

# 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 nácviu, 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, obzvlášť 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 nohou. Změna po-