

# Jak upravit prostředí a usnadnit pobyt a péči v domácnosti?

I když ve zdravotnickém zařízení se může váš blízký zdát plně závislý na pomoci druhých a péče o něj v domácnosti nerealizovatelná, v domácím prostředí se dá udělat řada úprav, které ho podpoří v **samostatnosti a usnadní péči o něj i jeho setrvání v domácnosti**. Výraznou podporu v domácí péči a samostatném pohybu představují také speciální, tzv. kompenzační pomůcky, které lze pořídit.



## Jak můžete upravit prostředí domácnosti?

V první řadě je potřeba odstranit bariéry, které by bránily vašemu blízkému v pohybu a mohly komplikovat péči o něj. Co můžete udělat sami:

- **Úprava lůžka:** Upravte ho tak (či poříďte takové lůžko), aby se na něm mohl váš blízký posadit, byl schopen z něj vstát a nespádl z něj (z nízké válendy je těžké se zvednout). Můžete zajistit hrazdu, madlo, případně speciální polohovací lůžko s pomůckami usnadňujícími vstávání a pobyt na lůžku (radu, jakou pomůcku zvolit, žádejte u odborníků).
- **Přístup k lůžku:** Zajistěte přístup k lůžku minimálně ze dvou stran. V případě trvalého upoutání na lůžko zajistěte přístup ze všech stran, velmi sobě i profesionálům usnadníte péči a svému blízkému zajistíte

větší komfort včetně omezení bolestivosti při manipulaci.

- **Dostatek prostoru pro vás i vašeho blízkého:** Pokud se váš blízký bude pohybovat s chodítkem, berlemi či na vozíku, bude třeba vytvořit pro to v domácnosti dostatek prostoru. Odstraňte přebytečný nábytek, ale i koberečky a další překážky, o které by mohl zavadit. Pokud je to možné, odstraňte prahy. Pamatujte – čím více prostoru a méně překážek, tím lépe.
- **Madla:** Umístěte je na toaletu a do koupelny nebo všude tam, kde není dostatek prostoru. Aby je váš

blízký mohl využívat, je potřeba umístit je tak, aby mu vyhovovala a umožnila mu bezpečný pohyb.

- **Zábradlí:** Přidejte zábradlí všude, kde jsou schody (popřípadě lze ke schodům pořídit speciální schodišťové zařízení).
- **Protiskluzové podložky a vybavení:** Některé druhy dlaždic, plovoucích podlah či lin nejsou zejména pro pohyb s berlemi vhodné, protože jejich povrch může snadno způsobit uklouznutí. Nejrizikovější je většinou podlaha v koupelně. Proto je potřeba podlahové krytiny upravit s ohledem na omezený pohyb vašeho blízkého. Pokud není ve vašich možnostech upravit povrch podlahy, je dobré použít protiskluzové podložky a jiné pomocné vybavení.

Pokud pro pohyb příbuzného **potřebujete domácnost upravit na bezbariérovou** i stavebně (např. bezbariérově zrekonstruovat koupelnu, pořídit nájezdovou rampu či schodišťovou plošinu), můžete **požádat o příspěvek na zvláštní pomůcku**, z něhož lze stavební úpravy uhradit. Žádost se podává u místní pobočky úřadu práce a s jejím vyplněním a podáním vám mohou pomoci zaměstnanci pečovatelské služby.

## Kde získat podrobnější informace?

- **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)** – podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) (sekce Zdravotní postižení/Dávky pro osoby se zdravotním postižením)
- **Úřad práce ČR** – formulář žádosti a podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: [portal.mpsv.cz](http://portal.mpsv.cz) (sekce Formuláře/Formuláře sociálních služeb a dávek osobám se zdravotním postižením)
- **Specializovaní prodejci pomůcek pro osoby se zdravotním postižením** – prodejci a prodejny kompenzačních pomůcek, prodejny zdravotnických potřeb

## Jaké pomůcky lze získat a využívat?

Tzv. kompenzační pomůcky mohou **podpořit samostatnost vašeho blízkého a péči o něj** výrazně usnadnit. Kompenzačních pomůcek existuje velké množství, lze vybírat podle potřeb každé osoby:

- **Usnadnění samostatného pohybu a chůze:** chodítka (s možností brždění), berle, hole, mechanický či elektrický vozík, elektrický skútr pro pohyb venku, zábradlí, madla atd.
- **Pobyt na lůžku a lůžkoviny:** elektricky polohovatelné lůžko (umožní změnu polohy na lůžku a posazení se bez cizí pomoci), speciální matrace či podložky zabráňující vzniku proleženin (tzv. antidekubitní matrace a podložky), kvalitní bavlněné povlečení bez záhybů (je významné z hlediska prevence proleženin), výplň z přírodních materiálů (zamezí přílišnému pocení)
- **Přemísťování a polohování:** podložka pro přesun z lůžka na vozík, pasivní matrace, manipulační pás, zvedáky pro přemísťování z lůžka či do vany, schodišťová plošina či sedačka, speciální madla, polohovací křeslo, rotační podložky, antidekubitní podložky a polštáře na vozík, podložní kruh, podložka pod paty a další polohovací pomůcky
- **Strava a sebeobsluha:** upravené talíře, příbory, hřebeny, hrnečky, podavače předmětů, lineární dávkovač léků, jídelní stůl na lůžko apod.
- **Hygiena:** speciální nástavec na WC (pro snadnější usedání a vstávání), toaletní židle, močová láhev, podložní mísa, různé typy sedaček do vany, zvedák do vany, madlo na zeď či na vanu, nafukovací vana pro sprchování na lůžku, speciální židle či vozík do sprchy
- **Inkontinence:** vložné pleny, fixační kalhotky, plenkové kalhotky navlékací, absorpční podložka aj.
- **Podpora dýchání:** koncentrátor kyslíku, pračka vzduchu, ultrazvukový koncentrátor, zvlhčovač vzduchu
- **Jiné:** odsávačky, přípravky pro ošetření pokožky, stůl k lůžku, stomické pomůcky

**Mnohé pomůcky lze získat zdarma, některé je možné si zapůjčit, jiné lze pořídit s výrazným příspěvkem zdravotní pojišťovny nebo zakoupit ze zmíněného příspěvku na zvláštní pomůcku.** Bližší informace o využití pomůcek poskytnou jejich prodejci, pracovníci pečovatelské služby a různé specializované poradny věnující se jednotlivým zdravotním problémům. Pokud si chcete pomůcky před zakoupením vyzkoušet, dají se zapůjčit buď přímo u prodejců, nebo u některých poskytovatelů sociálních služeb.