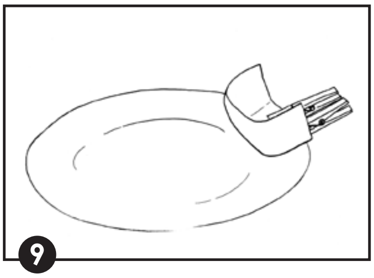
6 Sny die onderkant in twee stukke op die lyn wat deur die middel loop.



7 Jy het nou twee los stukke van die onderkant van die bottel.



8 Gebruik een van hierdie stukke. Sny die een kant so breed soos die rand van die bord.

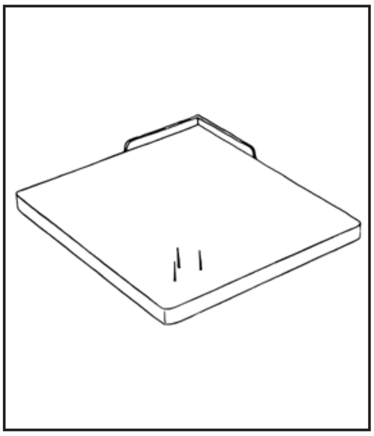


9 Knyp dit met wasgoedpen-netjies aan die rand van die bord vas.

Hoe om 'n smeer- en skilplank te maak vir persone wat net een hand kan gebruik

Smeer met een hand.

Skil met een hand.



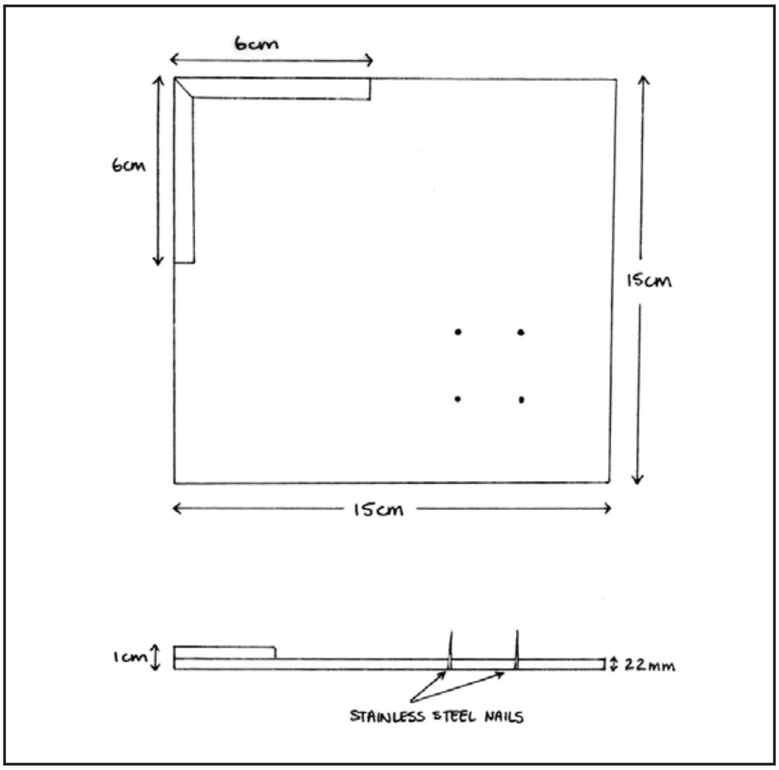
'n Kombinasieplank vir smeer en skil vir persone wat net een hand kan gebruik.

Jy benodig:

- 'n Stuk hout van 15 cm x 15 cm, byvoorbeeld 'n ou broodplank
- Drie spykers van 8 cm elk
- Vier kort spykers
- Twee stroke metaal of sterk plastiek, 6 cm lank en 1 cm hoër as die hout

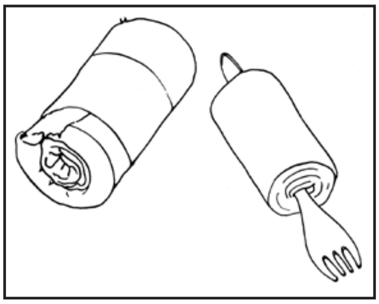
Metode:

1. Slaan die drie lang spykers in die een hoek van die hout vas om 'n driehoek of vierkant te vorm (sien prent).
2. Gebruik die kort spykers om die metaal- of plastiekstroke aan albei kante van die hoek oorkant die spykers vas te maak. Die stroke behoort 1 cm bo die plank uit te steek.



Afmetings en tegniese besonderhede van die smeer- en skilplank.

Hoe om eetgerei met dun stele makliker hanteerbaar te maak



Jy benodig:

- 'n Lepel of vurk
- 'n Stuk hoëdigtheidspons van ongeveer 6 cm x 10 cm (na gelang van die lepel se lengte en hoe dik die steel moet wees)
- Hegpleister/sterk kleefband

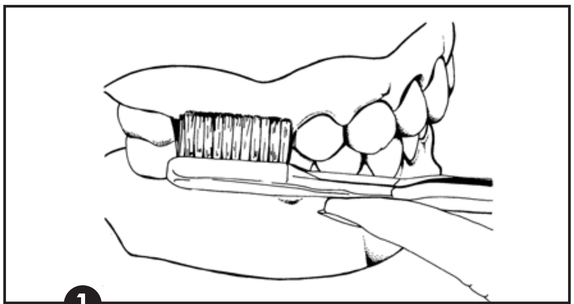
Metode:

1. Rol die spons om die steel van die lepel of vurk om die steeloppervlakte groter te maak.
2. Plak dit stewig vas met die hegpleister/kleefband.

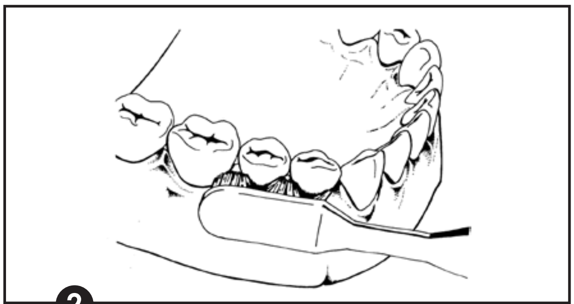
Hoe kan ek die persoon sy/haar tande help borsel?

1. Laat die persoon voor 'n spieël sit.
2. Die persoon moet regop sit.
3. Hou die kop regop.
4. Laat die swak arm op 'n tafel of die rand van 'n wasbak rus.
5. Staan agter die persoon en kyk in die spieël.

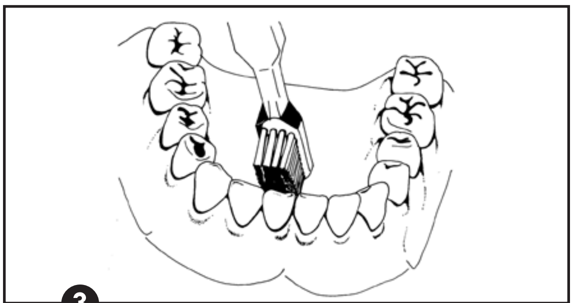
Moenie die persoon se kop agtertoe of sywaarts laat kantel nie.



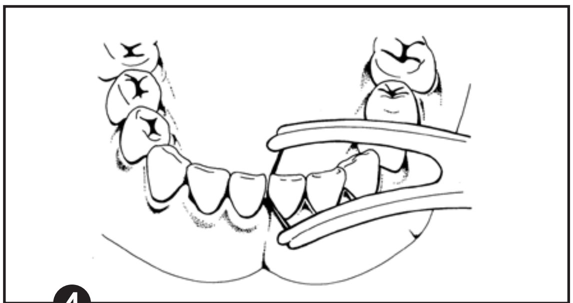
1 Hou die borsel teen 'n hoek van 45° (effens skuins) met die persoon se tandvleis en tande.



2 Borsel in klein sirkelbewegings.

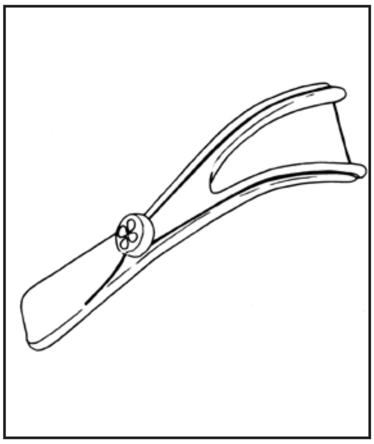


3 Borsel die binne- sowel as die buitekant van die tande.

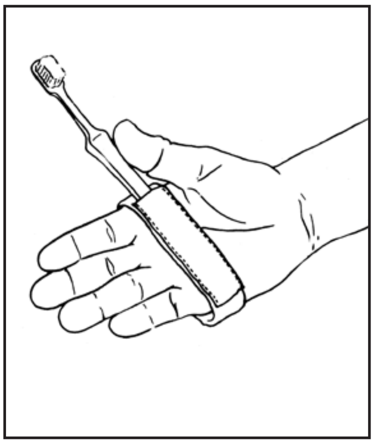


4 Gebruik 'n vloshouer om tussen die tande te vlos. Kyk na die voorbeeld van 'n vloshouer hieronder.

Hoe kan ek 'n persoon 'n tandeborsel help vashou as sy/haar hand te swak is?

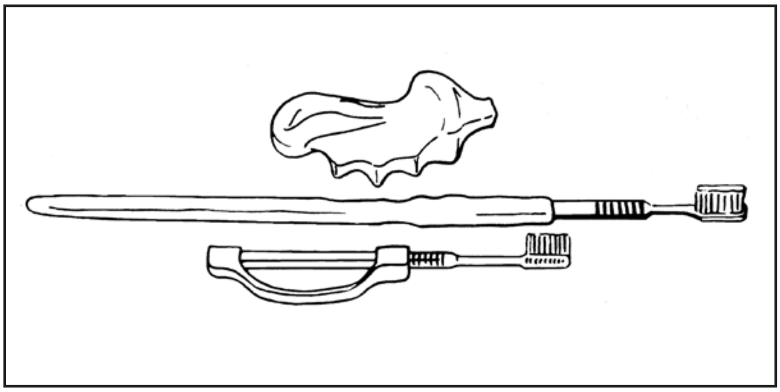


'n Voorbeeld van 'n vloshouer.



'n Voorbeeld van 'n tandeborselhouer.

'n Eenvoudige tandeborselhouer kan gemaak word van sterk materiaal wat nie rek nie, soos bekledingstof of seildoek ("webbing"). Maak 'n band wat met Velcro aan die hand vasmaak. Stik 'n sakkie aan die gedeelte van die band in die handpalm waarin die tandeborsel kan pas. Die sakkie behoort styf om die tandeborsel te pas sodat die borsel nie rondskuif nie.



Ander maniere om die persoon beter vatplek te gee, sluit die volgende in:

- Gebruik 'n groter, breër steel. Maak self 'n groter steel soos wat vroeër verduidelik is, of koop dit by 'n spesialiswinkel.

OF

- Gebruik 'n langer steel. Dít werk goed vir iemand wat sukkel om sy/haar hande hoog genoeg te lig.

OF

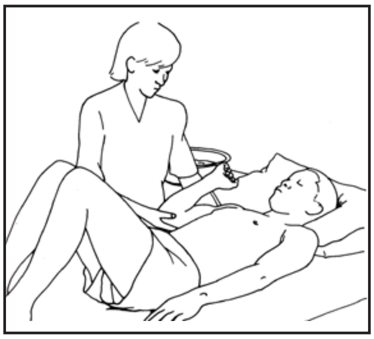
- Koop 'n tandeborselhouer by 'n spesialiswinkel.

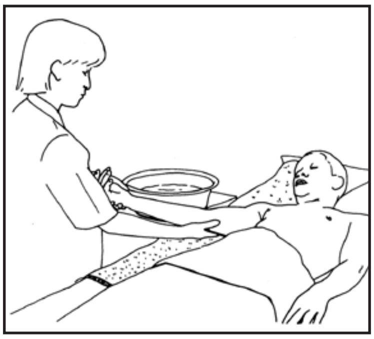
6. Skouersorg

Baie mense wat 'n beroerte gehad het, kry 'n seer en/of stywe skouer. Jy kan dit voorkom deur die skouer reg te hanteer.

Wat is die regte manier om 'n swak of verlamde arm te hanteer?

- Ondersteun die persoon by die ribbekas om hom/haar te help omrol, regop sit, opstaan, ensovoorts.
- Moenie aan die persoon se arm trek nie.
- Voordat jy die swak arm was of aantrek, maak altyd seker dat die skouer los is (vryelik beweeg).





1. Haak jou hand om die skouerblad aan die swak kant.
2. Trek die skouerblad liggies sywaarts en vorentoe.
3. Herhaal dit 'n paar keer totdat die skouer vryelik beweeg.
4. Sorg dat die skouerblad vorentoe bly wys.
5. Neem die arm net bokant die elmboog en draai die arm en hand versigtig na buite.
6. Hou op as die persoon seerkry.
7. Moenie aan die hand of onderarm vashou nie, want dit kan pyn of skade aan die elmboog veroorsaak.
8. Sodra die arm vryelik beweeg, neem die persoon se boarm liggies bokant die elmboog en beweeg die arm weg van die lyf.
9. Maak die elmboog reguit.
10. Beweeg nou die skouergewrig versigtig na bo en/of die kant om te was en aan te trek.

Moet nooit aan die swak arm trek nie.

Wat moet ek met die skouer doen wanneer ek die persoon in die bed draai?

- Voordat jy die persoon op sy/haar swak sy laat draai, maak die skouerblad los soos wat dit hierbo beskryf word, en trek dit dan vorentoe (tot op die ribbekas).
- Ondersteun die arm en skouer terwyl dit vorentoe bly wys. Terwyl jy hierdie posisie behou, kan die persoon tot op sy/haar swak sy rol.
- Moenie die persoon op die skouergewrig laat lê nie.

Hoe moet ek die arm ondersteun as die persoon sit?

- Ondersteun die elmboog reg langs die lyf om die skouergewrig in ’n veilige posisie te hou. Die ondersteuning moet hoog genoeg wees sodat die skouers gelyk bly.
- As die ondersteuning te laag of te ver van die lyf is, kan die been in die boarm dalk uit die potjie trek en sal die skouergewrig ooprek en seerkry.

Hoekom behoort ek nie ’n slinger te gebruik nie?

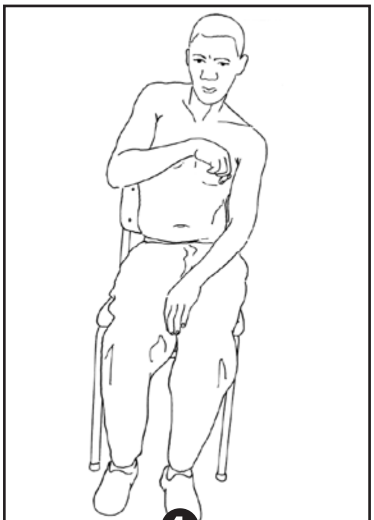
’n Slinger wat die arm voor die lyf laat rus, sal selfs erger styfheid veroorsaak, die spiere om die skouer verkort en dit onmoontlik maak om die hand na die kant van die lyf te beweeg. Dit sal die spiere laat knyp as die arm gelig word om te was of aan te trek. ’n Slinger kan ook die pols laat buig en styf word, en kan boonop die hand laat swel.

Hoekom moet ek nooit die persoon ’n bal gee om te druk nie?

Moet nooit die persoon ’n bal gee om met die swak hand te druk nie, want dit sal styfheid van die hand vererger en dit al hoe moeiliker maak om die vingers oop te kry om die hand te was en af te droog.

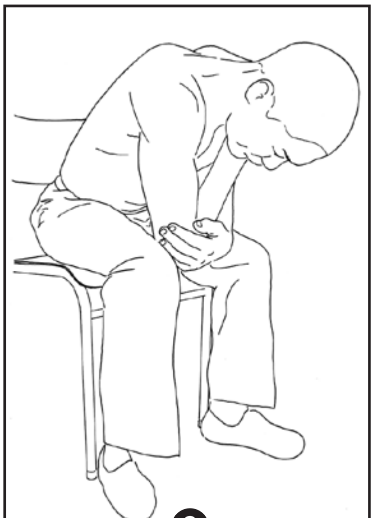
Wat is ’n goeie skoueroefening?

’n Eenvoudige oefening om die skouer, elmboog en pols vryelik en gemaklik te laat beweeg



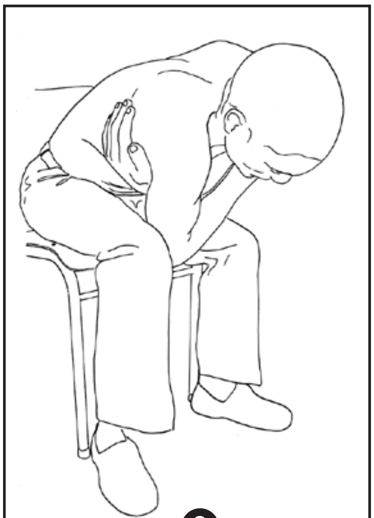
1

Gebruik ’n stewige stoel met goeie ondersteuning vir die rug. Laat die persoon terugsit sodat sy/haar sitvlak aan die rugkant van die stoel raak, met die voete op die vloer.



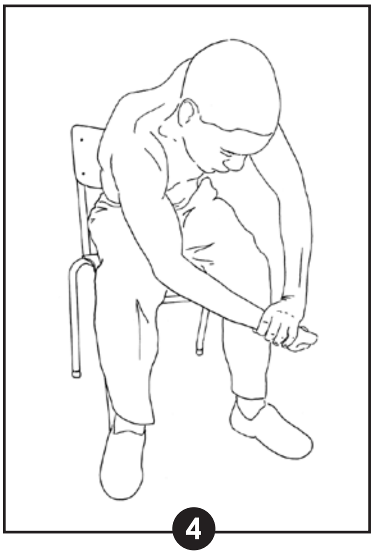
2

Laat die persoon nou vorentoe buig en met die swak elmboog versigtig na die binnekant van die swak knie beweeg.



3

Die persoon gebruik sy/haar sterk hand om die swak skouerblad vas te hou deur onderdeur die armholte of bo-oor die skouer te strek. Die bolyf word liggies in die rigting van die sterk knie afgetrek. Herhaal totdat die skouerblad so ver moontlik beweeg het.

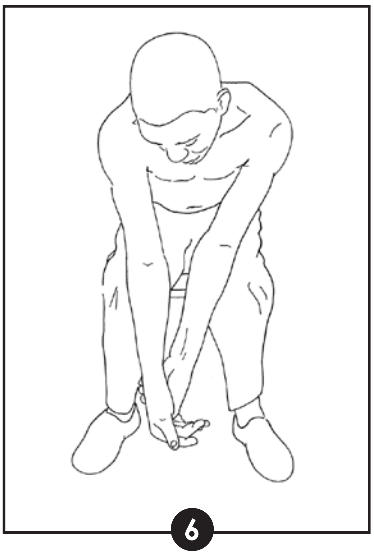


4

Die persoon hou sy/haar lyf vorentoe gebuig, neem die swak hand by die pols en begin die elmboog versigtig oor die knie reguit maak.

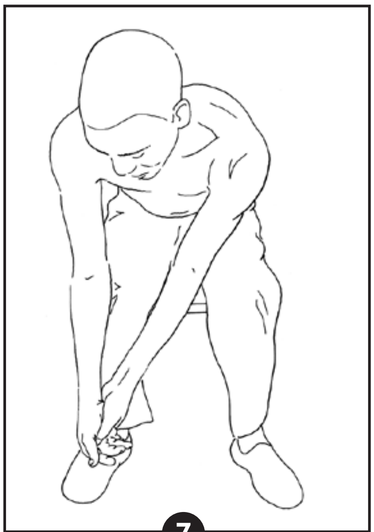
5

Maak nou die arm stadig reguit tussen die knieë in die rigting van die voete totdat die elmboog so reguit moontlik is.



6

Indien dit moontlik is, laat die persoon tot onder op die vloer strek.

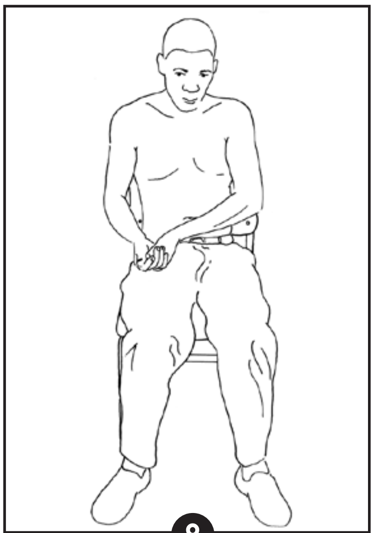


7

Laat die persoon nou sy/haar arms na die kant beweeg todat dit aan weerskante van die swak knie is. Die hande moet so na as moontlik aan die voet bly.

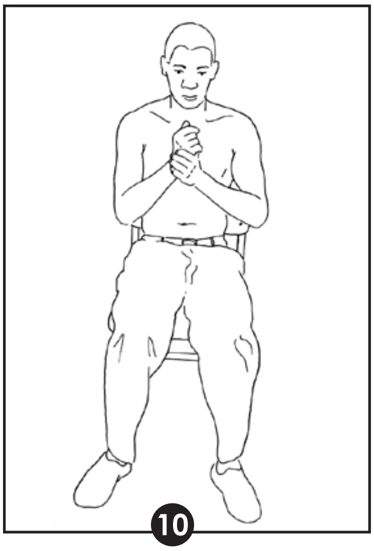
8

Laat die hande nou stadig teen die swak onderbeen op beweeg.



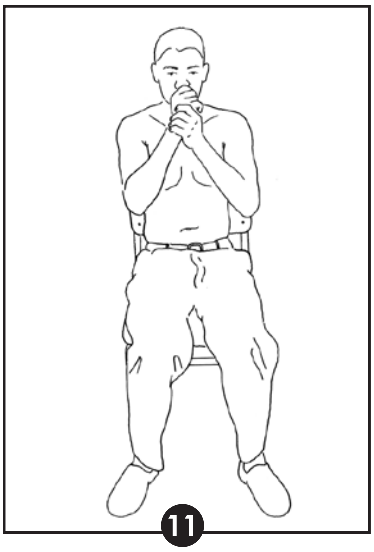
9

Laat die hande verder teen die swak dy op beweeg.



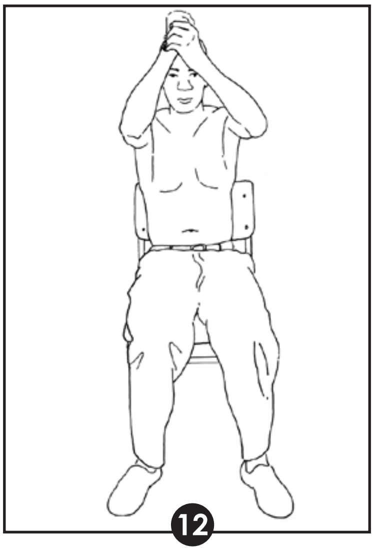
10

Bring die hande nou oor na die middellyf en beweeg op teen die borskas.



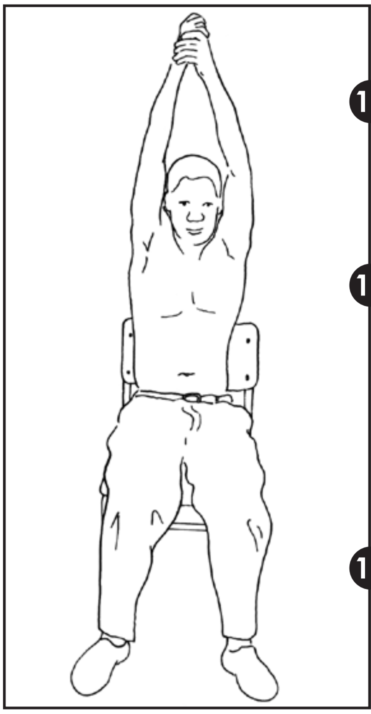
11

Daarna beweeg die persoon sy/haar hande op om uiteindelik aan die neus te raak. Gaan slegs voort indien die persoon geen pyn ervaar nie.



12

Beweeg verder op na die bokant van die kop. Gaan slegs voort indien die persoon geen pyn ervaar nie.



13 As die skouer nie seer of styf is nie, behoort die persoon die arms tot heel bo te strek, of so hoog moontlik sonder dat dit seer is.

14 Herhaal hierdie oefening vyf tot tien keer per sessie, minstens een keer per dag. Laat die persoon sy/haar gewrigte 'n klein bietjie verder probeer strek elke keer wat julle die oefening doen.

15 Moenie aanhou strek as dit seer is nie. As dit seer is, hou op strek en herhaal van die vroeëre stappe van die oefening

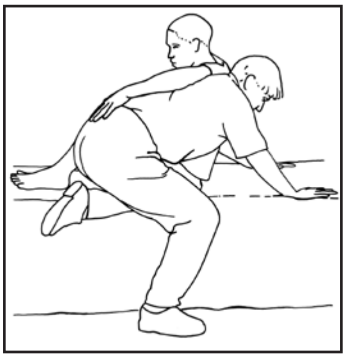
7. Skuif in die bed

Die algemene beginsels van skuif in die bed:

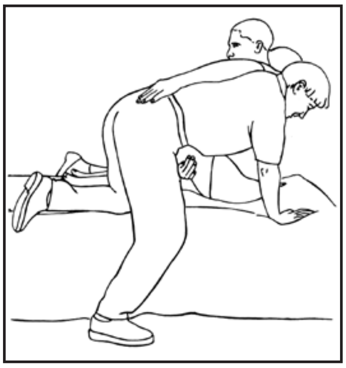
- Moet nooit aan 'n arm of been trek nie.
- Verduidelik altyd aan die persoon wat jy wil doen.
- Vra die persoon om soveel moontlik te help.
- Bly naby die persoon sonder om hom/haar te verdring.
- Buig jou knieë en hou jou rug reguit.

Hoe kan twee mense iemand skuif wat glad nie self kan beweeg nie?

In 'n lae bed



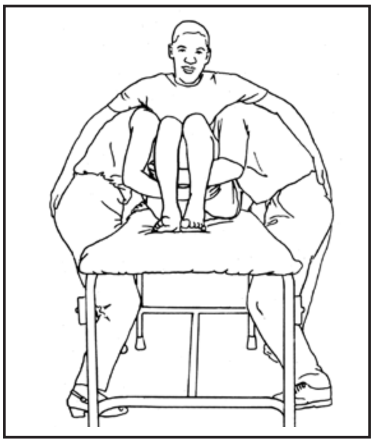
1. Help die persoon om te sit en buig sy/haar knieë.
2. Albei versorgers draai na die persoon toe en buig hulle bene naaste aan hom/haar om aan weerskante van die bed te kniel.
3. Die versorgers plaas nou hulle skouers aan weerskante van die persoon se lyf, net onder die armholtes. Die persoon kan sy/haar sterk arm oor die versorger se rug plaas.
4. Die versorgers moet versigtig wees om nie hulle skouers in die persoon se armholtes in te druk nie.
5. Hulle ondersteun hulself op hulle hande verste weg van die persoon.
6. Die versorgers draai nou hulle ander hande om die persoon se bobene, so na as moontlik aan die sitvlak.



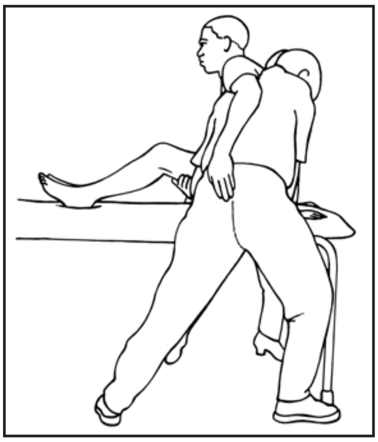
7. Albei versorgers druk hulle skouers teen die persoon se lyf.
8. Die versorgers klem ("lock") nou hulle arms naaste aan die persoon om sy/haar bene, so na as moontlik aan die sitvlak.
9. Hulle maak seker dat hulle 'n stewige greep het, maak hulle buitenste bene reguit, en lig en skuif die persoon.
10. As die persoon groot of swaar is, kan 'n versorger in plaas daarvan om op die ander hand te leun, daardie hand onder die persoon se sitvlak inskuif om die gewig te help lig.

In 'n hoë bed

1. Help die persoon om te sit en buig sy/haar knieë.
2. Die versorgers staan aan weerskante van die bed en draai na die persoon toe.
3. Die versorgers se voete behoort skouerbreedte uitmekaar te wees, met die agterste voet in lyn met die persoon se lyf, en die knie effens gebuig. Hulle voorste voete behoort in die rigting van die beweging gedraai te wees.
4. Die versorgers plaas hulle skouers teen die persoon se lyf, net onder die armholte, maar maak seker dat hulle nie hulle skouers in die armholtes indruk nie. Die persoon kan sy/haar sterk arm oor die versorger se rug plaas.
5. Die versorgers ondersteun hulleself op hulle hande verste weg van die persoon.

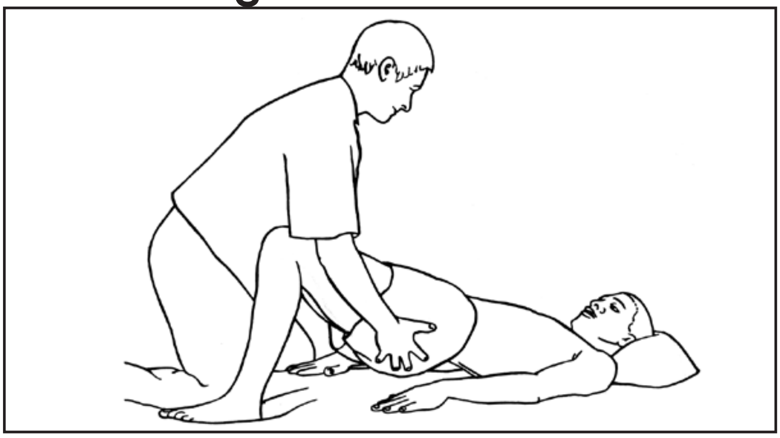


6. Die versorgers draai hulle ander hande om die persoon se bobeen, so na as moontlik aan die sitvlak.
7. Om die persoon te lig, druk albei versorgers hulle skouers teen die persoon se lyf, klem hulle arms om die bene en vat dit stewig vas.
8. As die persoon groot of swaar is, kan 'n versorger in plaas daarvan om op die ander arm te leun, daardie hand onder die persoon se sitvlak inskuif om die gewig te help lig.

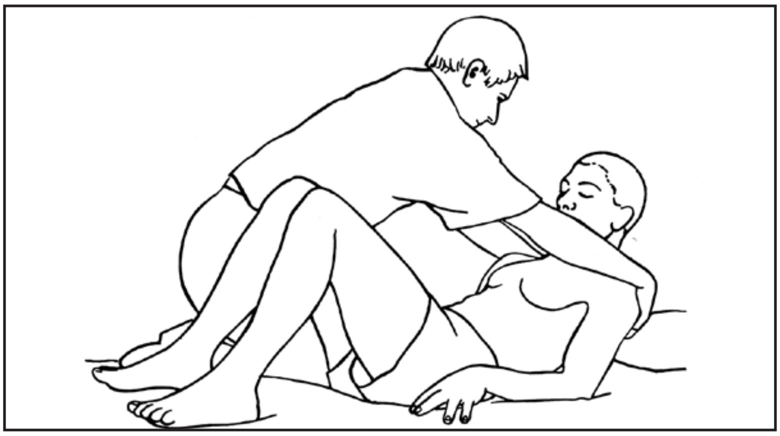


9. Die versorgers lig en skuif die persoon deur hulle knieë reguit te maak en hulle gewig te verplaas na hulle voorste bene en die arms waarop hulle leun.

Hoe kan ek iemand skuif wat baie min op sy/haar eie kan beweeg?

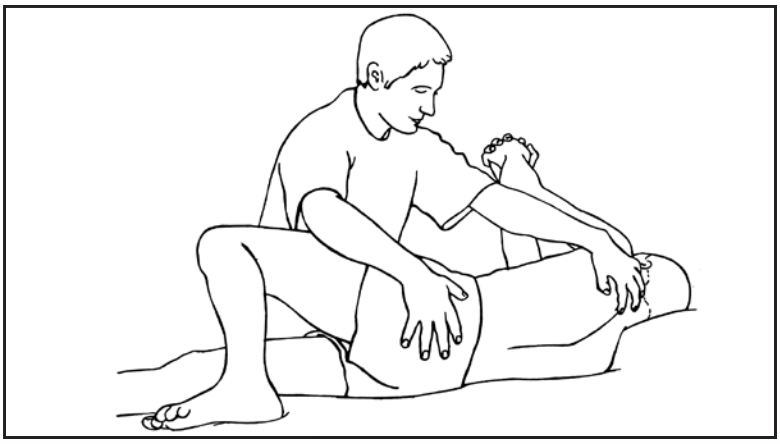


1. Kniel met een knie op die bed langs die persoon.
2. Help die persoon sy/haar knieë buig.
3. Die persoon se voete bly plat op die bed. Plaas nou jou knie voor die voete sodat die voete nie gly nie.
4. Help die persoon sy/haar heupe lig.
5. Help die persoon sy/haar heupe na die kant beweeg



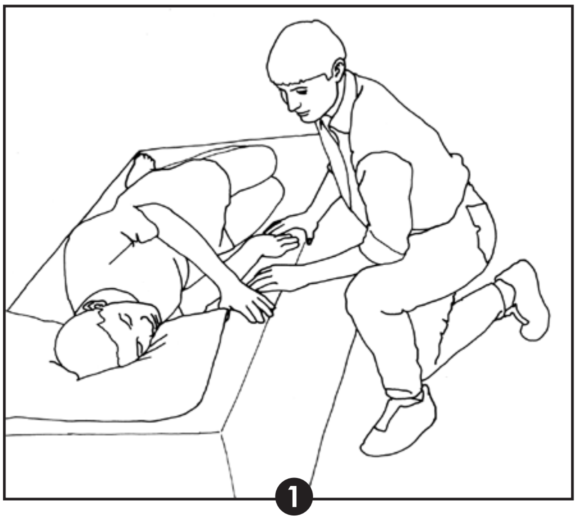
6. Vat die persoon stewig agter die skouers vas.
7. Vra die persoon om sy/haar kop op te lig.
8. Help die persoon sy/haar kop en skouers lig en beweeg deur aan die skouers vas te hou.
9. **Moenie aan die persoon se nek of arms trek nie.**
10. Beweeg nou na die kant deur eers die kop, daarna die skouers en dan die heupe te lig en te beweeg.

Hoe om die persoon op die swak en sterk sye te laat rol



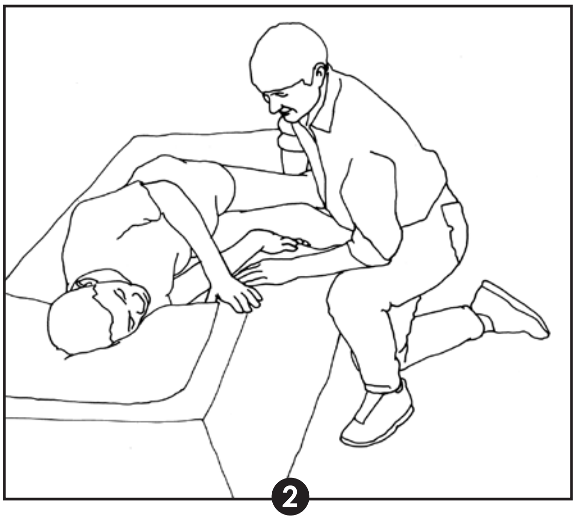
1. Vra die persoon om sy/haar hande saam te klem of om die verswakte arm onder die pols vas te vat met sy/haar duim wat in die rigting van die vingers wys. Die persoon behoort die swak skouerblad liggies vorentoe te strek.
2. Buig die knie wat moet oorrol, en rol dan die lyf.
3. Vra die persoon om die kop en skouers te lig.
4. Ondersteun die persoon by die heupe en skouerblad.

Hoe om iemand wat lê te laat sit



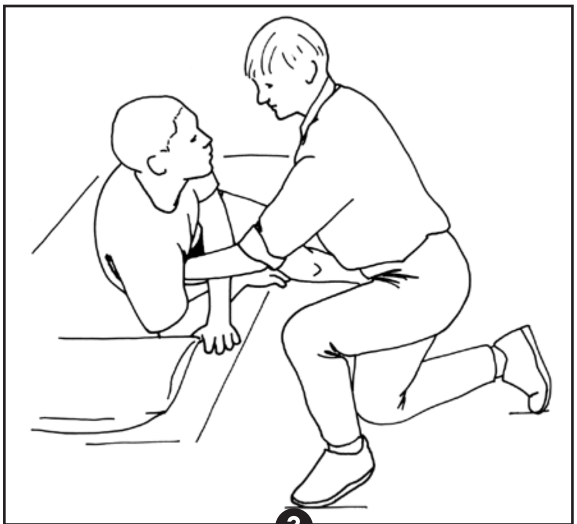
1

Rol die persoon op sy/haar sy.



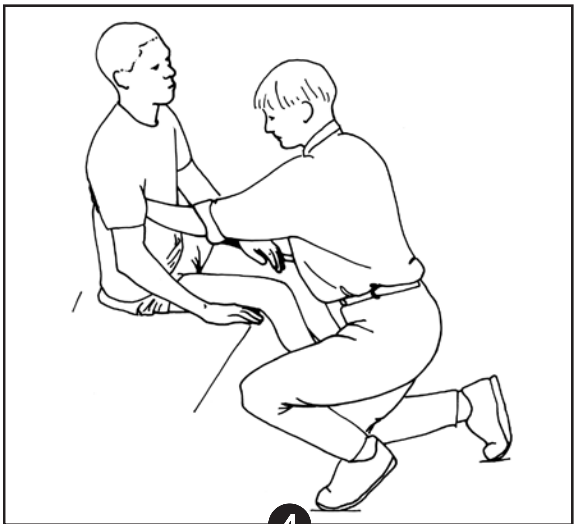
2

Swaai sy/haar bene oor die rand van die bed.



3

Bied ondersteuning met die een hand onder die ribbekas en die ander hand op die teenoorgestelde skouer, of deur albei hande op die skouers te plaas.
Jy kan ook jou een hand op die persoon se skouer en die ander hand op die heup plaas.

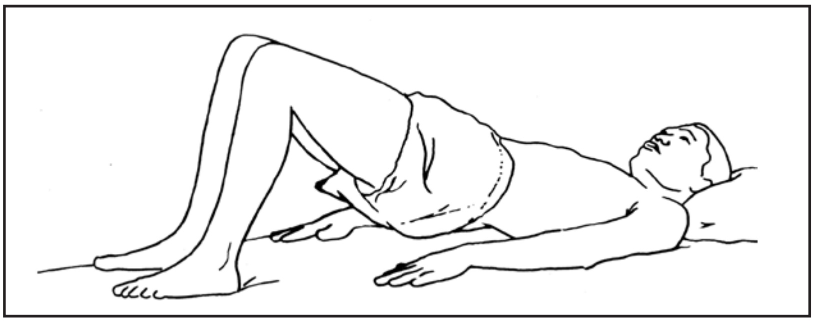


4

Vra die persoon om met albei sy/haar arms op die bed af te druk om die lyf te lig. Die persoon behoort nooit aan jou vas te hou of aan jou nek te hang of trek nie.

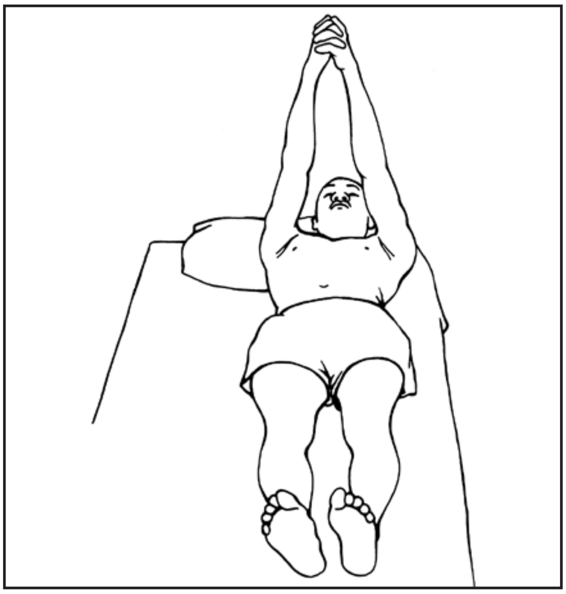
Hoe kan ek iemand lei om sonder hulp in die bed te skuif?

Hoe om in die bed te skuif

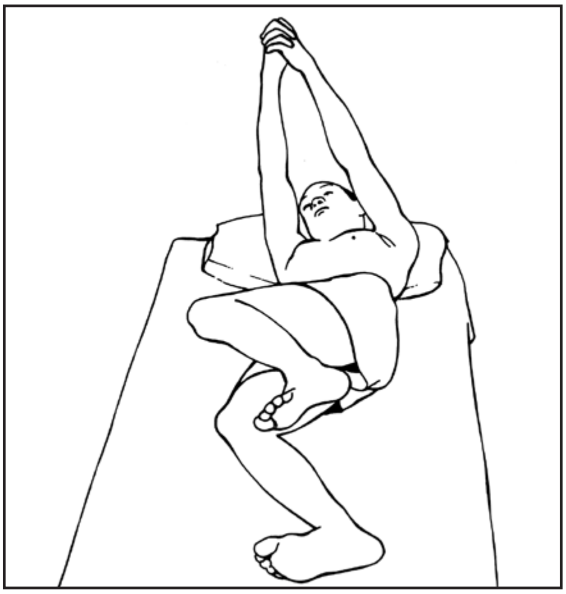


Vra die persoon om:
1. ... sy/haar knieë te buig.
2. ... sy/haar voete plat te hou.
3. ... sy/haar heupe te lig deur af te druk op die voete.
4. ... na die kant te skuif of opwaarts te druk.
5. ... sy/haar kop en skouers te lig en te skuif.

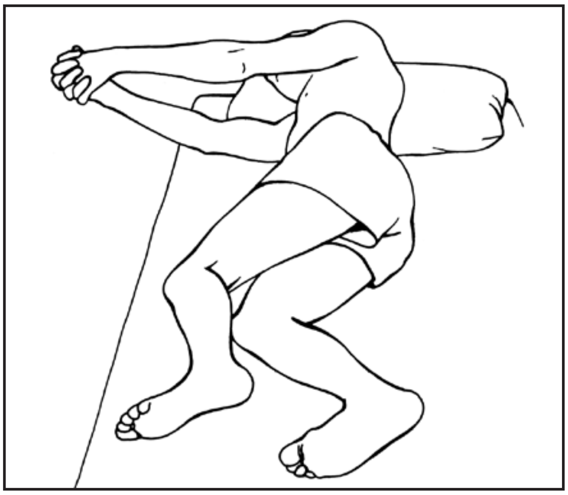
Hoe om in die bed om te rol



Vra die persoon om:
1. ... na die rand van die bed te skuif soos wat hierbo beskryf word.
2. ... sy/haar hande saam te klem of die swakker arm bo die pols vas te vat met sy/haar duim wat in die rigting van die vingers wys.

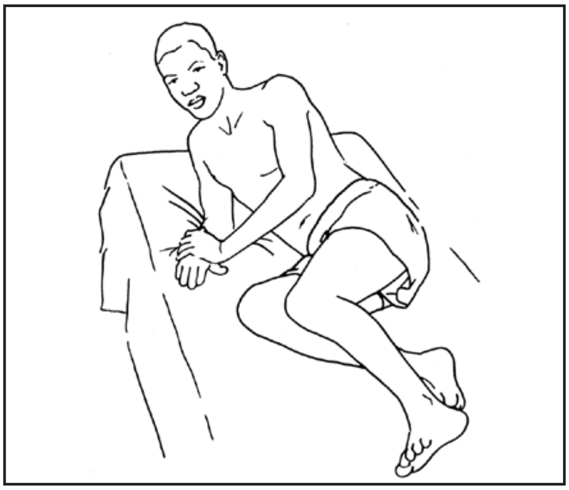


3. ... sy/haar arms te lig en die swak skouer versigtig vorentoe te trek.
4. ... die kop, skouers en been te lig.

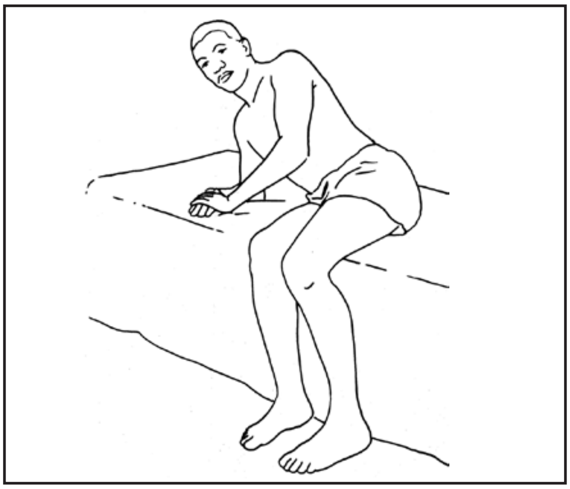


5. ... om te rol.

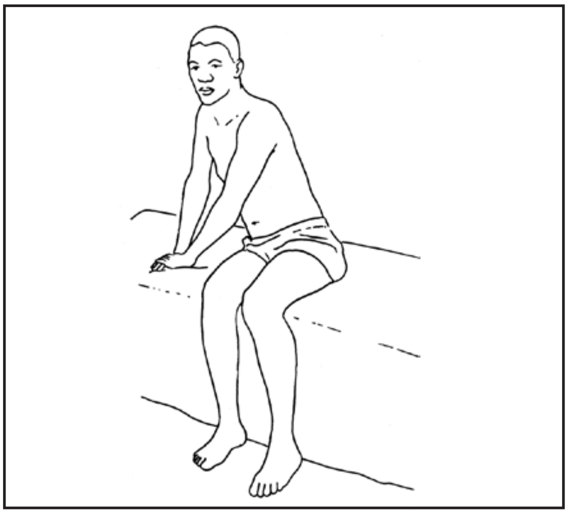
Hoe om regop te sit



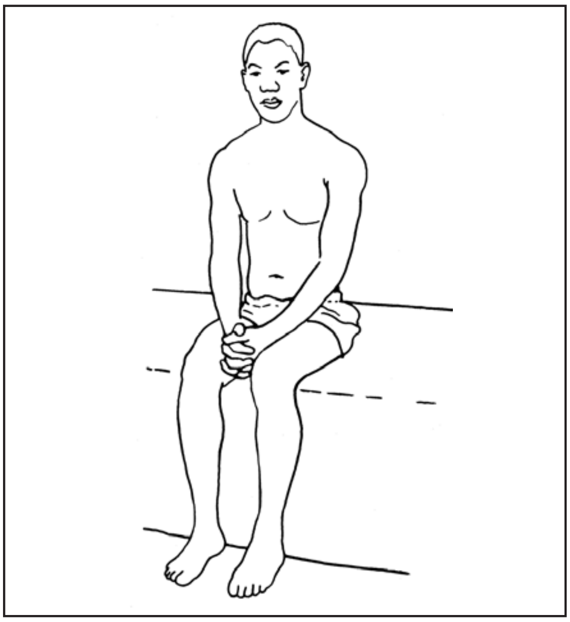
Vra die persoon om:
1. ... tot op sy/haar sy te rol.
2. ... sy/haar sterk voet agter die swak een in te haak en die bene oor die rand van die bed te swaai.



3. ... op die elmboog regop te kom deur met albei arms af te druk.



4. ... steeds op albei hande af te druk en die elmboë reguit te maak.



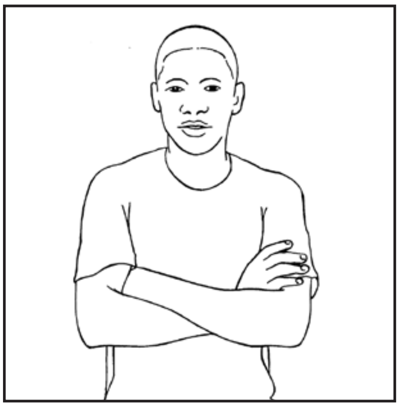
5. ... die lyf heeltemal reguit te maak en ver genoeg terug te sit sodat die bed sy/haar dye ten volle ondersteun.

8. Oorplasings (verplasing tussen die bed en 'n stoel)

Algemene beginsels:

- Plaas die rolstoel of stoel na aan die bed.
- Maak die rolstoelremme vas.
- Die langer of sterker versorger behoort agter te staan.
- Die versorgers moet saamwerk.
- Besluit vooraf wie die opdragte sal gee en wat hierdie opdragte sal wees.
- Dui aan wanneer julle sal begin lig, hetsy deur op 'drie' te begin lig indien daar tot drie getel word, of deur te sê: 'Een, twee, lig.'

Hoe behoort twee mense 'n baie swak persoon van 'n stoel na 'n lae bed oor te plaas?



Posisie van persoon:

1. Die persoon vou sy/haar arms.

Posisie van agterste versorger:

2. Die agterste versorger gly sy/haar arms tussen die persoon se boarms en ribbekas in.
3. Die versorger vat albei die persoon se voorarms na aan die elmboë vas.

Posisie van die voorste versorger:

4. Die ander versorger kniel of hurk voor die bed, met een been voor die ander.
5. Hierdie versorger sit sy/haar arms onder die persoon se knieë en die bokant van die dye, so na as moontlik aan die sitvlak.
6. Die persoon se bene kan op die versorger se dy of reeds gedeeltelik op die bed rus.

Handeling van voorste versorger:

7. Die voorste versorger lig die persoon se bene, hou dit na aan sy/haar lyf en verplaas dan die gewig na sy/haar ander been om die persoon na die bed oor te skuif.

Handeling van agterste versorger:

8. Die agterste versorger staan met sy/haar bene uitmekaar en effens gebuig, en maak dan sy/haar bene reguit om die persoon te lig. Die versorger kan ook die knie naaste aan die bed buig om op die bed te kniel.

Handeling van agterste versorger:

9. Die agterste versorger verplaas nou sy/haar gewig na die been naaste aan die bed en skuif die persoon oor.

Volg die stappe hierbo in omgekeerde volgorde om die persoon weer tot in die stoel te kry.

Hoe behoort twee mense 'n baie swak persoon van 'n stoel na 'n hoë bed oor te plaas?

1. Die versorgers neem dieselfde posisies as hierbo in. Die voorste versorger kan hetsy kniel of hurk, met een been voor die ander.
2. Die persoon se bene rus op die versorger se dy.
3. Die agterste versorger voer die ligbeweging uit soos dit hierbo beskryf word. As die versorger kort is, kan hy/sy op 'n stewige bankie staan.
4. Die voorste versorger lig die persoon se sitvlak en bene deur op te staan.
5. Die agterste versorger verplaas sy/haar gewig na die been naaste aan die bed en skuif die persoon oor.
6. Die voorste versorger tree vorentoe met sy/haar agterste been en skuif die persoon se bene en sitvlak tot op die bed.

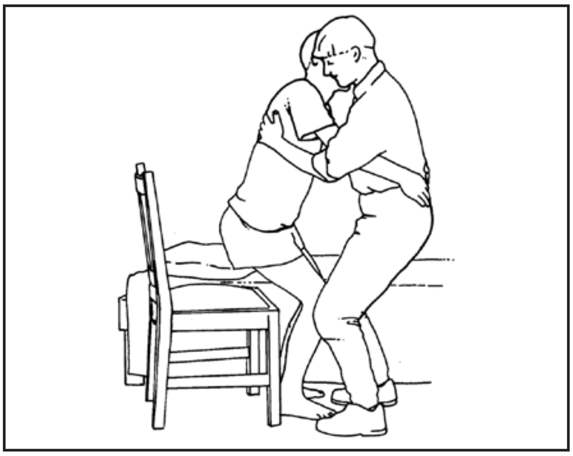
Volg die stappe hierbo in omgekeerde volgorde om die persoon weer tot in die stoel te kry.

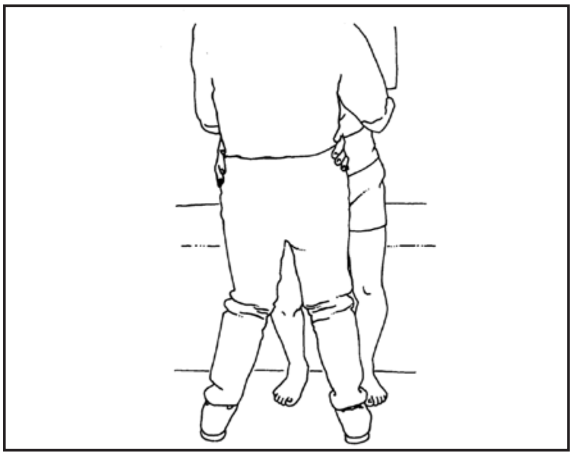
Hoe kan een persoon iemand van die bed na 'n stoel help oorplaas?

Die algemene beginsels is soos volg:

- Help die persoon sy/haar sitvlak vorentoe skuif op die sitplek of bed.
- Plaas sy/haar voete effens uitmekaar en agter die knieë.
- Vra die persoon om sy/haar rug reguit te hou, by die heupe te buig en met sy/haar kop en skouers vorentoe oor die knieë te leun.
- Wees versigtig om nie te na aan die persoon te kom nie. Beweeg jou eie lyf terug namate die persoon vorentoe leun.
- Vra die persoon om regop te staan sodra sy/haar sitvlak lig.

Hoe om ’n persoon te help opstaan en oorplaas as sy/haar swak knie ondersteun moet word?



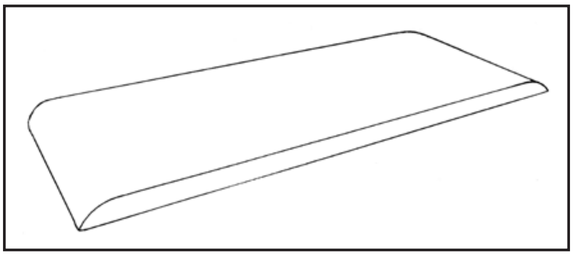


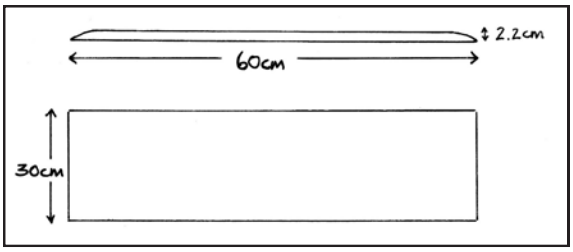
1. Plaas die stoel langs die bed.
2. Gebruik jou eie knieë om die swak knie aan weerskante te ondersteun. Moenie die knie aan die voorkant blok nie.
3. Beweeg die persoon vorentoe en op deur die skouers vorentoe en opwaarts te beweeg.
4. Draai na die bed en sit die persoon saggies neer.

Hoe om ’n swakker, swaarder of langer persoon met ’n oorplasingsplank oor te plaas

Gebruik ’n plat stuk hout waarop die persoon kan skuif. Maak seker dat daar geen splinters op die oppervlak en kante is nie. Gebruik die plank slegs wanneer die persoon aangetrek is.

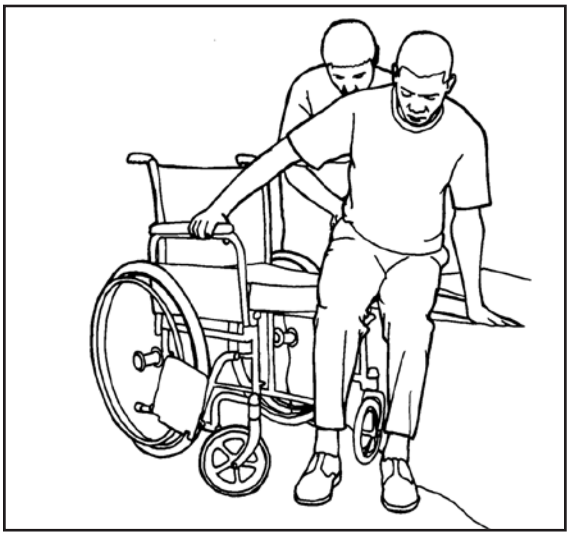
Afmetings en tegniese besonderhede van ’n oorplasingsplank.

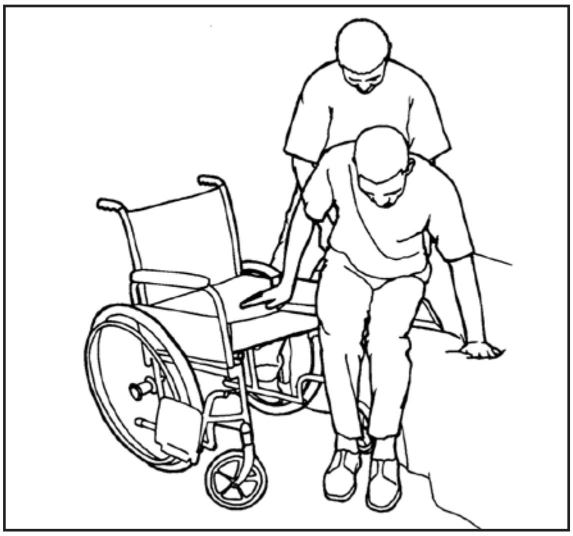




1. Stoot die rolstoel tot teenaan die bed teen ’n effense hoek. Maak die remme vas. Verwyder die armleuning naaste aan die bed.
2. Neem dieselfde posisie in as wat jy sou as jy die persoon moes help opstaan en oorplaas.
3. Laat die persoon wegleun van die bed en skuif die plank onder sy/haar boud naaste aan die bed in.
4. Plaas die plank só dat dit ’n brug tussen die bed en die rolstoel vorm.
5. Vra die persoon om sy/haar rug reguit te hou en met sy/haar kop en skouers vorentoe oor die knieë te leun.
6. Skuif die persoon se sitvlak oor sodra sy/haar gewig van die plank afgelig is.
7. As die persoon verswak is, skuif net ’n kort entjie op ’n slag. Herhaal totdat hy/sy op die bed sit.
8. Volg hierdie stappe in die omgekeerde volgorde om die persoon weer terug in die rolstoel te kry.

Hoe om iemand met sterk arms en swak bene te help oorplaas?

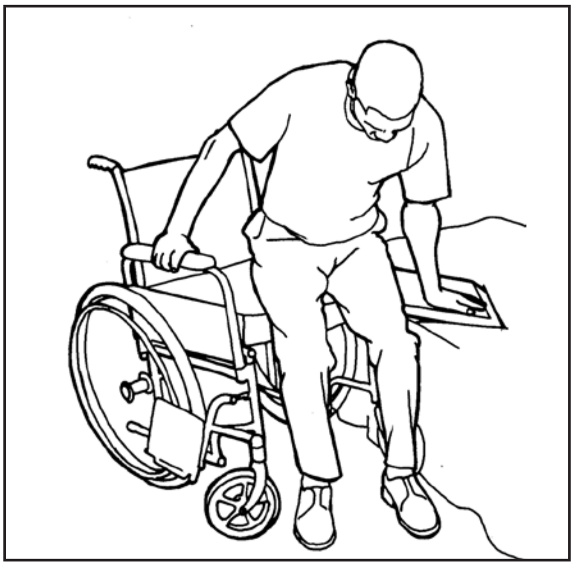




1. Skuif die plank in soos dit hierbo beskryf word.
2. Beweeg tot agter die persoon en kniel op die bed met jou been naaste aan die bed. Plaas jou ander been tussen die bed en die rolstoel.
3. Plaas jou hande om die persoon se heupe.
4. Vra die persoon om op sy/haar hande af te druk, die sitvlak te lig en na die kant te skuif.
5. Help lig en skuif die sitvlak.
6. Herhaal totdat die persoon op die bed of stoel sit.

Hoe kan ek iemand met swak bene en sterk arms lei om sonder hulp van 'n stoel na 'n bed oor te plaas?

Hoe om met 'n oorplasingsplank oor te plaas



1. Skuif die plank onder die sitvlak in.
2. Leun vorentoe en plaas van die gewig op die voete.
3. Druk af met die arms.
4. Plaas oor deur kort sywaartse skuifbewegings te maak.
5. Moenie heeltemal regop staan nie.

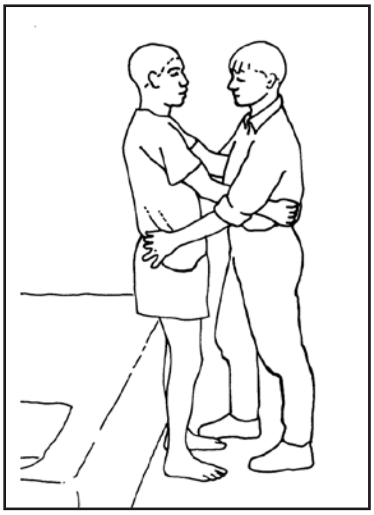
Hoe kan ek iemand met net 'n klein bietjie hulp help staan?

1. Help die persoon sy/haar sitvlak na die rand van die bed skuif.
2. Die persoon se voete moet effens uitmekaar, in lyn met mekaar en net agter die knieë te wees.

3. Laat rus die swak arm op jou heup. As die arm styf of seer is, laat dit tussen die persoon se knieë hang.

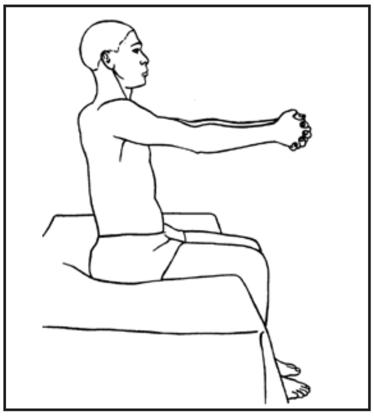
4. Vat die persoon om die skouerblad op die lyf vas en nie op die boarm nie. Ondersteun die persoon se arm met jou voorarm.

5. Lei die persoon se skouers vorentoe deur jou gewig na jou agterste been te verplaas

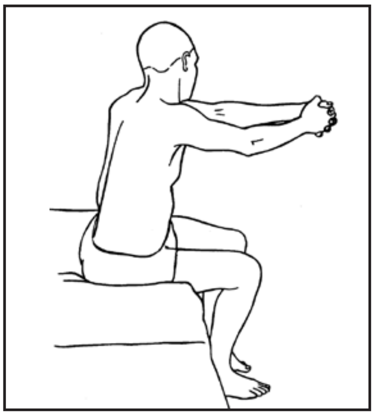


6. Help die persoon staan. Laat hom/haar toe om soveel moontlik self te doen.

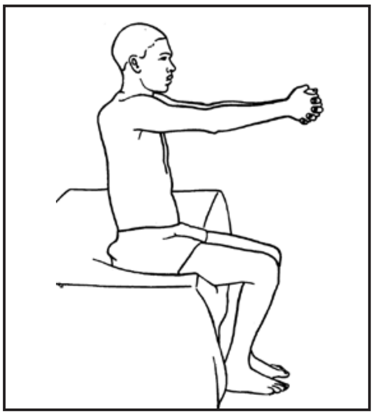
Hoe kan ek iemand lei om sonder hulp op te staan?



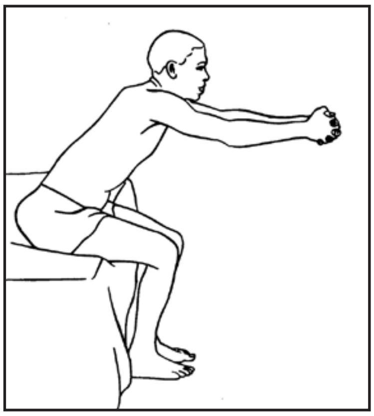
1. Sit regop.
2. Klem die hande vas of vat die swak arm net onder die pols vas met die duim wat in die rigting van die vingers wys.



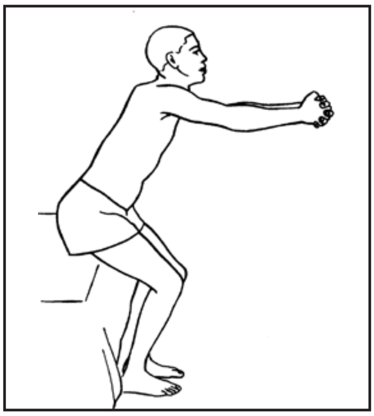
3. Skuif vorentoe op die sitvlak.



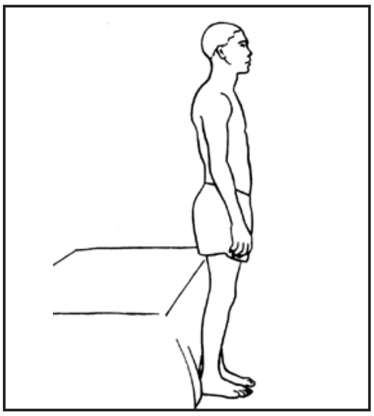
4. Stop op die rand van die bed. Plaas die voete effens uitmekaar, in lyn met mekaar en net agter die knieë.



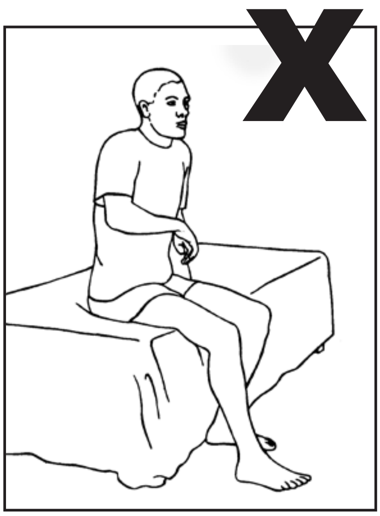
5. Leun vorentoe vanuit die heupe totdat die skouers voor die knieë en voete is. Reik vorentoe met die hande om die gewig vorentoe te help verplaas.

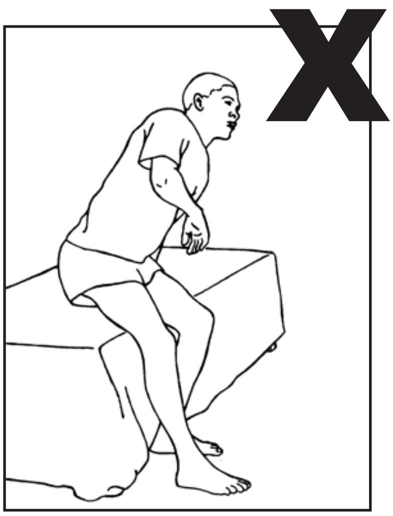


6. Begin die sitvlak lig en die knieë reguit maak. Moenie die knieë teen die bed of stoel terugdruk nie.



7. Staan regop.





Die persoon moet hom/haar nooit met net die sterk hand probeer opdruk nie. Indien die persoon net die sterk kant van sy/haar lyf gebruik, sal dit die swak kant net nog swakker en stywer maak. Strek eerder albei hande vorentoe en laat rus dit teen die rugkant van 'n stoel, 'n muur of ander meubelstuk as hulpmiddel.

9. Selfversorging

Laat die persoon soveel moontlik self doen.

Beheer oor blaas en opelyf (toiletbehoeftes)

Daar is baie redes waarom mense sukkel om hulle blaas of opelyf te beheer. Enigeen wat dit ervaar, behoort 'n dokter te gaan spreek, wat van die probleme sal kan behandel en medisyne sal kan voorskryf om beheer te verbeter.

Hoe om 'n persoon sy/haar blaas te help beheer

Verduidelik sekere algemene riglyne aan die persoon, soos volg:

- Drink ses tot agt glase water per dag. Maak elke dag 'n tweeliterbottel vol water en sit dit in die yskas of langs die bed of stoel. Moenie minder drink net omdat jy bang is dat jy 'n ongeluk sal hê nie.
- Indien jy snags ongelukke kry, moenie enigiets drink minstens 'n uur voordat jy gaan slaap nie.
- Gaan toilet toe net voordat jy gaan slaap en sodra jy soggens wakker word.
- Trek die matras met 'n plastieklaken oor, bedek die plastiek met 'n handdoek of stuk koerantpapier, en trek dit dan met 'n gewone laken oor. Moenie direk op die plastiekoortreksel lê of sit nie.
- Gaan elke twee uur toilet toe. Rek hierdie tyd stelselmatig totdat jy net elke vier uur toilet toe hoef te gaan.
- Die kleur van jou urine moet net effens donkerder wees as water. As dit donkerder is, 'n skerp reuk het of bloed bevat, gaan kliniek toe sodat hulle kan seker maak of jy nie dalk infeksie het nie. Donker urine beteken gewoonlik dat jy nie genoeg water drink nie."

Wanneer die persoon 'n kateter (pypie en sak) dra:

- Was altyd jou hande voordat jy met die kateter werk sowel as na die tyd.
- Maak die sak gereeld leeg.
- Moenie die sak wat om die been sit, te styf vasmaak nie.
- As daar na vier uur nog geen urine in die sak is nie, is die pypie dalk verstop. Neem die persoon kliniek toe.

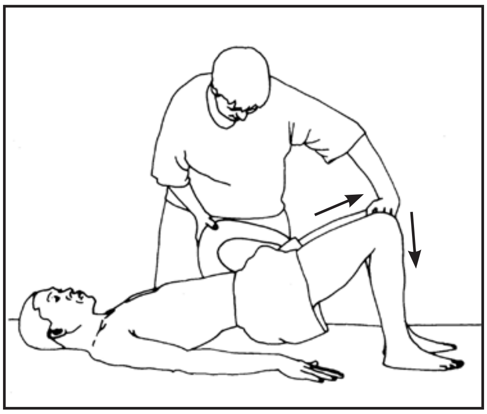
Hoe om 'n persoon te help wat geen opelyfbeheer het nie

- 'n Dokter behoort die persoon op 'n opelyfprogram te sit indien die persoon geen sensasie ervaar om aan te dui dat hy/sy toilet toe moet gaan nie.
- Volg 'n vaste opelyfroetine, soos om elke oggend ná ontbyt toilet toe te gaan.
- Laat die persoon regop op die toilet of kommode sit.
- Om hardlywigheid te voorkom:
  - Die persoon behoort ses tot agt glase water per dag te drink.
  - Die persoon behoort bedags soveel moontlik tyd buite die bed deur te bring.
  - Die persoon moet so aktief moontlik wees.
  - Hy/sy moet kos eet wat growwigheid (vesel) bevat, byvoorbeeld ongeskilde vrugte en groente, droëvrugte, semels, bruinbrood en bruinrys.
- Neem die persoon kliniek toe indien hy/sy vir langer as drie dae diarree het.

Hoe behoort 'n bedpan gebruik te word?

Gebruik die bedpan slegs vir urinering. Laat sit die persoon regop vir opelyf.

1. Ondersteun die swak knie met jou hand terwyl die persoon sy/haar heupe lig.
2. Trek die knie vorentoe en af oor die voet sodat die voet nie uitgly of -skiet nie.



3. Skuif die bedpan in.

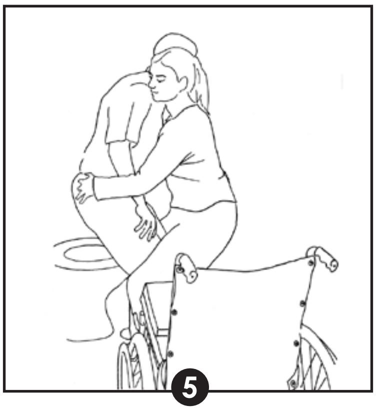
Hoe kan 'n enkele versorger 'n persoon tot op die toilet help?

1 As dit nie moontlik is om die rolstoel teen 'n hoek van 90 grade met die toilet te stoot nie, plaas dit teen soveel van 'n hoek as moontlik. Maak die remme vas.

2 Help die persoon vorentoe skuif op die rolstoel en regop staan.

3 Ondersteun die swak knie met jou knieë. Plaas jou hande op die persoon se heupe om met balans te help.

4 Draai om totdat die persoon reg voor die toilet staan. Help die persoon sy/haar klere verwyder.



5 Lei die persoon stadig om te gaan sit.

Hoe kom 'n persoon sonder hulp tot op die toilet?

1. Maak die rolstoel se remme vas en skuif vorentoe op die stoel.
2. Klem die hande saam.
3. Staan op.

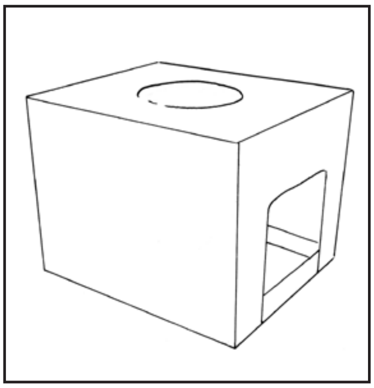
4. Draai om.
5. Plaas die vasgeklemde hande op die stoel vir ondersteuning, indien nodig.

6. Gaan sit op die toilet.
7. As dit onmoontlik is om op te staan sonder om aan iets vas te hou, gebruik 'n handreling en laat die swak hand tussen die bene hang.

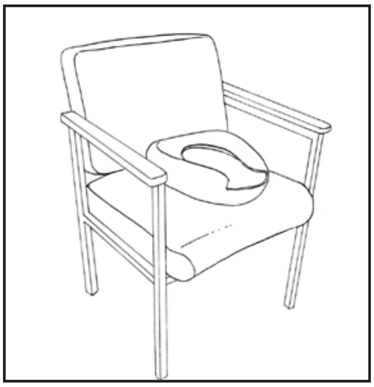
Toestelle wat met toiletbesoeke kan help

'n Hoër toiletsitplek: Dit werk veral goed vir lang mense, vir ouer mense met heup- en knieprobleme, of wanneer die toilet baie laag is.

Plastiekstoel met 'n opening in die sitplek en 'n emmer onder.



Maak 'n stelletjie (com-mode) uit hout.



Gebruik 'n bedpan op 'n stoel met 'n ferm sitplek.

Gebruik 'n bedpan op 'n rolstoel.

Was

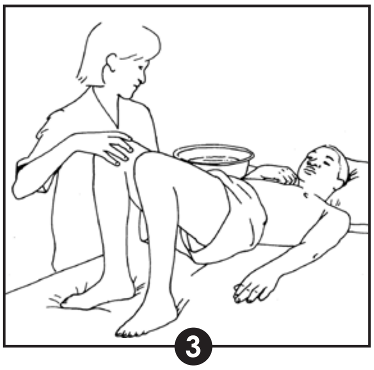
Hoe behoort ek iemand in die bed te was?

1

Staan aan die swak kant.

2

Skuif die persoon weg van die rand van die bed deur sy/haar kop en skouers te lig en hom/haar na die middel van die bed te skuif.



3

Vra die persoon om sy/haar heupe te beweeg deur die sitvlak te lig en na die middel van die bed te skuif.

4

Maak die skouer los voordat jy die arm lig. Haak jou hand om die skouerblad en trek die skouerblad liggies na buite en vorentoe. Herhaal dit 'n paar keer totdat die skouer vryelik beweeg.

5

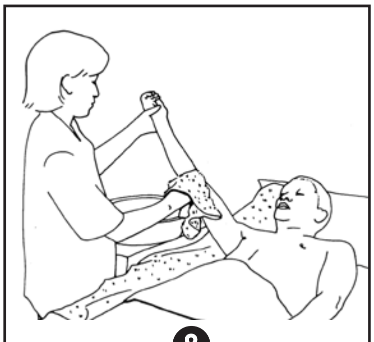
Vat die arm stewig net bo die elmboog vas en draai dit versigtig na buite. Stop as die persoon pyn ervaar. Moenie aan die hand of onderarm vashou nie, want dit kan pyn of skade aan die elmboog veroorsaak.

6

Maak die elmboog reguit.

7

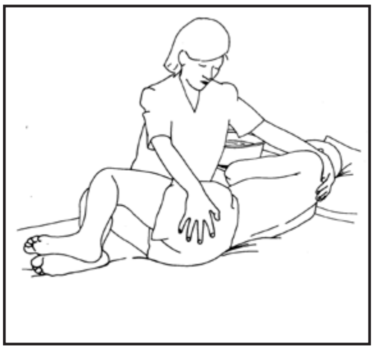
Hou die arm na buite gedraai. Beweeg nou die arm op of vorentoe. Stop as die persoon pyn ervaar.

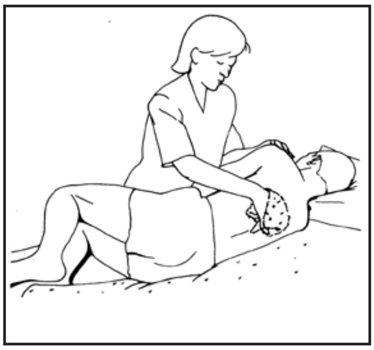


8

Was en droog die arm en armholte af.

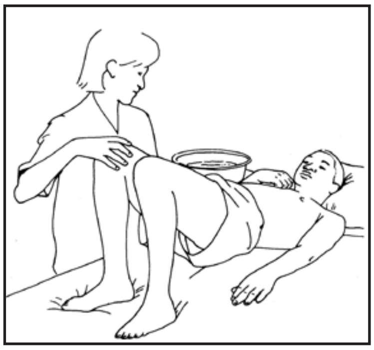
Om die rug te was





1. Maak die swak arm los soos dit hierbo beskryf word. Sorg dat die skouerblad vorentoe bly wys.
2. Plaas die arm langs die lyf voordat jy die persoon omrol.
3. Rol die persoon op sy/haar sy.
4. Was die rug.
5. Gebruik 'n handdoek onder die lyf.
6. Wanneer die persoon in hierdie posisie is, kan die lakens ook geruil word.

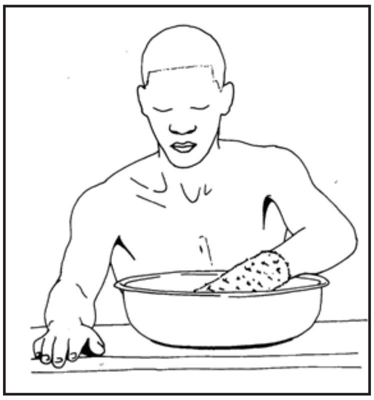
Om die sitvlak te was



1. Ondersteun die swak knie terwyl die persoon sy/haar sitvlak lig.
2. Was onder.

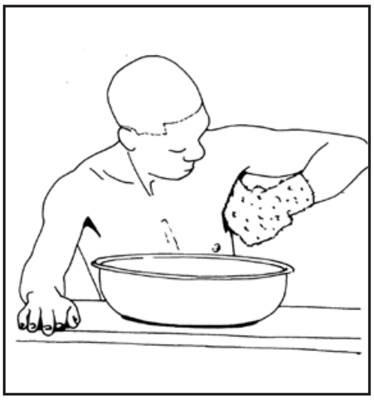
Hoe kan 'n persoon sonder hulp was?

- Persoon sit op die rand van die bed.
- Voete behoort op die vloer of op 'n houtblok of op 'n stapel saamgebinde koerante of karton te rus.
- Sit 'n klein tafeltjie met 'n kom, waslap, seep en handdoek reg voor die persoon neer.
- Terwyl die persoon sy/haar bolyf was, laat rus hy/sy die swak hand en elmboog op die tafel om regop te bly en te keer dat die arm en hand seerkry. Dit sal die persoon ook help om die arm en in die armholte te was.

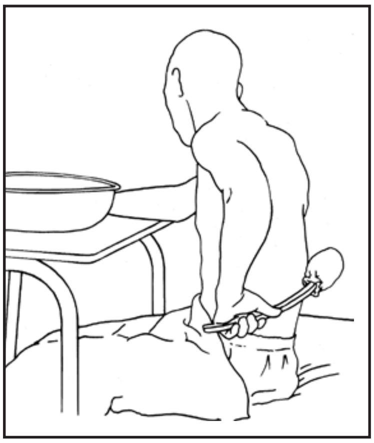


Maak die waslap nat.

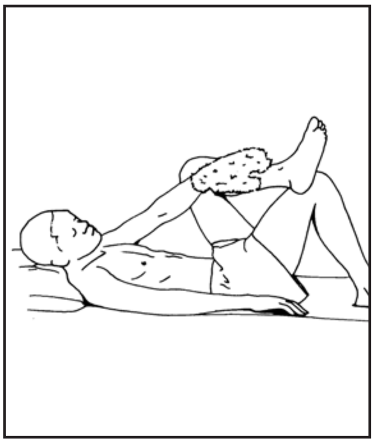
Was onder die swak arm.



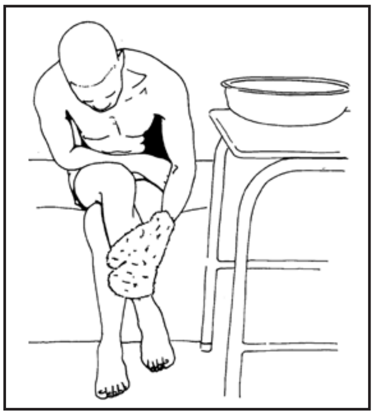
Was onder die sterk arm.



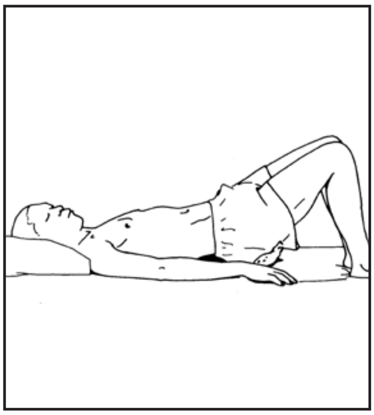
Was die rug met 'n rugborsel.



As persoon sukkel om regop te bly, lê hy/sy op die rug en kruis die een enkel oor die ander knie om die onderste ledemate te was.



Persoon sit om die onderste ledemate te was indien hy/sy sukkel om regop te bly.



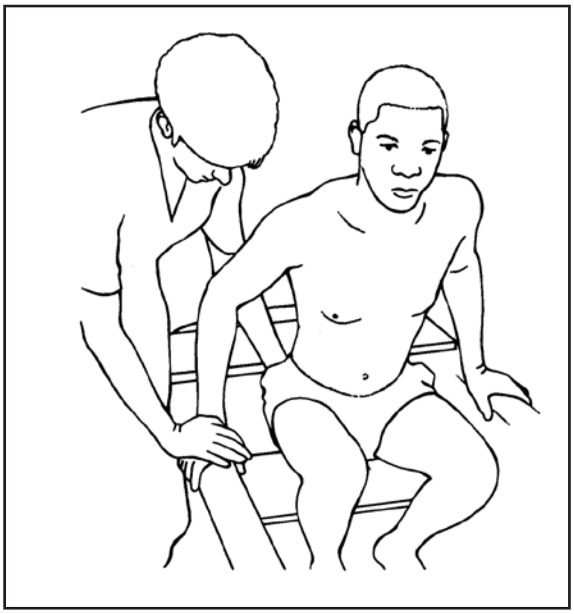
Lê om onder te was.

Gebruik 'n glyvaste rubbermat binne-in die bad om nie te gly nie.

Hoe plaas ek die persoon na 'n bad oor?

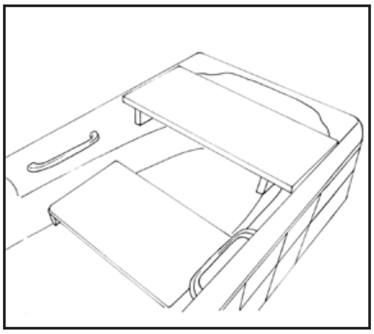
1. Plaas vanaf 'n stoel oor tot by die rand van die bad of tot op 'n badplank.

2. Laat die persoon op die badplank sit.
3. Lig sy/haar bene tot in die bad.

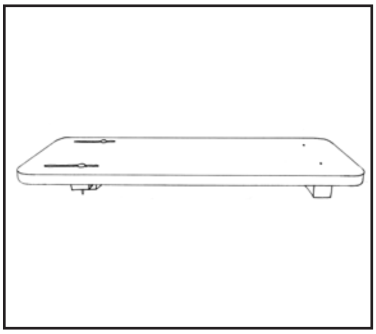


4. Laat sak die persoon tot op die bad-stoel. Hy/sy moet met die sterk hand stewig aan die badrand of handreling vashou. Die swak arm kan op die dye rus.
5. Laat rus die swak hand op die badrand of handreling as daar 'n bietjie krag in die hand is.
6. As die persoon te swak is om tot in die bad te kom, kan hy/sy op die badplank was of gehelp word om te was. 'n Handstort of verstelbare stort teen die muur kan ook gebruik word.
7. As die persoon 'n bietjie laer kan afsak, gebruik 'n badstoel. 'n Badstoel sit halfpad tussen die bokant en die bodem van die bad. Hieronder is twee voorbeelde van badstoele.

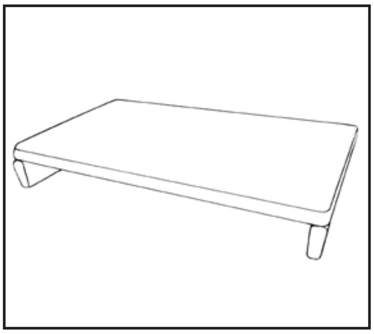
Toestelle wat kan help as 'n persoon nie plat in 'n bad kan sit nie



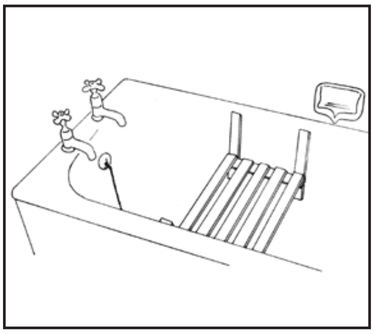
Badplank bo die bad, met 'n badstoel binne-in die bad



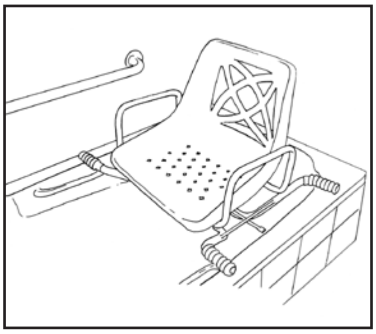
Badplank

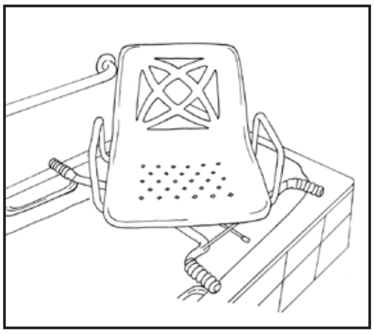


Badstoel

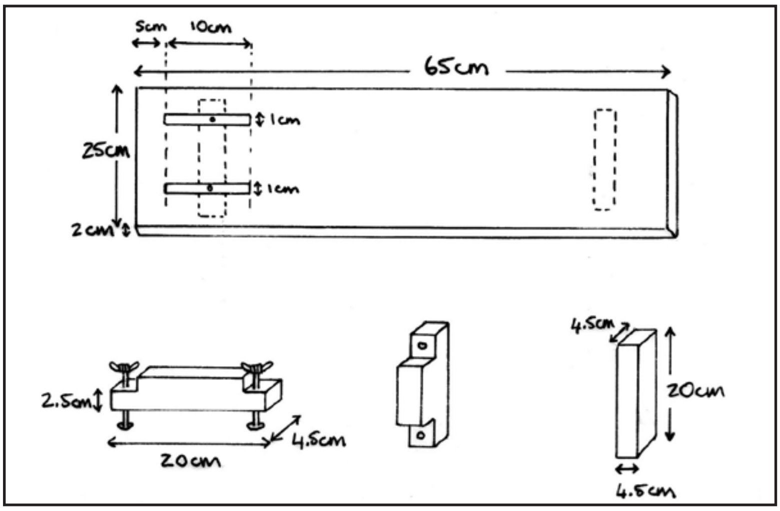


Badstoel met latte/sparre

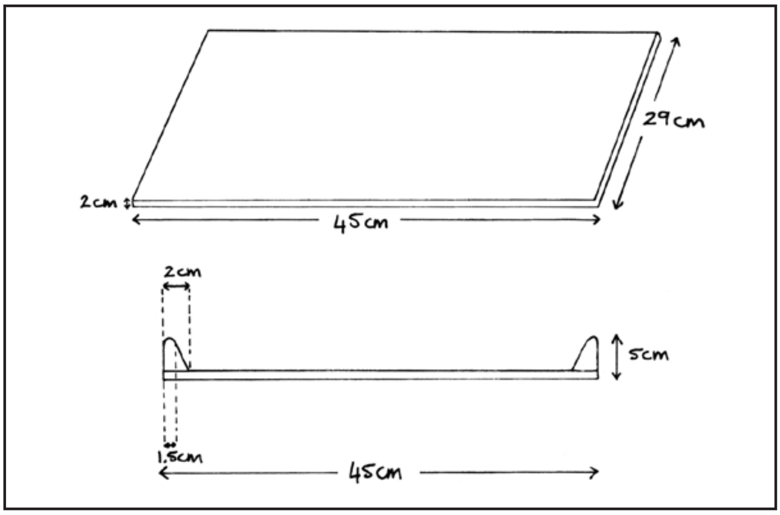




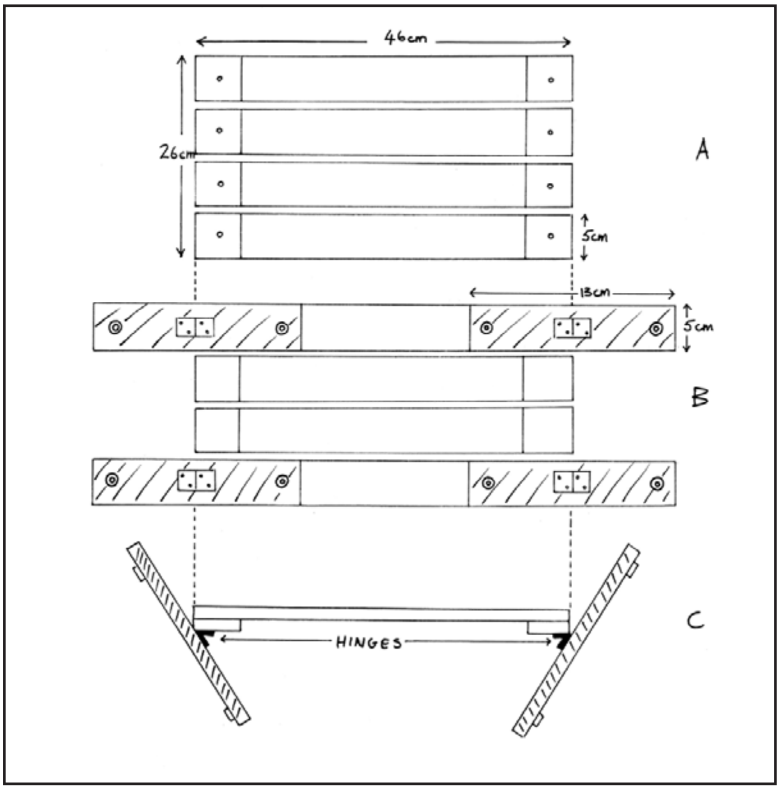
Badstoel wat kan draai



Afmetings en tegniese be-sonderhede van ’n bad-plank.



Afmetings en tegniese be-sonderhede van ’n bad-stoel.



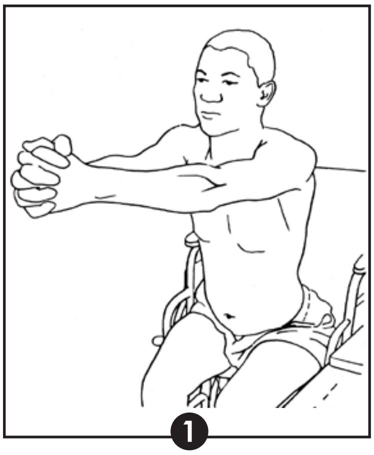
Afmetings en tegniese besonderhede van ’n badstoel met latte/sparre.

A. Diagram van die sitgedeelte.

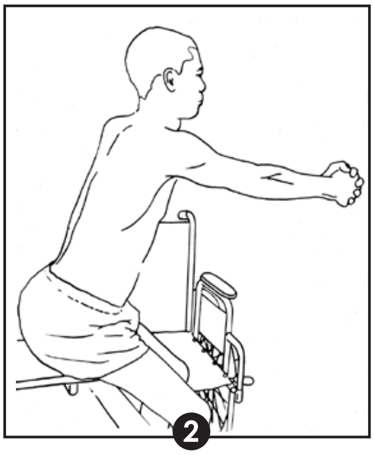
B. Diagram van die kante.

C. Hoe om die sitgedeelte en die kante aan me-kaar vas te sit.

Hoe kan ek iemand lei om sonder hulp na 'n bad oor te plaas?

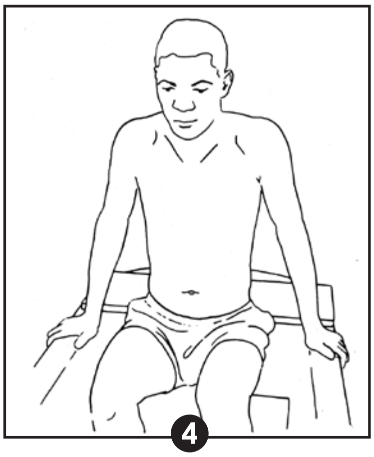


1 Klem hande saam en staan op.

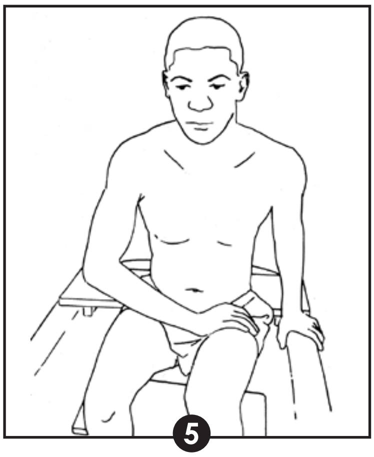


2 Draai en gaan sit op die badplank.

3 Ondersteun die swak been by die knie en lig dit tot in die bad.



4 Druk met die hande op die rand van die bad.



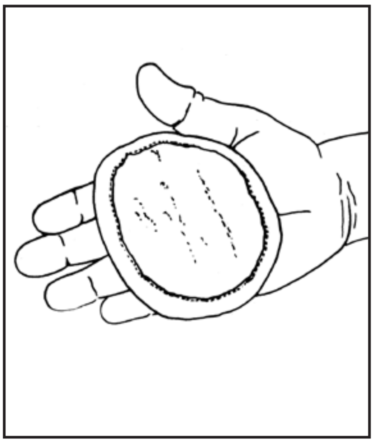
5 As die swak hand te swak is, plaas dit op die teenoorg-estelde dy en laat sak die lyf tot op 'n badstoel of tot in die bad.

6 Was die lyf.

Seep aan 'n tou:

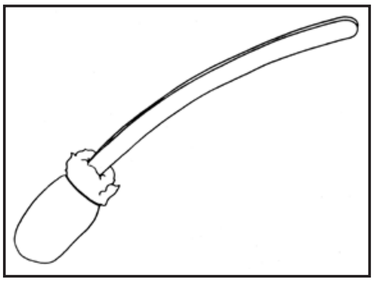
- Maak 'n gat in die seep. Maak die seep aan 'n tou vas.
- Hang die seep om die nek sodat dit nie val en wegglip nie.

- Sit 'n waslap oor die knie en smeer dit met seep.



- Gebruik 'n spons wat vasgemaak is met 'n rek wat agter om die hand gaan.

Maak 'n rugborsel:



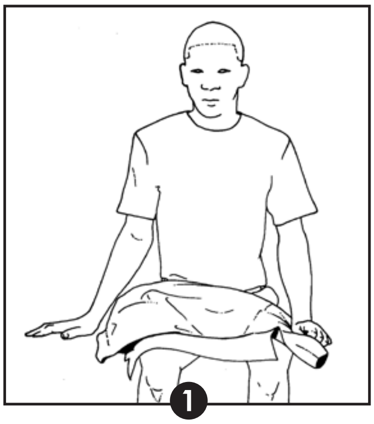
- Gebruik 'n klerehanger.
- Draai 'n spons om die een punt.
- Bedek die spons met handdoekstof.

Watter riglyne kan ek volg om iemand te help aantrek?

Laat die persoon soveel moontlik self doen:

1. Die persoon sit op die rand van die bed met sy/haar voete op die vloer. As die persoon nie op die bed kan balanseer nie, laat hom/haar op 'n stoel met 'n stewige sitplek en rugkant sit.
2. Begin met uittrek, want dit is makliker.
3. Gebruik wye, lospassende klere.
4. Moenie met klere werk wat moeilik is om vas te maak nie.
5. Aantrek is 'n stadige proses. Laat genoeg tyd toe.
6. Moedig die persoon aan met positiewe kommentaar.
7. As die persoon nie die hele taak kan regkry nie, deel dit in kleiner stappe in, byvoorbeeld om eers net die arms in die moue te sit. Help net wanneer dit nodig is.
8. Trek altyd die swak kant eerste aan en trek die sterk kant eerste uit.

Hoe om 'n hemp of baadjie aan te trek



Laat die persoon die hemp op sy/haar skoot neersit. Die binnekant moet boontoe wys, met die kraag in die rigting van die knieë. Die mou van die swak arm hang tussen die bene.

Laat die persoon die swak arm nader na die skoot toe bring.

Sit nou die swak hand in die mousgat.

Trek die mou op oor die swak hand en arm totdat die hand gesien kan word. Gooi die res van die hemp agtertoe.

Nou trek die persoon die mou op oor die elmboog.

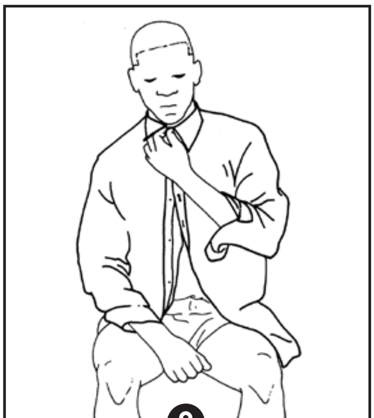
Hy/sy trek die mou op en oor die skouer.

7

Die hemp word nou agter om die rug gebring.

8

Laat die persoon sy/haar sterk arm in die mou sit.



9

Maak die knope vas.

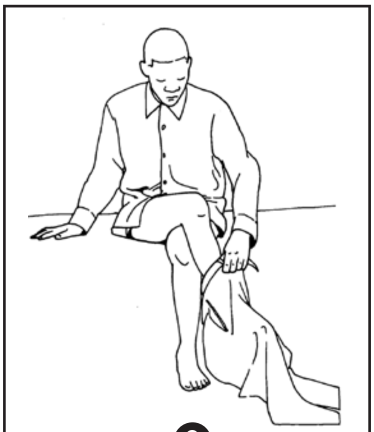
Hoe om 'n broek aan te trek

1

Laat die persoon die broek aan sy/haar sterk kant neersit.

2

Hy/sy kruis die swak been oor die sterke.



3

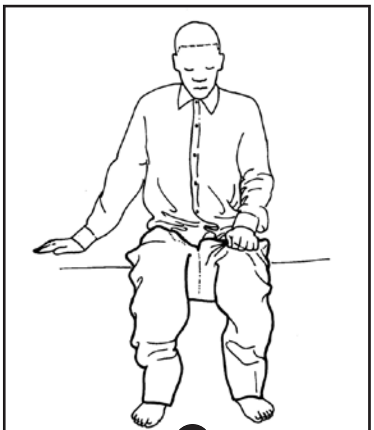
Die persoon sit nou die swak voet in die broekspyp.

4

Hy/sy trek die broek bo-oor die knie en haal die bene weer van mekaar.

5

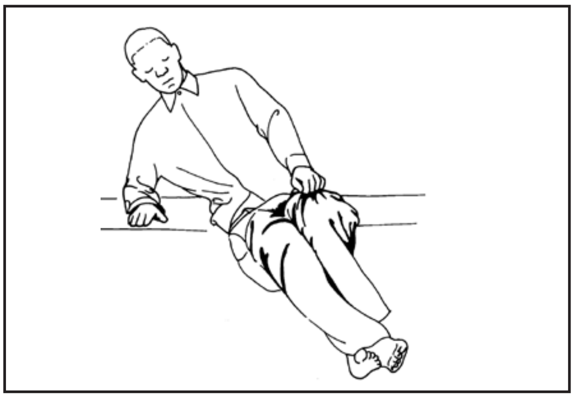
Nou sit hy/sy die sterk voet in die broekspyp.

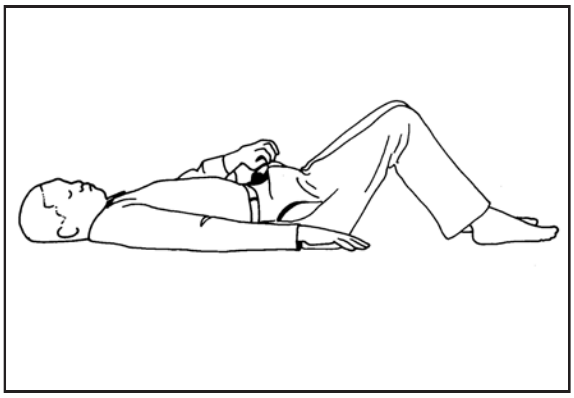


6

Die broek word oor die knieë getrek.

As die persoon baie swak is

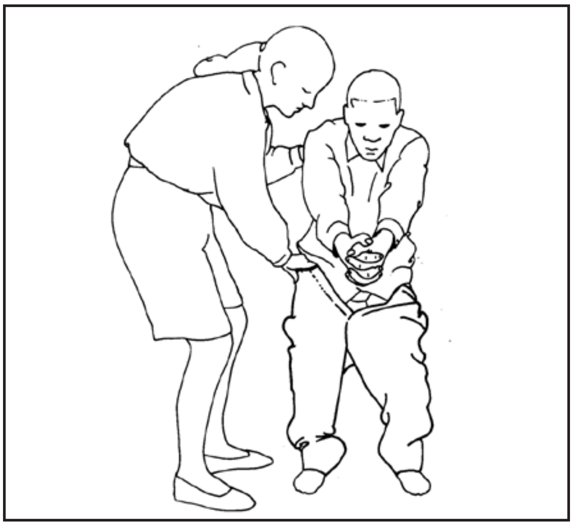




1. Die persoon trek die broek op oor die bene deur die sterk voet onderdeur die swak been te haak terwyl hy/sy op die elmboog rus, en gaan lê dan op die bed.

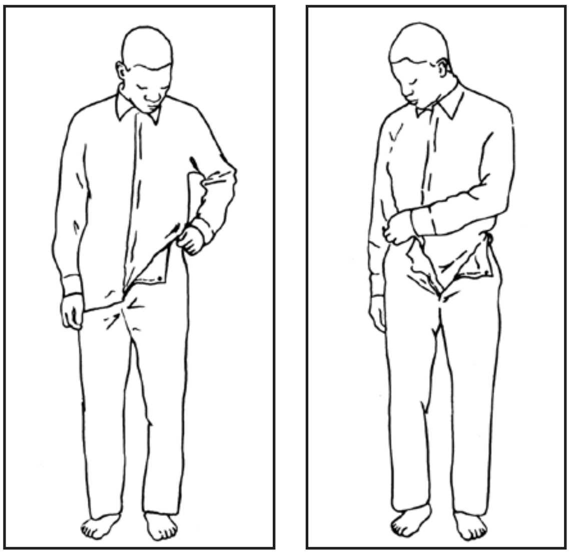
2. Die knieë is gebuig.
3. Die persoon lig sy/haar sitvlak.
4. Hy/sy trek nou die broek op oor die sitvlak.
5. Hierna laat sak die persoon weer die sitvlak op die bed.
6. Die ritssluiter en lyfband word nou vasgemaak.
7. Die persoon sit weer regop.

As die persoon met hulp kan staan



1. Die persoon staan regop terwyl hy/sy ondersteun word (met die versorger aan die swak kant).
2. Die persoon kan sy/haar arms op die rugkant van 'n stoel of 'n ander meubelstuk plaas om regop te bly.
3. Die versorger trek die broek op.

As die persoon op sy/haar eie kan staan



Die persoon staan regop om die broek oor sy/haar sitvlak op te trek en maak die ritssluiter en lyfband vas.

Hoe om ’n oortrektrui of sweetpaktop aan te trek

1. Die persoon sit die trui op sy/haar skoot neer, met die agterkant na bo en die onderkant in die rigting van die lyf. Die nek van die trui lê dus by die knieë.

2. Laat die persoon die trui onder oopmaak.
3. Hy/sy soek dan die mousgat vir die swak arm.

4. Die persoon sit die mou tussen sy/haar knieë.
5. Die mousgat word met die sterk hand oopgehou.

6. Die swak hand word dan in die mousgat geplaas.

7. Die persoon trek nou die mou op oor die elmboog.

8. Daarna trek hy/sy dit op oor die boarm.

9. Die trui word oor die skouer getrek.

10. Nou gaan die gesonde arm deur.

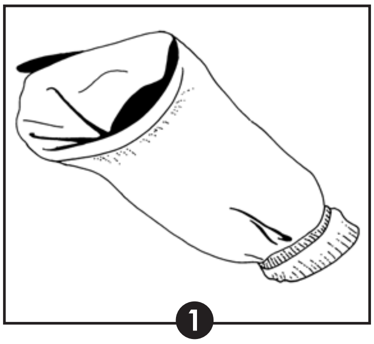
11. Dan volg die kop.

12. Die persoon kan ook sy/haar kop eerste deursit..

13. Dan volg die gesonde arm.

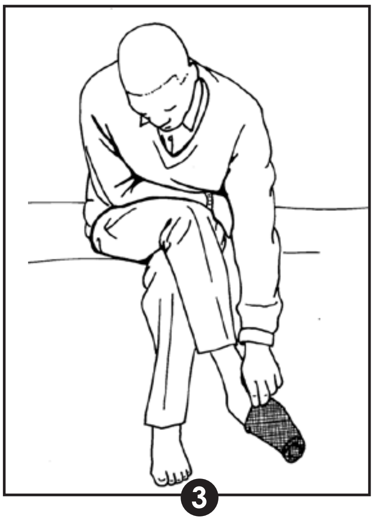
14. Laastens trek hy/sy dit agter reg en netjies.

Hoe om sokkies aan te trek



Gebruik sokkies van 'n rekbare materiaal. Die sokkie behoort halfpad teruggevou te word tot by die hak.

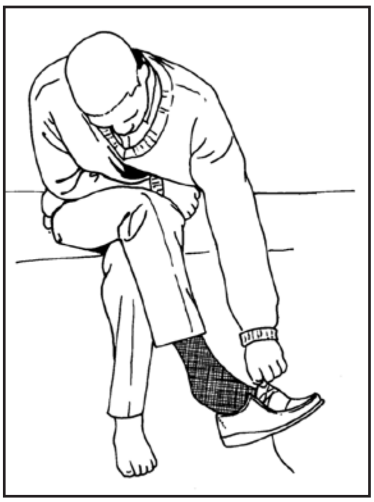
Laat die persoon die swak been oor die sterk been kruis.

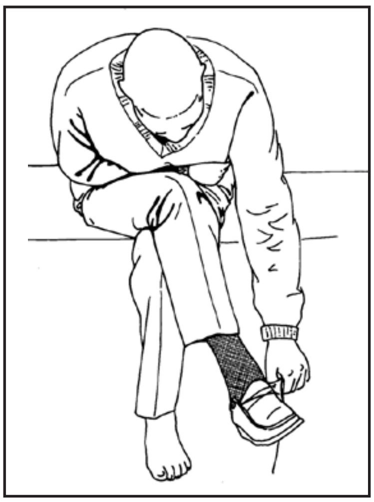


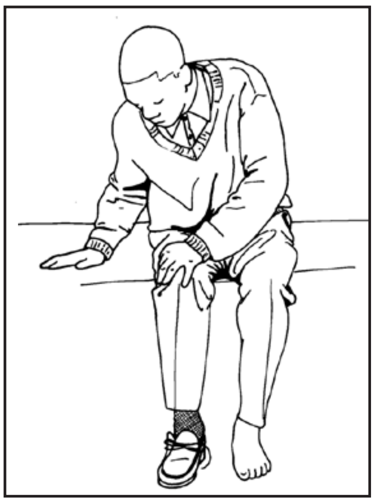
Hy/sy trek dan die sokkie oor die tone.

Daarna word die sokkie oor die voet en enkel opgetrek.

Hoe om skoene aan te trek







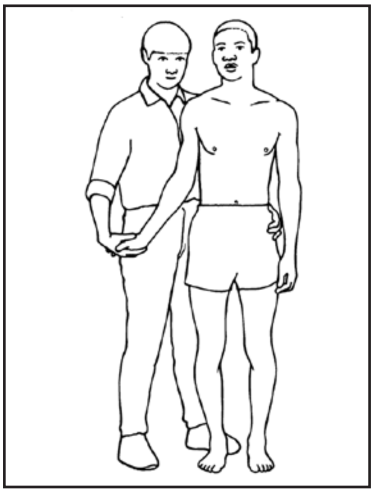
1. Laat die persoon die swak been oor die sterk been kruis.
2. Hy/sy trek die skoen oor die tone. Gebruik aanglipskoene of skoene met Velcro-gespes.
3. Die voet word ingedruk.
4. Nou word die voet op die vloer geplaas, waarna die persoon op die knie druk om die hak in die skoen te kry.

10. Loop met hulp

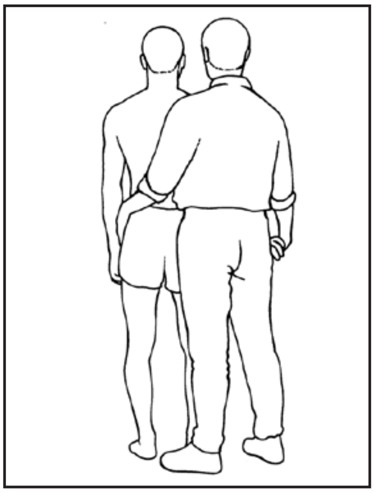
Wat is die regte manier om iemand te help loop?

Algemene beginsels:

1. Ondersteun die persoon aan die swak kant.
2. Plaas jou heup agter teen die persoon se swak heup.
3. Indien dit nodig is, kan jou voet ook die persoon se swak voet aanhelp.
4. Sit een hand ferm om die persoon se lyf.
5. Met jou ander hand hou jy die persoon se swak hand vas. As die persoon baie swak is, plaas jou vry hand op sy/haar maag sodat jy hom/haar styf tussen jou twee arms kan vashou.
6. Gee die persoon ruimte om sy/haar lyf te beweeg.
7. As jy te naby staan of te styf vashou, sal julle albei sukkel om regop te bly en sal dit net al hoe moeiliker wees om te loop.



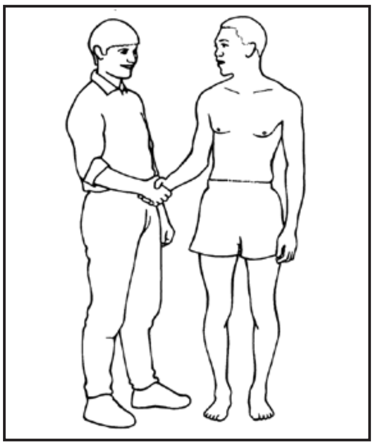
Van voor af.



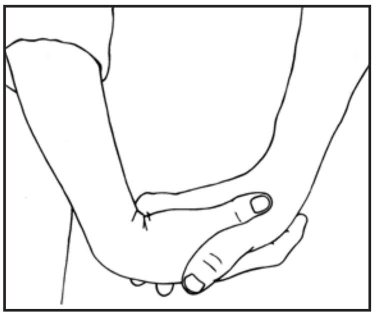
Van agter af.

As die persoon baie swak is, gebruik 'n kierie aan die sterk kant. Die versorger sowel as die persoon self moet gemaklike, stewige, glyvaste skoene dra of kaalvoet loop. Moenie op sokkies loop nie!

Die regte greep:

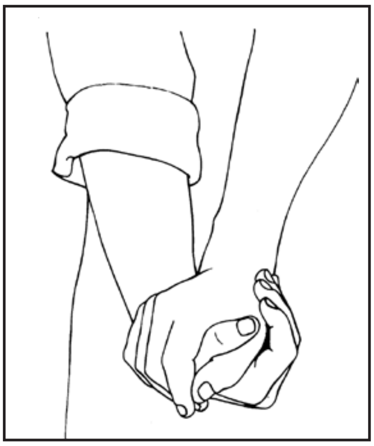


1. Begin asof julle met die hand groet, maar draai jou palm na bo terwyl jy die persoon se hand vashou.
2. Vat die swak hand vas.
3. Moenie aan die swak arm trek nie.



4. Ondersteun die arm deur opwaarts deur die hand te druk.
5. Hou die persoon se elmboog reguit teen jou lyf. Op dié manier bly die arm reguit en kan die persoon op jou hand leun vir ondersteuning. Dit help hom/haar ook regop bly.

Alternatiewe greep:



Dit is 'n goeie greep om te gebruik as die persoon 'n stywe pols het.

1. Haak jou duime in mekaar.
2. Vat die persoon se hand aan die onderkant van die duim vas.
3. Maak seker dat die persoon se pols glad nie seerkry nie.

11. Algemene probleme na 'n beroerte

Probleem	Kry hulp by	Naam en kontakbesonderhede van diensverskaffers in jou omgewing
Pyn in skouer/in skouer en hand	Fisioterapeut/arbeidsterapeut	
Urienweg- (blaas-)infeksies	Kliniek/dokter/verpleegkundige	
Hardlywigheid/diarree	Kliniek/dokter/verpleegkundige	
Gly of val uit 'n rolstoel	Sitkliniek/professionele persoon wat opgelei is op die gebied van rolstoele en sit/fisioterapeut/arbeidsterapeut	
Gedragsprobleme	Arbeidsterapeut/kliniese sielkundige/maatskaplike werker	
Aspirasie/opsuiging (stik of hoes na sluk)	Spraakterapeut/ verpleegkundige	
Bedsere	Kliniek/dokter/verpleegkundige sowel as 'n fisioterapeut/ arbeidsterapeut	
Verkorting/styfheid van spiere, of spierspasmas	Fisioterapeut	
Depressie	Kliniek/dokter/arbeidsterapeut/maatskaplike werker	
Sien dubbel of net aan die een kant	Kliniek/oogkundige/ arbeidsterapeut	

Maak seker dat beroerte-oorlewendes hulle voorskrifmedisyne drink.

Dankbetuiging

Die skrywers bedank graag die volgende persone, sonder wie se hulp hierdie dokument nie moontlik sou gewees het nie:

1. Jenny Hendry, wat die projek aangevoor het, gehelp het met die motivering vir finansiering, 'n waardevolle rol in die beplanningsfase gespeel en ook bydraes gedurende finale redigering gelewer het.
2. Gubela Mji, wat die projek by Jenny Hendry oorgeneem en 'n bron van voortdurende motivering was.
3. Deona Roets vir haar bydraes tot die afdeling oor spraak en sluk.
4. Die destydse Departement Tandheelkunde by Tygerberg vir die beskikbaarstelling van modelle en inligting oor tand- en mondsorg.
5. Andrienne Human, die fotograaf, vir haar geduld en perfeksionisme.
6. Modelle vir lynsketse: Neels Olivier, Jeanette Oliphant, Christa Prins, Deona Roets, Lynette Vorster, Elizabeth Brandt, Susan Human, Maria Britz en Mandy Smith.
7. Die Kunsdepartement: Tygerbergkampus, Universiteit Stellenbosch, vir die oorspronklike sketse.
8. Kim McDonald vir die balans van die lynsketse en die presisie en akkuraatheid waarmee sy by die vorige kunstenaars oorgeneem het.
9. Sheena Irwin-Carruthers, Helen Sammons en Jacqui Goeller vir die proeflees van die finale produk.
10. Die beroerte-oorlewendes, hulle gesinne en versorgers vir hulle terugvoering gedurende die ontwikkelingsfase.
11. Die deelnemers aan twee van die drie weke lange basiese Bobath-kursusse vir volwassenes in 2010 wat aan die formele portuurbeoordelingsproses deelgeneem het.

Spesiale dank aan Boehringer Ingelheim vir die finansiering om die uitgawe van 2015 te laat redigeer en in Afrikaans, Sotho, Xhosa en Zulu te laat vertaal.

Boehringer Ingelheim

Hoekom het ons hierdie boekie geskryf?

Beroerte is 'n komplekse toestand en die versorging van 'n beroerte-oorlewende is 'n uitdaging. Wat sake vererger, is dat daar baie min gemeenskapsrehabilitasiedienste beskikbaar is. Baie mense wat 'n beroerte oorleef, word nie eens in die hospitaal opgeneem nie en diegene wat wél opgeneem word, word binne 48 uur weer ontslaan.

Tuisversorgers en sorgverskaffers word nie goed genoeg opgelei en ondersteun nie en moet maar probeer klaarkom met wat beskikbaar is. Sorgverskaffers sukkel ook om met die persoon te kommunikeer, en verstaan nie altyd die gedragsprobleme wat weens die beroerte ontstaan nie. Hulle vind dit moeilik om die beroerte-oorlewende met fisiese aktiwiteite soos aantrek en oorplasings te help. Dit lei tot probleme soos seer skouers en hande, kontrakture en die vestiging van swak gewoontes, wat eintlik maklik voorkom kan word.

Die destydse Portnet het in 1995 as deel van sy herstrukturering- en ontwikkelingsplan finansiering beskikbaar gestel om 'n opleidingspakket te ontwikkel. Dié pakket het 'n vier uur lange opleidingsprogram vir tuisversorgers en ander sorginstellings soos ouetehuise ingesluit, sowel as 'n opleidingshandleiding ter versterking van die praktiese aspekte wat gedurende die opleiding behandel is. Die Sentrum vir Rehabilitasiestudies van die Universiteit Stellenbosch en die Wes-Kaapse Rehabilitasiesentrum het hierdie opleidingspakket gesamentlik ontwikkel.

Oor 'n tydperk van tien jaar is dit na aanleiding van leerlinge sowel as beroerte-oorlewendes se behoeftes en terugvoering verbeter en aangepas. Die geskiktheid van hierdie dokument is as deel van 'n magisterstudie deur dr Janine Botha beoordeel. Aanbevelings uit daardie studie is ook by die dokument ingewerk. Die volledige handleiding is nou beskikbaar.

Die skrywers hoop dat hierdie dokument as 'n maklike, toeganklike handleiding sal dien wat versorgers tuis kan raadpleeg. Dit is nie bedoel om opleiding te vervang nie, maar om versorgers se geheue te verfris nadat hulle opleiding ondergaan het. Versorgers moet genoeg tyd in opleiding deurbring om seker te maak dat hulle oor toepaslike en voldoende vaardighede beskik.

Sentrum vir Rehabilitasiestudies, Universiteit Stellenbosch

Die Sentrum vir Rehabilitasiestudies bied unieke nagraadse programme (MSc/MPhil) in rehabilitasie vir beroepslui op gesondheids- en verbandhoudende gebiede aan. Die benadering is interdissiplinêr, met die klem op die slyp van leierskapsvaardighede om ontwikkeling, bestuur en beoordeling sowel as navorsing oor toepaslike en kostedoeltreffende rehabilitasie- en gestremdheidsprogramme te fasiliteer. Die Sentrum vir Rehabilitasiestudies speel ook 'n ondersteunende rol in kurrikulêre ontwikkeling in die Fakulteit Geneeskunde en Gesondheidswetenskappe wat gestremdheids- en rehabilitasieverwante aspekte betref.

Die Sentrum beskik oor 'n unieke aanbod omvattende onderrig- en opleidingsprogramme in rehabilitasie, sowel as navorsings- en diensgeleenthede vir alle gesondheidswetenskaplikes en rehabilitasieverwante beroepslui op alle vlakke van gesondheidsdienste en die gemeenskap.

http://www.sun.ac.za/crs

Die Wes-Kaapse Rehabilitasiesentrum vir Persone met Fisiese Gestremdhede

Die Wes-Kaapse Rehabilitasiesentrum (WKRS) is verbind tot die doeltreffende en doelmatige rehabilitasie van persone met fisiese gestremdhede. Ons bied omvattende rehabilitasieprogramme op 'n binne-/buitepasiëntgrondslag aan om kliënte weer ten volle aan die samelewing te help deelneem. Kenmerke van ons dienste sluit in kliëntegerigtheid, 'n uitkomsgebaseerde benadering en interdissiplinêre spanwerk.

Die WKRS het 'n binnepasiëntvermoë van 156 beddens. Kliënte word vanuit openbare en privaat akutesorghospitaalomgewings opgeneem sodra hulle medies stabiel is en daadwerklik aan ons rehabilitasieprogramme kan deelneem. Buitepasiëntdienste sluit in beoordeling/sifting, nasorgrehabilitasie, gespesialiseerde klinieke en uitreikinisiatiewe.

Die visie van die WKRS is om die wêreldleier in die rehabilitasie van persone met fisiese gestremdhede te wees.

http://www.wcrc.co.za

UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvennoot • your knowledge partner

DEPARTMENT of HEALTH
Provincial Government of the Western Cape