



DỰ ÁN “HÒA NHẬP 1”

**Chiến lược bù trừ:
Hương tiếp cận PHCN cho điều trị**

Mục tiêu học tập

Sau khi kết thúc bài học, học viên sẽ có khả năng:

- Hiểu khái niệm về chiến lược PHCN và bù trừ
- Hiểu mục đích của các chiến lược trong điều trị
- Biết các phương pháp can thiệp khác nhau áp dụng theo các chiến lược

Nội dung

1. Giới thiệu hướng tiếp cận bù trừ/PHCN

2. Trọng tâm

3. Cơ sở lý thuyết

4. Phương pháp can thiệp trong khung tham khảo PHCN

5. Can thiệp dựa trên hoạt động chức năng để tối ưu hóa khả năng tiếp cận

Nội dung (tiếp)

4. Phương pháp can thiệp trong khung tham khảo PHCN

- Thiết bị thích ứng
- Chỉnh hình chi trên
- Điều chỉnh môi trường
- Điều chỉnh xe lăn
- Dụng cụ hỗ trợ đi lại
- Hướng dẫn an toàn

1. Giới thiệu chung

- Khung tham khảo PHCN đề cập các **chiến lược bù trừ** khi **không thể khắc phục suy yếu cơ bản**
- Trong khung tham khảo, khả năng hồi phục các kỹ năng bị mất có thể không được tập trung hoàn toàn
- Đó là việc hoàn thành chăm sóc và điều trị khi bệnh nhân “**học cách thích nghi với những chức năng đã mất**”,
- Đó cũng gọi là **hướng tiếp cận bù trừ**

2. Trọng tâm

- Theo cách tiếp cận này, trọng tâm chính là để **“làm phục hồi một người để họ hữu ích nhất với bản thân, gia đình và cộng đồng”**



3. Cơ sở lý luận

Khung tham khảo PHCN có 5 giả định:

- Một bệnh nhân có thể cải thiện sự độc lập bằng cách sử dụng biện pháp bù trừ, khi mà các suy giảm không thể được hồi phục
- Động lực thúc đẩy sự độc lập không thể tách rời khỏi hệ thống có ý chí và thói quen
- Động lực cho sự độc lập không thể tách rời khỏi bối cảnh môi trường
- Các điều kiện tiên quyết về mức độ tối thiểu của nhận thức và cảm xúc cần phải được thể hiện để tạo tính độc lập khả thi
- Lập luận lâm sàng nên thực hiện theo hướng tiếp cận từ trên xuống

4. Phương pháp can thiệp được sử dụng trong khung tham khảo PHCN

4.I.Thiết bị thích ứng

4.II.Chỉnh hình chi trên

4.III.Điều chỉnh môi trường

4.IV.Điều chỉnh xe lăn

4.V. Dụng cụ hỗ trợ đi lại

4.VI.Hướng dẫn an toàn

4.I. Thiết bị thích ứng

- Cung cấp số lượng lớn nhất các cơ sở lý luận cho chiến lược bù trừ
- Việc lựa chọn thiết bị thích ứng phù hợp nên được thực hiện sau khi **quan sát kỹ lưỡng và xác định** các suy giảm chức năng
- **Lập luận và hiểu biết thấu đáo** là cần thiết trước khi lựa chọn thiết bị

Ví dụ: Thiết bị cần để giải quyết hạn chế tầm vận động, yếu cơ, mất ổn định khớp

Cơ sở lý luận dưới đây được sử dụng để lựa chọn thiết bị thích ứng:

Cơ sở lý luận/lập luận – Chiến lược bù trừ

A. Hạn chế tầm với

- Tắm – bông tắm tay nắm dài
- Mặc quần áo – gậy hỗ trợ mặc, dây giày đàn hồi
- Ăn – dụng cụ tay cầm dài, ống hút dài có kẹp
- Chải đầu – lược cán dài
- Đi vệ sinh – bình xịt
- Nấu ăn – gậy tiếp cận
- Dọn vệ sinh - máy hút bụi, chổi tay cầm dài

B. Yếu cơ chi trên

Giao tiếp: gậy gõ chữ dùng miệng, loa điện thoại



Ăn: hỗ trợ di động tay, bảng nâng



Dọn dẹp: túi giặt nhẹ được mang trên xe lăn



C. Hạn chế cầm, nắm

- Giao tiếp: chân đế giữ điện thoại
- Ăn: thìa thích nghi
- Cạo râu: Dao cạo điện có tay nắm vòng
- Nấu ăn: chế thêm tay cầm cho nồi và chảo
- Dọn dẹp: chế thêm tay cầm cho chổi





D. Tránh
đổ thức ăn,
rơi đồ vật



Ăn : Thảm
chống trượt,
tấm ngăn đĩa,
bát cong



Vệ sinh cá
nhân: dao cạo
và xà phòng có
dây quai.



E. Thiếu ổn định nội tại



- Ăn: Dụng cụ có tay cầm nặng
- Cạo râu: Dao cạo tay cầm nặng
- Tập chịu trọng lượng: áo gi-lê có trọng lượng, vòng đeo cổ tay và mắt cá chân
- Nấu ăn: nồi nặng, thảm chống trượt
- Dọn dẹp: Đặt khăn rửa bát dưới bồn rửa



- Giao tiếp: khung để viết, kẹp giữ sách
- Buộc: khóa kéo, dây giày đàn hồi
- Ăn: dao thích nghi, tấm ngăn đĩa
- Vệ sinh cá nhân: Hộp đựng răng giả, bàn chải móng
- Nấu ăn: Thớt có đinh giữ đồ vật, dao và dụng cụ mở nắp điện
- Dọn dẹp: Chổi lau có thể vắt một tay



F. Yếu 1 bên tay để thao tác đồ vật



G. Bảo vệ khớp

- Không có ngón tay (sử dụng các khớp khỏe nhất): thiết bị hỗ trợ mặc quần
- Sử dụng tay cầm lỏng: nối với tay cầm lớn, bút chì, dụng cụ, ...
- Tránh khớp nghiêng trụ: sử dụng dao gấp, kẹp cao su để mở bình
- Tránh áp lực cạnh bên lên các ngón tay: dùng cái kéo cong
- Tránh tư thế tĩnh: sử dụng giá đỡ sách, giá bát



Vòng mặc quần



Kẹp cao su



Giá đỡ đồ dùng



H. Giảm thị lực

Giao tiếp: kính lúp trang giấy,
kính hình trụ tam giác hỗ trợ
đọc, băng dán màu trên các
phím điện thoại

Tắm: Gương kéo dài để
kiểm tra da

Ưu và nhược điểm của thiết bị thích ứng

Ưu điểm	Nhược điểm
<ol style="list-style-type: none">1. Một vài thiết bị có độ chuẩn xác cao2. Có thể áp dụng cho các bệnh nhân suy giảm nhận thức3. Chúng đi kèm với một hiệu ứng giả dược mạnh4. Thường có giá thành hợp lý	<ol style="list-style-type: none">1. Bệnh nhân ngại bị coi là “tàn tật” khi sử dụng thiết bị hỗ trợ2. Có thể không phù hợp cho bệnh nhân suy giảm nhận cảm

4.II. Chỉnh hình chi trên

- Chỉnh hình là thiết bị mà bệnh nhân có thể đeo hoặc mang theo trong suốt cả ngày
- Phân loại thành chỉnh hình đầu gần và đầu xa

Ví dụ:

- **Chỉnh hình đầu gần** chi trên - hệ thống treo, hỗ trợ cánh tay di động
- **Chỉnh hình đầu xa** chi trên - nẹp gấp khớp bản lề và dụng cụ thích nghi cầm nắm bàn tay

Chỉnh hình đầu gàn chi trên



Chỉnh hình đầu xa chi trên



Ưu và nhược điểm của chỉnh hình chi trên

Ưu điểm	Nhược điểm
1. Có độ chuẩn xác cao	1. Bệnh nhân ngại bị coi là “tàn tật” khi sử dụng thiết bị hỗ trợ
2. Tạo hiệu ứng giả dược mạnh	2. Có thể không phù hợp cho bệnh nhân suy giảm nhận cảm
3. Không tốn kém và giúp tăng cường tính độc lập	3. Có thể công kênh và không thẩm mỹ
4. Có thể tăng tính di động của khớp bất động hoặc bị đau	
5. Hữu ích nhất với các công việc nhẹ	

4.III.Điều chỉnh môi trường

- Hầu hết các môi trường hiện tại chưa được xây dựng với các tính năng thiết kế phổ quát, nên cần được sửa đổi để tăng cường khả năng tiếp cận
- Điều chỉnh môi trường là những thay đổi được thực hiện trên môi trường vật lý hiện tại
- Trị liệu viên hợp tác với bệnh nhân và các thành viên khác trong nhóm (như thiết kế, thi công, các chuyên gia xây dựng) để phát triển một kế hoạch giảm các rào cản môi trường
- Các cơ sở lý luận dưới đây được sử dụng để đề xuất điều chỉnh môi trường

Cơ sở lý luận/lập luận – Chiến lược bù trừ

A. Cung cấp khả năng tiếp cận nhà ở, cơ sở tư nhân, công cộng, giải trí và giao thông

B. Tăng cường tính độc lập

C. Tăng cường sự an toàn

D. Tăng cường bảo tồn năng lượng, đơn giản hóa công việc, bảo vệ khớp

A. Cung cấp khả năng tiếp cận nhà ở, cơ sở tư nhân và công cộng

Đo lường không gian công cộng	Tiêu chuẩn thiết kế tiếp cận của Mỹ	Tiêu chuẩn thiết kế Tiếp cận của Ontario
Lối ra vào	Ít nhất một lối ra vào	50% công trình có ít nhất một lối ra vào
Chiều rộng tối thiểu của lối đi	Lối đi rộng, thoáng 815 mm (32 inch)	900 mm (35 inch)
Ngưỡng cửa	Tối đa 1/2 inch, tối đa 3/4 inch đối với cửa hiện tại, độ dốc tối đa 1:2	Tối đa 1/2 inch (13mm), mặt nghiêng độ dốc tối đa 1:2
Không gian tầm với để đặt các dụng cụ điều khiển	Người lớn: tầm với cao tối đa 1.220 mm (48 inch) và tầm với thấp tối thiểu 380 mm (15 inch)	Đối với người lớn, các bộ điều khiển không được đặt trên 1200 mm (47 inch) hoặc dưới 400 mm (16 inch)

A. Cung cấp khả năng tiếp cận nhà ở, cơ sở tư nhân và công cộng

Cầu thang	Độ cao: 100-180 mm (4–7 inches), Chiều rộng bậc thang: 280 mm (11 inches), vào sâu tối thiểu	Độ cao: 125–175 mm (5–7 inch); Chiều rộng bậc thang: 280–355 mm (11–14 inch)
Đường dốc	Đường dốc không thể cao hơn (tăng thêm) hơn 760 mm (30 inch) so với mặt đất; Tiêu chuẩn có thể dốc hơn cho các công trình lịch sử hơn mức tăng tối thiểu 1:12 để mặt nghiêng (chiều dài); đường dốc ít (1:18 dốc lên) được khuyến cáo khi không gian cho phép, tiêu chuẩn bao gồm các cân nhắc cho độ dốc chéo, đường ray cạnh, lan can.	Chiều rộng 1100 mm (43 inch), Độ dốc không lớn hơn 1:15, cân nhắc cho dốc chéo, đường ray cạnh, lan can

B. Tăng cường tính độc lập nhờ tạo các thiết kế phổ quát

- **Thiết kế phổ quát** là **thiết kế** và thành phần của môi trường để tất cả mọi người có thể tiếp cận, hiểu và sử dụng ở mức tối đa, bất kể tuổi tác, kích thước, khả năng và mức độ khuyết tật.
- Những nguyên tắc được phát triển vào năm 1997 bởi một nhóm kiến trúc sư, nhà thiết kế, kỹ sư và nhà nghiên cứu thiết kế môi trường, do Ronald Mace đứng đầu, tại đại học bang North Carolina
- Những nguyên tắc của thiết kế phổ quát :

Nguyên tắc của thiết kế phổ quát

Sử dụng công bằng: Thiết kế hữu ích và có tính thương mại với những người có khả năng đa dạng

Hướng dẫn

- ❖ Cung cấp cùng loại phương tiện sử dụng cho tất cả người dùng: giống nhau khi có thể, hoặc tương đương khi không thể giống nhau
- ❖ Tránh phân biệt hoặc kỳ thị với bất kỳ người dùng nào
- ❖ Phải có sẵn các điều khoản về sự riêng tư, bảo mật và an toàn cho tất cả người dùng
- ❖ Tạo những thiết kế hấp dẫn với tất cả người dùng

Linh hoạt trong sử dụng: Thiết kế phù hợp với một loạt các sở thích cá nhân và khả năng khác nhau

Hướng dẫn

- ❖ Cung cấp các lựa chọn trong cách sử dụng
- ❖ Có thể sử dụng được với cả tay phải và tay trái
- ❖ Tạo điều kiện cho người sử dụng chính xác và rõ ràng
- ❖ Cung cấp khả năng thích nghi với tốc độ của người sử dụng

Đơn giản và trực quan: Sử dụng thiết kế dễ hiểu, không tính đến kinh nghiệm, kiến thức, kỹ năng ngôn ngữ hay mức độ tập trung hiện tại của người dùng

Hướng dẫn:

- ❖ Loại bỏ những phức tạp không cần thiết
- ❖ Phù hợp với mong đợi của người dùng và trực quan
- ❖ Thích hợp với khả năng đọc và kỹ năng ngôn ngữ đa dạng
- ❖ Sắp xếp thông tin phù hợp với mức độ quan trọng
- ❖ Cung cấp gợi ý và phản hồi có hiệu quả trong và sau khi hoàn thành công việc

Thông tin có thể cảm nhận được: Thiết kế truyền đạt thông tin cần thiết tới người dùng, bất kể điều kiện môi trường xung quanh hay khả năng cảm nhận của họ

Hướng dẫn

- ❖ Sử dụng các hình thức khác nhau (hình ảnh, lời nói, xúc giác) để trình bày các thông tin cần thiết
- ❖ Thể hiện sự tương phản đầy đủ giữa thông tin thiết yếu và môi trường xung quanh.

- **Tối đa hóa “sự rõ ràng” của các thông tin cần thiết**

Hướng dẫn

- ❖ Phân biệt các yếu tố dựa theo cách thức được mô tả (làm cho việc đưa ra hướng dẫn hoặc định hướng được dễ dàng)
- ❖ Cung cấp khả năng tương thích với nhiều kỹ thuật hoặc thiết bị cho những người bị giới hạn chức năng cảm giác

- **Giảm thiểu sai sót: Thiết kế giảm thiểu nguy cơ và hậu quả của các hành động vô ý hoặc không mong muốn**

Hướng dẫn

- ❖ Sắp xếp các yếu tố để giảm thiểu nguy cơ và sai sót: các yếu tố sử dụng nhiều nhất phải được tiếp cận dễ dàng nhất, các yếu tố nguy hại cần được loại bỏ, cô lập hoặc che chắn
- ❖ Cung cấp cảnh báo về các mối nguy và sai sót
- ❖ Cảnh báo các tính năng không an toàn
- ❖ Không khuyến khích hành động vô thức trong những công việc đòi hỏi phải có sự cảnh giác

- **Yêu cầu thể chất tối thiểu: thiết kế được sử dụng hiệu quả và thoải mái, ít gây mệt mỏi nhất**

Hướng dẫn:

- ❖ Cho phép người dùng duy trì vị trí cơ thể trung tính
- ❖ Sử dụng các nguồn lực vận hành hợp lý
- ❖ Giảm thiểu các hành động lặp lại
- ❖ Giảm thiểu các nỗ lực về thể chất

- **Kích thước và không gian để tiếp cận và sử dụng: Cung cấp kích thước và không gian phù hợp để tiếp cận, với đồ vật, thao tác và sử dụng, bất kể kích thước cơ thể, tư thế và khả năng di chuyển của người dùng**

Hướng dẫn

- ❖ Để các đồ vật quan trọng trong tầm nhìn thông thoáng, bất kể người sử dụng ngồi hay đứng
- ❖ Tất cả các bộ phận cơ thể phải đạt được sự thoải mái
- ❖ Có thể thay đổi cho phù hợp với kích cỡ bàn tay và kích thước cầm nắm
- ❖ Cung cấp đủ chỗ cho việc sử dụng các thiết bị hỗ trợ hoặc trợ giúp cá nhân

B. Tăng cường tính độc lập

Phòng tắm công cộng	Phòng tắm riêng	Điện thoại	Vòi nước	Nhà bếp thích nghi
<ul style="list-style-type: none">Chiều rộng cửa vàoChiều cao bồn cầuBồn rửa thấp với độ sâu 1m5 phù hợp cho xe lănChỗ để khăn thấp	<ul style="list-style-type: none">Bồn tắm dài 1m5 và khoảng trống 1m2 xung quanhBồn rửa thấp với độ sâu 1m5 phù hợp cho xe lăn	<ul style="list-style-type: none">Chiều cao lắp đặt 1m2	<ul style="list-style-type: none">Cao 90cm	<ul style="list-style-type: none">Giảm chiều cao bàn bếp và tủ bátBồn rửa thấp với độ sâu 1m5Điều khiển ở phía trước trên bếp

C. Tăng cường sự an toàn

- Chiều cao làm việc phù hợp để ngăn ngừa chấn thương do các chuyển động lặp lại
- Không gian thích hợp để sử dụng điều chỉnh cơ thể và phù hợp về mặt sinh cơ học
- Thanh tay vịn ở gần khu vực tắm và vệ sinh
- Bỏ các phích cắm điện nhỏ
- Đặt thảm cao su trên các bề mặt trơn
- Có lan can và bề mặt chống trượt trên đường dốc
- Chuông báo cháy, hệ thống liên lạc nội bộ
- Chuông cửa nhà, chuông ở các tầng lầu

D. Tăng cường bảo tồn năng lượng, bảo vệ khớp và đơn giản hóa công việc

- Thực hiện hoạt động từ một tư thế khác, ví dụ: ngồi thay vì đứng, giúp giảm yêu cầu thể chất, giúp người bệnh tập trung vào các kỹ năng khác cần để thực hiện hoạt động
- Với hoạt động tắm dưới vòi hoa sen, ghế tắm có thể được ổn định tốt hơn trong khi người bệnh cần phải nâng tay để chà và làm sạch cơ thể, giúp tăng cường tính độc lập và khả năng tiếp cận tốt hơn để tắm

- Một cách khác để đơn giản hóa yêu cầu của công việc là lập kế hoạch cho các hoạt động năng lượng cao và thấp
- Bằng cách nhận ra thời điểm đạt năng lượng tối ưu trong ngày (buổi sáng hay buổi chiều), bệnh nhân có thể lên kế hoạch và thứ tự ưu tiên công việc để đáp ứng tốt nhất nhu cầu của họ.
- Di chuyển ở khu vực cộng đồng yêu cầu sử dụng nhiều năng lượng hơn di chuyển quanh nhà. Bệnh nhân thể chất yếu cần lên kế hoạch trước khi di chuyển ở khu vực cộng đồng, cần có hoạt động nghỉ ngơi sau đó.

Nguyên tắc để đơn giản hóa công việc

- Sử dụng cả hai tay để làm việc với chuyển động đối xứng khi có thể
- Bố trí công việc trong tầm với
- Đẩy đồ vật nặng thay vì nâng và khiêng. Ví dụ: Đẩy nồi từ chậu rửa đến chỗ cất, sử dụng xe đẩy hàng.
- Sắp xếp các công cụ làm việc ở trên bàn, để cả hai tay có thể sẵn sàng cho làm việc.
- Tác động của trọng lực hỗ trợ công việc (ví dụ: bỏ rác vào hệ thống trượt rác, dùng thùng chứa trọng lực, dùng chảo chiên có tấm cắt sẵn thành từng miếng nhỏ)

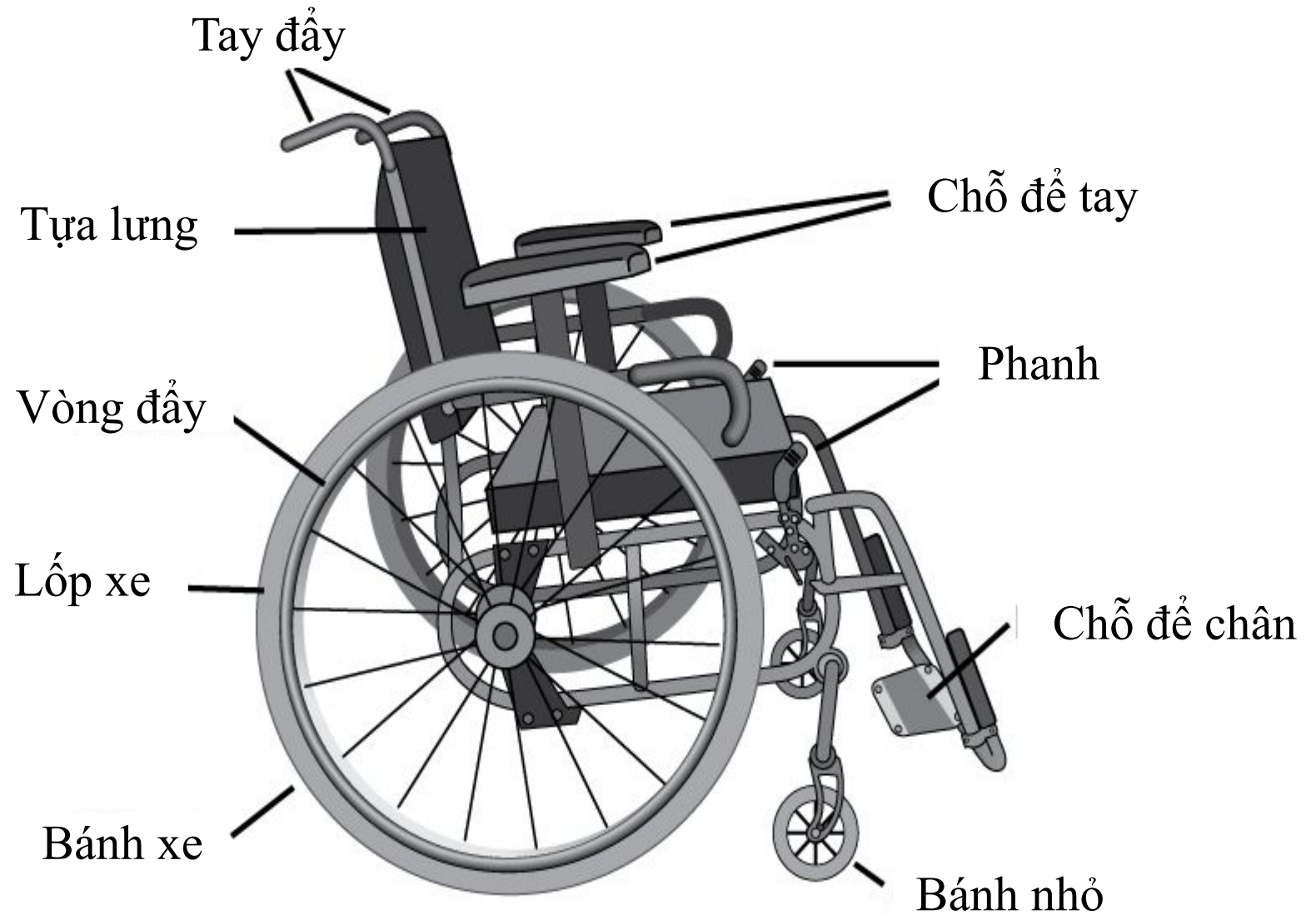
- Tủ đựng đồ hiệu quả, dễ thấy và lấy đồ vật: giá treo tường có móc, giá đỡ từ để treo dao và dụng cụ, kệ để đồ theo chiều dọc
- Đặt các hệ thống điều khiển và công tắc trong tầm tay với, hoặc dùng loại tự động
- Xem xét sự phù hợp về sinh cơ học, chỗ ngồi và chiều cao bề mặt khi thiết kế bàn làm việc cá nhân
- Cung cấp đủ ánh sáng và quạt thông gió
- Tạo điều kiện làm việc dễ chịu, giảm thiểu áp lực và căng thẳng

Ưu và nhược điểm của việc điều chỉnh môi trường

Ưu điểm	Nhược điểm
<ol style="list-style-type: none">1. Khi các phương pháp khác không phù hợp, tiến hành điều chỉnh là tạo thuận lợi2. Tạo ra những thay đổi nhỏ trong việc ngăn ngừa suy giảm vai trò và giá trị trong cuộc sống	<ol style="list-style-type: none">1. Thường có giá thành cao hơn các thiết bị thích ứng2. Không thể mang theo3. Làm bệnh nhân bị phụ thuộc4. Có thể trở nên phức tạp nếu sự hướng dẫn và hiểu không đúng cách

4.IV. Điều chỉnh xe lăn

- Các bộ phận của xe lăn



Cơ sở lý luận/Lập luận để chọn loại xe lăn
A. Đặt vị trí xe lăn và chỗ để chân gần nhất với giường/ghế



B. Giúp đặt đúng vị trí và tư thế nghỉ của tay và chân, ngăn phù nề và vấn đề huyết áp



C. Để vượt qua các rào cản kiến trúc – xe lăn có chỗ ngồi hẹp cho cửa nhỏ



D. Giúp tự đẩy vành lăn bằng 1 tay



E. Giúp vận chuyển đồ vật bằng giá đỡ gắn trên xe lăn



Ưu, nhược điểm của điều chỉnh, lựa chọn xe lăn

Ưu điểm	Nhược điểm
<p>1. Bảo hiểm y tế có thể chi trả chi phí chiếc xe lăn cơ bản</p> <p>2. Có thể đi đường dài</p>	<p>1. Di chuyển có thể khó khăn nếu có quá nhiều rào cản kiến trúc</p> <p>2. Có thể tạo rào cản xã hội do không ở trong tầm mắt</p>

4.V. Dụng cụ hỗ trợ đi lại

- Dụng cụ hỗ trợ người bị chấn thương hoặc bệnh tật ảnh hưởng đến khả năng đi lại
- Mục đích:
 - ✓ Hỗ trợ thăng bằng
 - ✓ Giảm chịu trọng lượng

Các loại dụng cụ hỗ trợ đi lại



Gậy đi bộ



Gậy 4 chân



Nạng khuỷu



Nạng nách



Khung tập đi

Cơ sở lý luận/lập luận của việc dùng dụng cụ hỗ trợ đi lại

- A. Giảm chịu trọng lượng của chi dưới
- B. Mở rộng diện tích chân đế
- C. Hỗ trợ các khớp không ổn định
- D. Giúp thay thế hoàn toàn một chi cụt
- E. Giúp bảo vệ tay khi di chuyển

Nhớ lại các cơ sở lý luận...

A



B



• C



D.





Ưu, nhược điểm của dụng cụ hỗ trợ đi lại

Ưu điểm	Nhược điểm
<ol style="list-style-type: none">1. Cho phép vượt qua các rào cản kiến trúc và xã hội2. Giúp cải thiện tình trạng của bệnh nhân và sự công nhận từ người xung quanh	<ol style="list-style-type: none">1. Yêu cầu sử dụng năng lượng kéo dài của các cơ chi trên2. Đòi hỏi sự phán đoán và lập kế hoạch khi di chuyển3. Sử dụng tay khi di chuyển với thiết bị, nên không thể dùng tay để mang đồ vật

4.VI. Hướng dẫn an toàn

- Đảm bảo trạng thái cơ học của cơ thể tốt
- Đảm bảo di chuyển an toàn
- Đảm bảo an toàn khi thiếu hụt các chức năng cảm giác
- Đảm bảo phòng ngừa các nguy cơ tim mạch
- Đảm bảo kiểm soát các nguy cơ đối với khớp hông
- Phòng ngừa cụ thể đối với các chấn đoán khác nhau

5. Can thiệp dựa trên hoạt động chức năng để tối ưu hóa khả năng tiếp cận

- Hoạt động trị liệu cụ thể cho các hoạt động chức năng trong cuộc sống, trong bối cảnh nơi hoạt động đó được thực hiện
- Trị liệu viên thường hướng dẫn các chiến lược điều trị cho bệnh nhân một cách có hệ thống, có hoặc không thể chẩn đoán cụ thể
- Mục đích chính của trị liệu viên là tạo ra “sự thuận tiện” cho bệnh nhân với khung tham khảo này.

Thank you

