

Centrum léčebné rehabilitace

Vážení rodinní příslušníci, přátelé a partneři.

Rádi byste pomohli Vašemu nemocnému příbuznému k uzdravení a jeho brzkému návratu domů?

Zde jsou drobné rady jak na to:

- Nejprve se zeptejte ošetřujícího lékaře a personálu na stav vašeho příbuzného – co zvládne po pohybové stránce, po stránce sebeobsluhy, případně má-li nějaké omezení.
- Při každé Vaší návštěvě pomáhejte svému příbuznému s pohybem - zlepšíte tak jeho vitalitu, schopnosti i proces uzdravování.

SED

- Pokud se neposadí sám – pomozte mu posadit se, buďte trpěliví, nechte svého příbuzného vyvinout přiměřenou vlastní aktivitu a vy mu dopomáhejte
- Seděte vždy blízko, respektujte jeho únavu
- V sedu s dolními končetinami z lůžka vždy podepřete ruce o stolek. Chodidla opřete o zem nebo stoličku a dle potřeby upravte výšku postele. Sed tak bude stabilní.
- Někdy je pro pacienty obtížné sám se napít, najíst, učesat. Využijte proto sedu k těmto aktivitám – podpořte tak samostatnost v běžných denních činnostech.



Ukázka vhodného sedu – opřené obě dolní končetiny, horní končetiny opřené o stolek.

Centrum léčebné rehabilitace



STOJ a CHŮZE

- Dovolí-li to zdravotní stav, postavte se s příbuzným u lůžka a případně se projděte po pokoji.
- Než se vydáte na procházku, chvíli setrvejte ve stoji – dochází zde k adaptaci kardiiovaskulárního systému.
- Příbuzného přidržujte – máte tak kontrolu nad jeho stabilitou, on sám se bude cítit jistěji.
- Pokud používá kompenzační pomůcku – berle, chodítka – vždy je použijte.
- Lépe je zpočátku chodit častěji ale kratší vzdálenost – odhadnete snáze schopnosti příbuzného.

Při neadekvátní reakci – točení hlavy, nevolnost a podobně ihned přivolejte ošetřující personál.

Chůzi po chodbě a v terénu vyhledávejte tehdy, je-li chůze po pokoji jistá a stabilní. Každé opuštění oddělení hlase ošetřujícímu personálu.

Nevíte-li jak na to, poradte se s personálem daného oddělení.