

USPOŘÁDÁNÍ BYTU U MORBUS PARKINSON

Informace pro pacienty



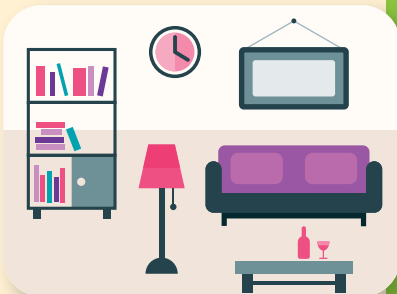


Bydlení

Bydlení se dostává na žebříčku hodnot v naší společnosti stále výše. Světová zdravotnická organizace WHO definuje bydlení jako „kombinaci obydlí, domova, bezprostředního životního prostředí a sousedství“.

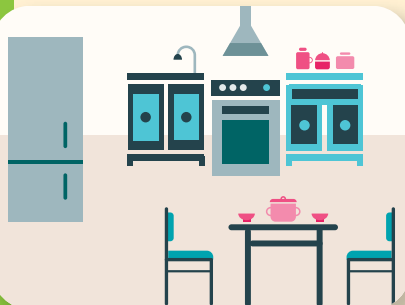
V neustále se zvyšujícím životním tempu se stává byt nebo dům se svým

jedinečným uspořádáním a zařízením středobodem a místem bezpečí, kde je člověk ve svém důvěrném sociálním prostředí a infrastruktuře. V tomto spojení je to důležitý základ pro kvalitu života. Otázka kvality bydlení je podle statistik více a více důležitá, v neposlední řadě i na základě lepší lékařské péče. Zároveň klesá porodnost. To vede ke změně ve věkové struktuře společnosti. Věková skupina 60ti a víceletých bude v brzké budoucnosti tvořit největší podíl ve společnosti. Ve stáří nabývá téma bydlení na důležitosti a je třeba včas plánovat. Zatímco dříve žili staří a mladí společně pod jednou střechou a mladší se starali o staré a nemocné až do jejich smrti, převzali tuto úlohu v časech industrializace z velké části domy důchodců a pečovatelské domy. Mezitím došlo ke změně myšlení. Starší lidé chtějí zůstat ve vlastním prostředí i když se dostaví nemoc, která s sebou může přinést určitá omezení a nutnost péče jiné osoby. Důležitými cíli jsou samostatnost a co možná největší nezávislost. Díky stavebním úpravám se může docílit kvality v životě i bydlení, kterou nenabízí žádný pečovatelský dům.



Bydlení na míru pro pacienty s Parkinsonem

Byty a domy jsou málokdy uspořádány tak, aby byly vhodné pro staré a postižené lidi. Již malými stavebními úpravami a použitím pomůcek se zjednoduší pohyb v tomto prostoru. Poradit v tomto směru může specializovaný architekt nebo poradenská firma. Cílem je ušít na míru byt nebo dům, který bude přizpůsoben všem omezením pacienta s Parkinsonovou chorobou tak, že se v něm bude cítit jistě a schopen každodenního života. Tak má pacient možnost zůstat v pro něj důvěrném prostředí.



Pády a zakopnutí

Poruchy chůze jsou jeden ze symptomů Parkinsonovy nemoci. Způsob chůze je často šouravý a v malých krocích, přitom se může objevovat nestabilní držení těla a nejistota při chůzi. K tzv. zamrznutí (náhlá

nemožnost pohnout se) dochází při dlouhodobě trvající nemoci. Je zde také zvýšené riziko pádu. Zvlněné nebo klouzavé koberce, schody nebo rozdíly úrovně terénu a nerovná podlaha mohou způsobit uklouznutí a následný pád. Pomocí může být upevnění kobereců (např. zakoupením protiskluzových podložek, které se vkládají pod koberec), protiskluzové ponožky a boty nebo úpravy podlahy. Přečходы na terasu nebo balkon se mohou zjednodušit speciálními bezbariérovými přejezdy, které pak pacient snadno zdolá i s chodítkem, rolátorem či na invalidním vozíku. Obecně se musí dbát na dostatečné osvětlení. Vypínače musí být umístěny tak, aby se lehce obsluhovaly a byly v přijatelné výšce.

V případě potřeby se dají nainstalovat i čidla pohybu a tím osvětlení ovládat. Také se musí odstranit všechny zdroje možnosti zakopnutí, jako jsou např. volně ležící kabely.



Bydlení bez bariér

Při rekonstrukci bytu je nutno dbát na to, aby byl výsledek co možná nejvíce bezbariérový. Rozšířené dveře usnadňují pohyb vpřed (zejména při objevujících se poruchách chůze), používání invalidního vozíku nebo pomůcek pro chůzi. Obvyklé dveře standardních rozměrů jako např. křídlové nebo posunovací dveře jsou často na překážku. Naopak otočné křídlové dveře se dají jednodušeji obsluhovat a navíc šetří místo. Běžné dveřní kliky se mají vyměnit za speciální dveřní kování, které se dá jednoduše obsluhovat s vynaložením jen trošky síly buď rukou anebo loktem. Neskladný a nepraktický nábytek, který ztěžuje mobilitu, se má přestěhovat a nahradit neklouzavým a stabilním. Nábytek bez ostrých rohů a hran chrání před zraněním. Šatní skříň se dají dovybavit šatním výtahem, který se dá ovládat buď rukou, nebo elektricky. Kuchyň má být tak uspořádána, že všechno, co potřebujeme denně, má být uloženo v dosažitelné výšce a aby bylo možné pracovat vsedě. Závěsné skřínky mají být na dohled a na dosah. Doporučuje se termostatická baterie, která se ovládá jednou rukou, dá se zamezit opaření. Při všech úpravách bydlení myslíte na zachování dostatečného prostoru pro neomezený pohyb.

Problém schody

Schody a schodiště představují pro pacienty často velký problém. Ideální je takové bydlení, kde nejsou žádné schody a je v přízemí nebo vede k bytu výtah. Pokud to není Váš případ, pak je alespoň dobré, když je po obou stranách schodiště zábradlí. Prošlapané schody by se měly opravit a obložit protiskluzovou vrstvou. Výškové rozdíly se dají překonat pomocí rampy. Pokud by tato opatření nestačila, můžete uvažovat o instalaci schodišťového výtahu.

Zmenšit nebezpečí uklouznutí v koupelně

Nejvíce úrazů v bytě a domě se stávají v koupelně. Mokrý a kluzký dlaždice jsou častou příčinou úrazu, obzvláště když se zanedbá bezpečnost chůze a stání. Proto by se měla v koupelnách pokládat dlažba proti uklouznutí. Vany, které nejsou od výrobce vybaveny protiskluzovou vrstvou, můžeme vyložit různými protiskluzovými přísavnými rohožkami. Nevhodné jsou vysoké vany, do kterých se s postupující nemocí stále hůř vlezá. Doporučujeme sprchové kouty bez vaničky zarovnané s podlahou se širokým otvíráním, do kterých se dá vstoupit/vjet bez překonávání nějakých schodů. Dopředu by se mělo počítat se sezením – stolička, závěsné či sklopné sedátko. Ještě větší bezpečnost zajistí různá madla a držadla, která se namontují na zeď, do sprchy a do vany. Pádům se dá ještě vyhnout využitím různých pomůcek, např. sedátek do vany, stupínek k vaně či zvýšené toalety. Sklopné zrcadlo umožňuje používání umyvadla vsedě. Musíme dbát na dostatečné osvětlení umyvadla i odkládacích ploch, které jsou na dosah. Mají se používat ergonomické a funkční baterie, které jsou vybaveny systémem proti opaření.

Nejvíce úrazů se stane v koupelně





Ložnice

V ložnici má být více místa pro vlez a výstup do a z postele a také možnost zapřít se na různých místech. Může být také nutné upravit výšku postele, např. zvýšením rámu postele.

Doporučujeme si také pořídit

laťkový rošt s elektricky nastavitelnou částí na hlavu a na nohy stejně jako anatomickou matraci. Vedle postele by měl být lehce dosažitelný vypínač na světlo.

Sedací nábytek

Správný sedací nábytek je ten, který nabízí celému tělu oporu a tím i jistotu při sezení i vstávání. Nevhodné jsou židle, křesla a pohovky, které jsou příliš nízké nebo moc polstrované. Nejvhodnější je sedací nábytek

s vysokými zádovkými opěrkami, vysokým sedákem a ručními opěrkami. Přitom by měly být pacientovi přizpůsobeny: výška, hloubka a šířka sedáku a výška opěrky zad a rukou.



Jednoduché pomůcky:

pomůcky pro všední den a komunikaci, které zvyšují samostatnost doma i v okolí bydliště jsou mj.:

- alarm na řetízku nebo náramku, který je spojen s centrálou tísňového volání
- volné oblečení s málo knoflíky, usnadní to svlékání a oblékání
- kalhoty na gumu
- boty na suchý zip a protiskluzová podrážka
- berle a hole
- navlékač ponožek
- zapínač knoflíků
- elektrický kartáček na zuby
- hřeben s dlouhou rukojetí
- bezdrátový holicí strojek
- ergonomicky tvarovaný příbor
- talíře se zvýšeným okrajem
- protiskluzový podnos
- telefonní aparát či mobil s velkými tlačítky
- dálkové ovládání na televizi či rádio s velkými tlačítky
- počítač se speciální klávesnicí nebo programem rozpoznávání řeči

Literatura: Dr. Muhlack



Desitin Pharma spol. s r.o., Opletalova 25, 110 00 Praha 1
Tel/fax: 420 222 245 375, desitin@desitin.cz, www.desitin.cz