



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**ČAPS**  
Česká asociace  
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást pečovatelských služeb  
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19\_098/0015275

*Edukační modul pro neformální pečující:*

# Úprava bytu závislé osoby, lokomoce a kompenzační pomůcky



Marie Dolejší, DiS.

ČAPS 2020

[www.caps-os.cz](http://www.caps-os.cz)

[caps@caps-os.cz](mailto:caps@caps-os.cz)

*Edukační modul pro neformální pečující:*

# **Úprava bytu závislé osoby, lokomoce a kompenzační pomůcky**

# Modul číslo 1

## Pojem lokomoce, rozdělení imobilních klientů, úprava domácího prostředí

Lokomoce je schopnost a dovednost pohybu, pohyb v prostoru z jednoho místa na jiné místo pomocí osobní svalové činnosti (pohyb v rámci lůžka, sed, stoj, chůze a to jakýmkoliv způsobem)

## Rozdělení klientů

### Plně imobilní klienti

nejsou schopni dopomoci při přesunech v lůžku, při pasivním posazení nejsou schopni udržet trup v rovině, neudrží aktivní sed ani 30 sekund

### Částečně imobilní klienti

zvládají aktivně sedět a udržet trup ve vzpřímené rovině alespoň 1 minutu

## Plně imobilní klienti

- Osoby, které nejsou soběstačné ani samostatné v rámci lůžka
- Nejsou schopni samostatných přesunů v lůžku, do sedu, či na WC
- Plně odkázáni na celodenní pomoc rodiny a ošetřujícího personálu
- Veškerá asistence probíhá pouze v rámci lůžka a bezprostředního okolí
- Nutná polohovací postel, úprava prostředí

## Úprava prostředí u plně imobilních klientů

- Lůžko přístupné alespoň ze dvou stran, nejlépe však ze tří stran, vyklizení pokoje
- Nutná polohovací postel, stolek k lůžku
- Antidekubitní matrace - u dlouhodobě ležících
- Polohovací prostředky do lůžka, polštáře, válce, klíny, antidekubitní kolečka pod paty....
- Pleny, lavory na mytí, popř. nafukovací vana
- U těžších a dlouhodobě ležících pacientů zvedáky, stropní zvedací systémy

## Polohovací postel



## Antidekubitní matrace

výhody / nevýhody



## Antidekubitní matrace, posuvné podložky



## Úprava domácího prostředí

- Umístění lůžka - ideálně přístupné ze tří stran
- Upravit výšku lůžka – dvě svázané matrace, postel podložíme: prkna, špalky, knihy, botky
- Vhodný volný prostor pro manipulaci s klientem (vyklizení části pokoje)
- Vyklizení koberečků, protiskluzová podlaha, podložka
- Vhodné kompenzační pomůcky dle stavu klienta (stolek k lůžku, pomůcky na lokomoci, klozetové křeslo, aj.)

## Zvedáky, stopní závěsný systém



## Kompenzační pomůcky k lůžku



## Částečně mobilní klienti

- Osoby, které jsou soběstačné a samostatné v rámci lůžka a mohou dopomoc při přesunech, či jsou schopni přesunů samostatně
- Různé stupně postižení a s tím souvisejících schopností
- Asistence v rámci celého bytu a venkovním prostředí
- Nutná úprava domácího prostředí
- Vhodný výběr kompenzačních pomůcek



## Modul číslo 2

### Polohování, posazování, stoj a lokomoce po bytě, mimo byt

#### Lokomoce, mobilita

- Polohování v lůžku, otáčení klienta na bok s dopomocí
- Nácvik posazování přes bok s dopomocí a bez dopomoci
- Nácvik stabilního sedu
- Nácvik vstávání z lůžku s dopomocí, bez dopomoci
- Nácvik stabilního stoje (podmínka pro chůzi)
- Chůze s kompenzačními pomůckami
- Chůze po rovině, po schodech s dopomocí a bez dopomoci
- Pád na schodech

#### Polohování

- Polohování ošetrovatelské, polohování fyzioterapeutem
- Polohování - uložení nemocného na lůžku tak, aby poloha odpovídala pohodlí nemocného, vylučovala možnost komplikací, plnila účel preventivní i léčebný, zabránila vzniku deformit, kontraktur, omezení pohybu v kloubech, dekubitů
- Polohování v leže na zádech
- Polohování v leže na boku zdravém i postiženém
- Polohování na břiše

#### Přetáčení na bok

- Koleno ochrnuté končetiny je pokrčeno
- Pacientovy dlaně jsou spojeny
- Při převracení pomáháme současně za rameno a bok
- Potom je třeba pacienta opět správně uložit



#### Polohování

**POLOHA NA BOKU OCHRNUTÉ STRANY (obr. 2)**

**Postel:** ● Úplně rovná  
**Hlava:** ● Pohodlně stabilizovaná  
**Trup:** ● Mírně zakloněn a stabilizován podloženým polštářem v hrudní a bederní oblasti

**Rameno ochrnuté strany:**  
● Směřováno dopředu a vytaženo zevně

**Ochrnutá horní končetina:**  
● Ohnuta do 90° v ramenním kloubu  
● Zcela podložena na stolek přistaveném k lůžku  
● V lokti natažena a dlaně obrácena směrem vzhůru

**Ochrnutá dolní končetina:**  
● V kyčelním kloubu natažena  
● V koleni mírně pokrčena

**Nepostižená horní končetina:**  
● Leží na těle nebo je podepřena polštářem

**Nepostižená dolní končetina:**  
● Mírně ohnuta v kyčelním a kolenním kloubu

#### Chůze

- Pevná obuv pro klienta i fyzioterapeuta
- Vhodné kompenzační pomůcky:
  - vycházková hůl – odlehčí protilehlou končetinu o 15%, dvě hole o 30%
  - francouzské hole – používají se vždy dvě, odlehčí nemocnou dolní končetinu částečně i plně
  - podpažní berle – použití jako u francouzských holí
- U starších klientů s poruchou stability používáme k odlehčení nemocné DK chodítka

## Chůze



## Modul číslo 3

**Kompenzační pomůcky, orientace v katalogích, pořízení pomůcky, poukazy, nastavení pomůcek**

### Typy chůzí

- Dvoudobá
- Třídobá
- Čtyřdobá
- Střídavá

### Chůze třídobá

- **Chůze po rovině:**  
berle - nemocná noha - zdravá noha
- **Chůze do schodů:**  
zdravá noha – berle - nemocná noha
- **Chůze ze schodů:**  
berle - nemocná noha - zdravá noha

### Informace a kontakty

- Pomůcky na předpis – ošetřující lékař, lékař specialista, někdy nutné schválení revizním lékařem
- Předpis pro rehabilitaci a ergoterapii v domácnosti – praktický lékař, případně rehabilitační lékař, neurolog, ortoped
- Správné a kvalitní informace pro klienty a jejich rodiny

### Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku

Kód pojistovny		POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDECKOU POMŮCKU		Ev.č.	
000					
Příjmení a jméno		Jméno Příjmení		DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY	
Číslo pojistěnce		555555005 t.		speciální - úprava pomůcky	
Bydliště (adresa)		Pražská 1, 11000 Praha		Pomůcka nová / reparaovaná * neprospěje se úpravou!	
I	tradiční pojistitel	Di	00000	Sk	Kód
C	speciální pojištění	Pomůčka trvalá / dočasné		101010101	Počet
D	tradiční pojištění	* pomůcka se škrábátem			Cena
Dne: 01.01.2013		Pomůčka účinná do počtu měsíců		100	
				123400	
				Druh a označení pomůcky	
				Cena pomůcky	
				000	
				Místní pro zdravotní zdravotní pojistovny	
				Datum:	
				RAZÍTKO	
				MUDr. předepisující	
				MUDr. revizní	
				razitko zdravotní	

## **Poukaz**

- Předepisuje obvodní lékař či specialista na podkladě zdravotního stavu klienta, vhodné žádat okamžitě po změně zdravotního stavu s příloženou překladovou zprávou z nemocničního zařízení, či zprávou od specialisty
- Některé specifické pomůcky musí předepsat pouze specialista
- Některé pomůcky musí schválit revizní lékař

## **Pomůcky polohovací**

- Antidekubitní matrace
- Antidekubitní podložky
- Posuvné podložky
- Opěradlo pod záda do lůžka
- Polohovací polštáře
- Polohovací válce
- Klíny, hranoly, sedačky

## **Pomůcky k lůžku**

- Klozetové křeslo
- Hrazda k lůžku
- Stolek k lůžku

## **Pomůcky pro mobilitu klienta**

### **Kompenzační pomůcky:**

- vycházková hůl
- francouzské hole
- podpažní berle

- chodítka čtyřkolové, dvoukolové, tříkolka
- zvedací, krokovací kozička
- invalidní vozík mechanický, elektrický

## **Nastavení holí a chodítka**

### **Nastavení výšky kompenzačních pomůcek u obutého klienta**

výška hole – po zápěstí natažené horní končetiny

berle – výška ruční opěrky po zápěstí, podpažní opěrky 5 cm pod podpažní jamkou

chodítka - opěrka po zápěstí natažené HK

## **Pomůcky do koupelny, na WC**

- **Nástavec na WC**
- **Protiskluzová podložka**
- **Madlo**
- Sedačka na vanu
- Sedačka do vany
- Sedačka do sprchy
- Toaletní křeslo

## **Pomůcky k oblékání**

- Zpomůcka na zapínání knoflíků
- Navlékač ponožek
- Lžíce k obouvání

## Pomůcky do kuchyně

- Picí lahvičky
- Kráječ chleba
- Prkénko na přidržení potravin
- Držáky
- Škrabky na ovoce a zeleninu
- Otvírač láhví
- Různé typy pohárků a příborů a talířů
- Misky

## Modul číslo 4

### Komunikace se seniorem, rodinou, neformálním pečujícím, zapojení rodiny, modelové situace

#### Pomoc u lůžka

- Malý program sebeobsluhy na lůžku – navázání kontaktu s klientem, pozdravit a představit se
- Zapojení samotného klienta – vysvětlení nutnosti spolupráce a aktivního přístupu
- Zapojení rodiny – aktivní přístup, pomoc s úpravami bytu, zařízení kompenzačních pomůcek aj.

#### Komunikace s klientem

- Navázání kontaktu, vždy přizpůsobit řeč možnostem a povaze klienta
- Vhodná úprava našeho zevnějšku
- Pokaždé se klientovi představit
- Probrat společný program
- Vysvětlit nutnost aktivního zapojení samotného klienta

#### Komunikace při úpravě bytu

- Vysvětlení zdravotního a pohybového omezení
- Nutnosti částečného přizpůsobení prostředí

- Nechat klienta pomoc s výběrem kompenzačních pomůcek
- Přizpůsobit výběr finančním možnostem klienta
- Umět prezentovat svůj názor

### Profesionální vztah k práci

#### ANO

- citlivý a profesionální přístup
- pomoc v rámci nastavených služeb organizace

#### NE

- citové vydírání od klienta
- zneužívání služeb pečovatele
- sexuální obtěžování

### Prevence poranění u pečovatelů

- Udržovat vlastní tělesnou kondici – pravidelné cvičení, sport, turistika
- Nepřecházet, ale vyležet virózy a jiné nemoci
- Při manipulaci s klientem používat bezpečné úchopy
- Při asistenci u těžkého klienta pracovat ve dvojici
- Při pádu klienta zavolat pomoc
- Při zvedání těžkých předmětů jít do kolen, podsadit pánev, vtáhnout břicho, zpevnit svalstvo, co nejmenší předklon. Platí i pro přesuny nábytku
- Při utírání prachu ve výškách (regály, obrazy), šroubování žárovek, atd. použijeme schůdky nebo ustoupíme krok v zad
- Sed – zvolíme správnou výšku židle, případně použijeme vhodnou podložku, složenou deku, polštář a opěrku pro bederní část zad. DK od sebe, plošky na zemi celou plochou, uhel mezi bérce a stehnem je větší než 90 stupňů





	<p><b>Břišní pás</b></p> <p>pro ženu objem 1 ..... cm          pro muže objem 2 ..... cm          pro dítě objem 3 ..... cm          výška vpředu 4 ..... cm          výška vzadu 5 ..... cm</p> <p>Míry se měří na nahém těle vstoje!</p>
	<p><b>Kýlní pás</b></p> <p>pravostranný — levostranný          oboustranný — pro kýly:</p> <p>1. tříselní            2. šourkovou          3. stehenní           4. pupeční</p> <p>Objemy:                    Velikost kýly:</p> <p>a) .....cm          b) .....cm</p>
	<p><b>Gumové punčochy</b> (kusů .....)</p> <p>Délky punčoch:</p> <p>od A do G cm .....          od ..... do ..... cm .....          od ..... do ..... cm .....          od ..... do ..... cm .....</p> <p>Míry měřte vždy ráno před otokem nohy!</p>
	<p><b>Pažní návlek</b></p> <p>palec .....          rukavice a ..... a-b .....          návlek b ..... a-c .....          c ..... a-c1 .....          c1 ..... a-d .....          d ..... a-e .....          e ..... e-f .....          f ..... e-g .....          g ..... e-g .....          h .....          (měřeno přes rameno) h .....          Obvod z ramene přes axilu zpět k rameni h-k-h .....</p>
<p><b>Prohlašuji, že</b> (nehodící se škrtněte!)</p> <p>a) pomůcku dostávám poprvé          b) naposledy jsem dostal pomůcku stejného typu v roce .....          c) naposledy jsem dostal pomůcku typu .....          v roce .....</p> <p>Pomůcku převzal dne: _____ podpis _____</p> <p>VZP-13/2013 _____ podpis _____</p>	

## Jednoduché orientační schéma pro výběr pomůcky k lokomoci

Po operačních stavech určuje lokomoční pomůcku vždy operátor s fyzioterapeutem, také určuje stupeň zatížení operované dolní končetiny

### Lehké postižení

- nestabilita, nejistota = vycházková hůl, 1 francouzská hůl (není vhodná u bolavých zad, neodlehčí dolní končetinu), trekkingové hole (neodlehčí dolní končetinu)

### Střední postižení

- 1 dolní končetina, stabilní = francouzské hole, podpažní hole – kyčelní kloub, úrazy v oblasti pánve
- 1 dolní končetina, nestabilní = chodítka trojkolová, čtyřkolová, nejlépe se sedákem
- vysoká chodítka – kyčelní kloub. úrazy v oblasti pánve
- u vysoké nestability nutná stabilní chodítka bez koleček

### Těžké postižení

- Mechanický vozík, elektrický vozík, tříkolky aj... (vždy schvaluje revizní lékař)

### Nastavení výšky kompenzačních pomůcek

- výška hole – po zápěstí natažené horní končetiny
- berle – výška ruční opěrky po zápěstí, podpažní opěrky 5 cm pod podpažní jamkou
- chodítka, opěrka po zápěstí natažené horní končetiny

### Chůze o berlích

- Chůze po rovině: berle - nemocná noha - zdravá noha
- Chůze do schodů: zdravá noha - berle - nemocná noha
- Chůze ze schodů: berle - nemocná noha - zdravá noha



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**ČAPS**  
Česká asociace  
pečovatelské služby

**Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást pečovatelských služeb**  
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19\_098/0015275

Marie Dolejší, DiS.

ČAPS 2020

[www.caps-os.cz](http://www.caps-os.cz)

[caps@caps-os.cz](mailto:caps@caps-os.cz)