

# Úprava prostředí a rekonvalescence po totální endoprotéze

## Prodělal váš blízký výměnu kyčelního kloubu, tzv. totální endoprotézu?

Po takové operaci se člověk ze dne na den stane závislým na pomoci druhých. Někdy trvá rekonvalescence krátce, někdy, zvláště ve vyšším věku, může trvat déle. Proto může být pro vašeho blízkého po nějakou dobu obtížné postarat se i o základní věci, jako je mytí a koupání, oblékání, návštěva lékaře, banky apod.

**Obáváte se, jak situaci budete zvládat? Potřebujete chodit do práce? Pečujete ještě o někoho jiného? Tuto pomoc svému blízkému nemusíte poskytovat sami, můžete využít pomoci profesionálních sociálních služeb.**



## Jak podpořit rekonvalescenci?

- ▣ **Dodržování režimových opatření:** Po endoprotéze kyčle nesmí váš blízký dělat žádné pohyby, které vedou k rotaci kyčelního kloubu (např. vytáčení špičky ven), ohýbat kyčelní kloub nad 90° (např. zavazování tkaniček, ohýbání k zemi a jakýkoliv hluboký sed) a zvedat nataženou nohu do vzduchu. Zakázáno je dávat nohu přes nohu. Při vstávání ze sedu je třeba postavit nohy na zem asi v šíři ramen a za pomoci rukou se zvedat do stoje.
- ▣ **Nácvik správné chůze o berlích:** Při chůzi o berlích je potřeba osvojit si správný způsob chůze po rovině a do schodů a ze schodů, aby nedocházelo k nevhodnému zatěžování operované končetiny, které by mohlo vašemu blízkému uškodit. Nácvik chůze provádí fyzioterapeut, který vašemu blízkému vše vysvětlí.
- ▣ **Pravidelné domácí cvičení a udržování celkové kondice:** Po operaci je nutné operovaný kloub procvičovat pravidelně a dlouhodobě. Stejně důležité je však udržovat celkovou tělesnou kondici, a to zejména při chůzi o berlích či chodítku, která je pro tělo velice náročná. Je proto potřeba stále posilovat také zdravé horní i dolní končetiny a snažit se udržovat jejich hybnost. Vhodné cviky vašeho blízkého naučí fyzioterapeut.
- ▣ **Absolvování lázeňského pobytu:** Po výměně kyčelního kloubu bývá doporučováno absolvovat lázeňský pobyt, který v těchto případech na doporučení odborného lékaře většinou plně hradí zdravotní pojišťovna. Pobyt v lázních může rekonvalescenci vašeho blízkého významně podpořit.

## Jaké formy pomoci je možné využít?

### Pomoc při sebeobsluze a v každodenních činnostech

**Pomoc s každodenními činnostmi je vhodné využít, pokud má být váš blízký na pomoc druhých osob odkázán delší dobu.** Pro osoby, které se o sebe nemohou postarat po náročné operaci pohybového aparátu, je vhodná zejména pečovatelská služba (případně osobní asistence), která zajistí pomoc se vším, s čím je potřeba.

**Pomůže se všemi obvyklými denními činnostmi:**

- ▮ s oblékáním,
- ▮ mytím a koupáním,
- ▮ doprovodem na WC,
- ▮ přesuny po bytě,
- ▮ návštěvou úřadu či lékaře apod.

**Rozsah poskytovaných služeb se přizpůsobuje požadavkům klientů a je možné je využívat pravidelně i nárazově** a přizpůsobovat je aktuálnímu zdravotnímu stavu a jeho vývoji.

### Úprava prostředí domácnosti a využití kompenzačních pomůcek

▮ **Úpravou prostředí domácnosti můžete napomoci tomu, aby se v něm mohl váš blízký snadněji pohybovat.** Domácnost je vhodné upravit tak, aby umožňovala průchod s berlemi či na vozíku, a tak podpořit vašeho blízkého ve vykonávání co nejvíce činností samostatně.

▮ **Překážky na podlaze:** Odstraňte z podlahy vše, oč by mohl váš blízký zakopnout – koberce, prahy (je-li to možné), přebytečný nábytek (např. židle, nízké křeslo, které nemůže momentálně využívat), ale také boty, oblečení a nářadí.

▮ **Zvýšené lůžko a židle:** Sezení je vhodné upravit tak, aby se z něj vašemu blízkému snadno vstávalo a aby výška při sedu vytvářela v kyčelním kloubu úhel větší než 90° (pravý úhel). Pro usnadnění sedu na lůžku je možné opatřit k lůžku hrazdičku či žebříček pro přitažení. Zároveň je do lůžka vhodné umístit silnější polštáře či abdukční klín, které může váš blízký používat při otáčení či delším pobytu na lůžku k zajištění správné polohy nohou (nohy by se neměly křížit ani vytáčet zevně). Židle by měla mít podpěrky rukou, které umožní vašemu blízkému se při vstávání nejprve vzepřít rukama.

▮ **Pomůcky pro mytí a vykonávání hygieny:** Vhodné je pořídit přídatný nástavec na WC (pro zajištění většího úhlu než 90° v kyčelním kloubu), který zvýší

toaletní mísu a umožní vašemu blízkému pohodlnější usedání a vstávání. Mytí může usnadnit pořízení speciální protiskluzové židle do sprchy či speciální sedačky do vany umístěné ve správné výšce aj. Všude, kde by mohl váš blízký uklouznout (do koupelny, na WC apod.), umístěte protiskluzové podložky, popř. madla pro snadnější pohyb a zajištění bezpečnosti.

▮ **Chodítka či berle:** Chodítka jsou často opatřena košíkem či taškou pro převážení věcí, umožní tak vašemu blízkému přemísťování věcí jak po bytě, tak při pohybu venku. Berle dodají vašemu blízkému jistotu a stabilitu při chůzi.

▮ **Drobné pomůcky:** Některé běžné úkony mohou být pro vašeho blízkého obtížné, jejich provádění lze usnadnit využitím drobných pomůcek (např. navlékač ponožek a punčoch, dlouhá nazouvací lžice, různé podavače předmětů).

Některé z potřebných pomůcek můžete získat zdarma či s výrazným příspěvkem zdravotní pojišťovny nebo úřadu práce. Je možné je také zapůjčit na vyzkoušení či k dlouhodobému užívání. 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.

### 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.

