

DOMÁCÍ PÉČE O PACIENTA PO CMP



UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner



ZPRACOVÁNO A UPRAVENO PODLE ES SCHEFFER & SJ VISAGIE

CENTRUM PRO REHABILITAČNÍ STUDIE, UNIVERZITA STELLENBOSCH

Copyright © 2011 Stellenbosch University. Všechna práva vyhrazena.
Revidovaná edice © 2015 Stellenbosch University. Všechna práva vyhrazena.

Produkt Centra pro rehabilitační studie, Univerzita Stellenbosch.

E-publikace: Podmínky používání

1. Tato e-publikace může být reprodukována, distribuována, ukládána nebo přenášena pouze v plném rozsahu.
2. Uživatelé mohou reprodukovat a distribuovat tuto e-publikaci v tištěném a elektronickém formátu za následujících podmínek:
 - i Vždy se musejí reprodukovat a distribuovat všechny strany brožury, včetně první a poslední strany.
 - ii Kopie e-publikace se nesmějí prodávat pro komerční zisk.
 - iii Žádná část této e-publikace nesmí být upravena ani pozměněna v žádné formě nebo na žádném médiu bez předchozího písemného souhlasu držitele autorských práv.



OBSAH

4	DŮLEŽITÉ INFORMACE O CMP
6	PROBLÉMY S KOMUNIKACÍ
10	PROBLÉMY S PAMĚTÍ (MYŠLENÍM) A CHOVÁNÍM
12	JAK POLOHOVAT PACIENTA PO CMP
18	JEZENÍ, POLYKÁNÍ A PÉČE O ZUBY/ÚSTA
24	PÉČE O RAMENA
28	POHYB V POSTELI
32	PŘESUNY (POHYB MEZI LŮŽKEM A ŽIDLÍ)
40	SAMOSTATNÁ PÉČE
54	CHŮZE S POMOCÍ
56	BĚŽNÉ PROBLÉMY PO CMP
58	PODĚKOVÁNÍ
59	PROČ JSME TUTO BROŽURU NAPSALI?

Kontaktní osoba pro péči o pacienty po CMP

DŮLEŽITÉ INFORMACE O CMP



CO JE TO CMP?

Cévní mozková příhoda (CMP) je způsobena problémy s průtokem krve do části mozku. Tyto problémy mohou nastat v těchto případech:

- Poškození nebo onemocnění může zablokovat nebo zúžit krevní cévu. Tím se zastaví průtok krve, což znamená, že kyslík (vzduch) a živiny (výživa) nemohou dosáhnout určitých částí mozku. Tyto části mozku se poté poškodí a mohou přestat fungovat.
- Může dojít k prasknutí cévy. Krev pak zaplaví mozek a poškodí jej.



MŮŽE SE STAV LIDÍ PO CMP ZLEPŠIT?

Každá CMP je jiná. Záleží to na tom, která část mozku je poškozená.

- Obvykle se stav lidí, kteří přežijí CMP, velmi pomalu postupně zlepšuje, ale téměř nikdy se zcela nezotaví.
- Většina lidí se naučí znovu chodit, ale chodí pomalu a snadno upadnou.
- Mnoha lidem se již neobnoví plná hybnost paže nebo nohy.
- Některé svaly zůstávají ochromené nebo slabší a jiné jsou zase ztuhlé, což přeživším po CMP ztěžuje pohyb a ovládání těla.
- Fyzické schopnosti některých lidí (pohyby a ovládání těla) se téměř vrací do normálu.
- Někteří lidé stále mají problémy s mentálními funkcemi (jako je myšlení, rozhodování a vědomí, že je třeba se vyhýbat nebezpečí).



MŮŽE NĚJAKÝ LÉK ZLEPŠIT STAV PO CMP?

Buňky v mozku není možné opět oživit. Ale pokud budete léčit zdravotní problémy, které způsobily CMP, můžete se snažit předcházet dalším CMP. Obvyklými zdravotními problémy, které způsobují CMP, jsou cukrovka (vysoká hladina cukru v krvi), vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol (příliš mnoho tuku v krvi) a srdeční problémy. Osoba, která prodělala cévní mozkovou příhodu, by měla navštívit lékaře a začít tato onemocnění léčit a zkontrolovat, zda nemá žádné další problémy.



JAKÉ MAJÍ LIDÉ PO CMP OBVYKLE PROBLÉMY?

Po CMP mohou mít lidé následující problémy:

- Slabost nebo paralýza jedné strany těla
- Ztuhlost paže, ruky a/nebo nohy
- Problémy s rovnováhou, snadné pády ze sedu nebo stoje
- Problémy s mluvením nebo porozuměním
- Problémy s ovládáním močového měchýře a střev (vyprazdňování) (tyto se obvykle v průběhu času zlepší)
- Ztráta citu na oslabené straně těla
- Zdánlivé opomíjení / ignorování oslabené strany těla
- Problémy se zrakem (viděním)
- Zdánlivá zmatenost a problémy s pamětí
- Změny nálad a osobnosti
- Zapomínání, jak provádět každodenní úkony



JAK SE MÁM STARAT O NĚKOHO, KDO PRODĚLAL CMP?

- Nenechte tuto osobu trávit v posteli více času, než je nezbytně nutné. Příliš mnoho času na lůžku způsobí větší slabost. Raději ji nechejte si na chvíli odpočinout.
- Nechejte takovou osobu vstát jako obvykle, umýt se a obléct.
- Nechejte takovou osobu najíst se s ostatními členy rodiny jako obvykle.
- Snažte se této osobě pomoci, aby se řídila strukturovaným denním programem.
- Povzbuzujte ji, aby dělal/a věci sám/sama. Buďte trpěliví a dejte jí na dokončení a procvičování úkonů více času. Děláním co možná nejvíce věcí sám/sama a procvičování každodenních aktivit je dobré cvičení.
- Pamatujte, že taková osoba je dospělá; nikdy se k přeživším po CMP nechovejte jako k dětem.

PROBLÉMY S KOMUNIKACÍ



CO JE KOMUNIKACE?

Komunikace je vzájemné sdílení informací prostřednictvím hovoru, gest (rukama), psaním nebo jinými způsoby a naše schopnost porozumět těmto informacím.



JAKÉ JSOU ČASTÉ PROBLÉMY S KOMUNIKACÍ U PŘEŽIVŠÍCH PO CMP?

Přeživší po CMP mohou mít následující problémy s komunikací:

- Hluchota nebo nedoslýchavost. Může to být i součástí stárnutí, a nikoli kvůli CMP. Sestra na klinice se může ujistit, že vnější část ucha není ničím blokována (část, kterou můžeme zkoumat), například mazem.
- Problémy s porozuměním
- Neschopnost mluveného slova (zformovat zvuk tak, aby vytvořil slovo)
- Neschopnost najít nebo si vzpomenout na správné slovo
- Neschopnost ovládat svaly, které nám pomáhají vytvářet slova, jako jsou svaly jazyka a čelistí
- Neschopnost číst, psát nebo pochopit obrázky
- Neschopnost mluvit nahlas



JAK MOHU ŘEŠIT TYTO KOMUNIKAČNÍ PROBLÉMY?

Když mluvíte s přeživším po CMP:

- Otočte se k této osobě čelem.
- Dívejte se jí do očí.
- Zůstaňte blízko.
- Mluvte pomalu a jasně, zvláště pokud je tato osoba unavená.
- Mluvte svým normálním hlasem. Nekřičte.
- Pokud osoba nerozumí, zopakujte, co jste řekli.
- Používejte krátké věty.
- Čekejte mezi větami.
- Používejte gesta během mluvy (ukazujte rukama).
- Mluvte o běžných každodenních tématech.
- Pokud daná osoba nemůže mluvit, pokládejte otázky, na které lze odpovědět jednoduchým „ano“ nebo „ne“.
- Pokud si nejste jisti, zda daná osoba rozuměla, požádejte, aby důležité informace zopakovala.

Když nasloucháte přeživším po CMP:

- Buďte trpěliví.
- Sledujte rty dané osoby.
- Připomeňte jí, aby mluvila pomalu a jasně.
- Připomeňte jí, aby se při používání obtížných slov soustředila.
- Pokud nebudete rozumět, požádejte danou osobu, aby vám to zopakovala. Nedělejte, že rozumíte.
- Vyzvěte danou osobu, aby používala jména přátel a členů rodiny.
- Podpořte danou osobu, aby používala běžná slova, jako je „ahoj“ nebo „děkuji“.
- Pokud osoba nemůže mluvit, doporučte jí, aby použila gesta a aby ukazovala na předměty.

Obecně:

- Ujistěte se, že na pozadí není žádný šum.
- Ztlumte TV nebo rádio.

CO DALŠÍHO MŮŽU DĚLAT PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI?

A	Á	B	C	Č	D	Ď	E
É	Ě	F	G	H	Ch	I	Í
J	K	L	M	N	Ň	O	Ó
P	Q	R	Ř	S	Š	T	Ť
U	Ú	Ů	V	W	X	Y	Ý
Z	Ž	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	Ano	Ne		

Použijte tabulku s písmeny. Někteří přeživší po CMP mohou být schopni hláskovat to, co chtějí říct.

Použijte tabulku (plakát) s obrázky a/nebo slovy.

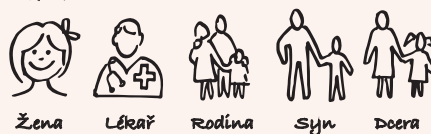
Akční (dějová) slovesa



OBEZNÁ SLOVA



LIDÉ



SLOVA VĚTY

Dobrý den
Zítřka
Na shledanou
Sedět
Chodit

Mám žízeň.
Mám hlad.
Chci jít na toaletu.
Kolik je hodin?
Jak se máte?
Děkuji vám.
Velmi vám děkuji!



Používejte obrázky.



Použijte gesta.

PROBLÉMY S PAMĚTÍ (MYŠLENÍM) A CHOVÁNÍM

?

JAKÉ PROBLÉMY SE MOHOU VYSKYTNOUT U PŘEŽIVŠÍCH PO CMP S PAMĚTÍ A CHOVÁNÍM?

Vzhledem k poškození mozku dělá některým přeživším po CMP problémy pamatovat si a chápat věci. Jiní zase obtížně ovládají své pocity a naléhavé potřeby (nutkání) a chovají se divně. Ale ne všichni přeživší po CMP mají tyto problémy. Ergoterapeut může zjistit, zda daná osoba něčím takovým trpí.

?

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY TĚCHTO PROBLÉMŮ?

Můžete si všimnout následujících projevů:

- Zmatenost: Osoba nepoznává lidi, neví, kde se nachází (místo), nebo kolik je hodit a co je za den.
- Krátkodobé problémy s pamětí: Například si nemůže vzpomenout, co bylo řečeno před hodinou.
- Neudělá nic, co se neřekne: Například daná osoba zůstane v posteli, dokud se jí neřekne, že má vstát.
- Problémy s jednoduchými úkoly: Úkoly, jako je například obléknutí svetru, jsou velmi obtížné.
- Nedostatek sebeovládání (například hněv, sexuální touha nebo stravování): Osoba se vrhá do věcí dříve, než se nad nimi zamyslí.
- Nevhodné chování: Daná osoba se může například smát někomu, kdo se zraní.
- Kladení požadavků: Například přeživší po CMP může vyžadovat vaši okamžitou nebo soustavnou pozornost.
- Ignorování slabé strany těla: Například když něco hledá, daná osoba se po tom vůbec nedívá na slabé straně svého těla.
- Nerozumí penězům a neví, jak s nimi zacházet.
- Deprese/pocit extrémního smutku a skleslosti.
- Výmluvy ohledně podivného chování, protože daná osoba si problémy neuvědomuje.



JAK SI MOHU S TĚMITO PROBLÉMY PORADIT?

- Získejte odbornou pomoc od ergoterapeuta nebo psychologa (požádejte místní kliniku, aby vám doporučili správné osoby).
- Často připomínejte přeživším po CMP datum, den a čas. Dejte do pokoje hodiny a kalendář a ukažte jej pravidelně dané osobě.
- Dodržujte stejnou denní rutinu, pokud jde o jídlo, osobní péči (koupání, čištění zubů, česání vlasů) a odpočinek, každý den a stejným způsobem.
- Vysvětlete všechny změny oproti běžné rutině před tím, než například potřebujete zajít do obchodu nebo na kliniku. Často vysvětlení opakujte.
- Nedovolte určité chování jeden den, které pak v jiné dny odmítáte. Rozhodněte, co je po vás přijatelné chování, a trvejte na něm.
- Nedovolte, aby vás osoba ovládala špatným chováním. Například, nedejte jí to, co chce, jen proto, že křičí.
- Mějte jasná pravidla pro nepřijatelné chování. Například řekněte: „Nekřič. Nebudu odpovídat, pokud křičíš.“
- Nesmějte se podivnému a špatnému chování, jako je například klení, i když je to zábavné.
- Řekněte dané osobě, kdy je její chování správné a přijatelné. Například řekněte: „Rád/a ti pomáhám, když si za to vděčná/vděčný.“
- Nechte danou osobu, aby se rozhodovala.
- Nechte ho/ji, aby dělal/a vše sám/sama vždy, když je to možné, ale buďte dostatečně blízko, abyste se ujistili, že je v bezpečí, například v koupelně a kuchyni.
- Je normální, že se přeživší po CMP snadněji rozpláčou. Pokud pláč není důsledkem deprese, rozptylujte ho/ji tím, že požádáte, aby počítal/a do deseti nebo se zhluboka nadechl/a. Neukazujte příliš mnoho porozumění, protože tím se to ještě zhoršuje.

JAK POLOHOVAT PACIENTA PO CMP

Když přežijí po CMP sedí nebo leží správně, může jim to pomoci rychleji se zotavit a lépe fungovat. Sezení nebo ležení v nesprávných pozicích může zhoršit problémy, jako je ztuhlost, bolest, nebo narušit povědomí o slabé straně.

?

JAK BY MĚL DANÁ OSOBA LEŽET V POSTELI?

Všeobecné pokyny:

- Použijte pevnou matraci (ne příliš měkkou, ne příliš tvrdou) nebo pod starou matraci umístěte dřevěnou desku, jako například staré dveře.
- Stěna by měla být vždy na silnější straně této osoby.
- Daná osoba by měla ležet oslabenou stranou těla směrem ke dveřím, televizi, židli a tak dál. To pomůže, aby daná osoba nezapomněla nebo neignorovala svou slabou stranu.
- Nenechte tuto osobu trávit v posteli více času, než je nezbytně nutné.
- Když je na lůžku, měl/a by měla ležet na boku a ne na zádech.
- Kohokoli, kdo se nemůže pohybovat, otočte každé dvě až tři hodiny, aby se zabránilo ztuhnutí a proleženinám.

Jak spát na obou stranách



Ležení na silné straně



Ležení na slabé straně

- 1 Držte loket od těla a v pohodlné poloze.
- 2 Udržujte dlaň slabé ruky otevřenou, aniž by něco držela.
- 3 Když leží na silné straně, položte pod slabý loket a ruku oporu.
- 4 Když leží na slabé straně, nedovolte, aby ležel/a na ramenním kloubu. Umístěte rameno před hrudník a ne pod tělo.
- 5 Ohněte horní koleno.
- 6 Umístěte polštářky nebo přeloženou přikrývku pod horní koleno a chodidlo, aby byly plně podepřeny.
- 7 Není-li lůžko dostatečně široké, nechte slabou ruku a paži spočívat na lepenkové krabici nebo stolku vedle lůžka. Ujistěte se, zda jsou krabice nebo stolek stejně vysoké jako lůžko – nikoli nižší nebo vyšší.

Jak ležet na zádech



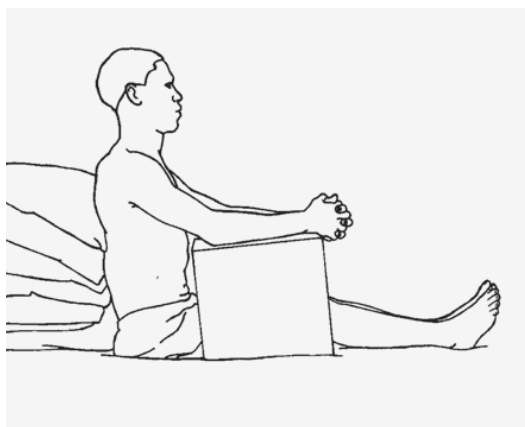
Nedovolte, aby osoba ležela na lůžku se stohem polštářů za zády.

Mohlo by to způsobit:

- Proleženiny
- Problémy s dýcháním
- Problémy s polykáním
- Větší ztuhnutí paží a nohou
- Ohnutí páteře a předklon hlavy

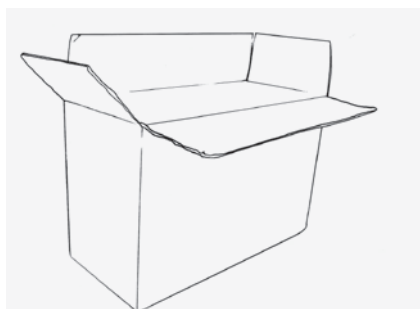
- 1 Daná osoba může ležet na zádech pouze po krátkou dobu.
- 2 Dejte vedle slabé strany noční stolek.

Jak sedět v posteli (pouze pokud nemůže vstát z postele)

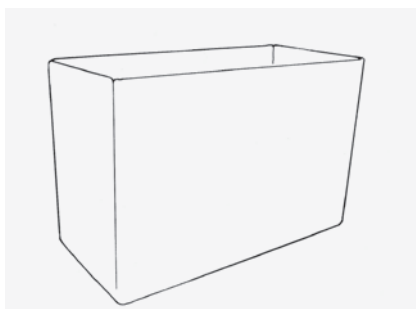


- 1 Nechte ho/ji posadit zpříma s nohama nataženýma před sebe. Pokud dáte pod kolena polštář, může to být pohodlnější.
- 2 Záda by měla být opřená o stěnu nebo čelo postele. Pokud se nemůže posunout blíže k horní části lůžka, umístěte židli nebo stoličku mezi ní/něho a čelo postele.
- 3 Záda podepřete polštářky nebo přeloženou přikrývkou.
- 4 Z krabice vyrobte stolek do postele (viz níže), na kterém mohou odpočívat paže.
- 5 Daná osoba by měla takto sedět pouze tehdy, pokud nemůže vstát z postele.

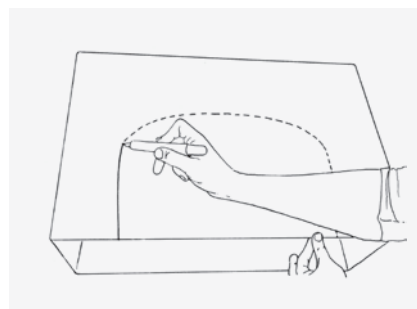
Jak vytvořit stolek z kartonové krabice



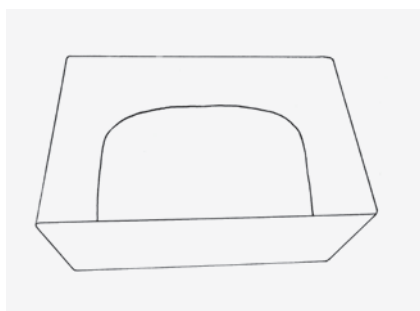
- 1** Použijte pevnou krabici, která je dostatečně široká, aby pohodlně pasovala přes obě stehna.



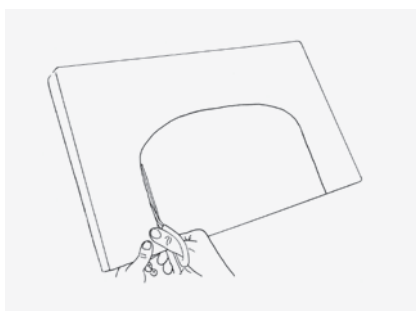
- 2** Odřízněte chlopně nebo je vlepte dovnitř krabice, aby se krabice po stranách vyztužila.



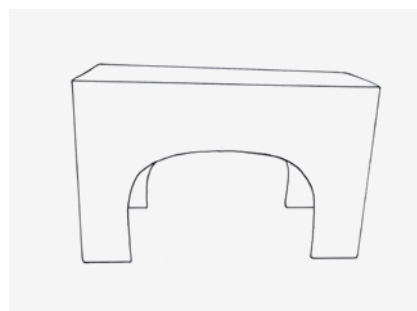
- 3** Nakreslete oblouk na obě strany krabice. Vytvoří se tak otvor pro nohy pod stolem, takže se ujistěte, že jsou oblouky dost velké.



- 4** Takto by měl oblouk vypadat, když je hotovo.



- 5** Nyní vyřízněte oblouk podél linie.



- 6** Stolek do postele je nyní připraven k použití.



JAK BY MĚL/A OSOBA SPRÁVNĚ SEDĚT?

Jak sedět na židli nebo invalidním vozíku



Na invalidním vozíku vždy používejte polštářek na invalidní vozík.

Všeobecné pokyny:

- Židle musí být co nejužší, aby se na ní pohodlně vešel/vešla.
- Židle musí být pevná. Použijte pevnou židli s pevným sedadlem namísto křesla (čalouněné).
- Osoba musí sedět co nejvzpřímeněji, zády přímo opřenými o opěradlo židle.
- Bedra musí být opřena o zadní část židle. Pokud se necítí v rovnováze nebo pohodlně, pokud jsou bedra úplně vzadu, položte mezi bedra a opěradlo malý polštářek.
- Položte nohu dané osoby na podlahu nebo na opěrky chodidel pro podporu. Pokud nohy nedosáhnou země, podepřete je dřevěným blokem, stohem novin nebo kartonů svázaných dohromady.

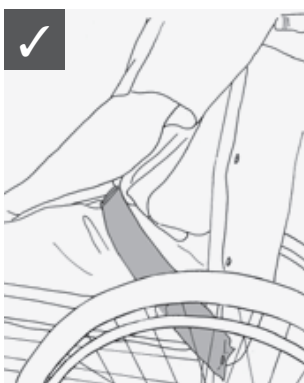


Když přeživší po CMP nesedí správně, může to způsobit:

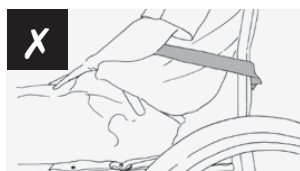
- Nepohodlí nebo bolest
- Ztuhnutí slabé nohy nebo ruky
- Otok ruky a paže
- Sklouznutí ze židle



JAK MŮŽE PÁS ZABRÁNIT SKLOUZNUTÍ ZE ŽIDLE?



Pás ved'te kolem boků, přičemž pás vystupuje z dolních zadních rohů židle.



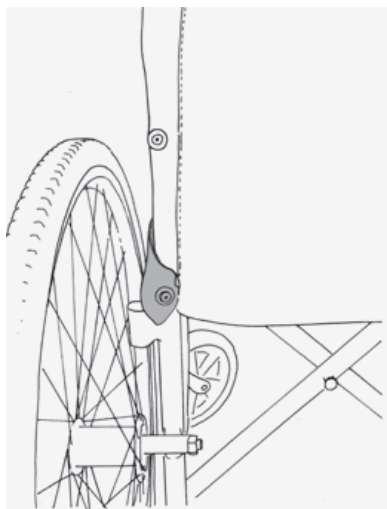
Neved'te pás kolem břicha nebo hrudníku.

Daná osoba může stále sklouznout, pokud je pás veden kolem břicha nebo hrudníku.

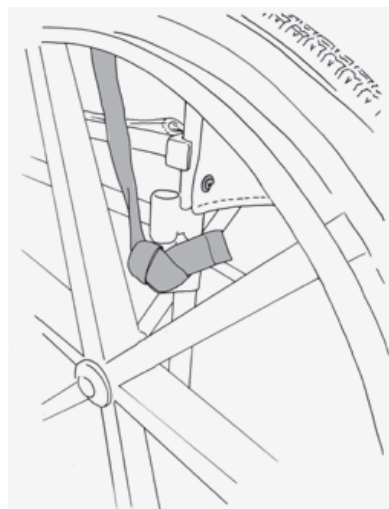


JAK MUSÍ BÝT TĚLOVÝ PÁS PŘIPEVNĚN K ŽIDLI?

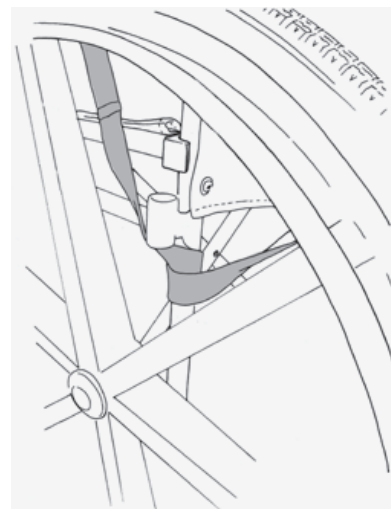
Pro invalidní vozík



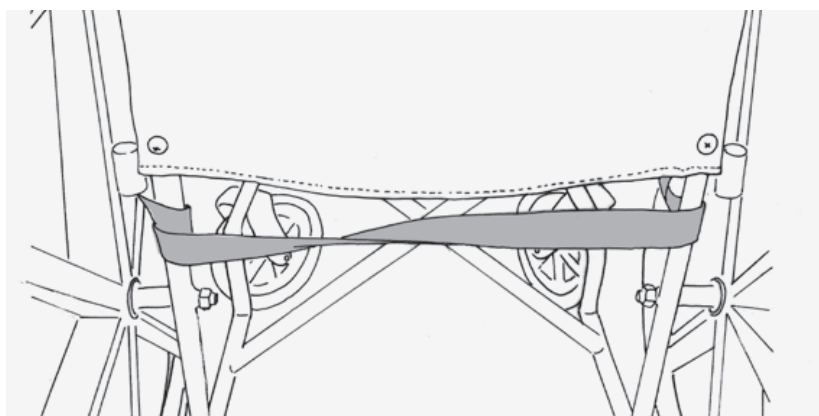
1 Připevněte pás k rámu vozíku pomocí dolního šroubu opěrky vozíku nebo zadního šroubu na sedadle.



2 Pás můžete také připevnit ke svislé části rámu vozíku, těsně pod zadní částí sedadla.

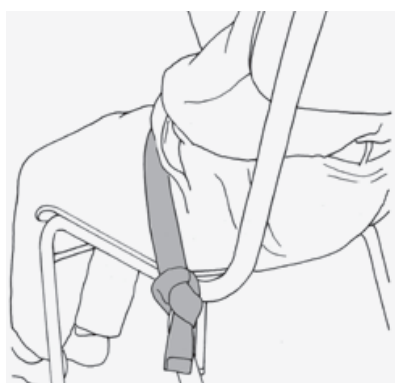


3 Používáte-li jeden dlouhý pás, který se upevňuje před osobou, zahákněte jej a protáhněte kolem svislé části rámu vozíku na jedné straně pod zadní částí sedadla.



4 Poté jej protáhněte na opačnou stranu rámu a pod zadní částí sedadla.

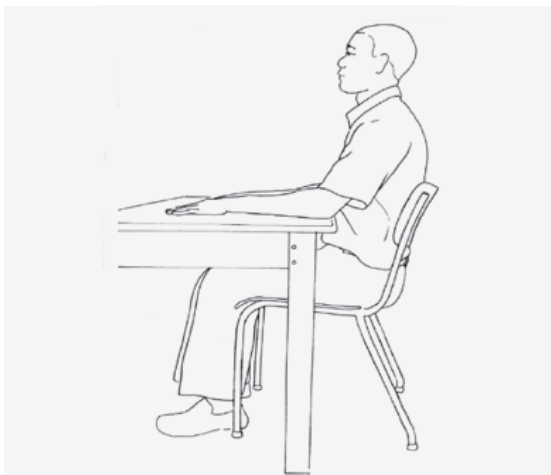
Pro běžnou židli



Pás připevněte k zadním nohám židle těsně pod sedákem.



JAK MOHU PODLOŽIT PAŽE A RUCE?

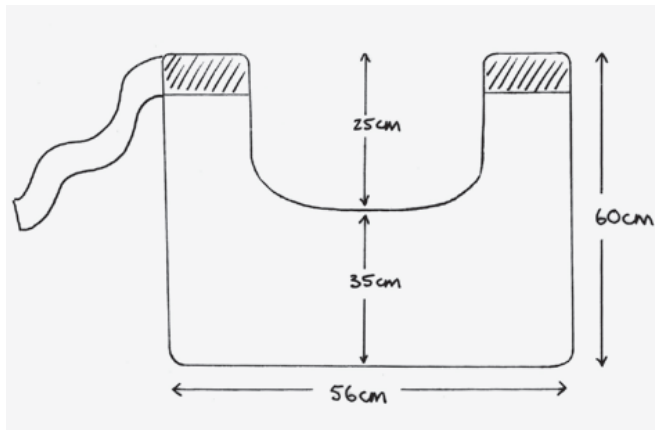
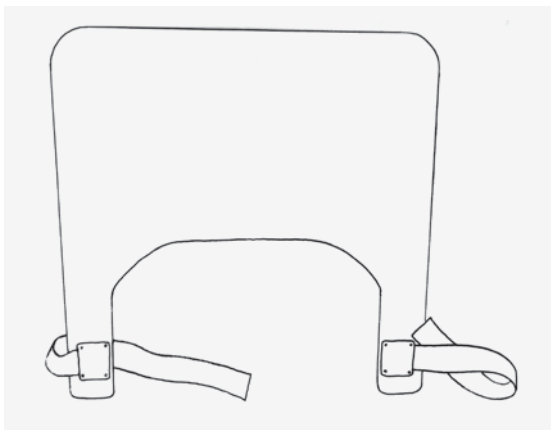


Paži nevkládejte do závěsu.

Všeobecné pokyny:

- Vždy se ujistěte, že celé předloktí, včetně loktu a ruky, leží na stole, loketní opěrce nebo stolku do postele. Viz příklad stolku do postele níže.
- Dlaň by měla být otevřená a položená naplocho na stůl, loketní opěrku nebo podnos směrem dolů.
- Zatímco sedí, nepodkládejte slabou ruku polštářky na klíně. Neposkytují dostatek podpory a ruka by mohla otéct nebo by mohlo dojít k dislokaci ramenního kloubu. (Péče o ramena je popsána v kapitole 6.)

Příklad stolku do postele



Tento stolec do postele lze vyrobit ze silné tvrdé lepenky nebo tenké překližky. Povrch a hrany stolku do postele obruste. Povrch lze natřít barvou nebo nalakovat tak, aby byl stolec chráněn proti vodě a umožňoval snadné čištění. Velikost lze upravit podle rozměrů židle a osoby.

JEZENÍ, POLYKÁNÍ A PÉČE O ZUBY/ÚSTA

?

JAK MU/JÍ MOHU POMOCI JÍST?

Osoba musí udělat následující:

- U každého jídla sedět
- Sedět rovně
- Hlavu držet mírně dopředu
- Dívat se na jídlo
- Ruce mít opřené o stůl
- Chodidla položená na opěrce vozíku nebo na podlaze
- Jíst malá sousta a pít malými doušky
- Před spolknutím přesunout rozkousané jídlo do středu jazyka
- Pít z plné sklenice nebo pomocí slámky, aby nedošlo k přepadnutí hlavy dozadu
- Sedět po dobu nejméně 20–30 minut po jídle, aby bylo jídlo tráveno

Pokud daná osoba při jídle často kašle nebo se dusí, požádejte o vyšetření logopedem. Může zkontrolovat, zda daná osoba může polykat potraviny a nápoje bezpečně a poskytnout nezbytnou radu pro zlepšení polykání.

Pečovatel musí dělat následující:

- U každého jídla sedět
- Když stojíte, položte si nohu na nízkou podporu, jako je dřevěný blok nebo nízká lavice.
- Vždy udržujte záda rovně, neohýbejte je
- Rukou blíže k postižené osobě jí podepřete hlavu
- Vložte jídlo mezi zuby na silnější straně jeho/jejích úst
- Podávejte husté tekutiny a potraviny s hladkou texturou. Jogurt, pudink a husté polévky se nejsnáze polykají

✓

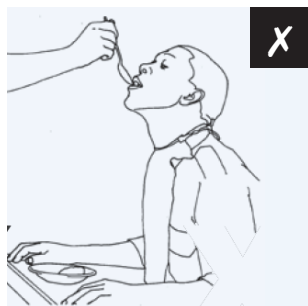
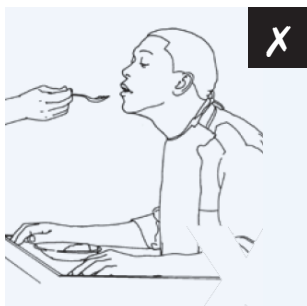


X



Nedovolte, aby se hlava postižené osoby nakláněla na stranu nebo padala dozadu.

- Nedovolte, aby slabá končetina visela nebo spadla ze stolu, područky nebo stolku do postele.
- Nedovolte, aby nohy sklouzly z opěrky chodidel.



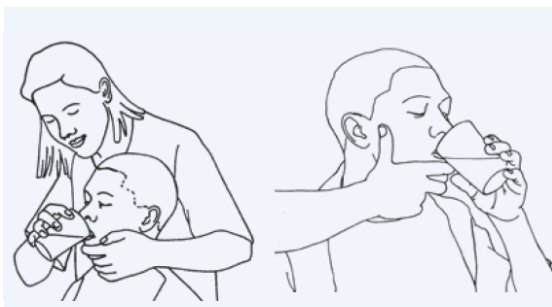
Postižená osoba by se neměla natahovat ani předklánět, aby dosáhla na jídlo. Stěžuje to polykání

- Lžící držte přímo před ústy
- Vložte lžici do úst.
Postižená osoba by se neměla hlavou natahovat za lžici

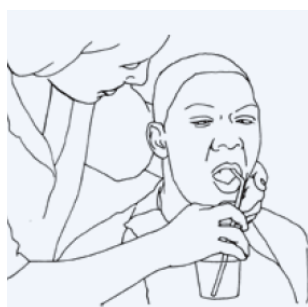


?

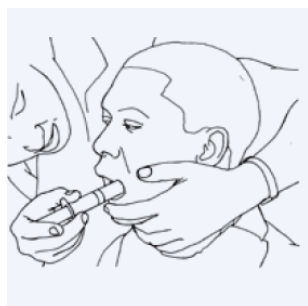
JAK MOHU POMOCI S PITÍM?



- Přidržte postižené osobě bradu, tvář a spodní čelisti, abyste ji pomohli sevřít rty nebo ústa. Dávejte pozor, abyste nezvrátili hlavu dozadu



- Když používáte slámkou, vždy ji dejte k silné straně úst směrem k tváři

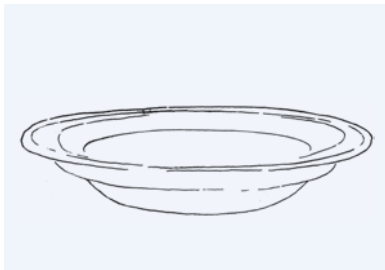


- Pokud postižená osoba nemůže pít z kelímku nebo pomocí slámkou, použijte pro vpravení tekutin do úst stříkačku (injekční) bez jehly
- Dejte ji k silné straně úst směrem k tváři. Tekutinu stříkejte směrem k tváři.



JAK MOHU POMOCI OSOBĚ, KTERÁ SE SNAŽÍ DOSTAT JÍDLA NA VIDLIČKU/LŽÍCI JEDNOU RUKOU?

Použijte hluboký talíř nebo talíř se zvýšeným okrajem, aby se zabránilo sesunutí jídla z talíře



Hluboký talíř.



Talíř se zvýšeným okrajem zakoupeným v obchodě.



Doma vyrobený zvýšený okraj.

Jak vyrobit zvýšený okraj



1 Vezměte prázdnou plastovou lahev od mléka nebo džusu o objemu 1 nebo 2 litry.



2 Nakreslete vodorovnou čáru 5 cm od dna lahve (dokola kolem dna).



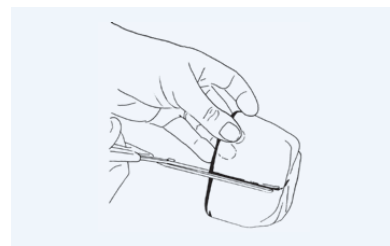
3 Nyní nakreslete čáru, která prochází vodorovnou čarou napříč dnem lahve.



4 Stříhejte podél vodorovné čáry a odstraňte dno lahve.



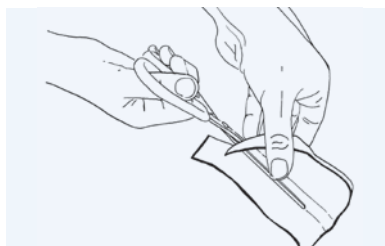
5 Odřízněte dno.



6 Rozstříhněte dno na dva kusy podél čáry, která běží uprostřed.



7 Nyní máte dva volné kusy dna lahve.



8 Použijte jeden z těchto kusů. Zastříhněte jednu stranu tak, aby byla tak široká jako okraj talíře.

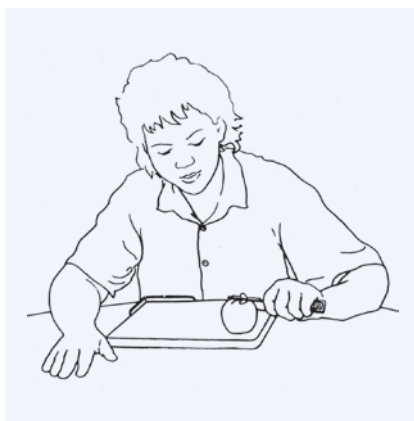


9 Připevněte jej k okraji talíře kolíčky na prádlo.

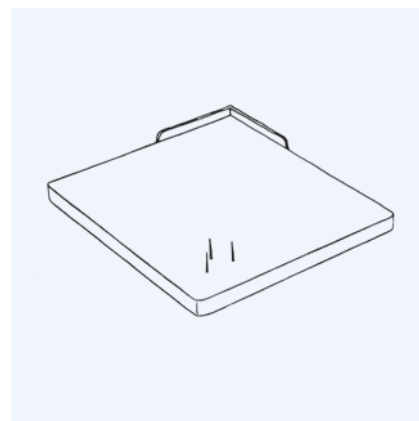
Jak vyrobit kuchyňské prkénko pro osobu, která může používat pouze jednu ruku



Mazání jednou rukou.



Loupání jednou rukou.



Prkénko pro mazání a loupání jednou rukou.

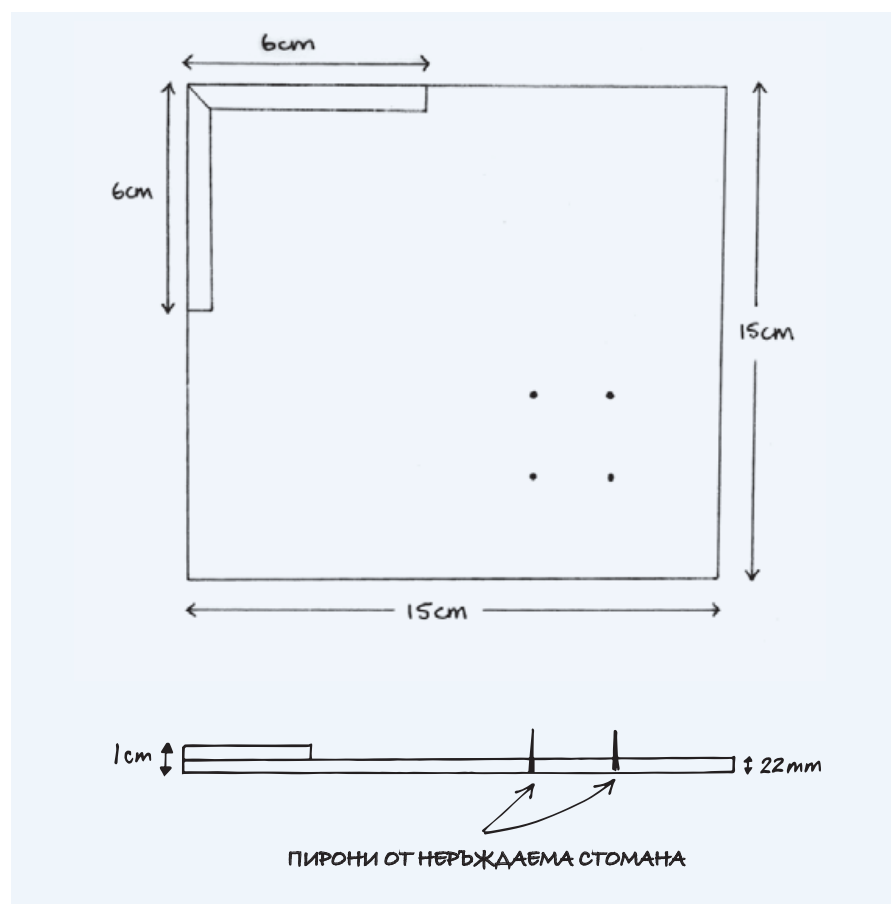
Potřebujete:

- Kus dřeva, jako je staré kuchyňské prkénko, 15 cm x 15 cm
- Tři 8cm hřebíky
- Čtyři krátké hřebíky
- Dva pásy kovu nebo silného plastu, 6 cm dlouhé a 1 cm vyšší než prkénko

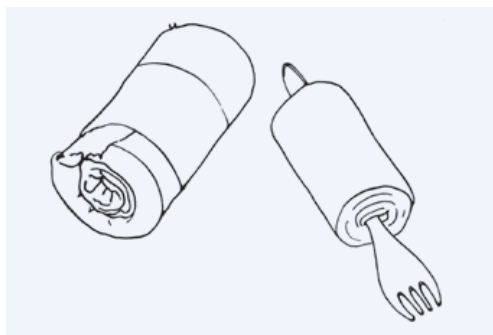
Postup:

- 1 Přitlučte tři dlouhé hřebíky do jednoho rohu prkénka, abyste vytvořili trojúhelník nebo čtverec (viz obrázek).
- 2 Pomocí krátkých hřebíků připevněte kovové nebo plastové pásy ke každé straně rohu proti hřebíkům. Pásy by měly přesahovat 1 cm nad prkénko.

Měření a technické údaje pro prkénko na mazání a loupání



Jak udělat větší úchop, pokud má postižená osoba problémy sevřít tenkou rukojeť



Potřebujete:

- Lžice nebo vidlička
- Asi 6 cm x 10 cm molitanu s vysokou hustotou (v závislosti na délce lžice a jak silný by měl být úchop)
- Leukoplast / lepicí páska

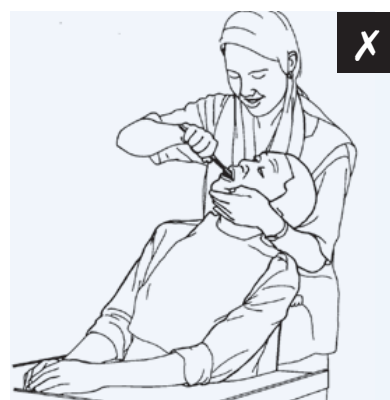
Postup:

- 1 Obtočte molitan kolem rukojeti lžice nebo vidličky, aby se oblast úchopu zvětšila.
- 2 Upevněte pomocí leukoplasti / lepicí pásky.

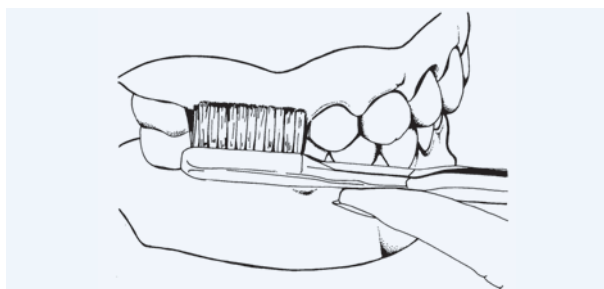
? JAK MOHU POMOCI POSTIŽENÉ OSOBĚ S ČISTĚNÍM ZUBŮ?



- 1 Posadte postiženou osobu před zrcadlo.
- 2 Musí sedět rovně.
- 3 Hlavu ve vzpřímené poloze.
- 4 Nechte slabou paži spočívat na stole nebo na okraji umyvadla.
- 5 Postavte se za postiženou osobou a dívejte se do zrcadla.



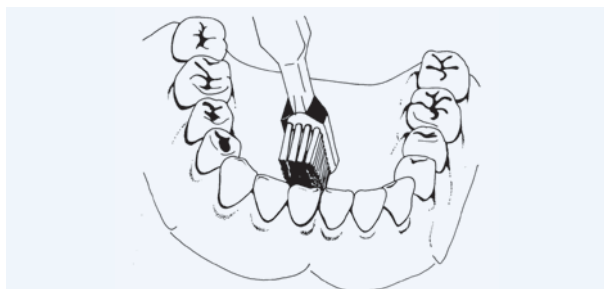
Nedovolte, aby se hlava postižené osoby nakláněla na stranu nebo padala dozadu.



- 1 Držte kartáček v úhlu 45° (mírně nakloněný) vůči dásni a zubům.



- 2 Kružte kartáčkem v malých kruzích.



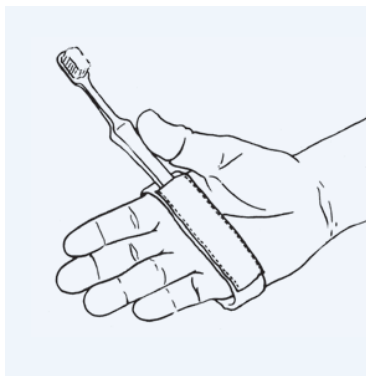
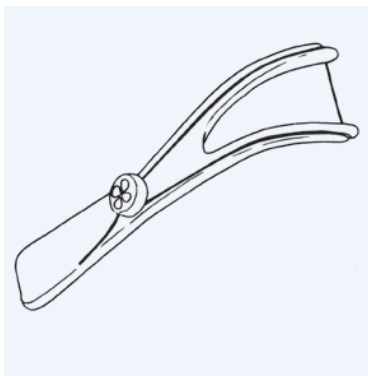
- 3 Očistěte vnitřní i vnější plošky zubů.



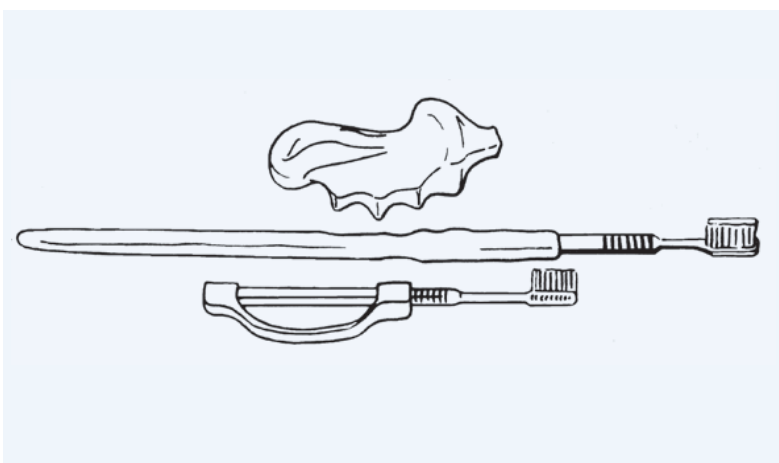
- 4 Použijte držák zubní nitě pro protažení mezer mezi zuby. Podívejte se na příklad držáku zubní nitě na následující straně.



JAK MOHU POMOCI NĚKOMU, JEHOŽ RUKA JE PŘÍLIŠ SLABÁ, ABY DRŽELA ZUBNÍ KARTÁČEK?



Jednoduchý držák kartáčku může být vyroben ze silné, nepružné tkaniny, jako je čalounění nebo popruhovina. Vytvořte pásek, který se připevňuje k ruce suchým zipem. Našijte kapsu na díl v dlani, do které se může vložit zubní kartáček. Kapsa by měla těsně přiléhat kolem kartáčku, aby držel pevně.



Mezi další možnosti, jak zlepšit úchop, patří:

- Používejte větší úchop. Můžete udělat větší úchop, jak je popsáno výše, nebo si jej koupit ve specializovaném obchodě.
- Použijte delší rukojeť. Funguje dobře u člověka, který má problémy zvednout ruce dostatečně vysoko.
- Kupte držák kartáčku ve specializovaném obchodě.

PÉČE O RAMENA

Mnoho lidí, kteří prodělali CMP, mají bolavé a/nebo ztuhlé rameno. Tomu lze předejít správnou manipulací s ramenem.

?

JAK SPRÁVNĚ MANIPULOVAT SE SLABÝM NEBO PARALYZOVANÝM RAMENEM?

Všeobecné pokyny:

- Chytněte postiženou osobu okolo hrudního koše a pomozte jí se otočit, posadit se, postavit a tak dále.
- Netahejte ho/ji za paži.
- Před mytím nebo oblékáním slabé paže se vždy ujistěte, že je rameno uvolněné (volně se pohybuje).

Nikdy netahejte
za slabou paži.



- 1** Ohněte svou ruku pod ramenem na slabé straně.
- 2** Opatrně vytáhněte lopatku do strany a dopředu.
- 3** Opakujte to několikrát, dokud se rameno nepohybuje volně.



- 4** Lopatku držte v přední poloze.
- 5** Uchopte rameno těsně nad loktem a opatrně otočte paži a ruku směrem ven.
- 6** Zastavte, pokud osoba cítí bolest.
- 7** Nesvírejte ruku nebo předloktí, protože by to mohlo způsobit bolest nebo poranit loket.



- 8** Jakmile se paže volně pohybuje, jemně uchopte paži postižené osoby nad loktem a posuňte paži směrem od těla.
- 9** Narovnejte loket.
- 10** Nyní posuňte ramenní kloub opatrně nahoru a/nebo na stranu za účelem oblékání a mytí.

?

CO MÁM DĚLAT S RAMENEM PŘI OTÁČENÍ POSTIŽENÉ OSOBY V POSTELI?

- Před otočením takové osoby na slabou stranu uvolněte lopatku stejným způsobem, jak je popsáno výše, a poté ji posuňte dopředu (na hrudní koš).
- Podepřete paži a rameno v přední poloze. V této poloze se postižená osoba může na slabé straně převalit.
- Nedovolte, aby ležela na ramenním kloubu.

?

JAK MÁM PODEPŘÍT RAMENO, KDYŽ POSTIŽENÁ OSOBA SEDÍ?

- Podepřete loket vedle strany těla, abyste udrželi rameno v bezpečné poloze. Podpora musí být dostatečně vysoká, aby ramena zůstala na stejné úrovni.
- Pokud je podpora příliš nízká nebo příliš daleko od těla, může dojít k poklesu horní paže a natahování ramenního kloubu, což způsobuje bolest.

?

PROČ BYCH NEMĚL/A POUŽÍVAT ZÁVĚS NA PAŽI?

Závěs, který fixuje paži před tělem, způsobí ještě větší ztuhlost, zkrátí svaly kolem ramene a nebude možné pohnout rukou na bok těla. To způsobí uskrípnutí svalů po zvednutí paže za účelem oblékání nebo při mytí. Závěs může také způsobit ohnutí zápěstí a ztuhnutí a může také způsobit, že ruka oteče.

?

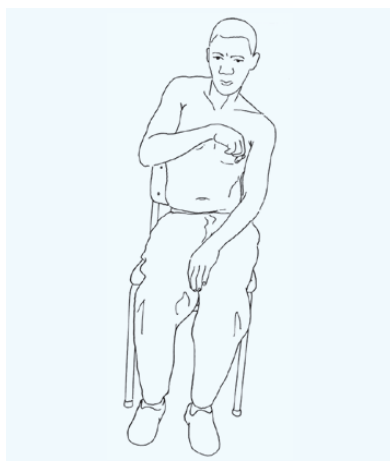
PROČ NESMÍM NIKDY DÁT POSTIŽENÉ OSOBĚ MÍČEK, KTERÝ BY MOHLA MAČKAT?

Nikdy nedávejte osobě takovýto míček do slabé ruky, protože to zvyšuje tuhost ruky a bude obtížnější ji rozevřít pro umytí a osušení ruky.

?

JAKÉ JE DOBRÉ CVIČENÍ PRO RAMENO?

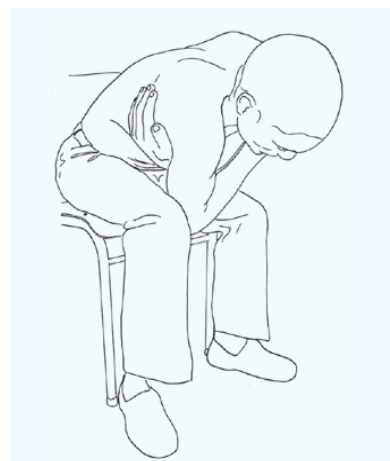
Jednoduché cvičení pro volný a pohodlný pohyb ramene, loktů a zápěstí



- 1** Použijte pevnou židli s dobrou podporou zad. Nechte osobu opřít se bedry o zadní část židle, nohy spočívají na podlaze.



- 2** Nyní nechte postiženou osobu ohnout se dopředu a lehce se dotknout slabým loktem vnitřku slabého kolena.



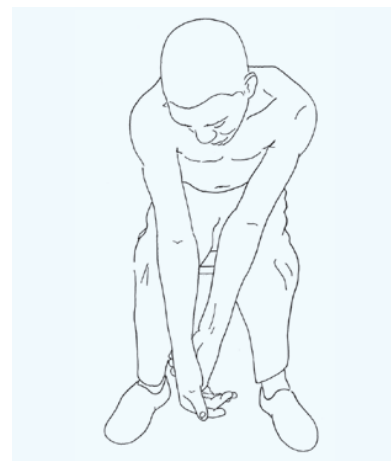
- 3** Osoba chytne silnou rukou slabou lopatku pod paži nebo přes rameno. Horní část těla je mírně natažena směrem k silnému kolenu. Opakujte, dokud se lopatka neposunuje, co nejdále je možné.



- 4** Postižená osoba udržuje tělo ohnuté dopředu, drží slabou ruku za zápěstí a opatrně začne narovnávat loket nad kolenem.



- 5** Pomalu natahujte paži mezi kolena směrem k nohám, dokud loket není co nejrovnější.



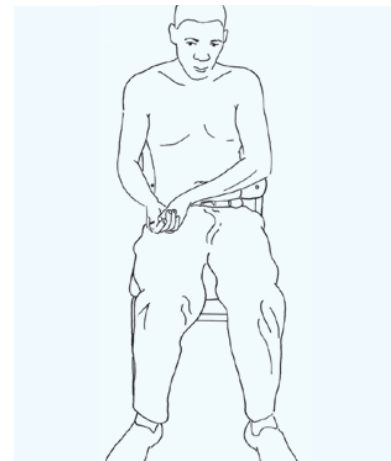
- 6** Je-li to možné, nechte postiženou osobu předklonit se k podlaze.



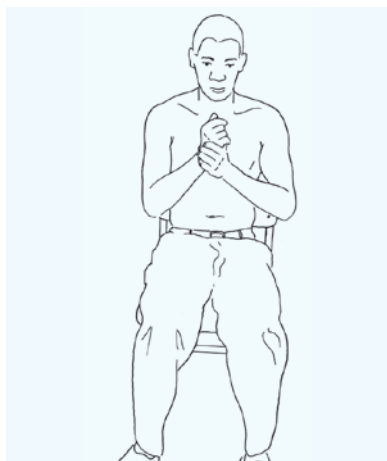
- 7** Nyní ho/ji nechte posunout paže na stranu, dokud se nedostanou na obě strany slabého kolena. Ruce by měly zůstat co nejblíže k noze.



- 8** Začněte posouvat ruce nahoru ke slabé dolní části nohy.



- 9** Pokračujte v posouvání rukou nahoru podél slabého stehna.



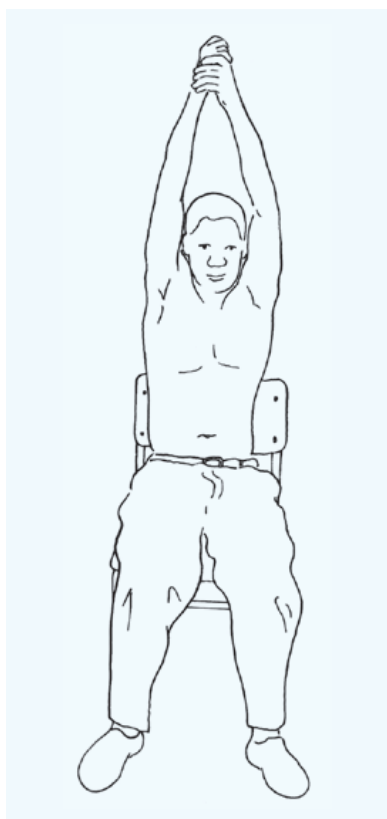
- 10** Ruce dejte doprostřed těla a posunujte je nahoru po hrudi.



- 11** Postižená osoba pak zvedne ruce nahoru a dotkne se nosu. Pokračujte pouze v případě, že nepociťuje žádnou bolest.



- 12** Posunujte dále nahoru k temeni hlavy. Pokračujte pouze v případě, že nepociťuje žádnou bolest.



- 11** Pokud rameno není bolestivé nebo ztuhlé, měl/a by natáhnout paže úplně nahoru nebo co nejvíce, aniž by to způsobovalo bolest.
- 11** Opakujte tento postup pětkrát až desetkrát během jednoho cvičení, a to alespoň jednou denně. Požádejte osobu, aby se snažila při každém cvičení protáhnout klouby trochu dál.
- 11** Nepokračujte v pohybu v případě bolesti. Pokud se dostaví bolest, ukončete protahování a opakujte některé z předchozích kroků cvičení.

POHYB V POSTELI

Obecné principy jsou:

- Nikdy netahejte za paži nebo nohu.
- Vždy vysvětlíte předem, co chcete udělat.
- Požádejte osobu, aby co možná nejvíce pomohl/a.
- Zůstaňte blízko osoby, aniž byste ji omezovali v pohybu.
- Ohněte kolena a udržujte záda rovně.

?

JAK MOHOU DVA LIDÉ POMOCI NĚKOMU MĚNIT POLOHU V POSTELI?

V nízké posteli



- 1 Postiženou osobu posadíte a ohnete jí kolena.
- 2 Oba pečovatelé stojí čelem k osobě a kleknou si k ní co nejbližší z každé strany postele.
- 3 Pečovatelé mají ramena na každé straně těla postižené osoby, těsně pod paždím. Postižená osoba může silnou rukou obejmout pečovatele kolem zad.
- 4 Pečovatelé by měli dávat pozor, aby nezatlačili ramena do podpaží.
- 5 Pečovatelé se podepřou rukou dále od postižené osoby.
- 6 Pečovatelé obejmou postiženou osobu pod stehny blízko hýždí.
- 7 Oba pečovatelé se přitisknou rameny k tělu postižené osoby.
- 8 Pečovatelé by měli dávat pozor, aby nezatlačili ramena do podpaždí. Pečovatelé zaklesnou své ruce kolem stehů blízko hýždí postižené osoby.
- 9 Pečovatelé zajistí dobrý úchop a natáhnou vnější nohu, zvednou a posunou osobu.
- 10 Pečovatelé obejmou postiženou osobu pod stehny blízko hýždí.

Ve vysoké posteli



- 1 Postiženou osobu posadíte a ohnete jí kolena.
- 2 Pečovatelé stojí na každé straně postele čelem k osobě.
- 3 Nohy pečovatelů by měly být rozkročeny na šířku ramen, přičemž zadní chodidlo je v rovině s tělem pacienta a koleno mírně ohnuté. Přední chodidlo by mělo být otočeno ve směru pohybu.
- 4 Pečovatelé se přitisknou rameny k tělu postižené osoby, těsně pod paždím a dávají pozor, aby neměli ramena v podpaždí. Postižená osoba může silnou rukou obejmout pečovatele kolem zad.
- 5 Pečovatelé se podepřou rukou dále od postižené osoby.



- 6** Pečovatelé obejmou postiženou osobu pod stehny blízko hýždí.
- 7** Ke zvednutí osoby se oba pečovatelé přitisknou k tělu pacienta, zaklesnou paže kolem nohou a uchopí nohy.
- 8** Pokud je osoba velká nebo těžká, místo naklonění na druhé rameno může pečovatel umístit ruku pod hýždě postižené osoby, aby ji nadlehčil.
- 9** Pečovatelé zvednou a přesunou osobu tak, že narovnájí kolena a přesunou váhu na přední nohu a podpůrnou paži.



?

JAK MOHU PŘESUNOUT NĚKOHO, KDO SE MŮŽE TROCHU POHYBOVAT SÁM?



- 1** Klekněte si jedním kolenem na lůžko vedle osoby.
- 2** Pomozte jí/mu ohnout kolena.
- 3** Chodila osoby zůstávají na lůžku opřené. Položte koleno před chodila, aby nohy neklouzaly.
- 4** Pomozte zvednout boky.
- 5** Potom pomozte posunout boky na stranu.



- 6** Uchopte postiženou osobu pevně vzadu za rameny.
- 7** Požádejte postiženou osobu, aby zvedla hlavu.
- 8** Pomozte mu/jí zvednout a pohnout hlavou a rameny uchopením ramen.
- 9** Netahejte za krk nebo paže.
- 10** Přesuňte na stranu nejprve zvednutím a přesunutím hlavy, poté ramen a potom boků.

Jak přesunout postiženou osobu na slabou či silnou stranu



- 1** Požádejte postiženou osobu, aby sepjala ruce nebo uchopila slabší ruku pod zápěstím palcem směrem k prstům. Postižená osoba by měla opatrně natáhnout slabou lopatku vpřed.
- 2** Ohněte koleno, které se musí přetočit a poté přetočte tělo.
- 3** Požádejte osobu, aby zvedla hlavu a ramena.
- 4** Podepřete boky nebo lopatky postižené osoby.

Jak pomoci člověku z lehu do sedu



- 1** Položte postiženou osobu na bok.



- 2** Svěste jeho/její nohy přes okraj postele.



- 3** Můžete poskytnout podporu jednou rukou pod hrudníkem a druhou na protilehlém rameni nebo položením obou rukou na ramena. Můžete také položit jednu ruku na rameno a druhou ruku na bok.



- 4** Požádejte osobu, aby se opřela na lůžku oběma rukama a nadzvedla tělo. Postižená osoba by na vás nikdy neměla viset nebo vás tahat za krk.



JAK MOHU NĚKOHO VĚST, ABY SE POHYBOVAL V POSTELI BEZ POMOCI?

Jak měnit polohy v posteli



Požádejte postiženou osobu, aby:

- 1** Ohnula kolena.
- 2** Měla chodila položená naplocho.
- 3** Zvedla boky tak, že se opře o nohy.
- 4** Přesunula se na stranu nebo zatlačila nahoru.
- 5** Zvedla hlavu a ramena a pohnula se.

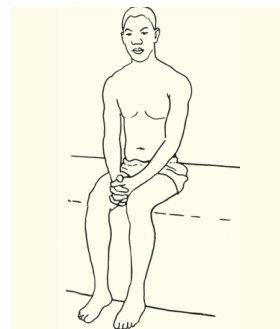
Jak se otočit na lůžku



Požádejte postiženou osobu, aby:

- 1** se přesunula na stranu lůžka, jak je popsáno výše.
- 2** Sepjala ruce nebo uchopila slabší ruku pod zápěstím palcem směrem k prstům.
- 3** Zvedněte mu/jí paže nahoru a opatrně protáhněte slabé rameno dopředu.
- 4** Zvedněte hlavu, ramena a nohy.
- 5** Přetočte

Jak se posadit



Požádejte postiženou osobu, aby:

- 1** se položila na bok.
- 2** Zahákla svou silnou nohu za slabou a svěřila nohy přes okraj postele.
- 3** Zdvihla se na loket zapřením se o obě paže.
- 4** Pokračovala v opření na obou rukách a narovnávala lokty.
- 5** Narovnala se a ujistila se, že sedí dostatečně daleko, aby lůžko plně podpíralo stehna.

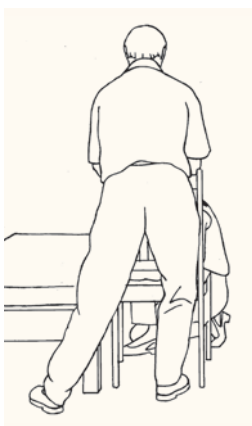
PŘESUNY (POHYB MEZI LŮŽKEM A ŽIDLÍ)

Obecné principy:

- Umístěte invalidní vozík nebo židli do blízkosti lůžka.
- Zajistěte brzdy vozíku.
- Vyšší nebo silnější pečovatel by měl být vzadu.
- Pečovatelé musí pracovat společně.
- Rozhodněte se předem, kdo bude poskytovat pokyny a jaké budou tyto pokyny.
- Uvedte, kdy začnete zvedat, buď zvednutím na „tři“, když počítáte do tří, nebo řekněte: „Jeden, dva, zvednout.“

?

JAK BY MĚLI DVA LIDÉ PŘESOUVAT OSOBU, KTERÁ JE VELMI SLABÁ, Z ŽIDLE NA NÍZKOU POSTEL?



Poloha osoby:

- 1 Osoba založí své paže.

Poloha pečovatele vzadu:

- 2 Pečovatel vzadu uchopí postiženou osobu mezi pažemi a hrudníkem.
- 3 Pečovatel uchopí obě předloktí blízko loktů.

Poloha pečovatele vpředu:

- 4 Druhý pečovatel klečí nebo sedí na bobku před postelí, s jednou nohou před druhou.
- 5 Tento pečovatel vkládá své paže pod kolena a stehna postižené osoby, co nejbližší k hýždím.
- 6 Nohy postižené osoby mohou spočívat na stehně pečovatele nebo již částečně na lůžku.

Akce pečovatele vpředu:

- 7 Pečovatel v přední části zvedne nohy postižené osoby, drží je blízko u těla a přesune váhu dopředu na druhou nohu, aby se postižená osoba přesunula na lůžko.

Akce pečovatele vzadu:

- 8 Pečovatel vzadu stojí rozkročený a mírně ohnutý a poté se natáhne nohy, aby zvedl postiženou osobu. Pečovatel si také může kleknout nohou blíže k posteli na postel.
- 9 Pečovatel vzadu nyní přesune svou váhu na nohu nejbližší k lůžku a přesune postiženou osobu na lůžko.

K přesunu postižené osoby zpět na židli postupujte podle výše uvedených kroků v opačném pořadí.

?

JAK BY MĚLI DVA LIDÉ PŘESUNOVAT OSOBU, KTERÁ JE VELMI SLABÁ, Z ŽIDLE NA VYSOKOU POSTEL?



1 Pečovatelé sami zaujmou výše popsané pozice. Pečovatel vpředu klečí nebo sedí na bobku s jednou nohou před druhou

2 Nohy osoby spočívají na stehně pečovatele



3 Pečovatel osobu zvedne, jak je popsáno výše. Pokud je pečovatel malé postavy, může stát na pevném schůdku

4 Pečovatel vpředu zvedá hýždě a nohy postižené osoby tak, že se postaví



5 Pečovatel vzadu nyní přesune svou váhu na nohu nejbližší k lůžku a přesune postiženou osobu na lůžko

6 Pečovatel vpředu vykročí dopředu zadní nohou a přesune nohy a hýždě postižené osoby na lůžko

JAK MŮŽE JEDNA OSOBA POMOCI NĚKOMU PŘESUNOUT SE MEZI POSTELÍ A ŽIDLÍ?

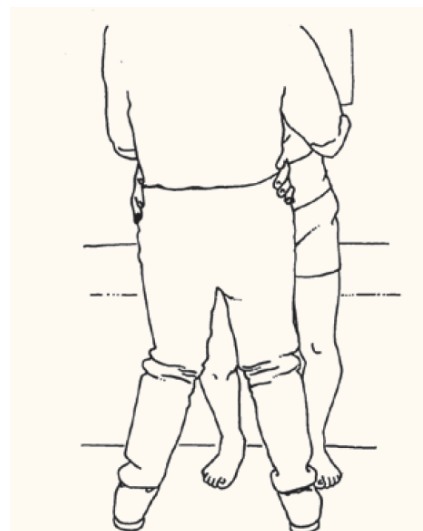
Obecné principy jsou:

- Pomozte postižené osobě posunout hýždě dopředu na sedadle nebo lůžku
- Umístěte její nohy mírně od sebe a za kolena
- Požádejte postiženou osobu, aby záda držela rovně, ohnula se v bocích dopředu a natáhla hlavu a ramena dopředu nad kolena
- Buďte opatrní, abyste u dané osoby nebyli příliš blízko. Pohybujte svým tělem zpět, jak se on/ona naklání dopředu
- Požádejte postiženou osobu, aby se postavila rovně, jakmile se zvedne

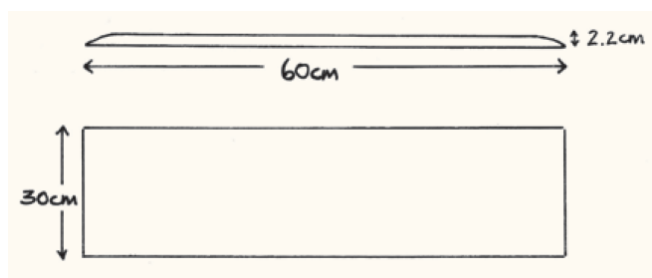
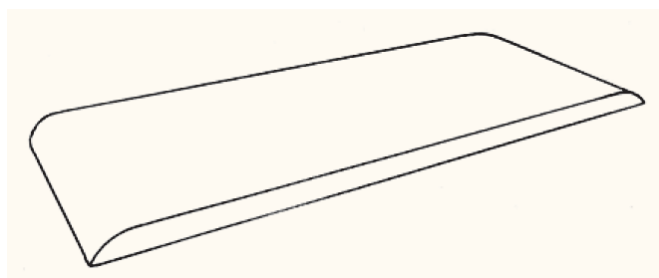
JAK PŘESOUVAT STOJÍCÍ OSOBU, KDYŽ POTŘEBUJE PODPORU SLABÉHO KOLENA?



- 1 Umístěte židli vedle lůžka
- 2 Podepřete slabé koleno na obou stranách svými koleny. Neblokujte koleno dopředu
- 3 Posuňte osobu dopředu a nahoru pohybem ramen dopředu a nahoru
- 4 Otočte směrem k lůžku a opatrně postiženou osobu usadte



JAK PŘESUNOUT SLABOU, TĚŽŠÍ NEBO VYŠŠÍ POSTIŽENOU OSOBU POMOCÍ POSUVNÉ DESKY?



- 1 Umístěte vozík vedle lůžka pod mírným úhlem. Zajistěte brzdy. Demontujte loketní opěrku nejbližší k lůžku
- 2 Zaujměte pozici, jako byste chtěli přesunout postiženou osobu ze stoje
- 3 Vykleňte postiženou osobu mimo lůžko a vložte desku pod její hýždě co nejbližší k lůžku
- 4 Umístěte desku tak, abyste vytvořili můstek mezi lůžkem a invalidním vozíkem
- 5 Požádejte postiženou osobu, aby záda držela rovně a natáhla hlavu a ramena dopředu nad kolena
- 6 Přesuňte hýždě z desky, jakmile se nadzdvihne
- 7 Pokud je postižená osoba slabá, přemístěte ji pouze o krátkou vzdálenost. Opakujte, dokud na lůžku nesedí
- 8 Postupujte podle těchto kroků obráceně, aby se postižená osoba vrátila na invalidní vozík

?

JAK POMOCI NĚKOMU, KDO MÁ SILNÉ PAŽE A SLABÉ NOHY?



- 1 Vložte desku podle popisu výše.
- 2 Posuňte se za postiženou osobu a klekněte si na lůžko na nohu nejbližší k lůžku. Umístěte druhou nohu mezi lůžko a invalidní vozík.
- 3 Položte ruce kolem boků dané osoby.



- 4 Požádejte postiženou osobu, aby se opřela o ruce, zvedla se a posunula hýždě stranou.
- 5 Pomozte zvednout a posunout hýždě.
- 6 Opakujte, dokud není osoba na lůžku nebo židli.

?

JAK MOHU NAVÉST NĚKOHO, KDO MÁ SLABÉ NOHY A SILNÉ PAŽE, ABY SE PŘESUNUL ZE ŽIDLE NA LŮŽKO BEZ POMOCI?

Jak se přesunout pomocí desky



- 1 Vložte desku pod hýždě.
- 2 Nakloňte se dopředu a odlehčete nohám.



- 3 Opřete se o ruce.
- 4 Pohybujte se pomocí krátkých posunů na stranu.
- 5 Nevstávejte po celý přesun.

?

JAK MOHU NĚKOMU POMOCI VSTÁT JEN PŘI MINIMÁLNÍ ASISTENCI?



1 Pomozte postižené osobě posunout hýždě na okraj lůžka.

2 Nohy postižené osoby by měly být mírně od sebe a mírně za kolena.



3 Opřete slabou paži o svůj bok. Je-li paže ztuhlá nebo bolestivá, ponechte ji mu/jí v prostoru mezi kolena.



4 Uchopte osobu kolem lopatky, nikoli kolem paže. Podpořte paži postižené osoby svým předloktím.



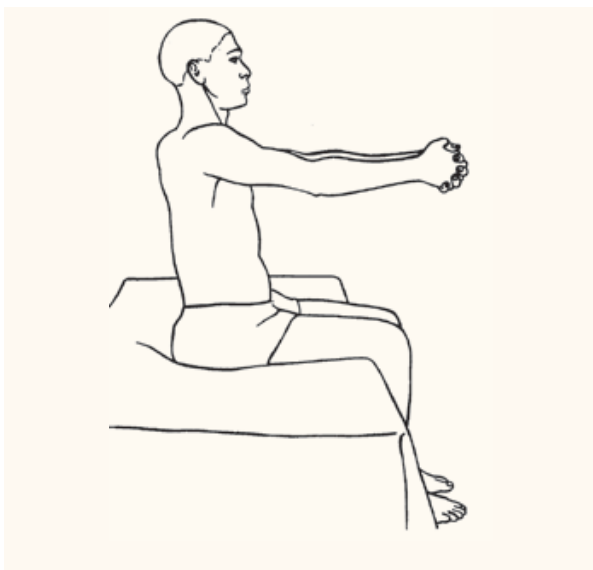
5 Nasměrujte ramena postižené osoby dopředu tak, že přesunete svou váhu na zadní nohu.



6 Pomozte postižené osobě vstát. Dovolte jí, aby co nejvíce dokázal/a dělat sama.

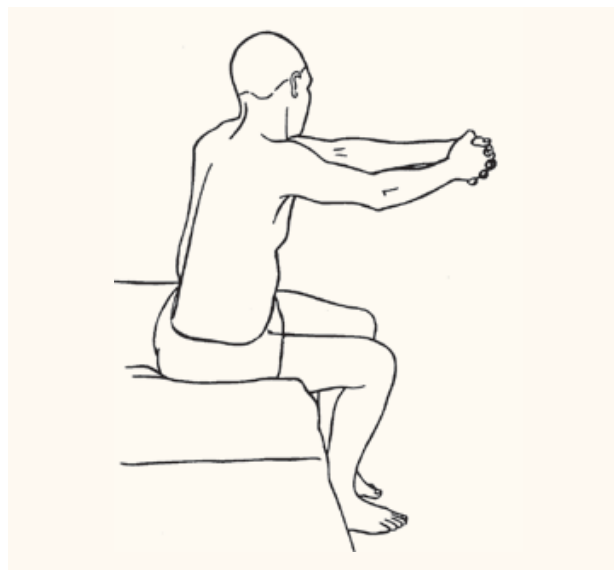
?

JAK MOHU NĚKOHO VÉST, ABY VSTAL BEZ POMOCI?



1 Sedět rovně.

2 Sepnout ruce nebo uchopit slabší ruku pod zápěstím palcem směrem k prstům.



3 Posun hýždí vpřed.



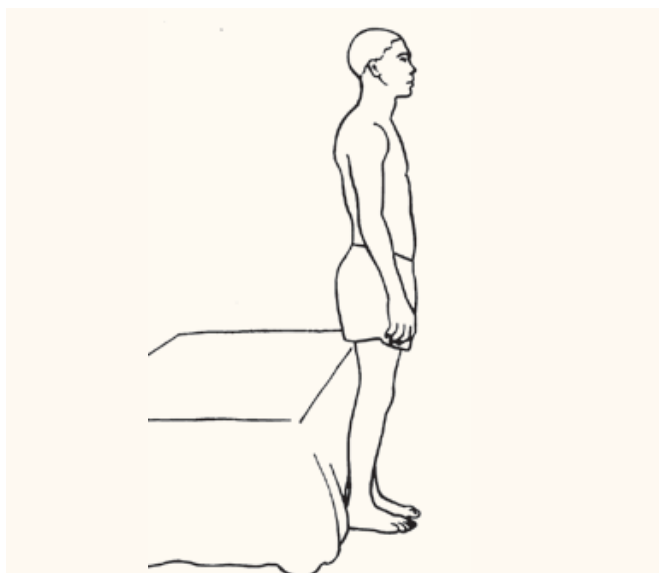
4 Zastavit se na okraji lůžka. Nohy mírně od sebe na stejné úrovni a mírně za kolena.



- 5** Naklonit se dopředu v bocích, dokud nebudou ramena před kolena a nohama. Natáhnout ruku dopředu, abyste pomohli dostat váhu dopředu.



- 6** Začít zvedat hýždě a narovnat kolena. Neopírat se kolena o lůžko nebo židli.



- 7** Postavit se rovně.



Nikdy se nevstávejte jen za pomoci silné ruky. Pokud osoba používá pouze silnou stranu těla, způsobí větší slabost a ztuhlost slabé straně. Raději natáhněte obě ruce dopředu a opřete je o opěradlo židle, zeď nebo jiný kus nábytku.



Ovládání močového měchýře a střev (vyprazdňování)

Existuje mnoho důvodů, proč mohou mít lidé potíže s ovládáním močového měchýře nebo střev. Takto postižená osoba by měla navštívit lékaře, který může léčit některé problémy a dát lék pro lepší ovládání.

Nechte postiženou osobu zvládnout toho co nejvíce sama.

?

JAK POMOCI OSOBĚ OVLÁDAT MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Vysvětlete postižené osobě několik obecných pravidel:

- Pijte šest až osm skleniček vody denně. Každý den naplňte láhev o objemu 2 l vodou a vložte ji do chladničky nebo vedle lůžka nebo židle. Nepijte méně jen proto, že se obáváte nehody.
- Pokud trpíte nočním únikem moči, nepijte nic alespoň hodinu před spaním.
- Jděte na toaletu těsně před spaním a hned ráno.
- Matraci zakryjte plastovým krytem, na něj položte ručník nebo noviny a pak natáhněte prostěradlo. Neležte ani neseďte přímo na plastovém krytu.
- Každé dvě hodiny jděte na toaletu. Tuto dobu pomalu zvyšujte na každé čtyři hodiny.
- Barva moči by měla být jen mírně tmavší než voda. Pokud je tmavší, páchne nebo obsahuje krev, navštivte lékaře kvůli vyšetření možné infekce. Moč tmavé barvy obvykle znamená, že nepijete dostatek vody.

Pokud osoba nosí katétr (hadičku a vak):

- Před a po práci s katetrem si vždy umyjte ruce.
- Vak pravidelně vyprazdňujte.
- Neuvažujte vak k noze příliš těsně.
- Pokud ve vaku není žádná moč po čtyřech hodinách, mohlo dojít k ucpání hadičky. Vezměte tuto osobu k lékaři.

?

JAK POMOCI OSOBĚ, KTERÁ NEMÁ KONTROLU NAD VYPRAZDŇOVÁNÍM STŘEV

- Lékař by měl umístit osobu do speciálního programu, pokud postižená osoba nemá pocit, že by měla jít na toaletu.
- Stanovte pravidelný režim pro návštěvu toalety, například po snídani.
- Nechte osobu sedět na toaletě nebo na židli s nočníkem.
- Prevence zácpy:
 - Postižená osoba by měla vypít šest až osm skleniček vody denně.
 - Postižená osoba by měla během dne co nejvíce času strávit mimo postel.
 - Postižená osoba musí být co možná nejvíce aktivní.
 - Musí jíst jídlo obsahující vlákninu, například neloupané ovoce, zelenina, sušené ovoce, ječmen, tmavý chléb a hnědá rýže.
- Vezměte tuto osobu k lékaři, pokud má průjem, který trvá déle než tři dny.



JAK BY SE MĚLA POUŽÍVAT MÍSA DO POSTELE?



1 Podepřete slabé koleno rukou, zatímco osoba zvedá boky.

2 Táhněte koleno dopředu a dolů, aby noha nesklouzla nebo nevykoplá.



3 Vložte mísu.

Mísu používejte pouze k močení. Nechte postiženou osobu, aby si na stoliči sedla.



JAK MŮŽE JEDEN PEČOVATEL POMOCI POSTIŽENÉ OSOBĚ DOJÍT NA TOALETU?



1 Pokud není možné umístit invalidní vozík 90 stupňů vůči toaletě, umístěte jej pod co největším úhlem. Zajistěte brzdy.



2 Pomozte osobě posunout se dopředu na židli a vstát.



3 Podepřete slabé koleno svými koleny. Posuňte ruce na boky postižené osoby, abyste pomohli s rovnováhou.



4 Otočte se, dokud postižená osoba nestojí před toaletou. Pomozte jí sundat si oblečení.



5 Pomalu nasměrujte postiženou osobu, aby si sedla.



JAK SE POSTIŽENÁ OSOBA PŘESUNE NA TOALETU BEZ POMOCI?



1 Zajistěte brzdy na invalidním vozíku a posuňte se dopředu.

2 Sepněte ruce.

3 Postavte se.



4 Otočte se.

5 Pokud je to třeba, opřete sepaté ruce o vozík.



6 Sedněte si na toaletu.

7 Pokud je nemožné zvednout se bez pomoci rukou, použijte madlo a nechte slabou ruku viset mezi nohama.



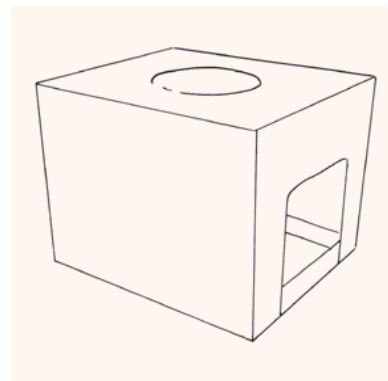
ZAŘÍZENÍ, KTERÁ MOHOU POMOCI PŘI CHOZENÍ NA TOALETU



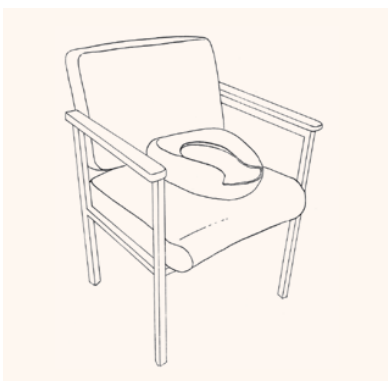
Vyšší WC sedátko:
Je užitečné pro vysoké lidi, starší osoby s problémy s kyčlí a kolenem nebo když je toaleta velmi nízká.



Plastová židle s otvorem v sedáku a s kyblíkem.



Vyrobte židli s nočníkem ze dřeva.



Použijte lůžkovou mísu na židli s pevným sedákem.



Použijte mísu na invalidním vozíku.

MYTÍ

?

JAK MÁM UMÝT NĚKOHO V POSTELI?



- 1** Postavte se ke slabé straně.



- 2** Odsuňte osobu směrem od okraje lůžka zvednutím hlavy a ramen a přesuňte ji do středu lůžka.



- 3** Požádejte osobu, aby se posunula zdvižením hýždí a přemístěním do středu lůžka.



- 4** Před zvednutím paže uvolněte rameno. Svou ruku dejte kolem lopatky a opatrně vytáhněte lopatku směrem ven a dopředu. Opakujte to několikrát, dokud se rameno nepohybuje volně.



- 5** Uchopte paži těsně nad loktem a opatrně ji otočte směrem ven. Zastavte, pokud osoba cítí bolest. Nesvírejte ruku nebo předloktí, protože by to mohlo způsobit bolest nebo poranit loket.



- 6** Narovnejte loket.



- 7** Udržujte paži otočenou směrem ven. Nyní posuňte paži nahoru nebo dopředu. Zastavte, pokud postižená osoba cítí bolest.



- 8** Umyjte a osušte paži a podpaždí.

Jak mýt záda



- 1** Uvolněte slabou paži, jak je popsáno výše. Lopatku držte v přední poloze.
- 2** Položte paži na stranu před tím, než postiženou osobu otočíte.

- 3** Položte postiženou osobu na bok.
- 4** Umyjte záda.
- 5** Položte pod tělo ručník.
- 6** Když je postižená osoba v této poloze, lze také vyměnit prostěradla.

Jak umýt hýždě

- 1** Podepřete slabé koleno, zatímco postižená osoba zdvihne hýždě.
- 2** Umyjte je.



?

JAK SE MOHU UMÝVAT BEZ POMOCI?

- Posadte se na okraj postele.
- Nohy položte na podlahu nebo na dřevěný schod či štos novin nebo kartonů svázaných dohromady.
- Položte před sebe malý stolek s umyvadlem, hadříkem, mýdlem a ručníkem.
- Při mytí horní části těla si podepřete slabou ruku a loket o stolek tak, aby nespadla dolů a nedošlo k poranění paže. Tak se také můžete dostat do podpaždí a umýt paže.



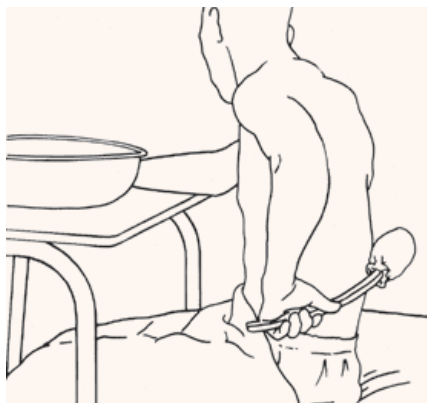
Navlhčete hadřík.



Umyjte se pod slabou paží.



Umyjte se pod silnou paží.



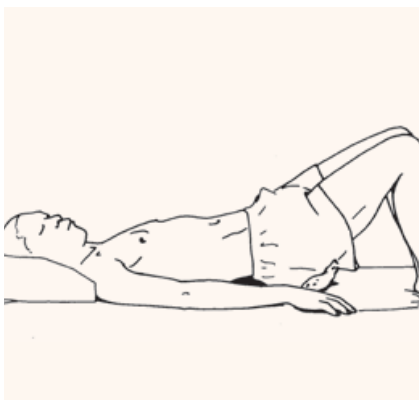
Umyjte si záda kartáčem na záda.



Pokud máte špatnou rovnováhu, položte se na záda, zkřížte kotník přes druhé koleno a umyjte si nohy.



Pokud máte špatnou rovnováhu, umyjte dolní končetiny vsedě.



Lehněte si a umyjte si hýždě.

Použijte do vany neklouzavý pryžový kobereček, abyste zabránili sklouznutí.

?

JAK MOHU PŘEMÍSTIT POSTIŽENOU OSOBU DO VANY?

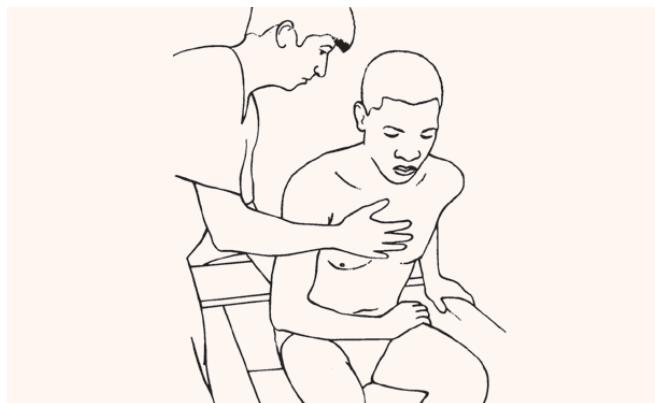


1 Přesuňte ji ze židle na stranu vany nebo desku přes vanu.



2 Nechte osobu sedět na desce přes vanu.

3 Zvedněte nohy postižené osoby a dejte je do vany.



4 Přesuňte postiženou osobu na sedátko. Postižená osoba se musí pevně držet na straně vany nebo madla silnou rukou. Slabá paže může být na stehnech.

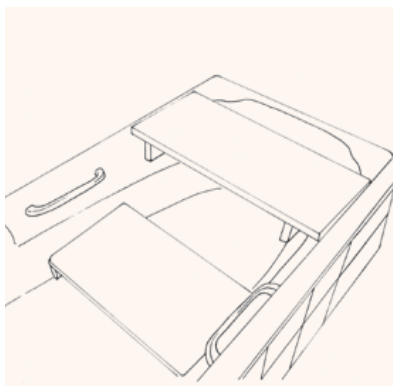
5 Podepřete slabou ruku o okraj vany nebo madlo, pokud v ní má postižená osoba nějakou sílu.

6 Je-li osoba příliš slabá, aby se spustila do vany, může se jí pomoci s umytím nebo se umyje sama vsedě na desce přes vanu. Lze použít sprchu do ruky nebo nastavitelnou nástěnnou sprchu.

7 Pokud se osoba může dostat trochu dolů, použijte sedátko. Sedátko sahá do poloviny mezi horní a dolní částí vany. Níže naleznete dva příklady sedátek do vany.

?

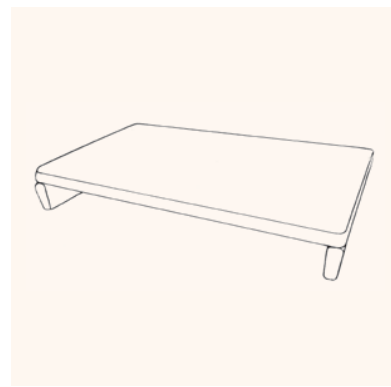
ZAŘÍZENÍ, KTERÁ MOHOU POMOCI V PŘÍPADĚ, ŽE OSOBA NEMŮŽE SEDĚT VE VANĚ



Deska přes vanu se sedákem dovnitř vany



Deska přes vanu



Sedátko do vany



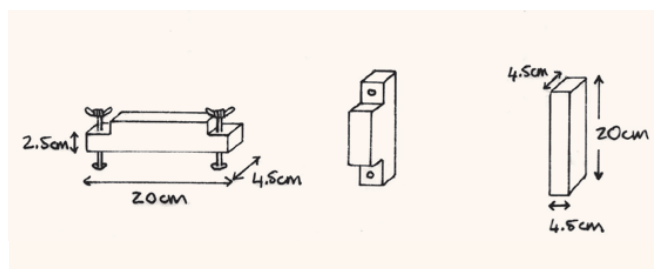
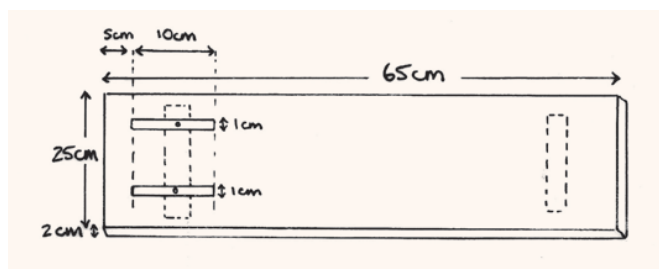
Laťkové sedátko do vany



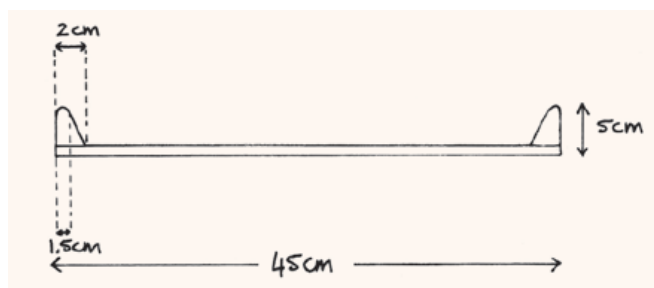
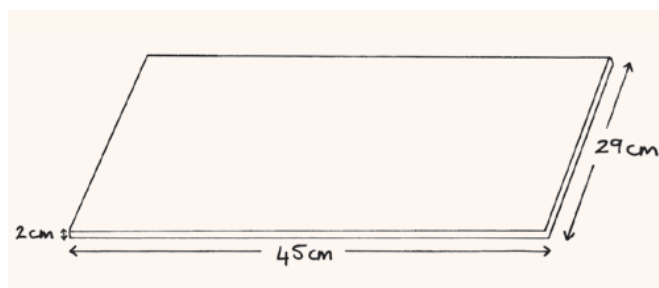
Otočná židle do vany



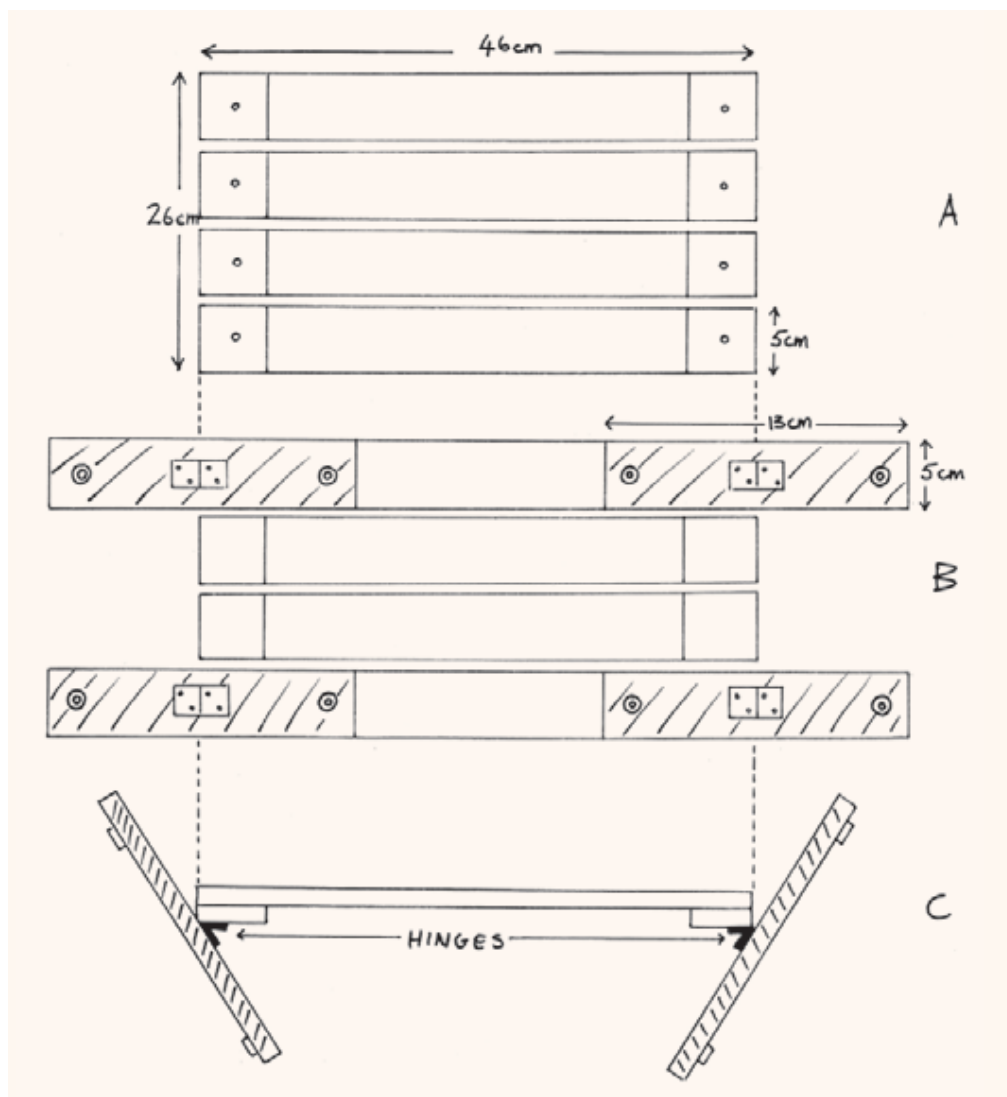
Rozměry a technické údaje desky přes vanu



Rozměry a technické údaje sedátka do vany



Rozměry a technické údaje laťkového sedátka do vany



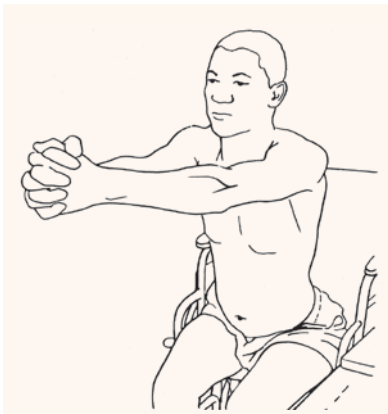
A. Schéma sedátka

B. Schéma postranic

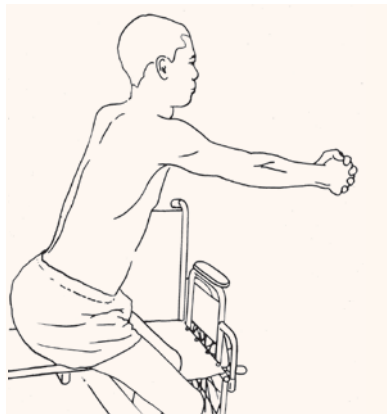
C. Jak spojit sedátko a postranice

?

JAK MOHU NĚKOHO VĚST, ABY SE PŘESUNUL DO VANY BEZ POMOCI?



- 1** Sepněte ruce a postavte se.



- 2** Otočte se a posadte se na desku přes vanu.



- 3** Podepřete slabou nohu kolem kolene a přendejte ji do vany.



- 4** Opřete se rukama o okraj vany.



- 5** Pokud je slabá ruka příliš slabá, položte ji na protilehlé stehno a spusťte tělo dolů na sedátko do vany nebo přímo do vany.



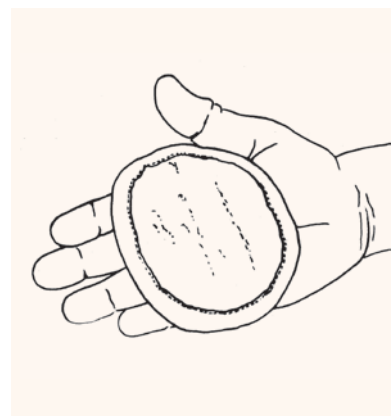
- 6** Umyjte se.



- V mýdle udělejte otvor. Připevněte mýdlo na provázek.
- Zavěste mýdlo kolem krku tak, aby nespadlo a neskouzlo.



- Rozložte si žínku přes kolena a namydlete ji.



- Použijte houbičku s elastickým páskem, který drží kolem hřbetu ruky.

Vyrobte si kartáč na záda:

- 1** Použijte ramínko na šaty.
- 2** Kolem jednoho konce omotejte houbičku.
- 3** Zakryjte houbičku žínkou.



?

JAKÉ POKYNY BYCH MĚL/A DODRŽOVAT, ABYCH NĚKOMU POMOHL/A SE OBLÉKNOUT?

Nechte postiženou osobu zvládnout toho co nejvíce sama:

- 1** Postižená osoba si sedne na okraj postele a nohy položí na zem. Pokud postižená osoba neudrží na lůžku rovnováhu, posadte ji do židle s pevným sedadlem a opěrkou zad.
- 2** Začněte se svlékáním, protože je to jednodušší.
- 3** Používejte široké, volně padnoucí oblečení.
- 4** Nepoužívejte oblečení, které se obtížně zapíná.
- 5** Oblékání je pomalý proces. Nechte si dostatek času.
- 6** Podporujte postiženou osobu pozitivním komentářem.
- 7** Pokud osoba nemůže provádět celý úkol, rozdělte jej na menší kroky, například pouze paže do rukávů. Pomáhejte pouze v případě potřeby.
- 8** Vždy nejprve oblékněte slabou stranu a teprve potom silnou stranu.

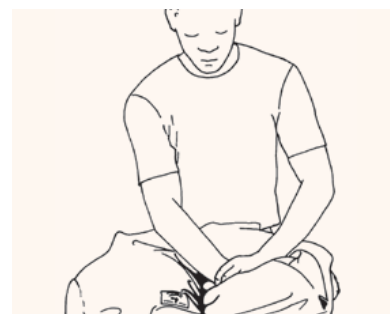
Jak obléci košili nebo bundu



- 1** Nechte osobu položit si košili na klín. Vnitřní strana směřuje nahoru a límec se dotýká kolen. Rukáv slabé paže se nachází mezi nohama.



- 2** Nechte postiženou osobu položit slabou ruku do klína.



- 3** Vložte slabou ruku do otvoru rukávu.



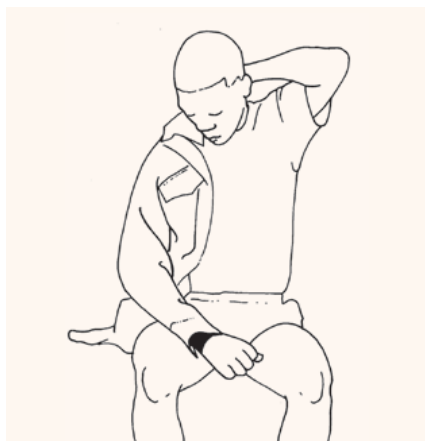
- 4** Natáhněte rukáv přes slabou ruku a paži, až bude vidět ruka. Zbytek košile hodte směrem dozadu.



- 5** Postižená osoba nyní natáhne rukáv přes loket.



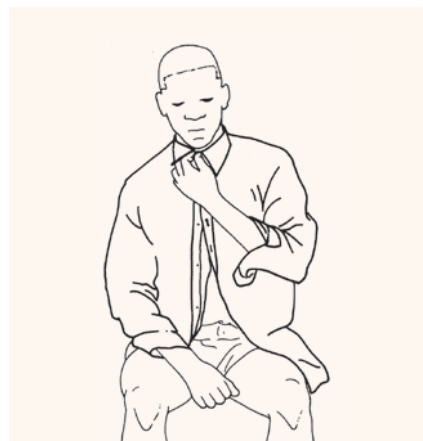
- 6** Vytáhne rukávy nahoru a přes rameno.



7 Košile je na zádech.



8 Nechte osobu, aby do rukávu vložila svou silnou paži.



9 Zapněte knoflíky.

Jak obléct kalhoty



1 Nechte postiženou osobu položit si kalhoty na její silnou stranu.



2 Pak překříží slabou nohu přes silnou.



3 Slabé chodidlo vsune do nohavice kalhot.



4 Osoba natahuje kalhoty přes koleno a dá nohu opět dolů.



5 A nyní nasunuje chodidlo silné nohy do nohavice kalhot.

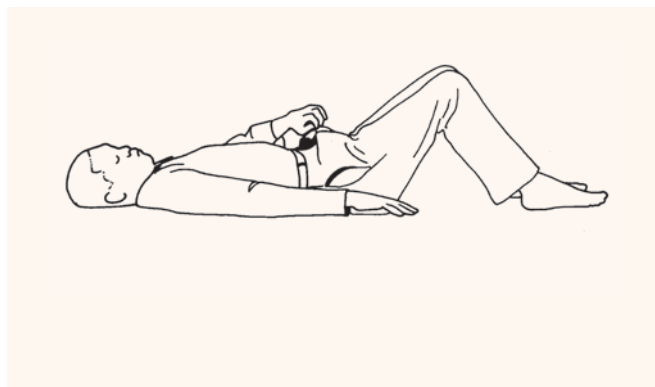


6 Osoba natahuje kalhoty přes kolena.

Pokud je postižená osoba velmi slabá



- 1 Postižená osoba natahuje kalhoty přes nohy tak, že zahákne silnou nohu pod slabou nohou, podepře se na loktu a pak si lehne na lůžko.



- 2 Kolena jsou ohnutá.
- 3 Postižená osoba zvedne hýždě.
- 4 Vytáhne kalhoty k pasu.
- 5 Opět položí hýždě na lůžko.
- 6 Nyní lze zapnout zip a pásek.
- 7 Postižená osoba se opět posadí.

Pokud postižená osoba může stát s pomocí



- 1 Postižená osoba se s pomocí postaví (s pečovatelem na slabé straně).
- 2 Postižená osoba se může opřít rukama o opěradlo židle nebo jiný kus nábytku pro lepší rovnováhu.
- 3 Pečovatel natáhne kalhoty nahoru.

Pokud postižená osoba dokáže stát sama

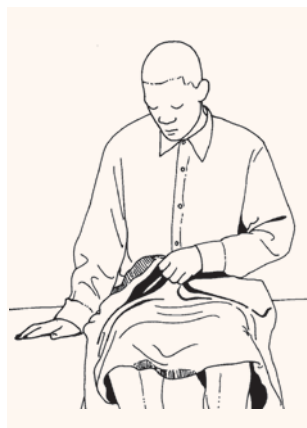


- 1 Postižená osoba se s pomocí postaví (s pečovatelem na slabé straně).
- 2 Postižená osoba se může opřít rukama o opěradlo židle nebo jiný kus nábytku pro lepší rovnováhu.
- 3 Pečovatel natáhne kalhoty nahoru.

Jak obléci svetr nebo mikinu



1 Postižená osoba si položí svetr na klín, zatímco zadní strana směřuje k ní a spodní konec k tělu. Výstřih svetru je na kolenou.



2 Nechte osobu rozevřít svetr ve spodní části.

3 Najde otvor rukávu pro slabou paži.



4 Rukáv si dá mezi kolena.

5 Otvor rukávu drží silná ruka.



6 Slabá ruka se vsune do rukávu.



7 Postižená osoba nyní natáhne rukáv přes loket.



8 Nyní si natahuje svetr přes horní paži.



9 Svetr si natahuje přes rameno.



10 Nyní si obléká silnou paži.



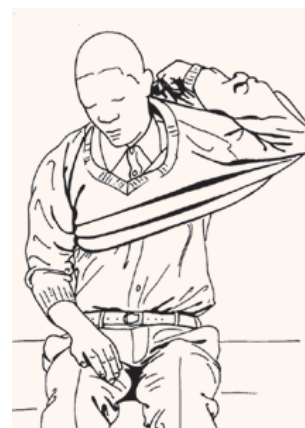
11 Poté prostrčí hlavu.



12 Může také prostrčit hlavu jako první.

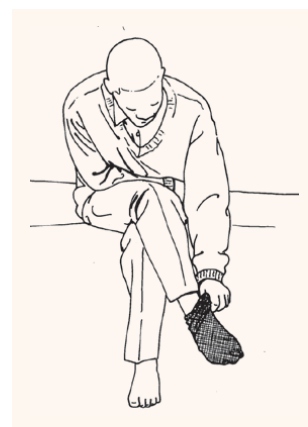
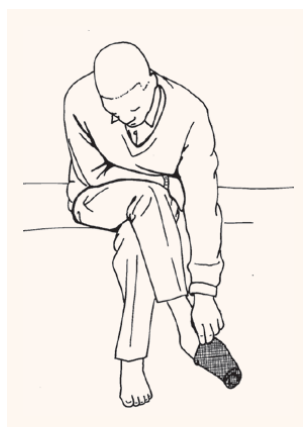


13 Silná paže následuje.



14 Nakonec se stáhne zadní část přes záda dolů.

Jak obléct ponožky



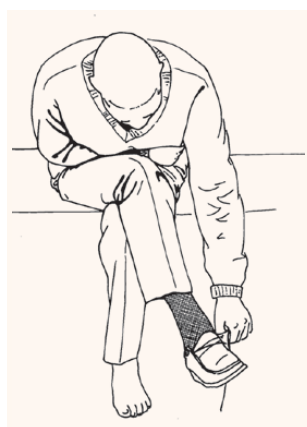
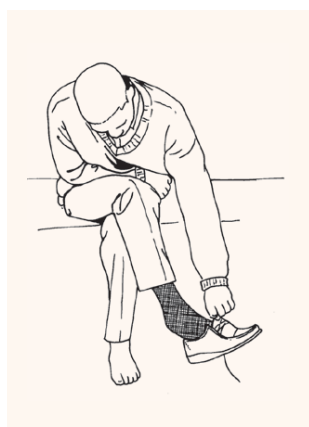
1 Použijte ponožky s velkou pružností. Ponožka by měla být složena v polovině délky k patě.

2 Nechte postiženou osobu překřížit slabou nohu přes silnou nohu.

3 Poté se natáhne přes prsty.

4 Ponožka se pak vytáhne přes nohu a kotník.

Jak about boty



1 Nechte postiženou osobu překřížit slabou nohu přes silnou nohu.

2 Poté se natáhne bota přes prsty. Použijte nazouvací obuv nebo obuv na suchý zip.

3 Noha se zatlačí dovnitř.

4 Chodidlo se nyní nachází na podlaze a osoba si tlačí na koleno, aby zatlačila patu do boty.

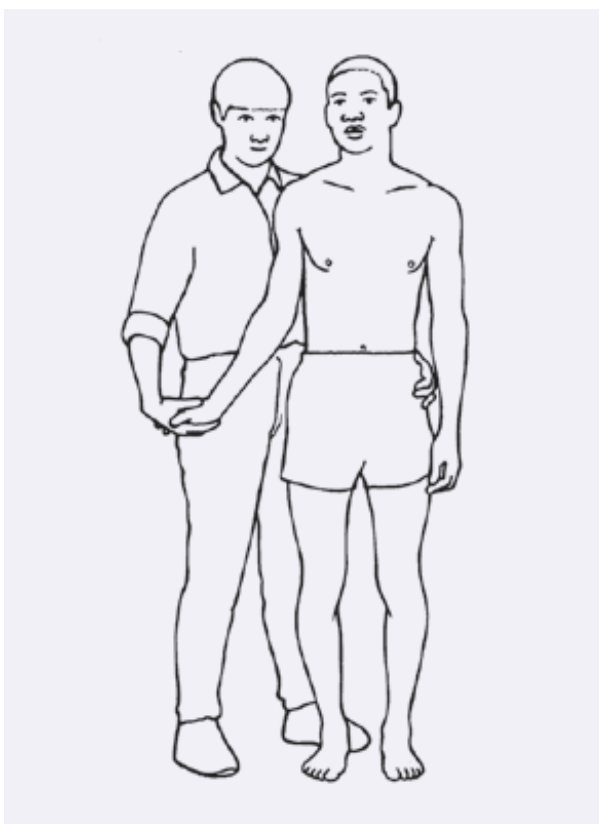


JAK SE SPRÁVNĚ POMÁHÁ PŘI CHŮZI?

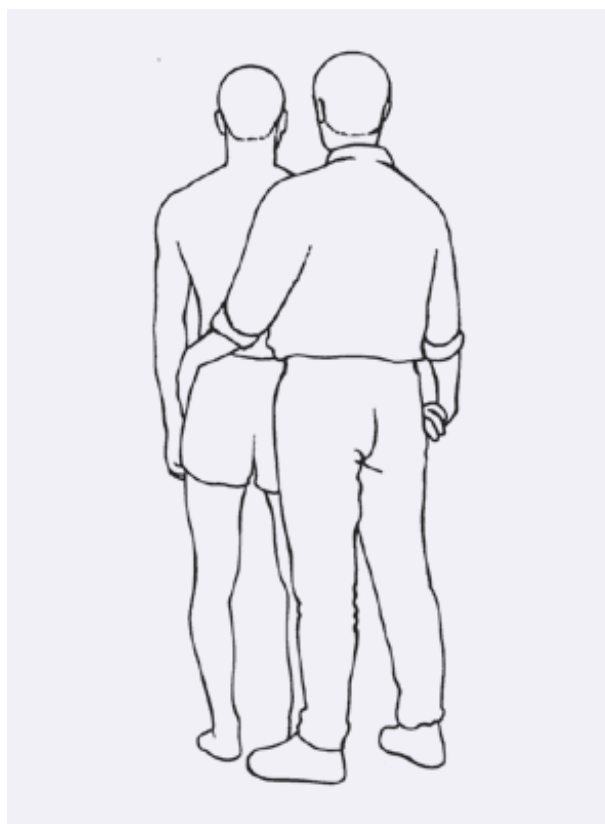
Obecné principy:

- 1 Podpořte osobu ze slabé strany.
- 2 Přitiskněte svůj bok k zadní části slabého boku postižené osoby.
- 3 Vaše chodidlo může pomoci slabému chodidlu postižené osoby, pokud je to nutné.
- 4 Chyťte postiženou osobu rukou pevně kolem těla.
- 5 Vaše druhá ruka drží slabou ruku postižené osoby. Je-li postižená osoba velmi slabá, položte jí svou volnou ruku na břicho, abyste ji mohli držet pevně oběma rukama.
- 6 Dejte osobě prostor pro pohyb těla.
- 7 Pokud se držíte příliš blízko nebo držíte příliš těsně, budete mít oba potíže stát rovně a chůze bude obtížnější.

Je-li osoba velmi slabá, použijte na silné straně vycházkovou hůl. Jak pečovatel, tak postižená osoba musí nosit pohodlné, pevné, neklouzavé boty nebo chodit naboso. Nechoďte v ponožkách!

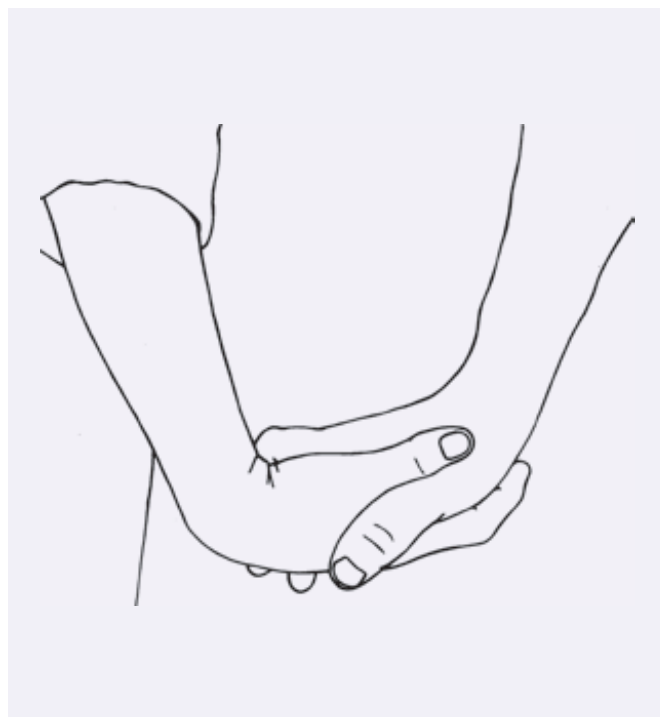
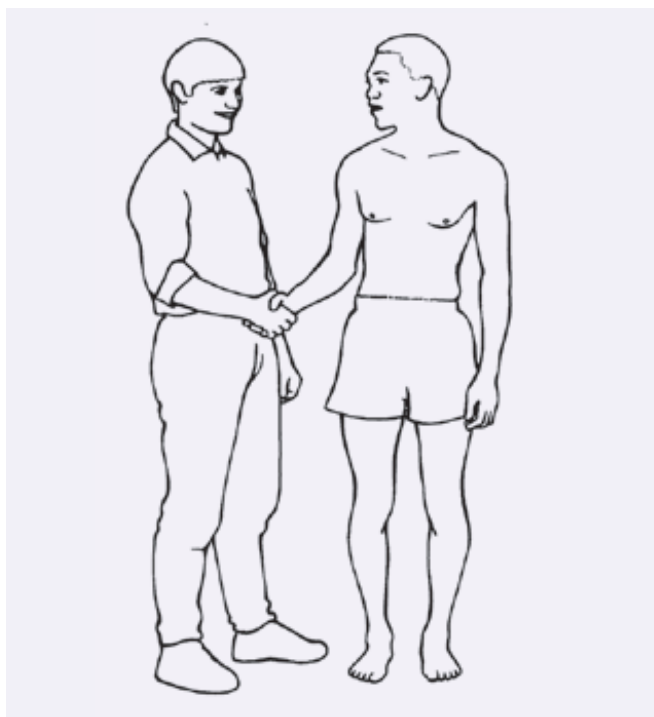


Z přední strany.



Ze zadní strany.

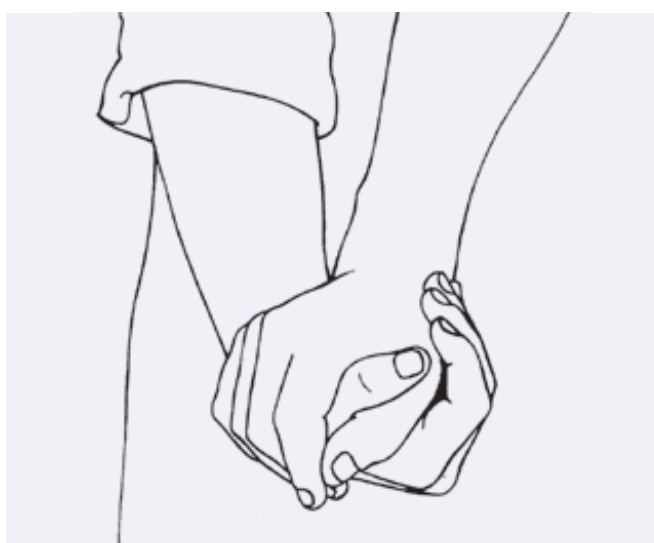
Správný úchop



- 1** Začněte jako byste si chtěli potřást rukou, ale když držíte ruku postižené osoby, otočte svou dlaň nahoru.
- 2** Uchopte slabou ruku.
- 3** Netahejte za slabou paži.

- 4** Podepřete paži zatlačením rukou nahoru.
- 5** Udržujte loket postižené osoby rovně proti svému tělu. Tímto způsobem zůstává paže rovně a postižená osoba se může o vaši ruku opřít. Také to pomáhá postižené osobě zůstat ve vzpřímené poloze.

Alternativní úchop:



Je to dobrý úchop, pokud má postižená osoba ztuhlé zápěstí.

- 1** Zahněte palec.
- 2** Uchopte ruku u spodní části palce.
- 3** Ujistěte se, že postiženou osobu nebolí zápěstí.

BĚŽNÉ PROBLÉMY PO CMP

PROBLÉM

KDE VYHLEDAT POMOC

Bolest ramene / bolest ramene a ruky

Fyzioterapeut/ergoterapeut

Infekce močových cest (infekce močového měchýře)

Klinika/lékař/zdravotní sestra

Zácpa/průjem

Klinika/lékař/zdravotní sestra

Sesunutí nebo pád z vozíku

Klinika / profesionál na cvičení a sezení na invalidním vozíku /fyzioterapeut /ergoterapeut

Problémy s chováním

Ergoterapeut/klinický psycholog/sociální pracovník

Aspirace (dušení nebo kašel po polykání)

Logoped/zdravotní sestra

Proleženiny

Klinika/lékař/zdravotní sestra a také fyzioterapeut/ergoterapeut

Zkrácení svalů / ztuhnutí svalů / svalové křeče

Fyzioterapeut

Deprese

Klinika/lékař/ergoterapeut/sociální pracovník

Dvojité vidění nebo vidění jen na jedné straně

Klinika/optometrista/ergoterapeut

Ujistěte se, že pacienti po CMP užívají předepsaný lék.

Jméno a kontaktní údaje poskytovatelů služeb ve vaší oblasti

PODĚKOVÁNÍ

Autoři by rádi poděkovali následujícím osobám, bez jejichž pomoci by tento dokument nemohl vzniknout:

1. Jenny Hendry, která projekt zahájila, podpořila snahy o financování, hrála důležitou roli během fáze plánování a poskytla připomínky během konečné úpravy.
2. Gubela Mji, která převzala projekt od Jenny Hendry a pokračovala v dalším úsilí.
3. Deona Roets za její přispění v části o řeči a polykání.
4. Pak zubnímu oddělení v Tygerbergu za poskytnutí modelů a informací o péči o zuby a ústa.
5. Andrienne Human, fotografka, za trpělivost a dokonalost.
6. Modely pro nákresy: Neels Olivier, Jeanette Oliphant, Christa Prins, Deona Roets, Lynette Vorster, Elizabeth Brandt, Susan Human, Maria Britz a Mandy Smith.
7. Umělecké oddělení: Univerzita Tygerberg, Univerzita Stellenbosch, za prvotní nákresy.
8. Kim McDonald za vyvážení nákresů a přesnost, s níž pokračovala po předchozích umělcích.
9. Sheena Irwin-Carruthers, Helen Sammons a Jacqui Goeller za korekturu finální publikace.
10. Pacientům po CMP, jejich rodinám a pečovatelům za jejich zpětnou vazbu během fáze vývoje.
11. Účastníkům dvou třítydenních kurzů v roce 2010 zaměřených na metodu Bobath, kteří se zúčastnili procesu formálního odborného hodnocení.

Zvláštní poděkování společnosti Boehringer Ingelheim za financování úpravy vydání v roce 2015 a překlady do afrikánštiny, jazyků sesotho, xhosa a zulu.

PROČ JSME TUTO BROŽURU NAPSALI?

CMP je složitý stav a péče o přeživší po CMP je výzvou. Situaci zhoršuje i fakt, že k dispozici je jen velmi málo komunitních služeb rehabilitace. Mnoho lidí se ani po CMP nedostává do nemocnice po mrtvici a ti, kteří jsou přijati, jsou často propuštěni do 48 hodin.

Domácí pečovatelé a ošetřovatelé jsou nedostatečně školeni a podporováni a musejí to zvládnout, jak nejlépe umí. Pečovatelé obtížně komunikují s takovou osobou a ne vždy rozumí problémům s chováním způsobeným CMP. Je pro ně těžké pomáhat pacientům po CMP při fyzických aktivitách, jako je oblékání a přesuny. To vede k problémům, kterým lze ve skutečnosti snadno zabránit, jako jsou bolavá ramena a ruce, stažené svaly a špatné návyky.

V roce 1995 byly finanční prostředky získány z tehdejšího Portnetu v rámci plánu restrukturalizace a rozvoje s cílem připravit vzdělávací balíček, který zahrnoval čtyřhodinový vzdělávací program pro domácí pečovatele a další pečovatelské instituce, jako jsou domovy pro seniory, a také školicí příručku, která posílila praktické aspekty řešené během školení. Tento vzdělávací balíček byl vyvinut společným úsilím Centra pro rehabilitační studia Univerzity Stellenbosch a rehabilitačního centra Western Cape.

V průběhu deseti let byl zpřesněn a upraven podle potřeb a zpětné vazby získané od školitelů i pacientů po CMP. Vhodnost tohoto dokumentu byl hodnocena jako součást hlavní studie Dr. Janine Botha. Doporučení z této studie byla také implementována. Nyní je k dispozici kompletní příručka.

Autoři doufají, že tato příručka se stane užitečným a srozumitelným průvodcem pro pečovatele pro použití v domácím prostředí. Není určeno jako náhrada školení, ale používá se k tomu, aby pečovateli pomohla vše si po školení zapamatovat. Pečovatelé potřebují věnovat dostatek času školení, aby se zajistilo, že mají odpovídající a adekvátní dovednosti.

Centrum pro rehabilitační studie, Univerzita Stellenbosch

Centrum pro rehabilitační studie, nabízí jedinečné postgraduální programy rehabilitace pro odborníky ze zdravotnictví a souvisejících oborů. Přístup je interdisciplinární, s důrazem na rozvoj vůdčích dovedností pro usnadnění rozvoje, řízení a hodnocení a také výzkumu vhodných a nákladově efektivních programů rehabilitace a invalidity. Centrum pro rehabilitační studie také hraje podpůrnou roli při přípravě studijních programů na lékařské fakultě a fakultě zdravotnických věd, pokud jde o aspekty související se zdravotním postižením a rehabilitací.

Centrum má jedinečnou nabídku komplexních rehabilitačních vzdělávacích a školicích programů, výzkumných příležitostí a příležitostí v oblasti služeb pro všechny odborníky ve zdravotnických vědách a rehabilitaci na všech úrovních zdravotnických služeb a v komunitě.

<http://www.sun.ac.za/crs>

Rehabilitační centrum Western Cape pro osoby s fyzickým postižením

Rehabilitační centrum Western Cape (Western Cape Rehabilitation Centre, WCRC) provádí efektivní a účinnou rehabilitaci osob s fyzickým postižením. Nabízíme komplexní programy rehabilitace pro hospitalizované i ambulantní pacienty, které podporují plnou účast pacientů ve společnosti. Mezi charakteristiky našich služeb patří zaměření na pacienta, přístup založený na výsledcích a interdisciplinární týmová práce.

WCRC má kapacitu 156 lůžek. Pacienti jsou přijímáni z veřejných a soukromých nemocnic zaměřených na urgentní péči, jakmile jsou zdravotně stabilní a mohou se aktivně podílet na našich rehabilitačních programech. Mezi ambulantní služby patří vyšetření/screening, následná rehabilitace, specializované kliniky a podpůrné iniciativy.

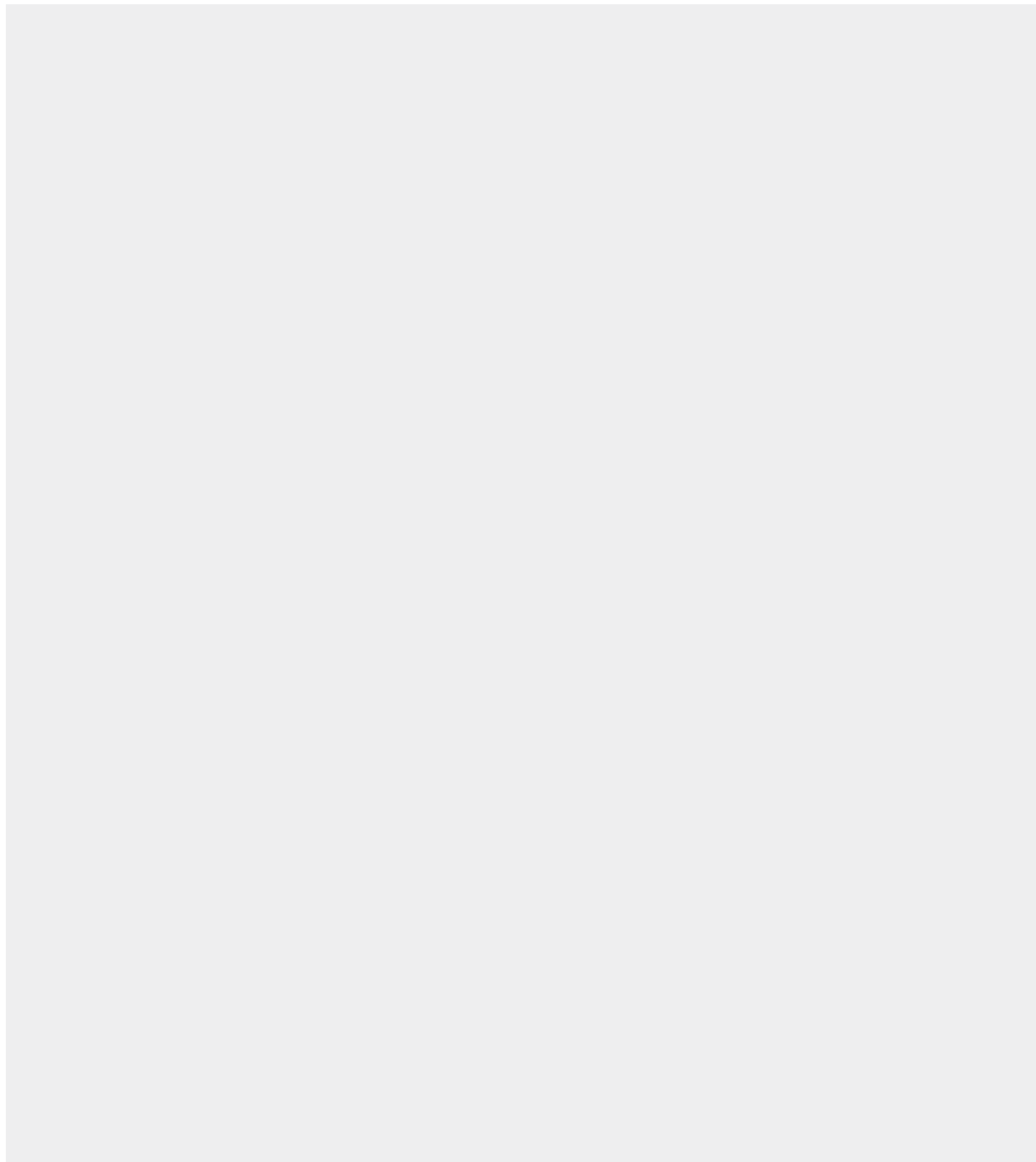
Vizí WCRC je být světovou jedničkou v rehabilitaci osob s fyzickým postižením.

<http://www.wcrc.co.za>





UNIVERSITEIT•STELLENBOSCH•UNIVERSITY
jou kennisvenoot • your knowledge partner



PODPORUJE

