

Jak podpořit osoby s roztroušenou sklerózou?

Byla u vašeho blízkého diagnostikována roztroušená skleróza? Chtěli byste mu pomoci, poradit mu a podpořit ho? Roztroušená skleróza vyvolává zánět, který poškozuje centrální nervovou soustavu. Příčina není dosud známá. Onemocnění většinou probíhá v tzv. atakách, při nichž dochází k náhlému ochrnutí, které po nějaké době odezní. Bez léčby problémy rychle narůstají, zhoršují se a mohou vést až k trvalému ochrnutí. Současná medicína sice neumí onemocnění vyléčit, dokáže však jeho rozvoj výrazně zpomalit. **Při včasné zahájení léčby a využití všech možností podpory je tedy možné i s roztroušenou sklerózou dlouhá léta vést aktivní a kvalitní život.**

Příznaky a průběh onemocnění

- ↳ **Poruchy zraku** (dvojitě vidění, dočasná slepota)
- ↳ **Poruchy citlivosti** (brnění, mravenčení, pálení, necitlivost končetin ke změnám teploty)
- ↳ **Závratě a bolesti** (hlavy, svalů, kloubů)
- ↳ **Porucha koordinace pohybů a snížená pohyblivost** (nejistá a zhoršující se chůze, obtížné polykání, poruchy řeči)
- ↳ **Porušené funkce tělesných orgánů** (problémy s vyprazdňováním, zažívací potíže, narušení sexuálních funkcí)
- ↳ **Narušená psychika a kondice** (výrazná únava, potíže se soustředěním, proměny nálady)

Příznaky onemocnění jsou u každého jiné. Typické je kolísání v podobě atak (výrazné zhoršení příznaků) a období klidu – částečného odeznění nebo zmírnění příznaků. U každého jsou tato období různě častá a s různou intenzitou nástupu příznaků. Kolísavý stav má rovněž vliv na rozsah a podobu podpory, kterou váš blízký bude potřebovat pro vykonání běžných úkonů např. mytí, oblékání, najezení či pohyb venku i po bytě.

Důležitou zásadou pro lidi s tímto onemocněním je hospodařit se svými silami a respektovat únavu. Proto je dobré si své aktivity dobře rozvrhnout během dne.

Jak lze člověka s roztroušenou sklerózou vhodně podpořit?

Pomoc při sebeobsluze a v každodenních činnostech

Každý člověk, kterému onemocnění znemožňuje vykonávat běžné činnosti a postarat se o sebe sama nebo svou domácnost, má nárok na využití sociálních služeb. Pro osoby s roztroušenou sklerózou je vhodná zejména **pečovatelská služba** (případně osobní asistence), která zajistí pomoc se vším, s čím daná osoba potřebuje.

Služba pomůže 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,
- ↳ s doprovodem na úřad či k lékaři,
- ↳ s komunikací s okolím, včetně např. vyplnění žádostí o různé příspěvky a dávky,
- ↳ dohlédne nad užitím léků,
- ↳ zajistí doprovody na vycházku, na cvičení atd.

Rozsah poskytovaných služeb se přizpůsobuje potřebám klientů a je možné je využívat pravidelně i nárazově, např. pouze v době ataky. Při plánování podpory zohledněte schopnost osoby vykonávat určité množství úkonů v rámci jedné návštěvy tak, aby nedocházelo k přetěžování blízkého.