

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** (dvojité 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

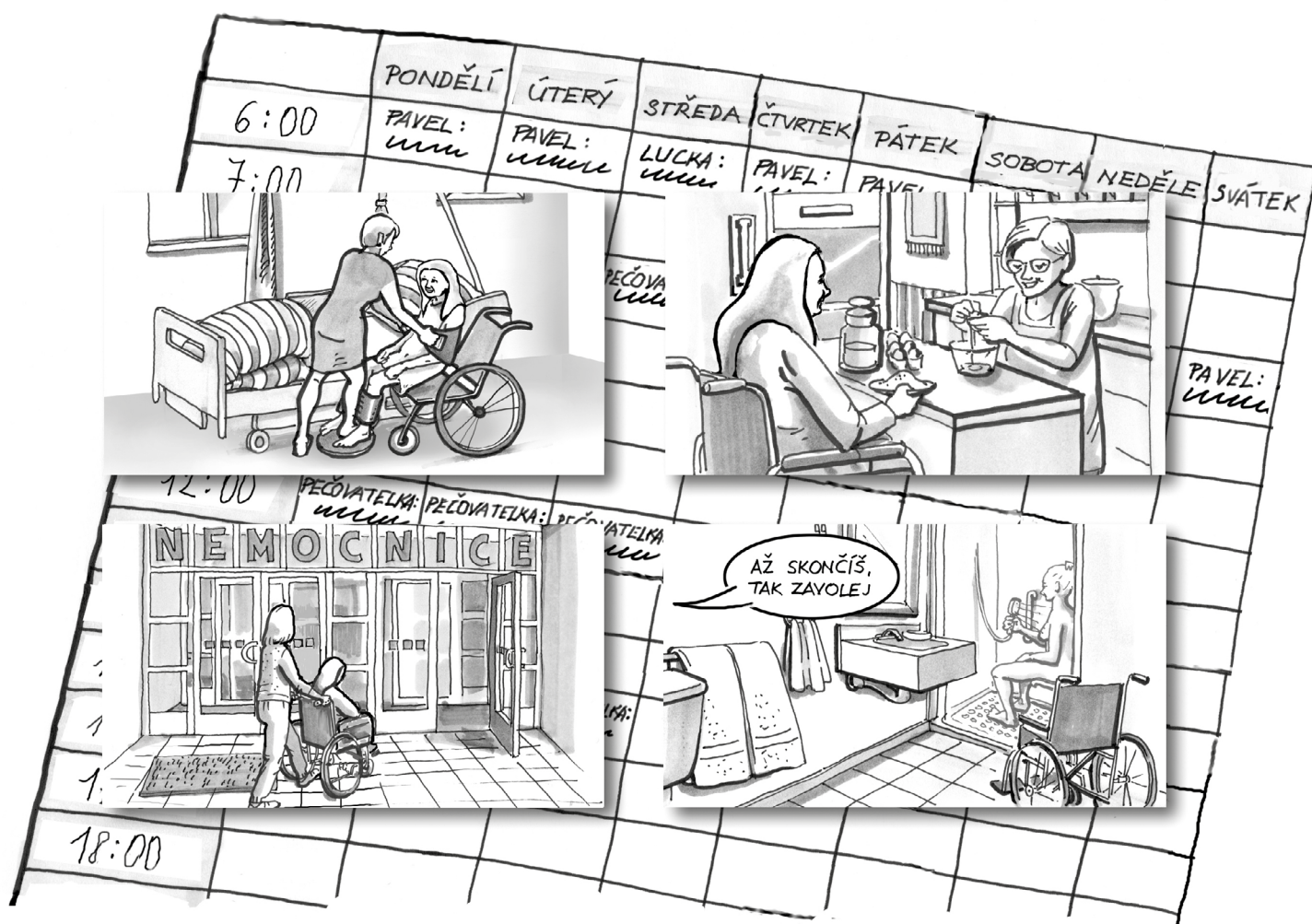
Každý člověk, kterému onemocnění znemožňuje vykonávat běžné činnosti a postarat se o sebe sama nebo svou domácnost, má nárok na využití sociálních služeb. Pro osoby s roztroušenou sklerózou je vhodná zejména **pečovatelská služba** (případně osobní asistence), která zajistí pomoc se vším, s čím daná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



Využití kompenzačních pomůcek

Existuje velké množství pomůcek, které v období ataky usnadní vašemu blízkému jídlo, mytí, oblékání i sebeobsahu. 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 aj.

Úprava prostředí domácnosti

Také úpravou prostředí domácnosti můžete podpořit samostatnost i bezpečnost svého blízkého a zjednodušit poskytování potřebné péče. Domácnost je vhodné upravit tak, aby v ní váš blízký mohl fungovat i tehdy, když se objeví ataka onemocnění:

- **Nastavení teploty vody:** Pokud můžete, nastavte ohřev teploty vody vytékající z kohoutků na nižší

teplotu tak, aby se váš blízký, pokud má poruchu citlivosti, nemohl spálit.

- **Překážky na podlaze:** Odstraňte z podlahy vše, oč by mohl váš blízký zakopnout – koberce, prahy (je-li to možné), ale také boty, oblečení a nářadí.
- **Madla a zábradlí:** Instalujte je tam, kde se váš blízký potřebuje opřít, přidržet nebo by mohl ztratit stabilitu (koupelna, WC, schody apod.).
- **Protiskluzové podložky:** Umístěte je všude, kde by mohla být kluzká podlaha (do koupelny, na WC apod.).
- **Bezbariérové úpravy bytu:** Pokud bude potřeba provést stavební úpravy bytu, aby se váš blízký mohl po bytě nadále pohybovat, např. o berličích či na vozíku (upravit koupelnu, pořídit nájezd nebo schodišťovou plošinu apod.), můžete na provedení úprav získat finanční příspěvek (viz další text).

Mnohé z potřebných pomůcek můžete získat zdarma či s výrazným příspěvkem zdravotní pojišťovny nebo úřadu práce.