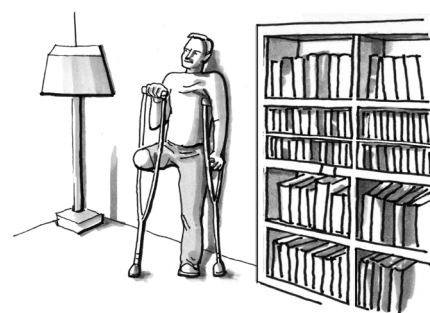
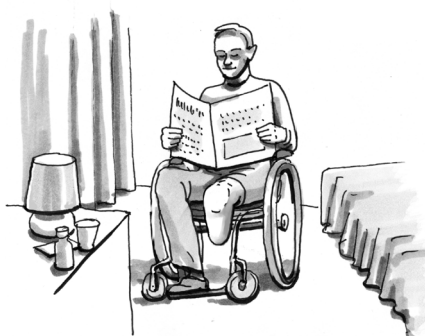
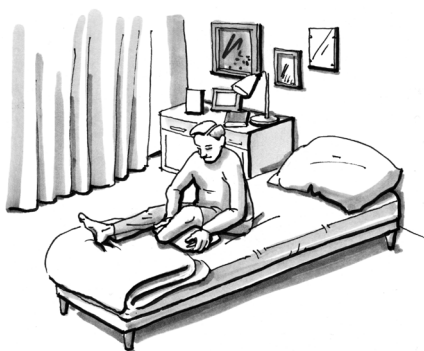


Jak podpořit člověka po amputaci končetiny?

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!)

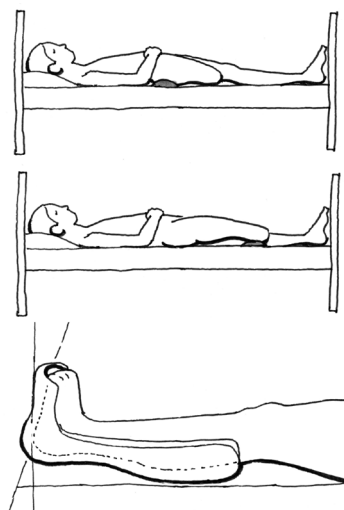
Jak pečovat o amputovanou končetinu?

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.





Využití metodických listů

Informační listy byly vytvořeny v rámci projektu Institutu sociální práce s názvem „Zapojení rodiny a blízkých do péče jako společná cesta k co nejkvalitnějšímu životu“, který byl realizován v letech 2016 – 2018. Autoři: Ilona Čtvrtníková, Tatjana Kašlíková, Vladimíra Tomášková, Pavla Koucká, Markéta Kudláčová). Odborný garantem byl Jakub Čtvrtník.

Na podobu a využití listů se vztahují autorská práva. Jejich uživatel je povinen zachovat podobu listu včetně uvedených log Evropské unie a Institutu sociální práce, z.s. List je při zachování podoby možné kopírovat nebo tisknout z jeho elektronické verze.

Institut sociální práce vznikl z iniciativy odborníků v oblasti sociálních služeb, kteří mají společný cíl: **umožnit lidem co nejdéle ŽÍT DOMA**. A to i ve chvíli, kdy se stanou závislí na intenzivní pomoci druhých.

Institut sociální práce **mění fungování pečovatelských služeb** - už nezajišťují především rozvoz obědů a úklidy seniorům, ale více se věnují odborné péči. Umožňují ŽÍT DOMA všem potřebným bez rozdílu věku, i s III. a IV. stupněm závislosti na péči, dříve výhradně klientů pobytových zařízení (např. domovů pro seniory). **Spolupracujeme se zřizovateli služeb – obcemi, na úrovni zadavatelů – krajů – zpřehledňujeme systém financování sociálních služeb, vytváříme kritéria a pravidla** pro jejich optimální zajištění. Projekty Institutu zkvalitnily život již tisícům lidí, jejich rodinám a blízkým.

Východiskem veškerého úsilí Institutu je „desatero kvalitního poskytování sociálních služeb“:

1. Za základ důstojnosti člověka považujeme možnost rozhodovat o svém životě i tehdy, kdy je jeho závislost na podpoře vysoká.
2. Sociální službu vnímáme jako doplněk veřejně dostupných služeb a přirozených zdrojů (pomoc rodiny, přátel, místní komunity atd.) uživatele, vnímáme jejich význam a nenahrazujeme je.
3. Jsme přesvědčeni, že kvalitní sociální služba může být člověku poskytnuta až poté, co jsou zjištěny jeho nenaplněné potřeby v celém rozsahu běžného života.
4. Podporujeme a upřednostňujeme řešení nepříznivé sociální situace člověka v jeho přirozeném domácím prostředí, které služba svým konáním spoluvytváří.
5. Ti, kteří jsou nejvíce závislí na pomoci druhých, mají zajištěnou největší pozornost pracovníků služby.
6. Sociální služby jsou poskytovány pouze tomu, kdo je skutečně potřebuje – nemůže svou situaci řešit pomocí přirozených zdrojů a jiných veřejných služeb.
7. Smysl plánování poskytování služby spatřujeme ve společné dohodě: jak podpořit člověka, aby mohl žít běžný život při nejvyšší možné míře samostatnosti a soběstačnosti.
8. Roli sociální služby chápeme v souladu se základními zásadami zákona o sociálních službách a ctíme jejich hranice.
9. Podporujeme otevřenost a nabídku podpory ve spolupráci s rodinami a jinými blízkými.
10. Podporujeme spolupráci s dalšími subjekty, které by mohly pozitivně ovlivnit situaci uživatelů – využíváním kompenzačních a rehabilitačních pomůcek a pomocí dobrovolníků.

Budeme rádi, když vám naše Informační listy pomohou ve Vaší situaci. Pokud vás zaujala naše vize „ŽÍT DOMA“ a chcete být informováni o našich aktivitách, zašlete nám svůj e-mail na zitdoma@institutsocialniprace.cz.

Přejeme Vám, aby se vám vyplnilo vaše přání - žít doma.

PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA, předseda Institutu sociální práce, z.s.