

Ergoterapie

Ergoterapie si klade za cíl výcvik sebeobsluhy, nacvičujeme sed, přesuny z lůžka na vozík, z vozíku na WC, do sprchy. Vozík je jistou známkou samostatnosti, kdy již člověk není upoután na lůžko a odkázán jen na pomoc druhé osoby. Učíme sebeobsluhu v běžných denních činnostech, používání kompenzačních pomůcek, podavačů, výcvik náhradních funkcí a stereotypů.

Kompenzační pomůcky

Podle typu a rozsahu postižení navrhujeme kompenzační pomůcky, úpravy bytu a prostředí. Kompenzační pomůcku předepisuje lékař, zdravotní pojišťovna ji může plně nebo částečně hradit. V případě tělesně, zrakově či sluchově postižených občanů, nehradí-li pomůcku zdravotní pojišťovna, má nemocný právo na Příspěvek na opatření zvláštních pomůcek na základě vyhlášky č. 182/1991 Sb. viz. Stejná vyhláška platí i pro poskytování Příspěvku na úpravu bytu.

Kompenzační pomůcky pro chůzi

Podle stupně poruchy a zachovalé svalové síly doporučíme hole, berle (francouzské, kanadské, podpažní, předloketní), kozičky, chodítka. Doplnky těchto pomůcek jsou protiskluzové nástavce na hole, skřípec na hůl, hůl se stupněm. Někdy je nutná ortopedická obuv, vyztužení kloubu, peroneální páska, dlahy, osmičkový tah, bandáž.

Mechanický vozík je určen lidem se zachovalou silou horních končetin. Při snížené svalové síle paží je indikován vozík elektrický. Pro jízdu v interiéru je lepší vozík s velkými koly vzadu, pro jízdu v nerovném venkovním terénu s většími koly vpředu. Při výběru vozíku je třeba brát v úvahu výšku sedu, rozložitelnost a složitelnost vozíku, prostornost sedací plochy, plné opření zad, nosnost, doplnky, pracovní desku. Křeslo by nemělo být příliš hluboké, aby nedocházelo k deformaci sedu.

Dalšími pomůckami pro lokomoci jsou různá kola, tříkolky, skútry. Jsou vhodné při poruchách chůze (zakopávání, ataxie, vrávoravá, toporná chůze), kdy je zachovaná síla v nohou.

Kompenzační pomůcky k oblékání

Zapínač knoflíků, navlékač punčoch, stahovák zipů, zapínání na patenty, suché zipy, stahovací šňůrky, háčky, přezky, dlouhá obouvací lžíce, zouvák bot.

Kompenzační pomůcky pro osobní hygienu

Zádový kartáč nebo mycí žínka (houba) s prodlouženou rukojetí, zesílená rukojeť hřebenu, štipky na nehty s pevným úchytem k desce stolu, stolička do vany nebo sprchy, schůdky do vany, protiskluzová rohož, sedací podkova na WC, podpěra na WC, bidet, dávkovače mýdla, zubní pasty.

Kompenzační pomůcky pro přípravu jídla a sebesyčení

Upravený příbor, kombinovaný příbor, speciálně tvarovaná rukojeť příboru, pružinový držák příboru, kuchyňské prkénko s bodci a úchytem k pracovní desce, oddělovač žloutku a bílku, kuchyňské elektrické spotřebiče (šlehač, hnětač, mixer), sklopný držák konvice nebo sklenky, škrabka zeleniny s úchytem, obrubník talíře, protiskluzová podložka pod talíř, otvírače šroubovacích závitů, lahví, konzerv, držák ke slévání vody z uvařených potravin, servírovací stůl na kolečkách.

Kompenzační pomůcky pro domácí práce

Kartáč s přísavkami, smeták a lopatka s kloubem nebo s prodlouženou rukojetí, souprava kbelíku s mopem, ždímání hadru na vytírání a prádla zavěšeného přes tyč (kohoutek vodovodu), nástěnné kopyto, sklápěcí žehlicí prkno s nastavitelnou výškou, navlékač nitě, speciální nůžky, pákové baterie.

Kompenzační pomůcky k běžným činnostem

Výcviková deska, nůžkový podavač, švédský podavač, držák tužky, karet, telefonního sluchátka, knihy, nákupní vozíčky, protiskluzové podložky, přísavná zařízení, držák klíčů.

Úpravy bytu

Vytvořit prostředí bez zbytečných bariér. Podlaha je nejlepší hladká, ale nekluzká. Nábytek uspořádat přehledně, jednotlivých kusů nábytku využít jako záchytných, opěrných bodů, zvolit vhodnou výšku nábytku, odkládacích a skladovacích ploch. Do koupelny a WC umístit opěradla, tyče, madla, stoličku, sedačku, schůdky do vany, zvedák, protiskluzovou rohož, sedátko na WC. Lůžko přístupné ze tří stran, pohodlné, prostorné, pevné, vzdušné, vysoké 50 cm, dle potřeby vybavené gumovou podložkou, močovou lahví, podložní mísou. K lepšímu pohybu na lůžku slouží žebříček, uzdička, hrazdička. Doplňujícím vybavením lůžka je noční stolek, pracovní nebo jídelní deska či stolek, pomůcky k polohování (zvýšená podpěra, válečky, bednička, sáčky s pískem, protidekubitální podložka).