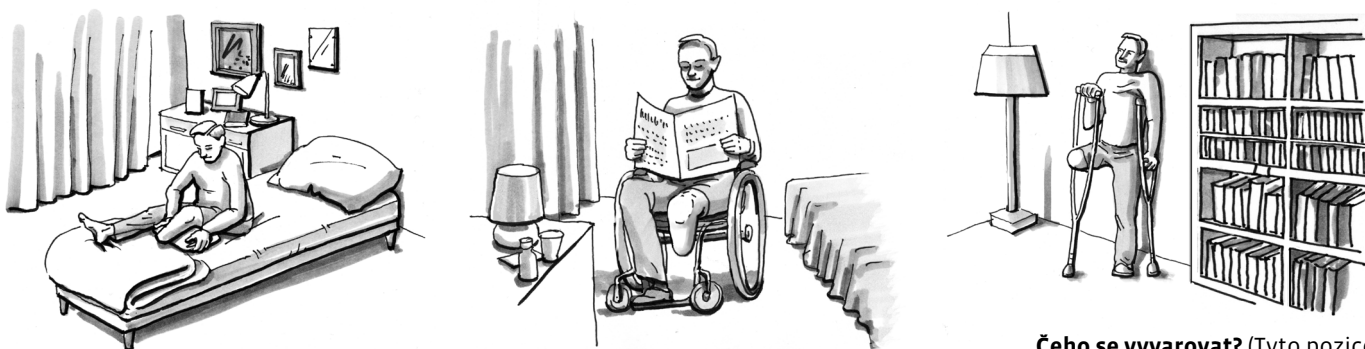


Jak podpořit člověka po amputaci končetiny?

Přišel váš blízký v důsledku úrazu či nemoci o nohu? Rádi byste mu pomohli se s touto situací vypořádat, ale kladete si otázku, jak bude jeho další život probíhat? **Amputace představuje velmi nepříjemnou životní událost, nicméně i po ztrátě končetiny je možné vést aktivní a spokojený život.** Váš blízký může získat např. protézu, která mu umožní zůstat aktivní, a využít může také pomoci různých sociálních služeb, které ho budou podporovat při znovuzískávání ztracené samostatnosti a soběstačnosti.



Čeho se vyvarovat? (Tyto pozice podporují zkracování svalů!)

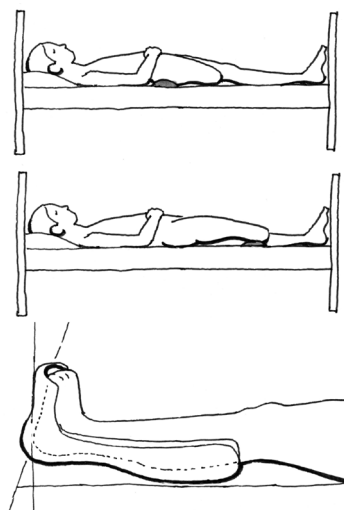
Jak pečovat o amputovanou končetinu?

Správnou péčí o amputovanou končetinu je možné dosáhnout toho, aby člověk mohl začít používat protézu – jedná se především o bandážování a otužování pahýlu (vhodný postup vás naučí fyzioterapeut). Správnou péčí je však třeba zajistit, i když o používání protézy z různých důvodů neuvažujete, a to s ohledem na předcházení dalším komplikacím (např. bolestem) a podporu samostatnosti.

▮ **Masírování pahýlu a péče o jizvu:** Pomůže zlepšit prokrvení pahýlu a vnímání různých podnětů. Provádějte ho samostatně, např. pokleповou masáží prsty a rukou, použitím různých pomůcek (např. jemný kartáček, molitanový míček, suchá žínka nebo houba) nebo silnějším sprchováním (střídatavě studenou a teplou vodou).

▮ **Pravidelné cvičení:** Cvičení vede k obnově fyzických sil a kondice, kterou bude váš blízký potřebovat pro to, aby zvládl přesuny, postavení a chůzi. Bez cvičení by svaly velmi rychle zeslábly, proto je třeba, aby váš blízký cvičil pravidelně několikrát za den buď sám, nebo s vaší pomocí. Používají se jednoduché cviky na protažení a posílení svalů (např. zatlačování pahýlu do podložky). Vhodnou sestavu cvičení vás naučí fyzioterapeut.

▮ **Polohování – vhodné postavení:** Cílem polohování je zabránit zkracování svalů a omezení pohyblivosti v kloubech, které pak ovlivňuje celkové postavení těla, brání ve stoji, chůzi či způsobuje bolesti pohybového aparátu. Polohovat je potřeba správně – vleže i vsedě, a to nejen v období bezprostředně po amputaci, proto si polohování nechte vysvětlit a ukázat fyzioterapeutem.



Jak správně polohovat?

Jak podpořit soběstačnost a usnadnit péči v domácnosti?

Využití protézy a vozíku

Pokud se podaří pahýl dostat do stavu, kdy je možné užívat protézu, bude váš blízký schopen vykonávat téměř všechny aktivity, na které byl zvyklý, včetně sportu. Chůze s protézou je však náročná, proto je potřeba si občas odpočinout a část dne využívat také vozík. Domácnost je proto dobré upravit tak, aby v ní pohyb na vozíku (případně o berlích) byl možný.

Úprava prostředí domácnosti

- ▮ **Překážky na podlaze:** Odstraňte z podlahy vše, oč by mohl váš blízký zakopnout nebo o co by se mohlo zavazit vozíkem – koberce, prahy (je-li to možné), ale také boty, oblečení a nářadí. Přestavte nábytek tak, aby byl možný průjezd s vozíkem.
- ▮ **Přesuny z vozíku a na vozík:** Lze pořídit různé pomůcky na přesun (skluzné podložky, otočné sedáky apod.). Pomoci může také úprava lůžka nebo pořízení polohovacího lůžka. Lůžko je vhodné upravit tak, aby se z něj vašemu blízkému snadno vstávalo a byl u něj dostatek prostoru pro přistavení vozíku. Pomůže např. přidání hrazdičky pro uchycení a snadné přitažení.
- ▮ **Pomůcky pro mytí a vykonávání hygieny:** Lze pořídit přídavný nástavec na WC, který zvýší toaletní mísu a umožní vašemu blízkému pohodlnější usedání a vstávání. Mytí může usnadnit pořízení speciální protiskluzové židle do sprchy, speciální sedačky do vany aj. Všude, kde by mohl váš blízký uklouznout (do koupelny, na WC apod.), umístěte protiskluzové podložky. V případě, že váš blízký po amputaci zatím nemůže vstát z lůžka, existují také pomůcky pro mytí a vykonávání hygieny na lůžku (nafukovací vana, podložní mísa aj.).
- ▮ **Bezbariérové úpravy bytu:** Pokud bude potřeba provést stavební úpravy bytu, aby se váš blízký mohl po bytě nadále pohybovat na vozíku, případně o berlích (stavebně upravit koupelnu, pořídit nájezd nebo schodišťovou plošinu apod.), můžete na provedení úprav získat finanční příspěvek. Vhodné je také instalovat madla a zábradlí všude tam, kde se váš blízký potřebuje opřít, přidržet nebo by mohl ztratit stabilitu (koupelna, WC, schody apod.).

Pomoc při sebeobsluze a v každodenních činnostech

Váš blízký bude potřebovat pravděpodobně pomoc také se sebeobsluhou, rehabilitací, přípravou jídla apod. **Každý člověk, kterému onemocnění znemožňuje vykonávat běžné činnosti a postarat se o sebe**

sama, má nárok na využití sociálních služeb. Pro osoby po úraze či vážné nemoci navracející se do domácího prostředí je vhodná zejména pečovatelská služba (případně osobní asistence), která 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 pravidelným domácím cvičením a polohováním,
- ▮ 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,
- ▮ zajistí doprovody na vycházku, na návštěvu atd.

Rozsah poskytovaných služeb se přizpůsobuje potřebám klientů a je možné je využívat pravidelně i nárazově. Požadované činnosti můžete tedy přizpůsobovat podle aktuálního vývoje zdravotního stavu a schopností vašeho blízkého.

Pořízení speciálně upraveného vozidla

I po amputaci končetiny může váš blízký zůstat aktivní, nebo se dokonce vrátit do práce. Pokud byl zvyklý anebo bude chtít k přesunům využívat auto, má nárok na pořízení speciálně upraveného vozidla (nebo si může nechat upravit stávající). Vozidlo je možné upravit tak, aby ho mohl člověk s amputovanou končetinou řídit (např. jednou nohou nebo pouze rukama) **a aby v něm bylo možné přepravovat také vozík, který bude moci samostatně nebo s pomocí druhé osoby do auta nakládat.**

Kompenzační pomůcky a bezbariérové úpravy

Mnohé z potřebných pomůcek můžete získat zdarma či s výrazným příspěvkem zdravotní pojišťovny nebo úřadu práce, a to včetně protézy, vozíku nebo příspěvku na pořízení či úpravu motorového vozidla. (Jde o tzv. příspěvek na zvláštní pomůcku.) 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.

