

Ukrainsk versjon

1. ВВЕДЕННЯ

Зіткнення з ампутацією - це надзвичайно важкий досвід, але згодом ви виявите, що з нею стає легше впоратися. Тим, хто є членами сім'ї або близькими друзями, також доведеться подолати унікальні труднощі.

Спочатку може здатися, що все безладно і майже сюрреалістично. На цьому етапі вас можуть захлеснути такі емоції, як безпорадність, порожнеча, гнів та безліч негативних почуттів. Будь ласка, знайте, що ці реакції абсолютно нормальні. Мета реабілітації — допомогти людям з ампутуваними кінцівками та їхнім близьким знайти почуття цілісності, безпеки та щастя. Досягнення цього потребує зусиль, але ви не самотні; тут є люди, які вас підтримають. Будьте відкриті для порад та допомоги з боку найближчих вам людей, різних фахівців та людей, які пройшли схожий шлях.

Ця брошура була створена спільно користувачами протезів та їх близькими під керівництвом фахівців охорони здоров'я. Наша мета – поділитися ідеями, рекомендаціями та особистим досвідом, які принесуть вам користь. Ми сподіваємося, що ця брошура дасть вам можливість розраховувати на краще повсякденне життя, оскільки це світле майбутнє дійсно настане.

Як досвідчені користувачі протезів та їхні близькі, ми готові надати підтримку за допомогою відвідувань та розмов. В обміні досвідом можна знайти масу натхнення

2. БІЛЬ, ФАНТОМНИЙ БІЛЬ І ДИСКОМФОРТ

Втрата кінцівки змінює сигнали, які мозок одержує від тіла, що призводить до відчуття болю та дискомфорту від відсутньої частини тіла. Фантомні болі цілком нормальні, та його відчуття варіюються від людини до людини. Іноді біль поступово вщухає, але не завжди.

Деякі люди можуть відчувати мінімальний дискомфорт або взагалі не відчувати його, тоді як інші можуть переносити хронічний, сильний біль або епізодичну біль з інтенсивними піками. Виникнення та інтенсивність фантомного болю не висічені на камені, і не існує універсального рішення, що дозволяє уникнути чи полегшити його.

За планових госпітальних ампутацій більше шансів запобігти або мінімізувати фантомний біль. Передопераційні заходи, такі як епідуральна та периферична анестезія можуть забезпечити безболісний період протягом 3-4 днів перед процедурою, знижуючи ймовірність виникнення фантомних болів.

Універсального лікування фантомного болю немає. Те, що приносить полегшення одній людині, може спрацювати іншому. Деякі знаходять полегшення від фантомного болю за допомогою ліків при носінні протезу або за допомогою спеціально розроблених культових шкарпеток, коли протез не використовується. Іншим можуть знадобитися рецептурні знеболювальні від лікаря або в клініці лікування болю.

Ви також можете відчувати тупий біль або біль у нервах, який з часом часто зменшується, особливо після того, як ви почнете користуватися протезом. Проте немає універсальної відповіді питання, як відчувається чи полегшується біль.

Деякі люди знаходять заспокійливу фізіотерапію, в той час як інші отримують користь від таких процедур, як ТНС (черезшкірна стимуляція нервів), акупунктура, методи релаксації, гіпноз, ліки, лікувальні практики або просте прослуховування музики через навушники як спосіб відвернути увагу свого мозку від . . Ключовим моментом є те, що існують індивідуальні відмінності, і дуже важливо проконсультуватися з медичним працівником для індивідуальної оцінки та рекомендацій. Поговоріть зі своїм фізіотерапевтом або терапевтом і дізнайтеся про направлення до клініки лікування болю.

3. Набряк

Набряк кукси є результатом скупчення рідини після операції з ампутації. Ця пухлина природно з часом зменшиться, але ви можете прискорити процес, використовуючи компресійну пов'язку або прокладку на основі силікону або гелю, яка накочується на кукси для полегшення.

Встановлення протезу зазвичай починається до того, як набряк повністю спаде, і використання протезу може допомогти зменшити набряк. Будьте готові до періодичного коригування або заміни протезної втулки і без вагань звертайтеся до свого інженера-ортопеда, якщо у вас виникнуть будь-які питання.

У людей з ампутованою кінцівкою не допускайте звисання кукси під час сидіння; Використовуйте табурет або підставку для ніг, щоб підняти ногу. Будьте уважні при виборі нового взуття: вибирайте те, що добре сидить, забезпечує комфорт, стійкість і бажано має надійний підбор і широку підошву. Протез найкраще підходить для взуття, висота каблука якого відповідає висоті. Не носіть зношене взуття, якщо ваш протез не може адаптуватися до різної висоти каблука. Проконсультуйтеся зі своїм інженером-ортопедом, якщо ви хочете змінити висоту каблука або носити туфлі на високих підборах.

4. ГІГІЄНА ТА ОБРОБКА РАН

Підтримка належної гігієни кукси має вирішальне значення, особливо тому, що вона може перебувати в протезній втулці протягом тривалого часу. Чистота

Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations

необхідна для збереження шкіри здорової, м'якої та без натирань та пухирів. Ретельно мийте куксу кожен день, бажано ввечері, використовуючи м'яке мило без запаху з низьким або нейтральним значенням рН, яке не видаляє природні жири зі шкіри. Ретельно промийте та промокніть м'яким рушником. Дзеркало може бути корисним для огляду кукси на наявність ознак пухирів, тріщин або виразок. Якщо ви помітили червоні плями або виразки, зверніться до свого інженера-ортопеда і обмежте використання протезів, поки проблема не буде вирішена.

Ви можете нанести на кукси м'яку мазь або крем без запаху і дати їй висохнути на ніч. Уникайте надмірного перебування на сонці, щоб запобігти сонячним опікам пня. При ранах або пухирцях лікувальна мильна ванна може допомогти в очищенні та загоєнні. Також доступні спеціальні пухирі та інші допоміжні засоби. Втулку протеза, яка безпосередньо контактує зі шкірою, слід щодня очищати вологою ганчіркою або серветками, що дезінфікують. Якщо ви сильно потієте, розгляньте можливість зняття протезу протягом дня, щоб очистити і висушити внутрішню частину, що торкається шкіри. Деякі люди знаходять полегшення, використовуючи антиперспіранти. Переконайтеся, що рукав залишається порожнім на ніч, щоб забезпечити вентиляцію. Порадьтеся зі своїм інженером-ортопедом або медсестрою щодо відповідних засобів догляду.

5. РЕГУЛЮВАННЯ ПРОТЕЗУ

Як тільки пухлина кукси спаде, будуть проведені нові вимірювання протезу, які можуть включати накладення гіпсової пов'язки, пряме гніздо або сканування кукси. Пробна втулка зазвичай виготовляється для того, щоб оцінити, наскільки добре вона підходить, а пробний протез виготовляється та коригується для максимального комфорту та функціональності. Прикладку нового пробного протезу можна провести в ортопедичній майстерні, навчальному закладі або навіть вдома.

Протези бувають різних типів, адаптованих до індивідуальних потреб. Чи шукаєте ви простий функціональний протез, косметичний чи вдосконалений функціональний протез, чи у вас є особливі переваги щодо зовнішнього вигляду, ви можете обговорити свої вимоги зі своїм інженером-ортопедом. Основне завдання – звести до мінімуму дискомфорт під час використання протезу. Хоча повне полегшення болю не завжди можна досягти, обов'язково повідомте про будь-який дискомфорт своєму інженеру-ортопеду.

Для душевного благополуччя ви можете замовити протез кольору, що вам сподобався, вибрати косметичний протез, що відповідає тону вашої шкіри, для більш стриманого зовнішнього вигляду, або навіть персоналізувати його, надрукувавши на ньому зображення дорогої вам людини. Можливості різноманітні і ваш інженер-ортопед допоможе вам їх вивчити.

6. ВПРАВИ І ПРОТЕЗИЧНА ФУНКЦІЯ

Реабілітація зазвичай починається незабаром після ампутації, починаючи з фундаментальних вправ для підтримки руху і сили в м'язах і суглобах, що залишилися. Регулярні тренування життєво важливі для збереження сили та рухливості, а також для протидії м'язовому дисбалансу, який може призвести до небажаного розташування кукси та труднощів із встановленням протезу.

Дуже важливо продовжувати займатись спортом навіть після реабілітації. Займайтеся щоденними вправами та будьте настільки активними, наскільки дозволяє ваш загальний стан здоров'я. Швидкість, з якою ви адаптуєтесь до протезу, варіюється від людини до людини і залежить від таких факторів, як тяжкість ампутації, довжина та стан кукси, ваше здоров'я та мотивація. Деякі можуть адаптуватися протягом місяця, а іншим може знадобитися кілька місяців.

Рекомендується збалансоване та послідовне навчання, не надто багато і не надто мало. Досягнення правильного балансу має вирішальне значення. Фізична активність збільшує силу та психічне здоров'я, тому під час реабілітації проконсультуйтеся зі своїм фізіотерапевтом.

Якщо до ампутації ви були в хорошій фізичній формі, після реабілітаційне тренування може здатися вам більш здійсненним. Багато людей черпають мотивацію із вправ, які дозволяють їм відновити заняття, які їм подобаються, хоч і з деякими коригуваннями. Ваш інженер-ортопед може допомогти вам знайти найкращі рішення.

7. ПРАВА

Ампутація може вплинути на фінанси вас та вашої родини, але часто існують варіанти підтримки, що ґрунтуються на ваших конкретних потребах. Деякі пільги надаються державними установами, такими як Норвезьке управління праці та соціального забезпечення (NAV), тоді як інші залежать від потреби.

Витрати, пов'язані зі стандартними протезами, запасними протезами та душевними протезами, покриваються Національним страхуванням. Також можуть застосовуватись спеціальні протези, адаптовані для особливих потреб у захопленні чи активності. Ви маєте свободу вибору будь-якої ортопедичної майстерні, при цьому відшкодовуються витрати на проїзд та проживання до найближчої майстерні, за винятком індивідуальних обставин. Як правило, покриваються витрати на поїздки в межах медичного регіону, але можуть бути винятки, що дозволяють отримати доступ до семінару, який підходить вам найкраще.

Ваш лікар загальної практики може попросити фізіотерапевтичне лікування з повною компенсацією. Базові посібники призначені для покриття додаткових

Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations

витрат на транспорт та одяг, але вони залежать від потреби. Перед поданням заяви ви повинні продемонструвати, що за останні три місяці ви мали додаткові витрати.

Ви можете подати заяву на реабілітацію, допомогу з інвалідності, допомогу на житло та автомобіль, залежно від ваших потреб. Ставки цих пільг різняться залежно від ваших конкретних потреб та обґрунтованості вашої заяви. Під час вашого реабілітаційного перебування проконсультуйтеся з ерготерапевтом та/або соціальним працівником, щоб визначити необхідне вам страхове покриття та подати заявку на нього. Якщо ви знаходитесь вдома, зверніться за порадою до ерготерапевта, соціального працівника, терапевта або у відділ соціального забезпечення вашого місцевого муніципалітету. Крім того, ви можете звернутися за допомогою до компанії Momentum.

У випадках, пов'язаних із лікарняними помилками або нещасними випадками, ви можете мати право на компенсацію, яка перевищує ту, яку надає державний сектор. У разі доцільна консультація юриста. Momentum може направити вас до юристів із відповідним досвідом, який може допомогти.

8. РІВНЕ ДОПОМАГАЄ РІВНЕМУ: ОБМІН ДОСВІДОМ

Неминуче виникнуть питання, чи стосуються вони інформації про протезування, знеболювання, реабілітацію або практичні рішення для повсякденного життя. Спілкування з кимось, хто зіткнувся з подібними проблемами, може надати неоціненну допомогу та натхнення, незалежно від того, чи недавно вам ампутували ногу чи якийсь час користуєтесь протезом. Ми тут, щоб допомагати та надихати.

Рівні однолітки – це люди, які пережили ампутацію або народилися без кінцівок та пройшли свій унікальний шлях. Ці досвідчені волонтери пройшли навчання та дали клятву конфіденційності. Хоча вони не є медичними працівниками, вони можуть поділитися своїм досвідом та направити вас до потрібних ресурсів. Вони розуміють, що почуття та реакції змінюються згодом, і вони доступні по всій Норвегії та готові зустрітися з вами вдома, у лікарні чи реабілітаційному центрі.

Зверніться до нас, і наші координатори намагатимуться зв'язати вас із колегою, який відповідає вашим конкретним потребам.

9. НАЙБЛИЖЧІ РОДИЧИ: СЛУХАЮЧЕ ВУХО

До найближчих родичів належать особи, які мають сімейний зв'язок із людиною з ампутованою кінцівкою. Як найближчий родич, на вас також глибоко впливає ситуація з інвалідом, але іноді ви можете почуватися затьмареною увагою до

Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations

інваліда. У вас може бути стільки ж питань, скільки у людини з ампутованою кінцівкою, і ви можете відчувати різні емоції.

Будучи найближчими родичами, волонтери Momentum можуть стати джерелом підтримки у важкі часи. Вони вислуховують і дають рекомендації, спираючись на власний досвід як найближчі родичі користувачів протезів. Вони можуть допомогти вам впоратися з почуттям провини чи невпевненості та допомогти вам знайти вирішення унікальних проблем, з якими ви стикаєтесь.

Немає універсальної відповіді безліч емоцій, які відчувають найближчі родичі, і це цілком природно. Ділячись своїм досвідом, наші волонтери можуть допомогти вам визначити можливості, рішення та разом вивчити ваш шлях уперед.