

5. Technická pomoc a adaptace na běžný život

Lidé s RS mohou mít potíže s vykonáváním některých svých každodenních aktivit v důsledku omezených pohybových schopností, problémů s koordinací, únavy a podobně, což může vést až ke ztrátě nezávislosti na okolí.

Tyto potíže je možné zmírnit s pomocí alternativních způsobů provádění každodenních aktivit a využíváním technických pomůcek. Je tedy vhodné, aby se pečovatelé seznámili s těmito radami a postupy, které umožní udržet nezávislost pacienta po co možná nejdelší dobu.

Obvykle, pokud jsme zvyklí vykonávat věci určitým způsobem, je pro nás obtížné připustit, že tímto způsobem je již vykonávat nemůžeme, a to může vést k odmítnutí jiných alternativ. Přesto je třeba myslet na to, že schopnost něco udělat, i když jinak, než jsme zvyklí, a třeba s něčí pomocí, je stále lepší než nebýt si schopen poradit vůbec. Pokud je osoba s RS otevřená novým přístupům, umožní jí to déle si uchovat svoji nezávislost a vyšší kvalitu života.

1. MOBILITA

Problémy s chůzí jsou častými příznaky RS z důvodu celkové slabosti, zvýšeného svalového napětí, problémů s rovnováhou, únavy aj. V některých případech dotyčný nepotřebuje žádnou pomoc, jindy je nezbytné či vhodné využívat technických pomůcek jako jsou berle, chodítka anebo invalidní vozík.

Pokud se objeví potíže s udržením rovnováhy, slabostí, křečovitostí dolních končetin nebo únavou, jedna nebo dvě berle nám pomohou získat znovu jistější krok a samostatnější chůzi. Kromě toho, že si s využitím berlí usnadníme chůzi a vyhneme se riziku pádu, nám také berle celý den pomáhají snížit svalové napětí a únavu.

V případě vážnější slabosti a problémů s rovnováhou je vhodnější využít chodítka, neboť poskytuje větší stabilitu. Dříve byla chodítka odmítána, ale nyní se již výrazně zlepšil jejich vzhled i funkčnost a pro některé lidi s RS představují ideální řešení.



Obě tyto pomůcky mohou být velkým pomocníkem při chůzi na kratší vzdálenost, ale nemusí vždy postačovat při delších trasách. V tomto případě je vhodné využít ruční nebo elektrický invalidní vozík. Elektrický invalidní vozík poskytuje vyšší míru nezávislosti, nicméně je nutné buď si upravit vchod do domu, nebo mít místo, kam vozík uložit. Ruční invalidní vozík vyžaduje pomoc jiné osoby, která nás veze, nicméně je skladnější a lépe se přepravuje.

1.a. Invalidní vozíky

Invalidní vozík slouží k přesunu člověka, který nemůže sám chodit. V některých případech je to jediná možnost jak se přesunout, v jiných je používán jen v určitých situacích (například při velké vzdálenosti).

Invalidní vozík by měl zcela vyhovovat uživateli. Je důležité nekupovat vozík ve spěchu a ujistit se, že jste si vybrali správně. Před koupí se vždy poradte se svým fyzioterapeutem.

Pokud si vybíráte vozík, měli byste se držet těchto kritérií:

- Musí vyhovovat uživateli: to znamená, že musí být uzpůsoben uživatelově váze a jeho zdravotním požadavkům.

- Musí být přizpůsoben životnímu stylu uživatele a způsobu, jakým ho dotyčný bude chtít využívat.
- Musí být přizpůsoben prostředí, kde se uživatel vyskytuje, především kolik je tam prostoru (například ve dveřích nebo ve výtahu).
- Další parametry jsou např. vzhled, ovladatelnost, bezpečnost, pohodlí, cena, životnost, snadnost přesunu a snadná složitelnost a manipulace s vozíkem.

Obecně dobrý invalidní vozík by měl:

- poskytovat stabilitu pánvi
- podporovat držení míchy v rovině
- podporovat rovnováhu, když se uživatel posadí
- předcházet otlačeninám
- nebránit dýchání
- ulehčit přesun
- zajistit nezávislost v přesunu

Abychom dosáhli správné pozice na invalidním vozíku, musíme se zaměřit na několik věcí:

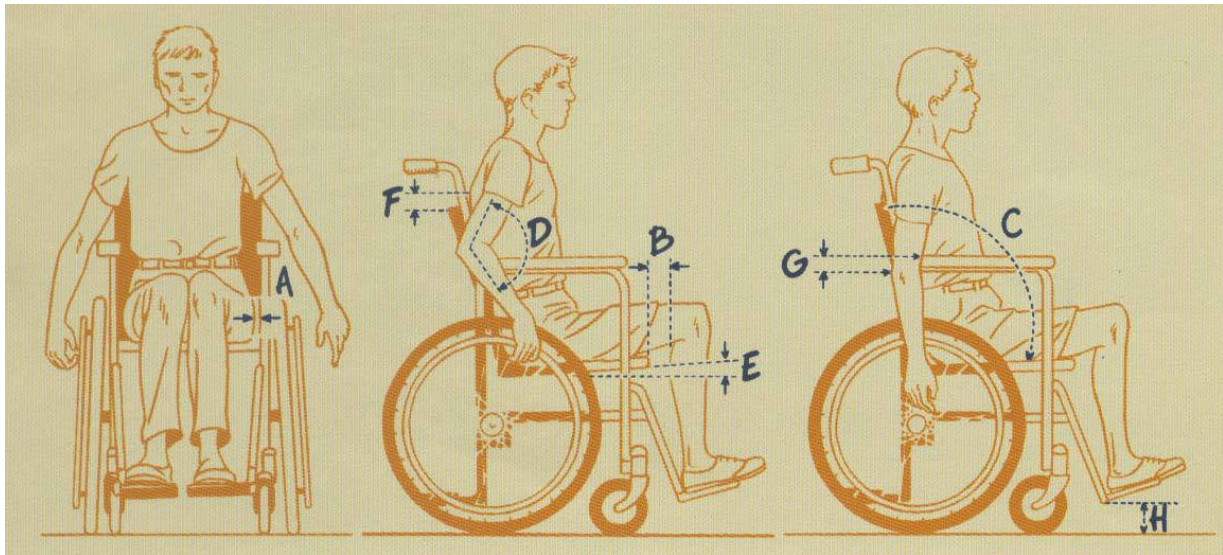
- Sedadlo: Je důležité změřit šířku boků a délku nohou pro výběr vhodných rozměrů vozíku. Šířka vozíku by měla být o 2 – 4 cm větší než šířka boků (A) a výška zhruba tři prsty nad ohybem kolen (B). Pokud má sedadlo náklon 1 - 4°, zabrání sklouzávání dopředu (E). Někdy je třeba užít speciálního polštáře pro dosažení správné pozice.

- Podložka na nohy: měla by být dobře nastavitelná, kyčle a kolena by měly být v úhlu 90°. Stehna se mohou opírat, ale jen lehce. Pokud budou příliš vysoko, bude to působit velký tlak na hýždě. Pokud budou příliš nízko, uživatel bude sklouzávat.

- Opěrky na ruce: Ideální je, pokud jsou nastavitelné, tak aby se daly přizpůsobit každému uživateli. Doporučuje se, aby opěrky byly o 2 cm výše než jsou lokty, pokud necháme ruce volně viset (G).

- Opěradlo: Opěradla jsou různá podle výšky, volba především závisí na pohyblivosti uživatelova trupu. Pevné opěradlo je vždy lepší než flexibilní. Pokud je trup pohyblivý, opěradlo by mělo být zhruba 2,5 cm pod lopatkou (F). Pokud

je trup méně pohyblivý, opěradlo by mělo dosahovat výšky ramen a je vhodné, aby sedadlo bylo lehce nakloněno dozadu, aby podporovalo rovnováhu. V některých případech jsou také důležité opěrátka na hlavu, postranní opěrky, náprsní krunýř, pásy aj.



2. STRAVOVÁNÍ

Při jídle a pití mohou lidé s roztroušenou sklerózou narazit na různé těžkosti, ale existuje hodně rad a speciálně upravených nástrojů, které tyto činnosti usnadní a pomohou s tím, aby nemocný člověk mohl být samostatný.

Je důležité, aby nemocný byl správně usazen. Stůl by měl být blízko a na úrovni loktů.

- Při ochablosti nebo částečném ochrnutí rukou můžete použít přibory se silnější a delší, příp. čtvercovou rukojetí. Je vhodné, aby přibor byl co nejlehčí. Pokud ochabnutí je tak vážné, že není možné přibor uchopit, dá se použít přibor s rukojetí pokrytou suchým zipem, která se přichytí k suchému zipu na ruce.

Sklenice by také měla být lehká. Jsou i takové sklenice, které jsou upraveny pro snazší používání: sklenice s výřezem pro nos, aby se při pití nemusela zvedat ruka, sklenice se speciálním držadlem upraveným tak, aby se dala zvednout i při

slabším uchopení atd.



- Pokud má nemocný problémy s pohybem, např. při třesení rukou, je důležité zajistit stabilitu. Doporučuje se upevnit horní končetiny tak, že lokty jsou přichyceny k tělu nebo je můžeme položit na stůl.

Můžete upevnit nádobí, sklenice aj. tím, že použijete protiskluzovou podložku. Nádoby, které mají vysoké okraje, zabrání tomu, aby z nich jídlo vypadávalo. Příbory o váze asi tak 150 g také zvýší stabilitu. Místo těchto příborů se dají používat zpevňovače zápěstí. Pokud je třes velký, je lepší používat lžíci s měkkými okraji, abychom si nezničili zuby. Také bychom se měli v těchto případech vyhnout ostrým předmětům (např. nůž, vidlička).

Při pití je lepší nezvedat sklenice, ale používat brčko. Buď můžeme používat sklenici, která má víčko s dírou na brčko, nebo můžeme překrýt sklenici průhlednou fólií a brčko strčit skrz. Potom když se chceme napít, přisuneme hlavu k brčku a sklenici můžeme nechat ležet.



- Pokud je pohyblivá jen jedna horní končetina, není problém s používáním lžice a vidličky, obtížné jsou jen činnosti jako krájení, prostírání, loupání apod. V těchto případech jsou dobrými pomůckami neklouzavé tácky a nádobí s vysokým okrajem pro nahrazení ochrnuté ruky.

Pro řezání jednou rukou můžete použít vibrační nůž, spojený s vidličkou, ale jeho používání vyžaduje dosti zručnosti a je nezbytné zacházení s ním nacvičit, abyste dosáhli plynulosti.

Pro servírování jídla vám může posloužit dřevěné prkýnko s okrajem a pro loupání prkýnko s hroty, které vám pomohou přidržet předmět, jenž loupete. Tento způsob loupání také vyžaduje dosažení určité zručnosti.



3. OBLÉKÁNÍ

Při nedostatku síly nebo ohebnosti:

a) oblékání dolní části těla

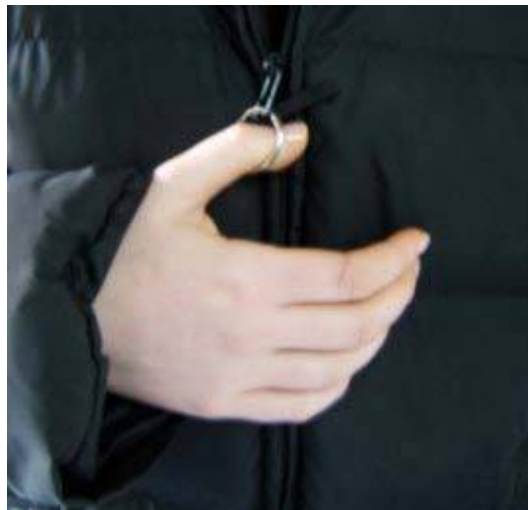
- při oblékání a svlékání ponožek nebo punčocháčů pomůže překřížení nohou (jednu položíme na druhou). Pokud člověk s RS nemůže překřížit nohy, může si opřít chodidlo o lavičku, aby dostal nohu k sobě blíž a mohl se obléknout snadněji.

Jsou různé druhy pomůcek, které pomáhají při oblékání ponožek nebo punčoch bez nutnosti zvednout nohu.



- Obléknutí kalhot jde též pomocí překřížení nohou. Nejdříve si navléknete kalhoty na jednu nohu až ke kolenu a pak uděláte totéž na druhé noze. Pokud to není možné, použijte šňůrku s kolíčkem na prádlo na konci. Je to užitečné a můžeme si to udělat sami doma; upevněný kus oděvu (kalhoty, sukně, spodní prádlo) na šňůrce hodíme na zem a vytahujeme je po nohou nahoru. Když se dostaneme až ke kolenu, pokračujeme vytahováním střídavě obou stran. Skláníme se v opačném směru a opatrně zdviháme hýždě.

Pokud nemůžeme kalhoty zapnout, můžeme vyměnit knoflíky za suchý zip nebo použít speciální pomůcku na zapínání. Pokud vám nejde uchopit zip, můžete si na něj přidělat kroužek, aby zapínání a rozepínání šlo ovládat prstem.



- Co se týče bot, velice praktické jsou mokasíny. Je velmi snadné si je nandat, když si opět dáte nohu přes nohu. Bota má být nasazena tak, aby držela na chodidle. Pokud budete nohu do boty dotlačovat, když už je položena, budete vytvářet tlak na koleno. Pomoci vám může dlouhá lžice na boty.

b) oblékání horní části těla

- Podprsenku si nasadíte snadno, když si ji zapínáte vepředu ve výši pasu, potom ji otočíte kolem sebe a provlíknete ruce skrz ramínka. U sundávání je pouze opačný postup.

- Nejlepší způsob nasazení košile při nedostatku síly nebo omezení pohybu je následující: položte ji na klín tak, aby cedulka byla dole a krk směrem ke kolenům a potom protáhněte ruce. Stiskněte záda palci, přetáhněte přes hlavu a stáhněte. Předkloňte se a stahujte košili přes záda. Zapínat začněte zezdola. Při potížích se zapínáním použijte speciální pomůcku na zapínání nebo nahradte knoflíky za suchý zip (i při zapínání na suchý zip lze zachovat vzhled oděvu zašitím díry po knoflíku a přišitím knoflíku na horní stranu látky).

Při sundávání košile ji můžete svléci z obou ramen zvlášť. Pokud je oblečení dostatečně široké, nebrání pohybu ramen, která se mohou pohybovat nahoru a dolů, takže jde sundávat z rukou jednoduše. Potom stačí sevřít rukávy palcem k sobě, přetáhnout je přes loket a vytáhnout ruku. Vytáhnout druhou ruku už je snadné.

- Těsnější oblečení jako jsou například svetry nebo trička se oblékají stejně. Při sundávání je důležité předklonit se a ohnout také hlavu, pak uchopit horní část oděvu a tahat buď oběma rukama, nebo jen jednou a druhou udržovat rovnováhu držením se sedadla, pokud je to nezbytné.

Při potížích s koordinací pohybů nebo třesením:

Pokud se vyskytuje problém s koordinací pohybů nebo třesením, je jednodušší používat elastické oblečení s velkými knoflíky, zipem nebo suchým zipem; stejně tak obuv bez tkaniček (mocasíny se suchým zipem, obyčejným zipem nebo elastickými tkaničkami).

Mohou být používány různé technické pomůcky jako například zapínač knoflíků s širokým a těžkým držadlem, kroužek daný na zip, atd...

Při nepohyblivosti horních končetin:

Všeobecně platí, že ať se člověk obléká sám nebo s pomocí, nepohyblivou končetinu je třeba obléci jako první a svléci jako poslední.

a) oblékání dolní části těla

- I v těchto případech jsou doporučeny mokasíny nebo oblečení se suchým zipem, obyčejným zipem nebo elastickými tkaničkami, pravidelnou praxí je také možné naučit se zavázat tkaničku jednou rukou.

b) oblékání horní části těla

- Podprsenka by měla být také zapínána vepředu, potom ji otočíme dozadu a ruce protáhneme ramínky. Můžete přichytit konec nepohyblivé končetiny kolíčkem k sukni, abyste mohly podprsenku protáhnout zpoza zad a zapnout ji.

- Košili můžete obléknout podobně jako v předchozím příkladě nebo následujícím způsobem:

Protáhněte nepohyblivou končetinu rukávem až po loket, skloňte krk co nejvíce na stranu s pohyblivou končetinou a ohýbáním se dopředu natáhněte košili zpoza hlavy na stranu s pohyblivou končetinou. Potom pohyblivou ruku vložíme do rukávu a zvedneme paži.

4. KOUPELNA

Je důležité se ujistit, že koupelna je bezpečná a pohodlná, a přizpůsobit ji tak, aby ji mohl používat člověk s roztroušenou sklerózou samostatně.

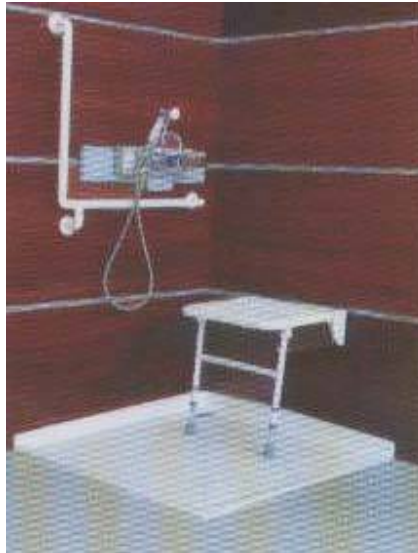
Je nezbytně nutné, aby podlaha i dno vany nebo sprchového koutu měly protiskluzový povrch, abychom předešli úrazu. I když má dotyčný člověk dostatek síly a dobrou rovnováhu k tomu, aby došel k vaně sám, stejně je doporučeno umístit do koupelny z bezpečnostních důvodů držadlo.

Když je člověk unavený nebo je větší riziko, že by mohl spadnout, měl by se sprchovat v sedě. To platí samozřejmě i v případě, že dotyčný nemá pohyblivé či dostatečně silné dolní končetiny. V tomto případě je nezbytné zajistit stabilitu a snadný přesun.

Na výběr je široký okruh sedadel do van a sprchových koutů. Výběr záleží na uživatelských potřebách a na rozměrech a uspořádání koupelny. Nejvíce

Q CARE – LEONARDO DA VINCI

rozšířené jsou mezi lidmi s roztroušenou sklerózou sklápěcí lavice do sprchových koutů a otočné lavice do van.



(Pevně zakotvená sklápěcí lavice)



(Otočná lavice do vany)

Q CARE – LEONARDO DA VINCI



(Otáčecí křeslo pro vanu)

Velmi často, pokud je problém s přístupem do vany, je vana nahrazena sprchovým koutem. V těchto případech je důležité si uvědomit, že nejvhodnější je sprchový kout, který nemá žádný okraj a může se tedy do něj vjet na sprchovém invalidním vozíku. Kvůli snadnější ovladatelnosti jsou doporučeny pákové baterie.



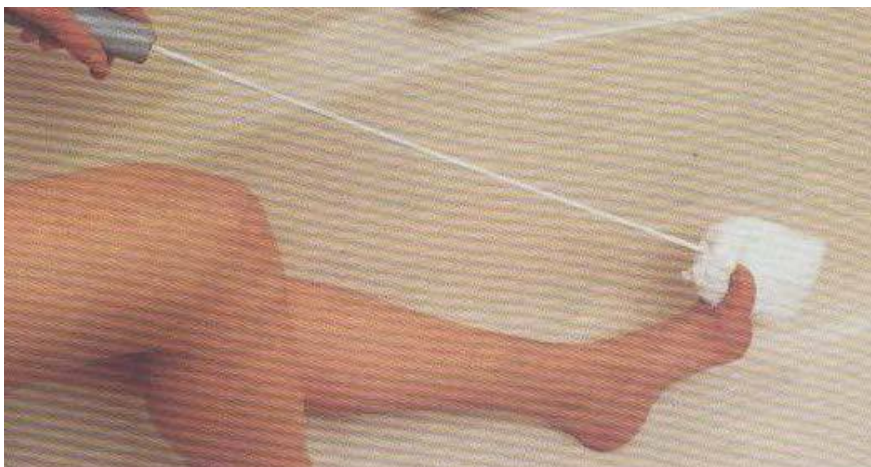
(Sprchový kout bez okrajů)



(Křeslo do sprchy)

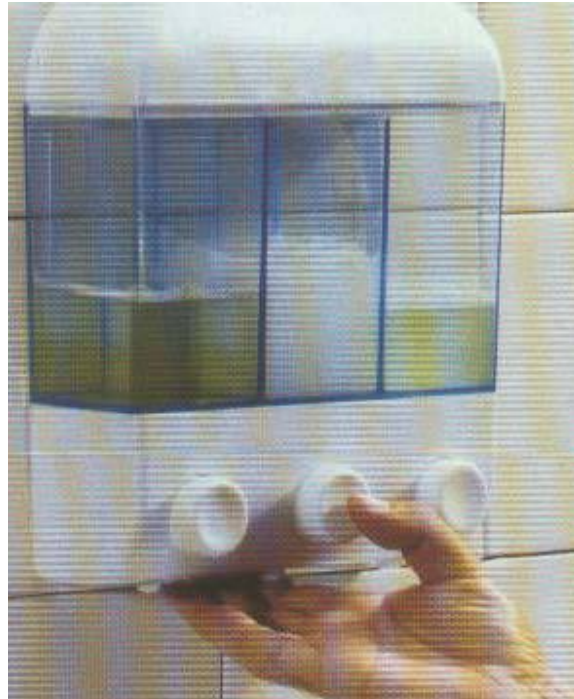
Existuje řada technických pomůcek do koupelen, které usnadňují její používání v případě nedostatku síly nebo obratnosti.

- v případě, že síla uchopení je omezená, je doporučeno používat rukavice namísto houby
- v případě, že si nedosáhnete na záda nebo nohy, můžete použít houbu s dlouhou rukojetí.



Q CARE – LEONARDO DA VINCI

- Pokud používáte pouze jednu ruku, mohou být pro vás užitečné dávkovače mýdla, mýdlové houby aj.



- Pokud je ovlivněno smyslové vnímání, měla by být měřena teplota vody.

Při osušování je doporučeno používat župan a osušit se vsedě.

5. OSOBNÍ HYGIENICKÉ POTŘEBY

- Pokud máte problémy s uchopováním nástrojů, rukojeti mohou být zesílené (kartáče, kartáčky na zuby, holící strojky, atd.). Pokud to ještě nestačí, mohou být přizpůsobeny pro vaše potřeby pomocí suchých zipů nebo plastových řemínků, pomocí kterých budou tyto věci držet na ruce. Je lepší, aby se používaly lehčí nástroje.

- V případě, že uchopování je omezené, může být použita delší rukojeť (hřebeny, speciální kartáče na mytí vlasů).



- V případě potíží se třesením lze použít bandáž zápěstí. Někdy mohou pomoci dosáhnout přesnosti pohybu těžší nástroje (okolo 150 gramů). Je jednodušší používat těžší a větší nástroje než malé a lehké. Pokud je třes velký, bylo by lepší nepoužívat spreje (např. deodoranty) a ostré pomůcky (nůžky, nože atd.).

Doporučuje se používat elektrické kartáčky na zuby a elektrické holící strojky. Pokud jsou tyto věci těžší a větší, je jednodušší je ovládat a mohou být drženy tak, že loket zůstane opřený o stůl a pohybuje se jen hlava a ne paže.

Paže by měly být v klidu kdykoliv je to možné, např. pomocí loktů opřených o stůl, nebo je nechat opírat o trup.

Obecně se doporučuje, pokud má dotyčná osoba problém s pohybem rukou, aby měla jednoduchý, snadno upravitelný účes.

6. POUŽÍVÁNÍ TOALETY

Pro usnadnění sezení a usedání na WC existují různé pomůcky, které pacient může používat pro základní potřeby: zvyšovače záchodu, pevné a sklápěcí držadlo atd.



(Zvyšovače záchodu)

Je důležité, aby toaletní papír byl umístěn tak, aby byl jednoduše dosažitelný, tzn. umístěný podle toho, která strana těla je více pohyblivá. Jsou různé pomůcky, které usnadňují očištění; pokud je problém s uchopením papíru, je doporučeno si ho obtočit kolem ruky.

Pokud není možné dostat se na toaletu nebo možnost sundat si kalhoty je omezená, příp. je to nemožné, dá se použít buď speciální láhev na moč, která se musí vyprazdňovat, nebo jiné typy se savými látkami.

7. DALŠÍ KAŽDODENNÍ AKTIVITY

Uvedené pomůcky nejsou celkovým výčtem nástrojů ke zjednodušení každodenních aktivit lidí s RS, existuje ještě i řada jiných, např.:

- Odpočinek: postele s pohyblivými klouby, pelestmi, matracemi pro prevenci odlupování kůže, křesla upravená pro snazší vstávání,...



(Relaxační nastavitelné křeslo)

- Psaní: pomůcky pro uchopení pera, pera s těžítkem,...



(Přizpůsobovací pero)

- Čtení: lupy, pultíky, obraceče stránek



(Obraceč stránek)

- Komunikace: telefony s velkými klávesami, snadno ovladatelné mobily, komunikační tabule...

- Domácí práce: speciální deska pro přípravu jídla, prodlužovací pinzeta, minielektrické pomůcky do domácnosti, usnadňující práci,...



(Speciální deska pro přípravu jídla)

8. AUTOMATIZACE DOMÁCNOSTI

V současnosti existuje mnoho nových technologií, které slouží jako velmi efektivní nástroj pro zvýšení kvality života lidí s RS a jejich pečovateli, neboť umožňují větší samostatnost a snižují potřebu dohledu a péče:

Výhody automatizace domácnosti:

- Větší kontrola
- Větší pohodlí
- Vyšší bezpečnost
- Úspora peněz

Obecně řečeno, automatizace domácnosti nám může pomoci k lepšímu ovládní našeho okolního prostředí navzdory omezené pohyblivosti. O využívání těchto systémů se moc nemluví, ale dnes je instalace takového systému snazší a levnější, než si většina lidí myslí.

Velmi užitečné je zautomatizovat funkce pohybu a přesunu.

Například:

- Systémy pro otevírání dveří: otevírání dveří pomocí karty, mechanické paže k otevírání dveří, odlehčené dveře, speciální kroužky na klíče.



(Kroužek na klíče usnadňující otočení klíčem)

- Automatické ovládání závěsů: je nezbytné zavést adekvátní systém ovládání pro danou osobu (knoflík ve správné výšce, na dálkové ovládání apod.).



- Střešní jeřáby: ačkoli to není obvyklé, dají se využít také pro svislé přesuny, např. pro překonání velmi úzkých úseků schodiště.



- Aktivní bezpečnost: detekce úniku plynu, vody, alarm v případě pádu v koupelně atd.

- Automatická kontrola světla: na fotobuňku, hlasem,...

- Teleslužby: bankovní transakce, pro využití volného času,...

Je třeba mít na mysli, aby všechny tyto systémy byly ovladatelné pro konkrétního handicapovaného uživatele. Také systém kontroly musí být přizpůsoben schopnostem daného člověka: např. pomocí dálkového ovládání, kapesních počítačů, hlasového ovládání.

Ošetřovatel by měl být odborně vyškolen pro práci s těmito speciálními pomůckami, proto s ním můžete konzultovat jakékoli otázky ohledně správné volby konkrétní pomůcky.