Occupational Therapy Department

Pagpapakilala sa mga Tips sa Pananamit Pang-ibaba at Sapatos

Otoridad ng Ospital

Komite ng Pagsasaayos - (Occupational Therapy)

Grupo ng Nagtatrabaho sa Stroke

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

Bilang resulta ng pagkapinsala sa utak, maaaring makaranas ang ibang mga pasyente ng stroke ng panandalian o permanenting pagkawala ng pagkilos, na maaaring makaapekto ng kanilang abilidad na pangalagaan ang sarili nila sa pang-araw araw. Magbibigay ang occupational therapists ng mga pagsasanay na angkop sa sitwasyon ng bawat indibidwal na pasyente. Layunin nito na mapaghusay ang abilidad ng pasyente na pangalagaan ang sarili at ang magkaron ng kumpiyansa sa sarili. Ang mga sumusunod ay mga pangunahing tips kung paano magsuot at magtanggal ng pang-ibaba at mga sapatos.

Pangunahing Prinsipyo

Isuot muna ang apektadong bahagi, pagkatapos ang malusog na bahagi.

Tanggalin muna ang apektadong bahagi, pagkatapos ang malusog na bahagi.

Pagsusuot at pagtatanggal ng pang-ibaba

Mga Prosesong Iminumungkahi sa Pagsusuot ng Pang-ibaba

1. Ilagay ang apektadong paa hanggang sa tuhod ng malusog na bahagi ng binti at isuot ang pang-ibaba sa apektadong paa, hilahin sila hanggang ang palad ng tuhod ay nakikita na at ang ibaba ng apektadong paa.
2. Isuot ang malusog na bahagi ng binti at hilahin ang pang-ibaba pataas hanggang hita.
3. Tumayo at dumantay sa matatag na bagay tulad ng walker o hawakan ng upuan, pagkatapos ay hilahing ang pang-ibaba paakyat sa iyong bewang at umupo.

Mga Prosesong Iminumungkahi para sa Pagtanggal ng Pang-Ibaba

1. Luwagan ang harap ng iyong pang-ibaba, tumayo nang matatag at hilahin sila pababa sa iyong hita at maupo.
2. Tanggalin ang malusog na bahagi ng binti muna at pagkatapos ay apakan ang apektadong bahagi ng pang-ibaba upang matulungang matanggal ito (tulad ng ipinapakita sa diagram).

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

Pagsusuot ng Sapatos

Prosesong Iminumungkahi sa Pagsusuot ng Sapatos

1. Ilagay ang sapatos katabi ng malusog na bahagi ng binti, ilagay ang apektadong paa sa tuhod ng malusog na bahagi at isuot ang sapatos.

Prosesong Imimumungkahi sa Pagtatanggal ng Sapatos

1. Ilagay ang iyong malusog na paa sa sapatos ng apektadong binti at alisin ito

Paalala sa Pagbibihis at Paghuhubad

- Panatilihin ang maayos na postura ng pag-upo at balance habang nasa proseso
- Huwag hilahin ang apektadong biyas
- Pumili ng naaangkop na damit, iwasan ang masyadong masikip o masyadong maluwag, at pumili ng canvas na sapator o sapatos na may velcro
- Gumamit ng mga kagamitang nakakatulong tulad ng shoehorn at mga pickers na may mahabang hawakan upang gamitin kung kinakailangan
- Magbibigay din ang therapist ng mga damit na may pagbabago upang makamit ang mga pangangailangan ng pasyente, tulad ng paggamit ng Velcro upang palitan ang sintas ng sapatos at mga zipper.

Ang mga impormasyon sa taas ay pangkalahatang alituntunin. Kung mayroon kang mga katanungan, mangyaring kumonsulta sa aming mga occupational therapists.

<Espesyal na Pasasalamat sa Editor ng Departamento ng Occupational Therapy ng Caritas Medical Centre>

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved