

# Ergoterapeutické řešení problémů při aktivitách v běžném životě

Potíže vznikají právě u všedních denních činností, jako je oblékání a svlékání, jedení přiborem, psaní, obouvání a hygiena.

Nabízíme Vám proto rady a tipy na ulehčení vykonávání těchto činností k dosažení co největší soběstačnosti. Důležité je uvědomit si, že zvládnete spoustu úkonů sami, ale o něco pomaleji než ostatní. Proto je dobré, aby se rodina při denních aktivitách, které zvládnete sám, přizpůsobila Vašemu tempu. Důležité také je, abyste se nestránil společnosti svého života. Abyste dále pokračoval ve svých zálibách a koníčcích, které jste měl předtím, i když byste zvládal jen část. Nebo se Vás snažíme podporovat při hledání nového koníčka nebo poznávání nových přátel. Každá aktivita pozitivně působí na Vaši psychiku, zvyšuje sebevědomí a uvědomujete si, že to zvládnete.

Spoustu úkonů zvládnete sami, jen o něco pomaleji než ostatní



## Tipy pro zjednodušení každodenního života

### ÚPRAVA BYTU

- Doma byste měli mít možnost pohybovat se co **nejvolněji, nejbezpečněji a nejjistěji**. Podlahy by proto měly být hladké, bez hrbole a vyvýšenin. Stejně jako mnoho koberců, o které můžete zakopnout nebo po nichž můžete uklouznout, vadí i příliš hladká, klzká nebo navoskovaná podlaha. Mezi jednotlivými místnostmi by měly být odstraněny prahy.
- Vzhledem k onemocnění je také potřeba odstranit takový vzor na podlahových krytinách, který by Vás mohl opticky omezovat vplynulé chůzi.
- Rovněž je zapotřebí vyhnout se prostoru přeplněnému nábytkem a **umožnit volný pohyb** hlavně v těch částech bytu, kde se pacient nejvíce pohybuje (vlastní místnost, toaleta, kuchyň atd.). Na druhou stranu je možné se o stabilní kusy nábytku opřít.
- Na místa, kde se budete např. oblékat, si přidejte židli či stoličku (koupelna, předsín).
- **Židle by měly být stabilní a s opěradly** na ruce. Rovněž je důležitá výška židle (klouby nohou v pravých úhlech, chodidla na podložce) a polstrování židle, které by nemělo být příliš měkké.
- Vhodná nejsou ani hluboká křesla, do kterých zapadnete, hrbíte se a nakonec z nich nemůžete ani vstát. Dále si tím podporujete vadné kyfotické držení trupu a hlavy. **Křesla by proto měla být pevná a vychýlená mírně dopředu**, aby se Vám lépe vstávalo. Měla by mít madla na obou stranách, abyste se o ně mohli opřít.
- Pokud jsou součástí bytu schody, neměly by být hladké (je dobré je pokrýt protiskluzovým materiálem).
- U dveří nebo u ledničky, kde se otevírají dveře, můžete nainstalovat madla, abyste se mohl zachytit. Ta je také dobré nainstalovat u schodů a na chodbu, a tím zabránit pádu. Jsou vhodná také na toaletě, kde se můžete přidržovat při očišťování nebo vstávání.
- Barevné označení jednotlivých schodů na přední hraně pomůže při orientaci.
- Velmi důležité je **vyřešit osvětlení místnosti**, zejména ložnice a WC. Hlavně v noci, kdy dochází často k pádům, by tyto místnosti měly být osvětleny tlumeným světlem.

### VHODNÉ MÍSTO NA SPANÍ

- Jak již bylo řečeno, je třeba **odstranit veškeré překážky**. To se týká i okolí postele a cesty na WC (koberečky, stolký atd.).
- Na dosah z postele byste měl mít světlý vypínač. Z vypínačů nejsou vhodné otáčecí, protože to je pohyb, který je nejtěžší na provedení.
- Sama postel by měla být dostatečně vysoká, nejideálnější by měla mít nastavitelnou výšku a měla by být **polohovatelná**. Nebo k nohám postele přivažte provaz nebo hrazdičku, pomocí které můžete ručkovat do sedu. Správná výška postele odpovídá sedu s nohama kolmo k podlaze a celými ploskami na podlaže.