

Jak pečovat o člověka po mozkové příhodě a jak ho podpořit?

Prodělal váš blízký mozkovou mrtvici? Hledáte informace o tom, jak mu pomoci se co nejvíce zotavit a ulehčit mu novou situaci? **Cévní mozková příhoda (tzv. mrtvice) je vážné onemocnění, které může vést k trvalému postižení, na druhou stranu se i po jejím prodělání stav může výrazně zlepšit a někdy dochází i k úplnému obnovení poškozených schopností. Podstatnou roli zde hraje motivace a podpora při nácviku, ať už formou fyzioterapie nebo pomoci při denních činnostech. Významnou podporu představují také sociální služby, které mohou vašemu blízkému pomoci s vykonáváním běžných činností, jež kvůli onemocnění sám vykonávat nemůže. Vhodně nastavená podpora proto může vašemu blízkému pomoci vést i po prodělané mozkové příhodě kvalitní život a získat zpět co nejvíce ze své původní soběstačnosti.**

Jaká je vhodná léčba po mozkové příhodě?

Nejdůležitější je pravidelná a dlouhodobá rehabilitace, která může vašemu blízkému velmi pomoci v návratu do běžného života. Některé prvky z rehabilitace je však dobré používat i při domácím ošetřování.

Jak lze člověka po mozkové příhodě vhodně podpořit?

Člověk zvyklý na aktivní život se v důsledku mozkové příhody často ze dne na den stane závislým na pomoci druhých. Tuto pomoc mu však nemusíte poskytovat sami, může to být velice náročné, obzvláště pokud potřebujete chodit do práce. **Každý člověk, kterému onemocnění znemožňuje vykonávat běžné činnosti a postarat se o sebe sama,** má nárok na využití sociálních služeb.

Pro osoby po mozkové příhodě navracející se do domácího prostředí je vhodná zejména pečovatelská služba (případně osobní asistence), **kteřá zajistí pomoc se všemi obvyklými denními činnostmi:**

- ▮ s přípravou jídla,
- ▮ s oblékáním,
- ▮ mytím a koupáním,
- ▮ vstáváním, uleháním a pohybem po bytě,
- ▮ doprovodem na toaletu či s intimní hygienou,
- ▮ s nákupem, vyzvednutím léků, zaplacením složenek na poště,
- ▮ s doprovodem na úřad, do banky či k lékaři, na fyzioterapii,
- ▮ s komunikací s okolím, včetně např. vyplnění žádostí o různé příspěvky a dávky,
- ▮ dohlédne nad užitím léků,
- ▮ zajistí doprovody na vycházku, na návštěvu atd.,
- ▮ pomůže s pravidelným domácím cvičením.

Rozsah poskytovaných služeb se přizpůsobuje potřebám klientů a je možné je využívat pravidelně

i nárazově. Při plánování úkonů zohledněte fyzické možnosti tak, abyste na jeden čas nenaplánovali příliš mnoho aktivit a nedošlo tak k přetěžování osoby.

Pohybová aktivita: Po mozkové příhodě je pohybová aktivita nesmírně důležitá, proto při plánování podpory nezapomínejte na zajištění pomoci v této oblasti, pokud ji nejste v náležitě míře schopni zajistit vlastními silami. Dostatečná aktivita je důležitou prevencí celé řady projevů onemocnění (např. omezení rozsahu pohybu, zácpy, poruch spánku atd.).

Pravidelné cvičení a polohování: Cvičením lze předejít zkracování svalů, omezování rozsahu pohybu, posílit fyzickou kondici nemocného.

Pokud váš blízký tráví většinu dne na lůžku nebo je zatím schopen jen minimálního samostatného pohybu, je třeba provádět pravidelné polohování, které zabrání zkracování svalů a omezení rozsahu pohybů především u kloubů na ruce a na nohy. Změna po-

lohy by měla být zajištěna každé 2–3 hodiny. Bližší informace vám poskytne fyzioterapeut.

Využití kompenzačních pomůcek

Existuje velké množství pomůcek, které vašemu blízkému usnadní jedení, mytí, oblékání, sebeobsluhu i trávení volného času. Je možné pořídit např. misku s vyvýšeným okrajem, ergonomický příbor, hrnek s pítkem a úchytkou, speciální mycí houbu s prodlouženou rukojetí, speciální kartáč na mytí vlasů, různé podavače předmětů, navlékač ponožek a punčoch, zapínač knoflíků, chodítka, vozík, speciální elektrický skútr či v případě potřeby polohovací lůžko aj.

Úprava prostředí domácnosti

Také úpravou prostředí domácnosti můžete podpořit samostatnost i bezpečnost svého blízkého a zjednodušit poskytování potřebné péče:

- ▮ **Umístění postele:** Postel umístěte tak, aby větší na podnětů (např. příchozí osoby, TV, okno, stůl s věcmi) přicházela ze strany, která je postižena. Lidé po mozkové příhodě často mají omezenou citlivost a problémy s vnímáním postižené poloviny těla. Tímto umístěním toto vnímání podporujete.
- ▮ **Vyšší postel a pevná matrace:** Pokud váš blízký tráví většinu dne na lůžku, je vhodné zajistit pro něho elektrické polohovatelné lůžko včetně antidekubitní matrace. Pokud přes den tráví čas na křesle, vozíku, je vhodné zajistit správnou výšku křesla/postele tak, aby při posazení nohy dosáhly v pravém úhlu na podlahu, a pevnou matraci, do které nezapadne.

- ▮ **Překážky na podlaze:** Odstraňte z podlahy vše, oč by mohl váš blízký zakopnout, např. koberce.
- ▮ **Madla a zábradlí:** Instalujte je tam, kde by váš blízký mohl ztratit stabilitu (koupelna, WC, schody apod.).
- ▮ **Bezbariérové úpravy bytu:** Pokud budete potřebovat provést stavební úpravy bytu, aby se váš blízký mohl po bytě nadále pohybovat (např. upravit koupelnu, pořídit nájezd či schodišťovou plošinu), můžete na provedení úprav získat finanční příspěvek.

Další vhodná opatření

- ▮ **Oblečení z přírodních materiálů:** Volte raději oblečení, které dobře saje pot. Pomůžete tak předejít vzniku proleženin.
- ▮ **Bezpečné oblečení:** Vyhýbejte se plandavým širokým rukávům či nohavicím, kde hrozí zachycení a ztráta rovnováhy, svrnutí či shoení předmětů.
- ▮ **Obuv:** Používejte obuv s pevnou patou, kterou lze snadno obout. Vhodnější jsou boty na suchý zip než tkaničky.

Mnohé z potřebných pomůcek můžete získat zdarma či s výrazným příspěvkem zdravotní pojišťovny nebo úřadu práce. Úřad práce poskytuje také příspěvek na péči, jenž lze využít na úhradu sociálních služeb, a příspěvek na provedení bezbariérových úprav bytu.

Podrobnější informace žádejte u pracovníků pečovatelské služby, kteří vám poradí, pomohou vybrat vhodné kompenzační pomůcky nebo vyřídit všechny potřebné žádosti.

Vhodné polohy (Bobath koncept)

Rehabilitaci by měl vést fyzioterapeut. Ten vašeho blízkého naučí vhodné cviky, které může vykonávat samostatně nebo s podporou pečovatele.



Poloha na zdravém boku

Leží na zdravém boku lehce navalený na břicho, ruka podložena polštářem dlaní na polštáři, noha je pokrčená, podložena polštářem, kotník pokrčený do pravého úhlu.



Poloha na postiženém boku (podporuje vnímání postižené strany těla)

Leží na postiženém boku navalen na záda, postižená ruka natažená před sebe dlaní vzhůru, do ruky je možné vložit např. měkký váleček, pěnový míček.



Poloha vsedě

Ani vsedě by ruka neměla viset z ramene, ale měla by být podložena na stolečku před sebou. Člověk by měl sedět vzpřímeně tak, aby zatěžoval vsedě obě hýždě rovnoměrně.

