

# Jak pečovat o osoby s významným omezením pohyblivosti a jak pro ně upravit prostředí?

Máte v rodině blízkého, který není sám schopen chůze, pohyb mu činí obtíže, a musí proto trávit většinu času na lůžku? Chcete, aby mohl zůstat doma, ale máte obavy, jestli mu dokážete poskytnout dostatečnou podporu a pomoc? I s takovým omezením pohyblivosti je možné zajistit kvalitní péči v domácnosti a umožnit mu zůstat v prostředí, které má rád. Důležité přitom je zejména vhodně upravit prostředí, zajistit potřebnou osobní péči a vhodné pomůcky.



## Jak přizpůsobit prostředí?

Úprava prostředí podpoří vašeho blízkého v tom, aby mohl **naplno využívat své zachovalé schopnosti, případně je znovu rozvíjet a využívat k vlastní sebeobsluze i věcem, které ho baví. Vhodnou úpravou prostředí se významně zjednoduší péče o něj.**

▮ **Pořízení polohovacího lůžka:** Lůžko významně usnadní manipulaci s vaším blízkým. Jeho součástí by měla být tzv. antidekubitní matrace, která zabrání vzniku proleženin. K lůžku lze pořídit také zvedák, zábrany proti vypadnutí a stolek nad lůžko.

Lůžko umístěte tak, abyste k němu měli bezproblémový přístup (alespoň ze dvou, nejlépe ze tří stran).

▮ **Pořízení vozíku nebo polohovacího křesla:** Je potřeba, aby váš blízký pravidelně měnil polohu a netrával čas pouze na lůžku, předejde se tím

mnoha nepříjemným důsledkům dlouhodobého ležení, např. potíží s vyprazdňováním, ztrátě orientace atd. Pokud je schopen sedět, je dobré ho pravidelně posadit na vozík a v ideálním případě vyvézt na procházku nebo alespoň na balkon. Pokud váš blízký na vozíku sedět nezvládne, pořídte pro něj pojízdné polohovací křeslo (je možné jej i zapůjčit), posazujte ho pravidelně do křesla s vysokým opěradlem („ušák“) atd.

▮ **Bezbariérové úpravy bytu:** V bytě je vhodné udělat základní bezbariérové úpravy, aby se váš blízký mohl přesouvat z místnosti do místnosti. Nejjednodušší je odstranit koberce a prahy, přebytečný nábytek, který brání v pohybu, umístit madla tam, kde je to vhodné (např. teleskopická). Je však možné provést i stavební úpravy bytu, pořídit nájezd či schodišťovou sedačku apod. Na provedení bezbariérových úprav lze získat finanční příspěvek (viz další text).

## Na co je potřeba dbát při osobní péči?

**Pro kvalitu života člověka s významným omezením pohyblivosti je nejdůležitější dbát na léčbu bolesti, bolestivost významně ovlivňuje prožívání a často překrývá všechny ostatní potřeby člověka. V takovém případě vždy kontaktujte lékaře. Další důležitou oblastí je polohování a předcházení vzniku proleženin. V osobní péči je potřeba zajistit zejména osobní hygienu a vhodnou stravu, pomocí které se rovněž dá ovlivňovat celkový stav vašeho blízkého.**

▮ **Pravidelné polohování:** Pokud se člověk pravidelně nehýbe, hrozí zhoršování zdravotního stavu a komplikace – zhoršení prokrvení tkání a vznik proleženin, omezení dýchání a následně zvýšení rizika onemocnění dýchacích cest, vznik krevních sraženin a zvýšení rizika náhlých cévních příhod, ztráta svalové síly, zkracování šlach a vazů a následné omezení hybnosti kloubů. Těmto komplikacím se dá předcházet pravidelnou změnou polohy (tzv. polohováním), posazováním na lůžku nebo do křesla atd. Vhodná jsou cvičení na lůžku, dechová cvičení, masáže atd. Zaškolit vás může odborný pracovník, např. fyzioterapeut, zaměstnanec domácí zdravotní péče nebo zaměstnanec pečovatelské služby.

▮ **Vyvážená strava a dostatek tekutin:** Energeticky vydatná strava s obsahem vlákniny a bílkovin, vitamínů a minerálů spolu s dostatkem tekutin napomůže správnému fungování organismu. Zejména u starších osob je důležité dbát na dostatečný příjem tekutin, protože často nepociťují žízeň.

▮ **Pravidelné vyprazdňování a pravidelné mytí:** Pokud vašeho blízkého není možné přesunout na WC či do koupelny, je možné zajistit vhodné pomůcky, např. toaletní křeslo či podložní mísu, pro mytí na lůžku nafukovací vanu. Je-li to třeba, je možné pořídit inkontinenční pomůcky – plenky, kalhotky aj. Při dlouhodobém upoutání na lůžku bývá problematické pravidelné vyprazdňování – hrozí zácpy a průjemy. Zlepšit ho můžete např. vhodnou stravou, pravidelným vysazováním (např. do polohovacího křesla), pohybem, popř. masáží.

▮ **Pravidelné užívání předepsaných léků:** Je třeba zajistit nejen užívání léků podávaných ústy, ale také

aplikace injekcí, které mohou v domácím prostředí provádět pracovníci domácí zdravotní služby.

▮ **Používání kompenzačních pomůcek:** Existuje řada pomůcek pro sebeobsahu (přídavný vyvýšený okraj na talíř, miska s vyvýšeným okrajem, ergonomický přístroj, hrnek s pítkem a úchytkou, speciální mycí houba s prodlouženou rukojetí, speciální kartáč na mytí vlasů, podavače předmětů, navlékač ponožek a punčoch, zapínač knoflíků aj.).

▮ **Sledování psychického stavu a přidružených problémů:** Hledejte řešení přidružených problémů (např. nespavosti, deprese), nepřecházejte je.

### Kde získat potřebné pomůcky a informace?

▮ **S nastavením plánu péče by vám měli vždy poradit odborníci** – pracovníci pečovatelské služby a pracovníci domácí zdravotní služby (tzv. home care), kteří vám vše ukážou, vysvětlí, poradí, případně zajistí kontakt s dalšími odborníky (lékaři, fyzioterapeuty apod.). Jejich služby jsou buď zdarma, nebo na jejich úhradu můžete využít příspěvek na péči.

▮ **Většinu pomůcek, které budete při péči potřebovat, můžete získat zdarma či s výrazným příspěvkem zdravotní pojišťovny nebo úřadu práce,** který poskytuje také příspěvek na péči a příspěvek na provedení bezbariérových úprav bytu. Podrobnější informace žádejte u pracovníků pečovatelské služby. Ti vám také pomohou vybrat vhodné kompenzační pomůcky nebo vyřídit všechny potřebné žádosti.

