

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, chodítko, 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. příchodí 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

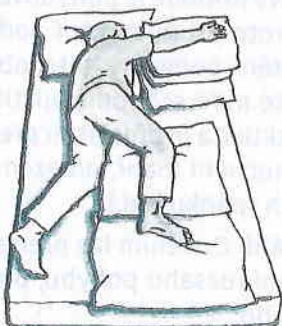
- ▮ **Oblečení z přírodních materiálů:** Volte raději oblečení, které dobře saje pot. Pomůžete tak předejít vzniku proleženin.
- ▮ **Bezpečné oblečení:** Vyhýbejte se plandavým širokým rukávům či nohavicím, kde hrozí zachycení a ztráta rovnováhy, svrnutí či shoení předmětů.
- ▮ **Obuv:** Používejte obuv 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 vyřídí 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.



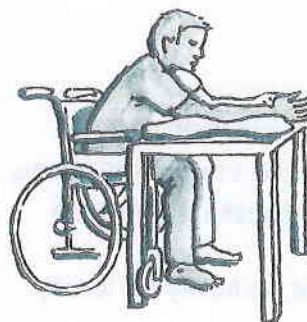
Poloha na zdravém boku

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.

