

Ustaw neutralną pozycję kręgosłupa i uważaj, aby lewy bok ciała nie opadał w stronę podłogi (nie wyginał się w łuk - zdj. 7a).

Akcja: Nabierz powietrza nosem, następnie z wydechem ustami oderwij od podłogi biodra. Wytrzymaj w tej pozycji do sekund, z kolejnym wdechem opuść biodra z powrotem na podłogę. W tym ćwiczeniu uważaj, aby nie przenosić ciężaru ciała do przodu na prawą rękę. To najczęstszy błąd. Ćwiczenie powtórz na prawym boku (zdj. 7b i 7c).



Ćwiczenie Inner Thigh Lift - uniesienie wewnętrznej części uda

Pozycja wyjściowa i końcowa: Połóż się na lewym boku w taki sposób, że głowa podparta jest na lewej dłoni, a prawa dłoń oparta jest przed klatką piersiową. Prawa noga jest zgięta w stawie biodrowym i kolanowym (leży z przodu przed ciałem), a kolano oparte jest na małej piłeczce. Lewa noga jest wyprostowana.

Akcja: Nabierz powietrza nosem, następnie z wydechem ustami unieś lewą nogę. Z kolejnym wdechem opuść nogę z powrotem na podłogę. Bardzo ważne w tym ćwiczeniu jest to, żeby nie szarpać nerwowo nogi w górę oraz nie rzucać jej bezwładnie na podłogę. Ruch nogą jest płynny z pełną koncentracją na pracy mięśni od początku do końca ćwiczenia. Ćwiczenie powtórz na prawym boku (zdj. 8a i 8b).



Podsumowanie i uwagi do treningu

Ćwiczenia rozpocznij rozgrzewką na piłce i ćwiczeniami oddechowymi. Ćwiczenia główne wykonuj po 10 powtórzeń w serii i łącz je z tymi opisanymi w poprzednim numerze Kwartalnika. W danym dniu wybierz sobie 4-5 ćwiczeń, nie wykonuj wszystkich jednorazowo. W kolejnym numerze poznamy następne modyfikacje ćwiczeń Pilates, które uzupełnią Twój program rehabilitacyjny. Pamiętaj, że przed wprowadzeniem ćwiczeń zawsze warto skonsultować się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Zdjęcia: Magdalena Potoczek

Środki absorpcyjne na dzień i na noc

mgr Magdalena Potoczek

Fizjoterapeuta, NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

Organizm każdego człowieka ma swój określony rytm dobowy, który dotyczy także czynności fizjologicznych, a więc między innymi wytwarzania moczu.

Pomimo faktu, iż gromadzenie i wydalanie moczu to nieprzerwany cykl, występują różnice pomiędzy tym procesem w ciągu dnia i nocy. Podczas dnia, kiedy jesteśmy aktywni oraz dostarczamy naszemu organizmowi płynów (zarówno z napojami jak i z pożywieniem - zupy, warzywa i owoce) wytwarzanie moczu jest większe. W nocy natomiast podaż płynów zmniejsza się (lub nie ma jej w ogóle), metabolizm zwalnia oraz jest wydzielany tzw. hormon antydiuretyczny (wazopresyna), który ma za zadanie zagęszczać mocz i ograniczać jego produkcję. Informacje te mogą okazać się cenną wskazówką odnośnie tego, w jaki sposób należy dobierać środ-



ki chłonne w zależności od pory dnia. Zwiększa to komfort, jednocześnie obniżając koszty związane z użytkowaniem tych środków. Najlepszym sposobem doboru odpowiedniego zabezpieczenia jest obser-

wacja, np. na podstawie dziennika mikcji. W dzienniku zapisywane są informacje o tym jak często i w jakiej ilości przyjmowane są płyny, jaka jest częstotliwość i objętość oddawanego moczu i kiedy wystąpiły epizody niekontrolowanej utraty moczu. Dzięki temu dużo łatwiej będzie zdecydować kiedy potrzebujemy dodatkowej ochrony, a kiedy wystarczy tylko ta podstawowa.

Poniższa tabela przedstawia wskazówki w jaki sposób dobrać środek chłonny w zależności od stopnia nietrzymania moczu z uwzględnieniem pory dnia oraz aktywności ruchowej:

Nietrzymanie moczu w stopniu lekkim/średnim	
dzień	noc
Aktywności dnia codziennego: wkładka o podstawowej pojemności chłonnej typu mini (stopień lekki) i większej typu mi-di-normal (stopień średni)	Wysiłkowe NTM: W lekkim i średnim stopniu NTM nie powinno dochodzić do gubienia moczu w spoczynku. W związku z tym można nie stosować zabezpieczenia lub dla poczucia komfortu zastosować wkładkę. Jest to jednak kwestia indywidualna i jeżeli kiedykolwiek doszło do zmożenia bielizny w czasie odpoczynku nocnego zabezpieczenie należy stosować każdorazowo.
WzmóŜona aktywność fizyczna np. dźwiganie cięŜszych przedmiotów czy uprawianie sportów: wkładka o podwyższonej pojemności chłonnej w stosunku do normalnych czynności dnia codziennego (normal, extra, plus)	
SpoŜywanie większej ilości napojów niŜ przeciętnie, szczególnie alkoholowych: wkładka o zwiększonej pojemności chłonnej (normal, extra, plus)	
Nietrzymanie moczu w stopniu średnim/cięŜkim	
dzień	noc
U osób aktywnych: majtki chłonne lub pieluchy anatomiczne noszone ze specjalną bielizną siatkową zapobiegającą przed przemieszczaniem się pieluchy	Średnie NTM: majtki chłonne lub pieluchomajtki
U osób częściowo/całkiem unieruchomionych: majtki chłonne lub pieluchomajtki	CięŜkie NTM: pieluchomajtki + podkłady/prześcieradła chłonne jako dodatkowe zabezpieczenie

Niektóre marki produkujące zaopatrzenie higieniczne dla osób z nietrzymaniem moczu mają w swojej ofercie specjalne produkty zapewniające dodatkowe zabezpieczenie podczas odpoczynku nocnego, tzw. night (od angielskiego noc). Różnią się one pewnymi cechami od swoich odpowiedników na dzień. Przykładowo, wkładki mają wydłużoną i poszerzoną część tylną co zapewnia większą ochronę przed przeciekaniem podczas gdy znajdujemy się w pozycji leżącej na plecach. Produkty typu night posiadają też inne zabezpieczenia, np. elastyczne mankiety wokół nóg, które również chronią przed przeciekaniem. Część z nich jest wyposażona

w indykatory wilgoci, dzięki którym łatwiej ocenić odpowiedni moment potrzeby zmiany pieluchy. Jest to bardzo istotne w przypadku opieki nad osobami unieruchomionymi w łóżku. W nocy, kiedy zmiany pieluch/podkładów są rzadsze niż w ciągu dnia, należy upewnić się, że stosujemy produkt o odpowiednio duŜej chłonności, który zabezpieczy chorego na dłuŜej bez konieczności leŜenia w przemoczonej bieliźnie. Niestety, wielu opiekunów popełnia błędy, np. zakłada kilka pieluch jedna na drugą. Takie postępowanie jest niedopuszczalne i grozi powaŜnymi powikłaniami zdrowotnymi.

W roli opiekuna

Eurocarers ocenia jakość życia opiekunów nieformalnych i ich podopiecznych

Katarzyna Walewska

Wskaźniki demograficzne biją na alarm, z roku na rok rośnie liczba osób starszych i niesamodzielnych. Dysproporcja pomiędzy osobami w wieku powyŜej 65. roku ŷycia w stosunku do pozostałych grup wiekowych równieŜ drastycznie wzrasta. Obawy te są jeszcze bardziej niepokojące, gdyŜ dotyczą obszaru całej Europy.

Tendencja starzejącego się społeczeństwa pociąga za sobą szereg zmian jakie muszą nastąpić w polityce społecznej i opiece długoterminowej. Rosnąca liczba osób niesamo-

dzielnych wymaga zwiększenia liczby opiekunów, zarówno tych zatrudnionych w opiece instytucjonalnej, jak i tzw. opiekunów nieformalnych, czyli członków rodzin lub bliskich osób niesamodzielnych, którzy sprawują nad nimi opiekę. Choć opiekunowie nieformalni odgrywają istotną rolę w systemie opieki długoterminowej, wciąż jest to sektor pozbawiony naleŜytego wsparcia ze strony wielu państw europejskich, w tym Polski. Sytuacja ta nie dotyczy jednak całej Europy. W niektórych krajach, w tym w Skandynawii, system opieki nieformalnej jest sektorem