



Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s. Klub

paprsek



Podpora pečujících 2



ÚVODEM...

Říká se, že zdraví máme jenom jedno. Ti, jež o někoho pečují, to ví velmi dobře. V životě se může stát ledacos – stane se nám úraz, můžeme mít nehodu, onemocnět vážnou nemocí. Zdravotní stav se může zhoršit vlivem věku a stárí. Lidé se ocitají v situaci, kdy neví, co si počít.

Chceme pečujícím péči o svého blízkého alespoň trochu usnadnit. V první brožurě Podpora pečujících jsme se snažili sepsat všeobecné informace, které by mohly být užitečné pro ty, co nevědí, jak dále.

V této brožurce Podpora pečujících 2 se chceme více zaměřit na obrázkové ukázky možnosti péče na lůžku, které by pro pečující mohly být inspirací či malým návodem.

Kdo jsou neformální pečující osoby?

Jsou to lidé, kteří většinou nemají odborné specifické vzdělání a nejsou za tuto péči a pomoc placeni. O osobu blízkou pečují buď rodinní příslušníci, nebo přátelé, kteří nejsou profesionálními pečovateli. Kromě péče o své blízké vykonávají neformální pečující často ještě svoje „civilní“ zaměstnání a jejich pomoc blízkým je založena na lidských vztazích.

Zdroj: <https://www.alfabet.cz/>



Proč se zrovna chrpy staly symbolem pečujících?

Důvodem je podobnost chrpy s pečujícími. Tato květina roste na mnoha místech, volně u cest i v polích, kde je často slabá a přehlédnutá. Zároveň ji však můžeme nalézt také v zahradách. Tam o ni lidé pečují, starají se o ni a chrpa je silnější a odměňuje se velkými květy. Stejně tak je tomu i s pečujícími; ti, kterým se včas dostane podpora a pomoc, dokážou zůstat silnými, pomáhat a předávat svoji energii svým blízkým.

Zdroj: <https://alfahs.cz/2023/05/15/chrpa-pecujicim-je-opet-tady/>



Možnosti péče na lůžku v domácím prostředí

Pokud je Váš blízký ležící, je dobré znát alespoň základní postupy, jak si péči usnadnit a zpříjemnit ji i Vašemu blízkému. Správným polohováním (v kombinaci s péčí o kůži) také můžete předejít vzniku proleženin (dekubitů), které mohou vzniknout na místech vystavených působením tlaku na matraci.

Manipulace s ležící osobou je po fyzické stránce namáhavá, a proto jsou zde malá doporučení:

1. při péči o ležícího je dobré mít polohovací postel. Výšku lůžka si při péči nastavíte dle výšky Vaší postavy, abyste se nemuseli tolik ohýbat (chráníte si záda).
2. mít správný postoj při péči na lůžku je velmi důležité. Nohy rozkročíte mírně od sebe, podsadíte pánev a při předklonu směrem k lůžku (při manipulaci – otáčení, posazování apod.) zatnete břicho (opět si chráníte záda).
3. dejte také pozor při uchopení pečovaného – netahejte jej za ruce, můžete mu vykloubit rameno.
4. pokud máte lůžko s bočnicí – při odchodu od ležícího ji vždy dejte nahoru. Snížíte riziko pádu či strach z pádu ležícího.
5. dlouhodobě ležícím osobám může hrozit ochabnutí svalů (atrofie), zkrácení šlach a omezení hybnosti kloubů. Ve spolupráci s odborným fyzioterapeutem lze takovým situacím předejít. Fyzioterapeut nastaví a ukáže vhodné cviky, které můžete později provádět i Vy sami.

Přesun z lůžka na vozík



Při péči o blízkého je někdy potřeba provést přesun na vozík či na toaletní židli. Toto lze uskutečnit pouze, když se blízký dokáže alespoň trochu postavit na nohy či přenést na ně váhu (stačí i jedna noha). Upravíme si výšku postele tak, aby vyhovovala naší výšce, a zbytečně jsme nenamáhali záda (obvykle do úrovně břicha). Nejprve jej otočíme na bok a připravíme na posazení na posteli. Obě ruce položíme na jeho břicho, aby se mu při otáčení nedostaly pod tělo. Pokrčíme vzdálenější nohu v koleni a mluvíme na ležícího a popisujeme mu, co nyní budeme dělat.





Za koleno a rameno (popř. pánev) jej otočíme na bok. Otočení musí probíhat v jedné rovině, aby ležící neměl bolesti z vychýlení osy těla. Stále mluvíme na ležícího a ujišťujeme jej, že se nemá čeho obávat. Uchopíme jej pod kolena a jemně obě nohy spustíme z postele dolů. Jednou rukou přidržujeme ležícího za rameno, aby měl pocit jistoty. Druhou ruku vložíme pod druhé rameno. Rozkročíme nohy, zatneme břicho, podsadíme pánev a zvedneme ležícího do sedu. Zatnutím břicha chráníme vlastní záda před poškozením.







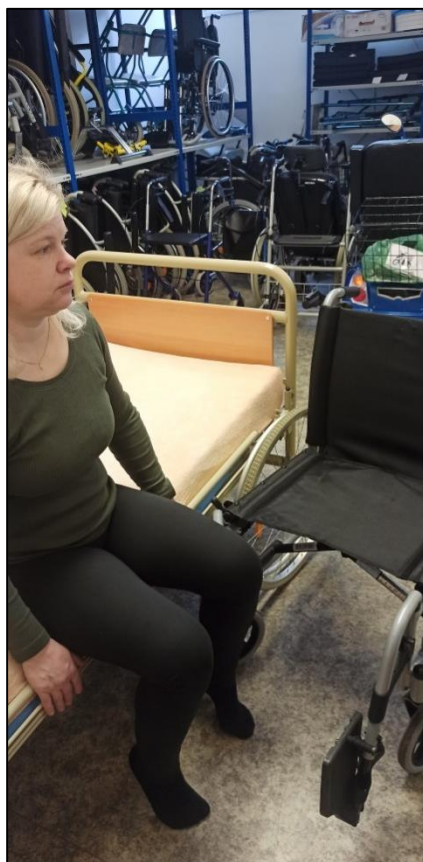
Aby blízký seděl bezpečně, upravíme mu nohy do širokého sedu a dopřejeme mu čas, aby si zvykl na změnu polohy. Předejdeme tím případnému motání hlavy, stále blízkého přidržujeme za rameno, aby se cítil jistě. **V této poloze nikdy neodcházíme od klienta, hrozí riziko pádu.** Postel snížíme tak, aby blízký dosáhl nohama na zem (pokud je drobný, stačí alespoň špičkami nohou), čímž zvýšíme jeho pocit jistoty. Po určitém čase je i tato poloha únavná, neboť blízký nemá oporu zad a může začít padat dozadu.





Přistavíme vozík k posteli a odklopíme opěrku ruky u vozíku, aby nám při přesunu nepřekážela. Podnožku vozíku vytočíme do strany (popř. ji můžeme vytáhnout úplně), zabrzdíme obě kola vozíku.

Při samotném přesunu nadržíme blízkého pod pažemi, protože je to bolestivé a málo bezpečné. Mnohem lepší je uchopit blízkého na zádech v úrovni lopatek (lze i spojit ruce).



Nyní se soustředíme na práci s vlastním tělem, tzn., že vložíme levou nohu mezi kolena blízkého (aby nám pravá noha zůstala na pohodlný úkok stranou). Pokrčíme kolena, zatneme břicho, blízkého požádáme, aby nám pomohl tím, že se postaví na nohy, popř. jen na ně přenesení váhu. S mírným rozhoupáním a švihem zvedneme blízkého z postele a přesuneme na vozík.





Vrátíme zpět opěrku ruky na vozíku, vložíme nohy na podnožky vozíku, v případě potřeby se blízky opře rukama o opěrky a nohama o podnožky a posune se ve vozíku dozadu, aby seděl pohodlně (popř. mu pomůžeme se posunout).



Umytí vlasů pomocí nafukovacího bazénku

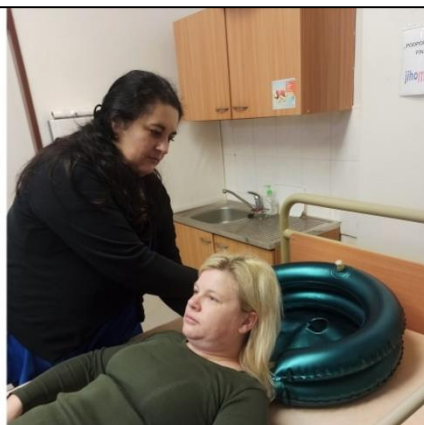


V situaci, kdy blízký už nezvládá mytí vlasů v koupelně, přichází v úvahu mytí vlasů pomocí bazénku. Bazénků je několik druhů, některé mají čtvercový tvar, jiné zátku na ucpání, výpusť pomocí hadice či jsou se sprchou. V našem případě je vypouštěcí hadice zajištěna suchým zipem, lze udělat i uzel a na oplach vlasů použijeme věci dostupné v domácnosti, tedy hrnek. Všechny potřebné věci si připravíme k posteli: nafouknutý bazének, hrnek, 2 ručníky, popř. igelit pod bazének, nádobu na teplou vodu, šampon a kondicionér.





Nejprve vložíme blízkému pod hlavu bazének, pod který můžeme dát igelit, aby se zabránilo polítní ložního prádla. Blízkému dáme kolem krku ručník, aby se ochránilo oblečení, a vložíme jeho hlavu do bazénku.





Nyní hrnkem nabereme vodu z nádoby a namočíme vlasy, umyjeme šamponem, spláchneme, ošetříme kondicionérem, pokud je zvyklý. Znovu spláchneme. Vlasy osušíme druhým ručníkem a bazének odneseme z postele. Vlasy dál osušíme a upravíme, jak jsme zvyklí. Vodu z bazénku vypustíme do kyblíku nebo přímo do vany. Bazének necháme vyschnout a vyfoukneme ho.



Výměna pleny



Výměna pleny je jedna ze základních dovedností potřebných při péči v domácím prostředí. Současně s plenou je často nutné vyměnit i savou podložku. Po důkladném očištění a ošetření pokožky, otočíme již známým způsobem blízkého na bok. Nyní si urovnáme čistou podložku na postel a druhou polovinu podložky vložíme co nejvíce pod blízkého.





Stejným způsobem si připravíme plenu. Část si urovnáme tak, aby ji nebylo třeba při otočení na záda již upravovat. Zbylou část opět vložíme pod tělo ležícího. Blízkého přetočíme na záda, pokrčíme mu druhou nohu a přetočíme ho k sobě. Nyní zpod jeho těla urovnáme podložku a druhou část pleny.



Přetočíme blízkého zpět na záda, plenu upravíme a zalepíme.



Výměna ložního prádla



Výměna ložního prádla u ležícího často přináší pečujícím starosti. Výměna se provádí stejným způsobem jako výměna podložky a při troše cviku se není čeho obávat. Nejprve odstraníme polštář z postele a hlavovou část snížíme do roviny. K ruce si připravíme vše potřebné, tedy prostěradlo, popř. novou podložku. Postupně začneme rolovat použité prostěradlo z matrace.



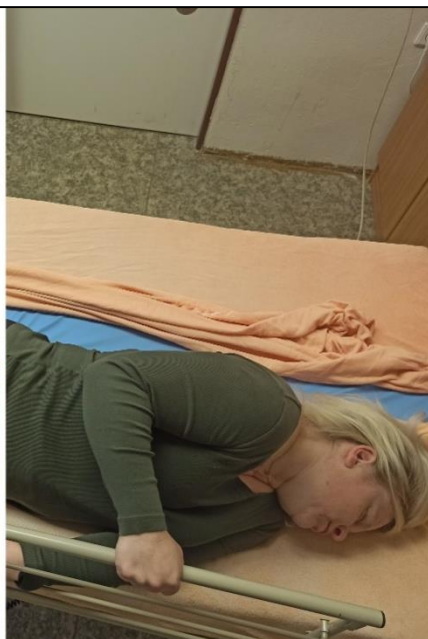


Současně začneme na matraci navlékat čisté prostěradlo. Pokrčíme ležícímu koleno a otočíme ho na bok. Co nejvíce pod jeho tělo mu nasuneme obě prostěradla.



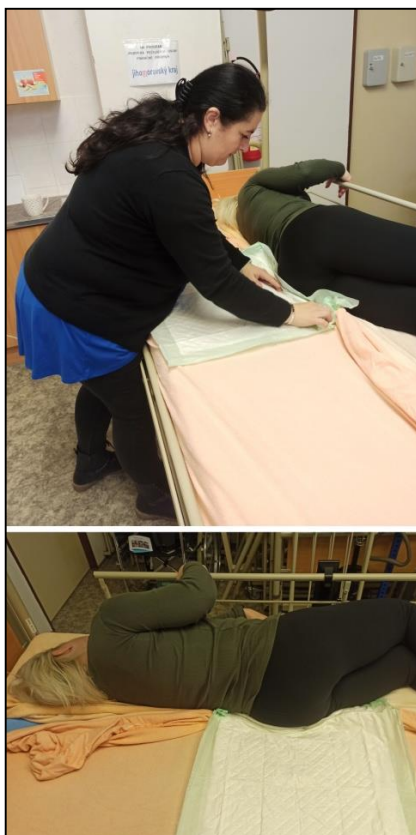


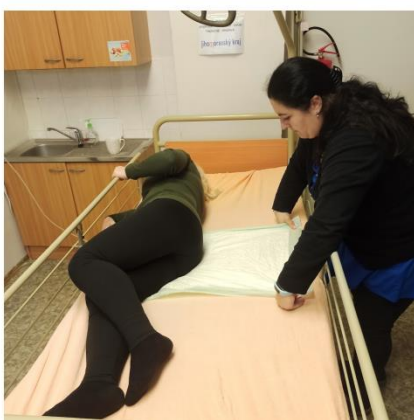
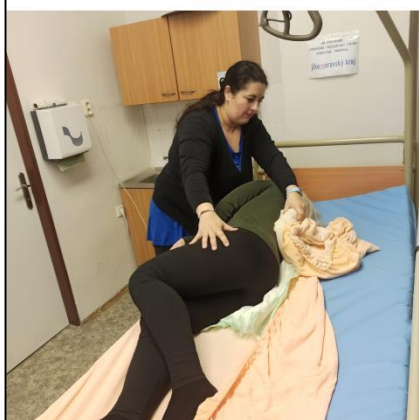
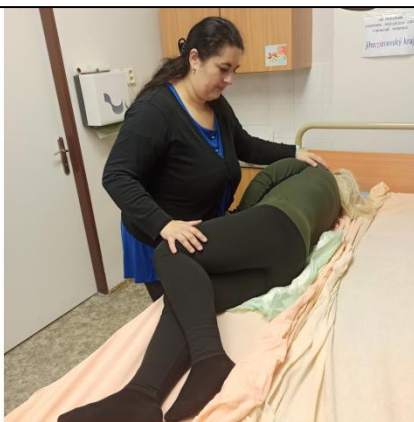
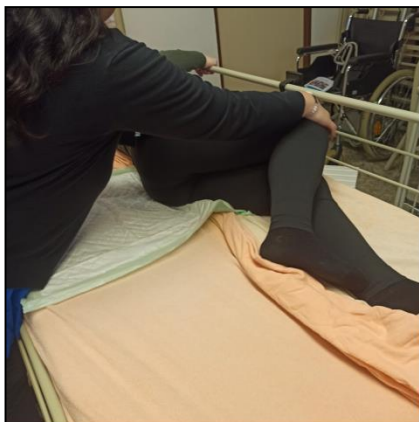
Můžeme vést ležícímu ruku, aby se chytil bočnice a cítil se více v bezpečí. Celou dobu na něj mluvíme a popisujeme, co budeme dělat.





Nyní na polovinu čistého prostěradla rozložíme podložku a zbylou část také vložíme pod tělo ležícího. Přetočíme ho na záda, pokrčíme mu druhé koleno a přetočíme jej k sobě. Vytáhneme použité prostěradlo, čisté prostěradlo a podložku. Nyní je dobré zvednout bočnici, aby se ležící nebál pádu, a my jsme mohli bez obav obejít postel a urovnat čisté prostěradlo a podložku.





Polohování ležícího



Ležící osoby jsou ohroženy vznikem proleženin. Jedním z preventivních opatření proti jejich vzniku je polohování. Oblasti, které jsou nejčastěji postiženy proleženinami, jsou části těla, které se přímo dotýkají postele, křesla nebo sebe navzájem (např. prsty na nohou, paty, kotníky, kolena, kyčle, hýždě, lopatky, ramena, lokty, zápěstí, ucho). K polohování můžeme využít pomůcky, které běžně nalezneme ve své domácnosti (polštáře, polštářky, deky, ručníky, přikrývky). Na podložení pat lze kromě tzv. podpatěnek použít polštář nebo deku. Paty podložíme tak, že se celá pata ničeho nedotýká (u osob, které rády leží s nataženými končetinami).





Někdy však ležícího trápí zkrácené šlachy a vazy, a proto není schopen nohy natáhnout a leží s mírně pokrčenými koleny. Zde podložíme paty dekou nebo polštářem a dbáme i na podložení kotníků a kolenní, které mají tendenci se o sebe opírat. Obvykle se stočí na jednu stranu, a proto doporučujeme podložit i koleno zvenku, aby se ležícímu leželo pohodlně a nedostal např. do nohy křeč.



Dalším způsobem polohování je využití celé délky deky nebo přikrývky. Deku srolujeme po délce, ležícímu pokrčíme koleno a otočíme ho na bok. Dekou mu podložíme záda, pokračujeme mezi kolena a mezi kotníky. Paty již podložíme zvlášť polštářem.





Ležící je napoložovaný kolmo na bok a s kotníky nad sebou. V této poloze ho však může po chvíli začít bolet kyčelní kloub, na kterém leží.





Nyní stačí malá změna a máme další způsob polohování. Odsuneme deku dál od zad, ležící se víc položí na záda a odlehčí tak kyčli. Zkontrolujeme podložení kolen, kotníků a upravíme podložení pat, které jsou nyní v jiné poloze než předtím.



ZÁVĚREM...

Péče o blízkého je náročná ve všech směrech. Je dobré pamatovat i na své zdraví, odpočinout si a udělat radost i sám sobě (vycházky, setkání s přáteli, kino apod.). Pokud je to možné, zapojte do péče širokou rodinu, sousedy, přátele. Můžete také oslovit sociálních služeb ve Vašem okolí. Nebojte se říci si o pomoc. Jen spokojený a zdravý pečující se dokáže postarat o svého blízkého.

Doufáme, že Vám naše brožura pomohla. Pokud si nevíte s něčím rady, nebojte se na nás obrátit, rádi Vám pomůžeme☺.

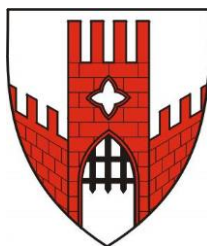
Podpora pečujících: Mgr. Veronika Šatná, tel.: 792 304 300
 Bc. Lenka Žampachová, tel.: 739 371 872



PODPORUJÍ NÁS:

jihomoravský kraj

Město Vyškov



Poskytovatel:

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s.

Adresa:	Lípová 364/2, 682 01 Vyškov
Telefon:	515 531 354
Emailová adresa:	pujcovna.vy@seznam.cz
Internetové stránky:	www.paprsek-vyskov.cz

Kontaktní osoby:

Vedoucí služeb: Mgr. Marie Mikulášková, DiS.
Osobní asistence: Mgr. Lada Bastlová, tel.: 605 428 639
Mgr. Veronika Šatná
Poradna a půjčovna pomůcek: Bc. Lenka Žampachová, tel.: 739 371 872
Podpora pečujících: Mgr. Veronika Šatná, tel.: 792 304 300
Bc. Lenka Žampachová, tel.: 739 371 872

Poskytované služby:

- základní sociální poradenství (příspěvek na péči, příspěvek na zvláštní pomůcku, průkazy TP, ZTP, ZTP/P....)
- osobní asistence PAPRSEK
- půjčování kompenzačních pomůcek
- poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek
- podpora pečujících – ukázky polohování, hygieny na lůžku, pomoc při vyplňování formulářů pro úřady, lékaře, informace o poskytovatelích sociálních služeb v regionu i mimo něj, pomoc při sepsání odvolání v odůvodněných případech, námitek
- tisk brožur

Poradna a půjčovna je otevřena:

pondělí – čtvrtek 8.00 – 12.00 12.30 – 16.00 hodin
číslo běžného účtu: 215 057 493/0600
číslo sbírkového účtu: 236 050 995/0600