

FIZIOTERAPIJA

Fizioterapevt v domovih za starejše in posebnih
socialnovarstvenih zavodih



Skupnost socialnih zavodov Slovenije

KAJ JE FIZIOTERAPIJA?

Fizioterapija je panoga medicine, ki z neinvazivnimi terapevtskimi metodami skrbi predvsem za **izboljšanje, vzdrževanje in povrnitev gibalnih ter funkcijskih sposobnosti uporabnika**.

Ključnega pomena za fizioterapijo je **interpretacija gibanja in drže telesa**, s fizikalnega in patološkega zornega kota, pri upoštevanju socioloških in psiholoških vplivov.



Fizioterapija je osredotočena na posameznike in/ali skupine ljudi z okvarjeno, omejeno ali ogroženo funkcijo telesa zaradi bolezni ali poškodb, v zvezi s kostnim, živčnim, dihalnim, srčno-žilnim in sistemom presnove.

KDO JE FIZIOTERAPEVT?

Fizioterapevt je samostojen zdravstveni delavec, ki v vseh fazah zdravstvenega varstva z vzgojnimi in fizioterapevtskimi metodami vzdržuje, vzpostavlja in izboljšuje psihofizične sposobnosti ter zmogljivosti zdravih, v razvoju motenih in bolnih ljudi.

Fizioterapevt zaposlen v socialno varstvenem zavodu je strokovni sodelavec, in je sestavni član strokovnega tima.

Pri svojem delu se ravna po znanstvenih in etičnih načelih zdravstvenih delavcev, razume življenje ljudi in njihovo različnost.

S svojim znanjem je sposoben komunicirati s člani različnih zdravstvenih, terapevtskih, negovalnih, rehabilitacijskih, socialnih in vzgojnih timov in sodelovati v procesu zdravstvene nege.

Fizioterapevt spremlja razvoj stroke, proučuje ustreznost obstoječih fizioterapevtskih metod in ustvarja pogoje za prenos novosti v prakso. Iz svojega dela črpa ideje in prepoznavna strokovne probleme, ki so osnova za raziskovalno delo.

Kot vodja delovne enote pa je sposoben organizirati delo znotraj nje, usklajevati delo z drugimi delovnimi enotami, vzdrževati dobre medsebojne odnose, odkrivati in reševati morebitne konflikte, načrtovati permanentno strokovno izpopolnjevanje in izobraževanje delavcev enote in nadzirati izvajanje predpisov s področja varstva pri delu.

Sodeluje pri oblikovanju programov javnega zdravstva ter pri načrtovanju in izvajanju izobraževanja in usposabljanja. Širše poklicne probleme rešuje v okviru poklicnega društva, zbornice in Skupnosti socialnih zavodov Slovenije.

Fizioterapevt kot strokovni sodelavec v zavodu, sodeluje pri različnih domaških aktivnostih in organih zavoda, strokovnem in multidisciplinarnem timu, kolegiju in v raznih komisijah. Pomaga pri vodenju različnih interesnih skupin.

SPLOŠNA NAČELA FIZIOTERAPEVTA PRI DELU S STAREJŠIMI LJUDMI

- ➔ Fizioterapevt pri določanju programa fizioterapije upošteva diagnozo uporabnika in njegove spremljajoče bolezni,
- ➔ naloge planira tako, da so le-te enakomerno razdeljene z vmesnimi počitki,
- ➔ upošteva uporabnikovo stanje vida, sluha in stopnjo razumevanja,
- ➔ navodila, ki jih posreduje uporabniku so kratka, jasna in glasna,
- ➔ ob nadzoru fizioterapevta uporabnik naloge večkrat ponavlja,
- ➔ spodbuja ga h govoru in je pri delu strpen in potrpežljiv,
- ➔ daje uporabniku občutek varnosti,
- ➔ uporabnika za izvajanje terapije primerno motivira,
- ➔ usmerja ga k pozitivnim vidikom življenja in se ne prepira z njim,
- ➔ po potrebi mu pomembna navodila tudi napiše.

Cilji fizioterapije:

- lajšanje bolečin,
- preprečevanje mišičnega neravnovesja, ki vodi v skrajšave in deformacije,
- vzdrževanje in izboljševanje mišične moči,
- izboljševanje in ohranjanje sklepne in splošne gibljivosti,
- izboljševanje in ohranjanje primerne telesne vzdržljivosti,
- izboljševanje in ohranjanje ravnotežja,
- izboljševanje in ohranjanje funkcije dihanja,
- izboljševanje in ohranjanje kakovosti življenja.

Tehnike in metode dela v fizioterapiji so:

- Fizikalna diagnostika (*meritve in testi*)
- Kinezioterapija (*gibalna terapija*)
- Ortopedska medicina in manualna terapija (*sklepna mobilizacija, Cyriax ...*)
- Specialne metode fizioterapije (*PNF, BOBATH...-obravnavanje nevrološkega bolnika*)
- Termoterapija (*površinsko gretje in ohlajevanje*)
- Mehanoterapija (*terapija z mehanskimi pripomočki, magnetoterapija, ultrazvok, vibracijska masaža, ročna terapevtska masaža, kineziotaping...*)
- Elektroterapija (*protibolečinska elektroterapija in stimulacija*)
- Fototerapija (*laser, bioptron ...*)
- Respiratorna fizioterapija (*zdravljenje dihalnih poti*)
- Hidroterapija (*lokalne kopeli, štiricelična kad ...*)
- Terapija s pomočjo živali

KAKO POTEKA POSTOPEK OBRAVNAVE UPORABNIKA?

1 PREGLED UPORABNIKA (*anamneza, analiza potreb*)



2 OCENA UPORABNIKA (*uporaba različnih testov*)



3 FIZIOTERAPEVTSKA DIAGNOZA



4 IZBOR FIZIOTERAPEVTSKIH METOD IN TEHNIK



5 FIZIOTERAPEVTSKA OBRAVANAVA



6 DOKUMENTIRANJE

Fizioterapevt testira, oceni, načrtuje, izvaja in dokumentira terapijo individualno glede na potrebe, zdravstveno stanje, sposobnost sodelovanja in želje uporabnika.

DEJAVNOST FIZIOTERAPIJE V SOCIALNO VARSTVENIH ZAVODIH

Dejavnost fizioterapije je usmerjena k:

1. izvajanju **preventivnih** programov,
2. **zdravljenju** bolezni s pomočjo fizioterapevtskih metod in tehnik,
3. izvajanju **rehabilitacijskih programov**,
4. izvajanju fizioterapije v **paliativni oskrbi**,
5. **zdravstveno-vzgojnem izobraževanju** zdravstveno negovalnega osebja, podpornih služb, svojcev ...,
6. izvajanje fizioterapevtskih **programov** za širšo lokalno skupnost,
7. **povezovanju ter sodelovanju** z drugimi službami v zavodu.



PREVENTIVNI PROGRAMI

so namenjeni za:

- ohranjanje telesne zmogljivosti, mobilnosti in funkcijske samostojnosti,
- preventivo kroničnih bolezni ter za izboljšanje samopodobe.

V preventivne programe se lahko vključijo vsi uporabniki, ki to želijo oz. jim to dopušča zdravstveno stanje.

V preventivne programe sodijo:

- ▶ skupinska vadba (z ali brez pripomočkov),
- ▶ individualni vzdrževalni programi (razgibavanje in vaje, treningi vertikalizacije, sedenja, hoje...),
- ▶ športne aktivnosti in sprehodi,
- ▶ - uporaba trenažerjev,
- ▶ dihalne vaje,
- ▶ zdravstvena vzgoja (individualna ali skupinska) za uporabnike, svojce in sodelavce.



Zdravljenje s fizioterapevtskimi metodami in tehnikami omogoča:

- lajšanje akutnih in kroničnih bolečin,
- omiljenje vnetnih procesov,
- izvajanje terapije pri poslabšanju kroničnih bolezni (revmatizem, diabetes, osteoporoza ...),
- respiratorno terapijo (pljučnica, astma, bronhitis ...),
- zmanjšanje oteklin.



REHABILITACIJSKI PROGRAMI

so namenjeni povrnitvi in izboljšanju telesnih zmogljivosti, gibljivosti in samostojnosti:

- po nevroloških obolenjih in poškodbah (*možganska kap, Parkinsonova bolezen, multipli sklerozi, ALS,...*),
- po poškodbah in zlomih,
- po amputacijah udov,
- po operativnih posegih,
- po srčnem infarktu,
- po infekcijskih boleznih,
- drugo.



FIZIOTERAPIJA V PALIATIVNI OSKRBI

Obravna potrebe in želje uporabnikov z neozdravljivo boleznijo in njihovih svojcev. S svojimi metodami pomaga pri zmanjševanju simptomov in tveganj za komplikacije s ciljem, da imajo uporabniki čim kvalitetnejše življenje.

ZDRAVSTVENO-VZGOJNO IZOBRAŽEVANJE

- Fizioterapevti svoje znanje stalno izpopolnjujejo in pri delu sledijo sodobnim terapevtskim smernicam.
- V procesu terapije fizioterapevti uporabnike in njihove svojce usmerjajo, spodbujajo in jih naučijo aktivnosti, ki jih stanovalci lahko izvajajo sami.
- Svetujejo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka za gibanje in izvedejo naročilo le-teh.
- S svojim znanjem in dobrim poznavanjem uporabnika fizioterapevti sodelujejo pri izobraževanju negovalnega kadra o ustreznih terapevtskih položajih, pravih tehnikah transferja in dviganja, uporabi ortopedskih pripomočkov ...
- Izvajajo izobraževanja za širšo lokalno skupnost.

STANOVANJSKA SKUPNOST

Pomen stanovanjskih skupin je v boljšem povezovanju, aktivnem in organiziranem preživljanju prostega časa ljudi, ki bivajo v določeni enoti. Projekt omogoča večji individualni pristop, s pomočjo katerega lažje prepoznavamo želje, pričakovanja in sposobnosti posameznika. Vsaka skupina ima svoje ime in jih vodi različno število gospodinj, glede na zahtevnost oskrbe stanovalcev v določeni enoti. Pomembno je tudi skupinsko delo s fizioterapevtom, ki se vključuje v skupino z različnimi športnimi igrami, vajami in zdravstveno vzgojnim izobraževanjem.



AKTIV FIZIOTERAPEVTOV V ZAVODIH, ČLANIH SKUPNOSTI SOCIALNIH ZAVODOV SLOVENIJE

V Aktiv fizioterapevtov v domovih za starejše in posebnih socialnovarstvenih zavodih za odrasle, članih Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, se na podlagi Statuta Skupnosti zaradi obravnave in usklajevanja specifičnih vprašanj organizacije delovanja, pogojev delovanja fizioterapije in možnosti za uveljavljanje stroke v socialnovarstvenih zavodih prostovoljno povezujejo fizioterapevti zaposleni v domovih članicah.

Namen aktiva:

- ▶ poudarjanje pomena fizioterapije v socialnovarstvenih zavodih,
- ▶ priprava pobud in predlogov organom Skupnosti za urejanje sistemskih vprašanj s področja fizioterapevske dejavnosti v splošnih in posebnih socialnih zavodih,
- ▶ usklajevanje stališč in priprava predlogov za urejanje skupnih osnov za izvajanje fizioterapije in rehabilitacije,
- ▶ sodelovanje pri pripravi plana zdravstvenega in socialnega varstva RS,
- ▶ priprava in organizacija specifičnega dopolnilnega izobraževanja in usposabljanja fizioterapevtov članov Skupnosti. Sodelovanje Aktiva z izobraževalnimi institucijami in društvi (Visoka šola za zdravstvo, DFS, ZFS, gerontološko društvo, FIRIS.....),
- ▶ priprava pobud in predlogov organom Skupnosti s področja fizioterapije v gerontologiji,
- ▶ prizadevanje za dvig kakovosti storitev in obsega storitev ter izboljšave pogojev za izvajanje fizioterapije.
- ▶ Aktiv fizioterapevtov se povezuje po regijah.

ZAKLJUČEK

S humanim, človeškim, celostnim, kvalitetnim in strokovnim pristopom ob upoštevanju človekovega dostojanstva in pravic fizioterapevti v zavodih s svojim delom prispevamo svoj košček sestavljanke ter obenem z drugimi sodelavci pomagamo uporabnikom ohranjati čim boljšo kvaliteto življenja tudi v poznih letih.

KOLOFON:

Fizioterapija v domovih za starejše in posebnih socialnovarstvenih zavodih

Pripravil odbor aktiva fizioterapevtov pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije

Dušanka *Špiljak*

Mojca *Kerč*

Marko *Verdnik*

Milena *Ščepanovič*

Zvonka *Maruša*

Jasmina *Marković*

Štefka *Ule*

Druga, popravljena izdaja

Založnik: *Skupnost socialnih zavodov Slovenije, 2015*

Naklada: *500 izvodov*



SKUPNOST SOCIALNIH ZAVODOV SLOVENIJE
Letališka 3 c | 1000 Ljubljana | Tel: 01/520-80-00

info@ssz-slo.si | www.ssz-slo.si