

# Spis treści

<b>1.</b>	<b>Wstęp</b> .....	7
	Cel poradnika .....	7
	Adresaci poradnika .....	7
	Układ poradnika .....	8
<b>2.</b>	<b>Osoba niepełnosprawna lub ciężko chora w domu</b> .....	9
	Uwagi ogólne o przystosowaniu mieszkania .....	9
	Pokój chorego .....	10
	Kuchnia .....	14
	Łazienka .....	18
	WC .....	25
	Jak wyjść z domu z ciężko chorym .....	29
	Spacer z ciężko chorym .....	55
	Samochód .....	57
	Sport .....	61
<b>3.</b>	<b>Zmiany pozycji – techniki</b> .....	65
	Jak zmieniać pozycje chorego w łóżku .....	65
	Jak przesadzać chorego na wózek i nie tylko .....	67
	Jak powinna wyglądać pozycja siedząca w wózku .....	69
	Jak wkładać chorego do wanny .....	73
<b>4.</b>	<b>Na co jeszcze zwrócić uwagę</b> .....	75
	Pionizacja chorego w domu .....	75
	Pomoce ortopedyczne używane do chodzenia .....	78
	Trochę o stabilizatorach i nie tylko .....	80
<b>5.</b>	<b>Elementy pielęgnacji</b> .....	89
	Skóra – odleżyny .....	89
	Higiena jamy ustnej osoby ciężko chorej .....	90
	Samodzielna toaleta chorego – jak pomóc .....	93
	Ubieranie chorego – jak to zrobić .....	96

6. Wsparcie psychiczne .....	101
Klauzula prawna .....	103
Przydatne adresy .....	104
Wykaz firm, od których uzyskano ilustracje .....	105