

**KVALITA ŽIVOTA A ADL.
OSOBNÍ ASISTENCE,
KOMPENZAČNÍ POMŮCKY,
ARCHITEKTONICKÉ BARIÉRY.**

Mgr. Marie Krejčová



VŠEDNÍ DENNÍ ČINNOSTI (ADL)

- + Vztahují se k **základním fyzickým funkcím** a dotvářejí **každodenní život člověka**
- + Umožňují **nezávislost ve svém domácím** (personální, základní ADL) **či širším** (instrumentální, rozšířené ADL) **okolí**
- + **Personální ADL:** = bezprostředně v domácím prostředí
 - kupř. činnost sebeobsluhy: osobní hygiena, koupání, oblékání, jedení
 - Funkční mobilita: použití WC, přesuny
- + **Instrumentální ADL:** = behaviorální & sociální ADL
 - činnosti spojené s vedením a údržbou domácnosti: nakupování, vaření, domácí práce, manipulace s penězi
 - komunikace: telefonování
 - činnosti prováděné v širším sociálním prostředí: použití MHD, jízda autem

ERGOTERAPIE & ADL

ETT se snaží o **maximální soběstačnost pacienta**

Využití mechanismů:

Kompenzačních = zapojení jiných svalových skupin

Substitučních = využití jiného stereotypu, kupř. **pac. po** CMP: potíže s rovnováhou = **oblékat** se vsedě

Vybavení pacienta potřebnou kompenzační pomůckou

VŠEDNÍ DENNÍ ČINNOSTI (ADL)

Dle Case-Smithové existuje **5 způsobů intervence** v oblasti ADL:

Omezení nebo zmírnění poruchy

Kompenzační techniky

Využití technických a kompenzačních pomůcek

Adaptace činnosti

Využití dalších osob

INSTRUMENTÁLNÍ ADL PŘÍKLAD NÁCVIKU ČINNOSTI

1. Nácvik činnosti, případně i neobvyklým způsobem (např. zavazování tkaniček u bot jednou rukou).
2. Provedení činnosti s pomocí kompenzační pomůcky
3. Řešení situace jiným, snazším způsobem, např. obouvání bot bez tkaniček, instalace sprchového koutu namísto vany
4. V případě, že provedení činnosti je pro OZP nemožné, příliš namáhavé nebo příliš časově náročné, doporučíme pomoc další osoby - člena rodiny nebo osobního asistenta

PŘÍKLAD

PŘÍSTUP	PROBLÉM: ZAPÍNÁNÍ KNOFLÍKU PHK
Omezení poruchy	Zlepšit ROM na HK, snížení spasticity na HK, taktilní stimulace a reedukace
Kompenzační techniky	Zapínání knoflíků pouze 1 HK
Využití technických a kompenzačních pomůcek	Použití zapínače knoflíků, úprava oblečení (elastické zapínání), jiný typ zapínání (háčky, patentky)
Adaptace činnosti	Použití jiného oblečení, kupř. Nahradit košili mikinou či svetrem, použít větší číslo košile, která je před oblečením již zapnutá
Osobní asistence	Pacient požádá o pomoc druhou osobu
Vývojový	Před nácvikem zapínání procvičovat jemnou motoriku pomocí skládaček, vyhazování geometrických tvarů do krabice s otvory, puzzle

PŘESUNY

+ Princip STABLE

+ **S (spine)** = neutrální postavení páteře

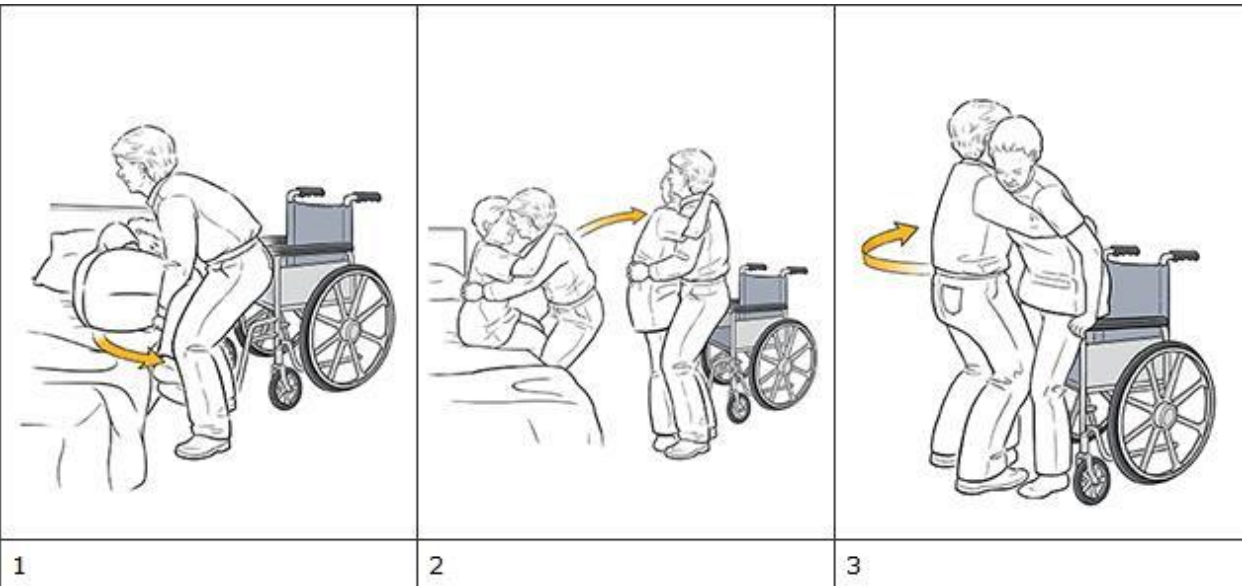
+ **T (trunk, twist)** = vyhnout se R trupu nebo kombinaci R s předklonem nebo záklonem

+ **A (arm)** = ruce a paže co nejbliž tělu

+ **B (base)** = široká opěrná báze, využít kontakt s pacientem, váha je přenesena na DK, která je blíže k pacientovi

+ **L (leg)** = využití síly DKK při přesunu, celá ploska nohy je v kontaktu s podložkou, pokrčení v KYK a KOK

+ **E (evaluation)** = zhodnocení situace před přesunem (bezpečnost, prostor, stav pacienta) a po něm



Kompenzační pomůcky

- + Dopomáhají k dosažení lepší soběstačnosti pacientů
- + Nástroj, přístroj či zařízení speciálně vyrobené či upravené tak, aby svými vlastnostmi a možnostmi použití kompenzovalo nějakou nedostatečnost způsobenou daným postižením
- + Technické pomůcky nahrazující ztracenou či nedostatečnou tělesnou funkci, kterou nelze získat či obnovit žádným léčebným postupem
- + Pomůcky jsou hrazeny plně či částečně pojišťovnou
- + Některé si za plnou cenu klient musí pořídit sám

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

+ Pomůcka musí splňovat některá kritéria:

- zjednodušení a pomoc při výkonu činnosti
- přijatelnost pro uživatele / rodinu a prostředí
- splnění požadavku flexibility
- její praktické provedení a použití v různém prostředí – velikost, udržitelnost, přenosnost, kombinace s dalšími pomůckami
- nastavitelnost jednotlivých komponentů – nastavení výšky područek, sklonu opěry zad u vozíků, apod.
- bezpečnost, jednoduchost obsluhy
- zajištění servisu a údržby
- splnění finančních možností uživatele / rodiny

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

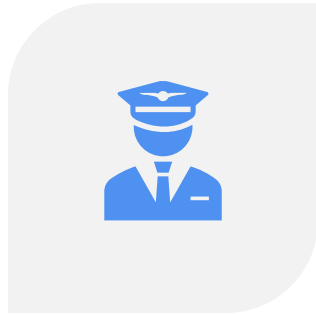
- + ETT **pomůcky často sám upravuje**: využívá termoplasty, suché zipy, molitan, gumu, většinou řeší problémy úchopové schopnosti. **Podílí se** také na jejich **výběru**, adaptuje předměty denní potřeby a prostředí, provádí nácvik s technickými pomůckami.
- + ETT hraje klíčovou úlohu při výběru **NEJVHODNĚJŠÍ kompenzační pomůcky** pro konkrétního uživatele:
 - podrobné vyšetření uživatele
 - zhodnocení jeho funkčních schopností
 - zhodnocení podmínek domácího prostředí...

Využití termoplastických dlah



- = moderní pomůcky, vyráběné z materiálů, které je možno po zahřátí tvarovat. Teplota měknutí je tak nízká (50 - 60° C), že je možno dlahu tvarovat při kontaktu s pokožkou bez nebezpečí popálení. Nejčastěji se dlahy používají jako součást terapie ruky. Jejich výrobu provádějí často ergoterapeuti.
- Indikací pro použití dlah:
 - stavy po úrazech či operacích ruky
 - deformity ruky následkem revmatické polyartritidy nebo centrálním či periferním ochrnutí
- Podle užití jsou dlahy:
 - klidové, které brání vzniku deformit např. v noci
 - korekční
 - funkční, které umožňují funkci ruky
- Dle ROM jsou dlahy:
 - Statické** = zajišťují polohu ruky
 - dynamické** = umožňují v určitém rozsahu pohyb tím, že prsty jsou spojené s dlahou pružnými elementy
 - nafukovací dlahy dle Johnstonové:** pro cvičení HK po cévní mozkové příhodě.

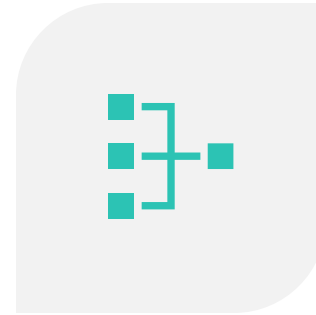
DĚLENÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK



PODLE TOHO, JAKOU ČINNOST
KOMPENZUJÍ:



OSOBNÍ HYGIENA, OBLÉKÁNÍ,
PŘÍJEM JÍDLA, KOUPÁNÍ,
PŘÍPRAVA JÍDLA, FUNKČNÍ
KOMUNIKACE, FUNKČNÍ MOBILITA



PODLE TOHO, JAKOU FUNKCI
NAHRAZUJÍ:



OMEZENÝ ROM, SNÍŽENÁ
SVALOVÁ SÍLA, PORUCHA
KOORDINACE, OMEZENÁ
MOBILITA, PORUCHA
KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ



DĚLENÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK POKRAČOVÁNÍ

- **Podle charakteru postižení:**
 - tělesně postižení, zrakově, sluchově, mentálně
 - pro poruchy komunikace a pacienty s interním onemocněním
- **Podle účelu:**
 - pomůcky pro lokomoci, přemístění a mobilitu
 - pomůcky pro hygienu, oblékání, sebesycení, přípravu stravy a práce v domácnosti
 - pomůcky pro dorozumívání a orientaci
- **Podle způsobu výroby:**
 - Sériově či individuálně vyrobené
- **Podle vzdálenosti od těla:**
 - Tělu vzdálené:
 - pomůcky pomáhající lidem s pohybovým postižením překonávat překážky, kupř. plošiny
 - Těla se dotýkající
 - kupř. pomůcky sloužící lidem se smyslovým postižením: brýle, naslouchadla
 - Do těla vložené
 - kupř. kardiostimulátor, náhrady kloubů

PŘÍKLADY OBECNÝCH POMŮCEK



Oblékání:

- Oblékačí hůl se lžící na boty, zouvák na boty, navlékač ponožek, zapínač knoflíků...

Osobní hygiena:

- Mycí houba s ohýbatelnou rukojetí, kartáč na záda, kartáč na vlasy s nastavitelnou rukojetí, hřeben na vlasy, sedačka do vany, nástavec na toaletu, madla, protiskluzné podložky...

Domácnost:

- Podavače, držák na knihu, držák na tužku, otočný disk...

Do kuchyně:

- K přípravě a konzumaci jídla: držák pro snadné otevření uzávěru, kuchyňský nůž s kolmou rukojetí, kuchyňské prkénko s okrajem a zarážkou, držák na balení tetra pack, otvírač konzerv s kroužkovým uzávěrem, sada nastavitelných příborů, příbor s anatomickou rukojetí, příbor pro jednu ruku, fixační pásek na suchý zip, oválný talíř s šikmým dnem a zvýšeným okrajem, hrnek se dvěma držáky...)

PŘÍKLADY OBECNÝCH POMŮCEK



KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ

- = nástroj, přístroj nebo zařízení speciálně vyrobené nebo speciálně upravené tak, aby svými vlastnostmi a možnostmi použití kompenzovalo nějakou nedostatečnost způsobenou zrakovým postižením
- oblast uspokojování základních životních potřeb: sebeobsluha, příprava pokrmů, výběr ošacení atd.
- oblast orientace v prostoru a schopnost pohybu v prostoru
 - bílá hůl, akustické hlásiče
- oblast získávání a zpracování informací:
 - Braillovo slepecké písmo: speciální druh písma, resp. systému psaní, určeného pro nevidomé, slabozraké a se zbytky zraku. Funguje na principu plastických bodů vyražených do papíru, které čtenář vnímá hmatem. Písmo je pojmenováno podle francouzského učitele Louise Brailla, který poté, co v dětství ztratil zrak, v patnácti letech vytvořil toto písmo úpravou francouzského vojenského systému umožňujícího čtení za tmy. Braillovo písmo je netradičním příkladem binárního kódu používaného mimo svět počítačů.
 - Pichtův psací stroj na psaní textů v bodovém písmu
 - kamerové lupy, speciálně upravené PC.
- pomůcky pro každodenní použití a do domácnosti (hodinky, měřicí přístroje, šablona na bankovky...)



KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ PRO SLUCHOVĚ POSTIŽENÉ

- napomáhají vyrovnávání následků postižení a kompenzují ztrátu sluchu
- umožňují sociální adaptaci a styk s okolím
- **Komunikace neslyšících:**
 - znaková čeština
 - prstová abeceda
 - vizualizace mluvené češtiny písemný záznam mluvené řeči
- **Přehled pomůcek:**
 - Signalizace bytového a domovního zvonku
 - Signalizace telefonního zvonku
 - Světelný nebo vibrační budík
 - Telefonní přístroj se zesílením zvuku pro nedoslýchavé, včetně světelné indikace zvonění
 - Psací telefon pro neslyšící, včetně světelné indikace zvonění
 - Televizor s teletextem
 - Individuální přenosný naslouchací přístroj (nejde o elektronické sluchadlo)
 - Sluchadla



Protetické pomůcky pro osoby s tělesným postižením

- + velká část se vyrábí **individuálně**, nyní většinou na **soukromých protetických pracovištích**, která zaměstnávají lékaře - protetika a protetické techniky
 - + Podle základních skupin protetických výrobků se **protetika rozděluje do pěti oblastí:**
 - + **A) Vlastní protetika:** = výroba **funkčních náhrad** HK či DK
 - Protézy se vyrábějí **individuálně**
 - Protéza se skládá **z objímky**, připevněné na pahýl, **z vlastní protézy** (nosná část a kosmetická úprava povrchu), **závěsného** - případně ovládacího - **systemu a terminální části**, tedy ruky či pracovního nástavce na HK a chodidla na DK. (Nadkolenní a nadloketní protézy obsahují obvykle kloub.)
 - Terminální část na protéze horní končetiny má zajistit úchop a je proto podstatně složitější než terminální část DK
 - Používání protézy je třeba nacvičit - jde o tzv. **školu chůze** (včetně nácviku pádů) na DK a **školu úchopu** na HK.
 - + **B) Ortotika:** = výroba **podpůrných pomůcek** (ortéz, dlah, fixačních límců, měkkých bandáží...)
 - Cílem užívání ortézy může být korekce nesprávné polohy, kompenzace ochrnutí, na DK přebírání nosné funkce
 - + **C) Kalceotika:** = **ortopedická obuv** včetně vložek do bot a dalších korekčních prvků
 - + **D) Epitetika:** = **náhrada** těch ztracených částí těla, kde na prvním místě je náhrada **kosmetická** (kupř. epitézy prsu)
 - + **E) Adjuvatika:** = **drobné kompenzační pomůcky**
- + Významnou součástí protetiky je dále **protetometrie**, tedy nauka o měření lidského těla pro účely individuální výroby jednotlivých protetických pomůcek.

TECHNICKÉ PROSTŘEDKY

- + = složitější pomůcky, zařízení, programy a přístroje, které primárně slouží k odstranění bariér v prostředí a bariér v komunikaci
- + Dělení:
- + **Pomůcky méně náročné na obsluhu = low-tech**
 - Kupř. elektronické komunikační tabulky, speciální telefonické zařízení, kuchyňské vybavení s aktivací dotekem, přenosné monitorovací zařízení, upravené klávesnice a myši k PC, upravené ovladače pro psaní na PC, software pro predikci slov
- + **Pomůcky vysoce náročné na obsluhu = high-tech**
 - Kupř. hlasově aktivovaný PC, monitorovací systém bytu aktivovaný dotekem či hlasem, elektronický systém kontroly bytu

Technické prostředky v rehabilitaci

- + Aplikace zahrnuje výběr pomůcek, jejich vyzkoušení, nácvik používání a předpis pomůcky. Tato oblast je v poslední době souhrnně označována v angličtině jako **assistive technology**, tedy v překladu **pomáhající technika**.
- + Technické prostředky můžeme dělit buď podle typu OZP, které pomůcky používají, anebo podle činnosti nebo tělesné funkce, kterou pomůcka umožňuje nebo usnadňuje.

TECHNICKÉ PROSTŘEDKY

Vozíky:

- + pomůcka pro lokomoci
- + dělíme je na mechanické a elektrické

Upravená osobní auta.

Pomůcky pro inkontinenci, stomiky:

- + kondomové urinály: nejčastěji muži po poranění míchy
- + opakované cévkování, které po zácviku provádí sám klient
- + absorbční pomůcky, tedy absorbční vložky, pleny, kalhotky a podložky na jedno použití
- + tzv. **pomůcky stomické:** sáčky na stolicí různého typu a podložky
 - U osob s umělým střevním vývodem, tedy s kolostomií či ileostomií (nejčastěji po operaci nádoru zažívacího traktu)

Pomůcky pro diabetiky:

- + injekční stříkačky a jehly
- + inzulinové aplikátory a pumpy
- + pomůcky pro určování glykemie v plazmě a moči (testovací proužky, glukometr)

Financování a předepisování technických pomůcek

- + **Číselníky VZP: Zdravotnické prostředky předepisované na poukaz**
- + = publikace vydávaná každoročně VZP a platnou i pro všechny ostatní zdravotní pojišťovny.
- + obsahuje **seznam prostředků, rozdělených celkem do 17 skupin.** Každý prostředek je identifikován skupinou a vlastním kódem (např. 12/17177 - berle podpažní dřevěná).
- + Jsou uvedeny tyto **důležité údaje**:
 - **odbornosti** lékařů, kteří mají právo pomůcku předepsat,
 - **cena** pomůcky,
 - zda je **hrazena** (plně nebo částečně),
 - **výrobce**,
 - zda musí předpis **schválit revizní** lékař (označení písmenem Z),
 - po jaké **době** je možno pomůcku znova předepsat.

Financování a předepisování technických pomůcek

+ Výběr a předpis pomůcky:

- Optimálně **pacient pomůcky vyzkouší** pod dohledem fyzioterapeuta (především pomůcky pro chůzi) či ergoterapeuta (pomůcky pro soběstačnost).
- Pokud se pomůcka osvědčí a pacient je schopný se jí naučit používat, předepíše pomůcku lékař. Použije k tomu **poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku**, kde uvede název a kód pomůcky.
- U pomůcek označených Z (obvykle v ceně nad 1000 Kč) musí předpisující lékař vyplnit ještě další tiskopis - **Žádost o schválení pomůcky - léčiva**, na němž musí **přesně popsat** předepisovanou pomůcku **a zdůvodnit** předpis zdravotním postižením pacienta **a podmínkami**, za nichž bude pomůcku používat (např. při pracovních činnostech). **Pokud revizní lékař** příslušné pojišťovny pomůcku **schválí**, teprve bude možné ji předepsat a vyzvednout u firmy či v prodejně pomůcek.
- Pro předpis **elektrických vozíků**, které hradí pojišťovna až do ceny 136 000 Kč, je třeba speciální tiskopis o osmi stránkách. Ten obsahuje mj. vyjádření technika dodávající firmy, že dosavadní vozík už nelze používat. K předpisu se vyjadřuje neurolog nebo ortoped, psycholog nebo psychiatr, dle potřeby internista a vždy rehabilitační lékař.
- Pro výběr a vyzkoušení pomůcky byla navržena speciální instituce, obvykle jako součást rehabilitačních pracovišť, a to **Centrum technické pomoci**. Bohužel tato centra nebyla vytvořena systematicky a v mnoha místech proto nejsou dostupná.

Služby osobní asistence



- + V případě velmi těžce postižených osob zůstává i při vybavení všemi dostupnými pomůckami závislost na cizí pomoci
- + u nás od 90. let 20. století: **sebeurčující osobní asistence**
 - Asistent v tomto případě slouží jako „živá pomůcka“ osobám z těžkým pohybovým postižením. V optimálních případech si sám postižený rozhoduje, kdo bude jeho osobním asistentem, jaké činnosti a kdy bude s pomocí asistenta provádět.
- + Do r. 2007 organizovaly osobní asistenci některé organizace, např. Pražská organizace vozíčkářů
- + Od 1. 1. 2007 vešel v ČR v platnost **Zákon o sociálních službách:**
 - osobní asistence jako jedna ze sociálních služeb.
 - Pro hrazení osobní asistence dostává v případě nesoběstačnosti OZP peněžní dávky.
 - Každý je podle počtu činností z oblasti ADL, které samostatně nezvládne, zařazen do některé ze čtyř skupin, čímž je určena výška měsíční dávky: I. skupina (2000 Kč), II. skupina (4000 Kč), III. skupina (8000 Kč), IV. skupina (11000 Kč).
 - OZP musí uvést, kdo jí dané služby poskytuje, na rozdíl od dřívějška to může být i člen rodiny.
 - Osoba s mentálním postižením plně nerozhoduje o programu osobního asistenta.
 - Neslyšící potřebují pro jednání na úřadech asistenta se specifickým vzděláním – překladatele znakové řeči.
 - Jiný program má asistenční služba během vyučování ve školách.

ERGOTERAPIE VE VZTAHU K PROSTŘEDÍ PRO OZP

- + Pro kvalitní a aktivní život potřebují mnohé osoby s těžším zdravotním postižením speciálně modifikované životní prostředí. Do něj počítáme i prostředí živé, tedy spolubydlící (obvykle členové rodiny), na pracovišti spolupracovníci, případně osobní asistenti či jiné sociální služby. K živému prostředí lze řadit i **asistenční psy**, jednak vodící psy pro nevidomé, jednak speciálně vycvičené psy pro těžce tělesně postižené.
- + Neživé prostředí zahrnuje jistě i popsané jednotlivé pomůcky, ale především upravené byty, domy, veřejné budovy a pracoviště. To, které budovy musí být bezbariérové, určuje **vyhláška č. 369/2001** Ministerstva pro místní rozvoj.



VYBAVENÍ BEZBARIÉROVÉHO BYTU

- + Základním rozměrem je **šířka vozíku, délka vozíku, výška sedadla vozíku** (asi 500 mm), čemuž by měla odpovídat **výška postele či záchodové mísy**, kam se vozíčkář z vozíku přesouvá, dále **výška steh sedícího vozíčkáře je do 680 mm** a tomu by měla odpovídat **výška spodní hrany stolu či kuchyňské linky**, aby mohl pod ni vozíčkář zajíždět. Dbá se také na **dostatečnou pracovní plochu a šířku pracovního stolu**. Také stoupačky vozíku vyžadují prostor pro zajetí pod skříně a police.
- + Vozíčkář **dosáhne vsedě na vozíku** do různé vzdálenosti v závislosti na svých rozměrech. Z toho jsou pak odvozeny rozměry nábytku – police či zásuvky, které jsou pro vozíčkáře obtížně dostupné. Z uvedeného vyplývá, že velká část úložního prostoru ve výšce je pro samotného vozíčkáře nedostupná a může jej využívat jen s pomocí další osoby.
- + **Koupelna** bývá často spojena s **WC**, při čemž se častěji než-li vana užívá **sprchový kout**, který je pro vozíčkáře snáze dostupný a zabírá menší prostor. Kromě umyvadla je v koupelně obvykle umístěna rovněž pračka a koš na špinavé prádlo.
- + **Kuchyně** bývá uspořádána **do písmene L či U**, aby bylo vše z vozíku dobře přístupné. V kuchyni či v její blízkosti je obvykle umístěn i **jídelní stůl**. V koupelně i kuchyni má být **podlaha dobře stíratelná, tedy nejlépe z dlaždiček s protiskluzovou úpravou**.
- + V **ložnici** musí být **dostatečně velká postel (aspoň 900 x 2000 mm)** se zdravotně nezávadnou matrací a nejlépe polohovatelným roštem. Kolem ní má být **dostatečný prostor pro pohyb vozíku**. Z dalších užitečných místností je **komora, pracovna** či pracovní kout (nejčastěji pro práci na počítači) a dále **balkón** či předzahrádka. Je to místo, kde se OZP dostane na čerstvý vzduch, má určitou náhradu za přírodu, může zde pěstovat květiny atd.
- + Osoby **nevidomé** obvykle **nepotřebují speciální úpravu bytu**. Důležitou zásadou pro ně je, aby spolubydlící i návštěvy zachovávali v bytě **přesně zavedený pořádek**, takže bude každá věc na svém místě.

VYBAVENÍ BEZBARIÉROVÉHO BYTU



BEZBARIÉROVÉ USPOŘÁDÁNÍ BUDOV A OKOLÍ



- + = **překonávat vertikální rozdíly:**
- + mezi patry nebo menší, např. mezi ulicí a domem
- + **vertikální výtahy.** Kabina výtahu musí mít **dostatečné rozměry, široký vstup, dostupné ovládací prvky** a musí být vybaveny **sklopnou sedačkou** (pro osoby s problémy při chůzi). Před všemi dveřmi výtahu má být dostatečný manipulační prostor.
- + **schodišťový výtah**, který kopíruje sklon schodiště, a to dle potřeby i do zatáčky. Toto řešení je u nás již běžné, především **ve starších budovách**, kde nejsou podmínky pro stavbu normálního výtahu.
- + **šikmé nájezdy** či rampy, které musí být **dostatečně pozvolné**, tak aby výjezd po nich byl možný pro většinu vozíčkářů a nebylo nebezpečí nekontrolovaného rozjetí.
- + **zajistit bezbariérovost chodeb.** Požaduje se **minimální šířka 1200 mm**, ale v zařízeních, kde se pravidelně setkávají vozíky v obou směrech, je třeba zajistit šířku od 1800 mm.
- + Pro OZP je velmi důležitá přístupnost osobních aut:
- + individuální **garáže** nebo společná stání v suterénu bezbariérového domu
- + **parkování** venku, kupř. veřejná parkoviště pro OZP.

BARIÉRY VE VEŘEJNÝCH BUDOVÁCH A V MĚSTĚ JAKO CELKU

- + postupné odstraňování bariér v budovách starých, především v rámci jejich rekonstrukce. Pro přístupnost budovy jsou stanoveny tyto zásady: bezbariérový přístup zvenčí, bezbariérový pohyb po budově včetně přesunu do vyšších pater, bezbariérové WC a možnost získání informací, případně pomoci od personálu.
- + Ve městech se postupně daří upravovat šikmý sjezd z vozíku na přechodech. Pro nevidomé je třeba zachovat vodící linie bez překážek v cestě a na přechodech profilované dlaždice, které vnímá nevidomý přes podrážku.
- + **Bariéry v dopravě a jejich odstraňování.**
- + = zpřístupnění místní i dálkové dopravy
- + **nízkopodlažní autobusy**, případně tramvaje, čemuž však musí být přizpůsobeny i nástupní ostrůvky.
- + Pro dálkovou dopravu je již z velké části přístupná **železnice**. Mnohá nádraží jsou již celkově bezbariérová, především přístup na nástupiště. Pro bezbariérovost vlastního vlaku je pak **nutný nízkopodlažní nájezd** (především u některých lokálních vlaků), **nebo zvedací plošina**.
- + Cestování **linkovými autobusy** není pro vozíčkáře nijak přizpůsobeno. U některých vozíčkářů je možné, aby mu doprovod pomohl při vstupu do autobusu a umístil ho na běžné sedadlo. Dále musí doprovázející složený vozík naložit do zavazadlového prostoru. Při vystupování je zapotřebí stejná asistence.
- + Cestování **letadlem** by mělo být dostupné pro všechny OZP a většina leteckých společností i samotných letišť asistenční služby nabízí. Pokud se nenastupuje do letadla přímo spojovací chodbou (rukávem), je vozíčkář dovezen k letadlu autem se zdvihací plošinou. V letadle samotném jej však z vozíku přesunou na úzkou kolečkovou židli, která projede uličkou a pak ho posadí na běžné sedadlo.

SHRNUTÍ



Pro některé OZP, především vozíčkáře a zčásti osoby nevidomé, je třeba upravit životní prostředí tak, aby bylo **přístupné** čili **bezbariérové**. Vychází se přitom z **rozměrů vozíku** a **dosahových vzdáleností** vozíčkáře. Např. při šířce vozíku 650 - 700 mm je optimální šířka dveří 900 mm.



Bezbariérový byt má pro vozíčkáře dostupné všechny části, především koupelnu obvykle spojenou se záchodem. Stůl a kuchyňská linka umožní zajeť s vozíkem pod desku. Úložné prostory by měly být dostupné.



Bezbariérový dům má mít přístupný výtah, chodby a garáž nebo vyhrazené parkování. Bezbariérovost má být zajištěna i u veřejných budov a v zevních prostorách města.



Z dopravních prostředků je převážně bezbariérová **letecká doprava**, postupně se zlepšuje dostupnost **místní dopravy** a **železnice**.



Doplňkem úpravy prostředí jsou sociální služby, především **sebeurčující osobní asistence**, která umožní velmi těžce tělesně postiženým osobám získat autonomii, tedy rozhodovat o vlastním životě.



DĚKUJI ZA POZORNOST!

LITERATURA

- + Brabencová, M., Neverišová, K. (2014). *Základní pojmy a oblasti působení v ergoterapii*. Brno, FSpS MUNI.
- + Klusoňová, E. (2011). *Ergoterapie v praxi*. Brno, Czech Republic: NCONZO.
- + Krivošíková, M. (2011). *Úvod do ergoterapie*. Praha, Czech Republic: Grada a.s.