

Domácí péče – ležící nemocný

Domácí péče o ležícího nemocného má svoje specifika, která je dobré dodržovat. Ponechme stranou krátkodobé zdravotní problémy, které pacienta na několik dní přinutí ležet na lůžku. V takovém případě může většinou sám vstát a činit nezbytné úkony. Při dlouhodobé péči o ležícího je to většinou někdo z rodinných příslušníků či blízkých, kteří se o něj starají a pomáhají mu v situacích, které sám nemůže zvládnout. Co by pečující měli vědět a na co si dát pozor?

Důležitá je diagnóza

Laicky řečeno, s čím dotyčný leží. Jedná-li se o úraz, sníženou pohyblivost, svalovou atrofii, Parkinsonovu nemoc či stařeckou demenci. V případě konkrétní diagnózy by nás měl ošetřující lékař informovat, co je a co není pro pacienta vhodné a jak k němu přistupovat. A to včetně doporučené stravy či diety, vhodné pro danou situaci. Pečující osoba by měla mít na mysli, že péčí vzniká určitý vztah, který by měl být pozitivně přijímán oběma stranami. A i když to myslíte dobře, uvědomte si, že vyčerpávající péčí můžete právě vy přijít o své vlastní energetické rezervy.

Víte, co člověk v domácí péči potřebuje?

Tím není myšleno technické vybavení, které může imobilnímu pacientovi pomoci. Na počátku si položte několik otázek:

- Můžete o něm nebo za něj rozhodovat? (I když je nepohyblivý.)
- Opravdu víte, co si přeje? (Zeptali jste se, nebo si to jen myslíte.)
- Pro věřícího člověka je důležitá jeho víra. (Domluvte mu návštěvu kněze, faráře.)
- Nemoc může výrazně změnit chování ošetřovaného. (Počítejte s projevy hrubosti, zarytého mlčení, výčitek.)
- Buďte nemocnému pomocníkem, nikoliv sluhou. (Veďte ho k tomu, aby pro sebe udělal co nejvíce sám.)

Ležící nemocný

Nejdůležitější je vztah důvěry ošetřovaného k pečujícímu. Jak je uvedeno výše, ten je pomocníkem, ošetřovatelem – nikoliv sluhou. Hovořte s ošetřovaným, popisujte úkony, které provádíte, snažte se situaci odlehčit, zlidštit. Odveďte jeho pozornost k něčemu pozitivnímu. Nedramatizujte, když něco nejde podle plánu či vaší představy, když se objeví zádrhel, něco, s čím jste nepočítali. Nespěchejte na něj, navozujte klidnou atmosféru. Ošetřovaný zná svůj stav a ví, co je pro něj vhodné. Není důvodu, aby se stresoval. Dostane se mu pomoci, budete mu asistovat při úkonech, které by sám zcela nezvládl.

Tři důležité věci pro ležícího nemocného

I když si myslíte, že jich je mnohem více, tyto tři jsou pro něj nejdůležitější.

- Místnost čili vlastní prostor
- Postel
- Noční stolek

Místnost

Ošetřovaný potřebuje určitý režim, který je odlišný od našeho. To je třeba respektovat. Stejně tak jako klid, když potřebuje odpočívat či dostatek prostoru kolem lůžka na hygienu. Ideální je vlastní místnost, nebo alespoň prostor, který umožní pocit soukromí. Postel mezi televizí a jídelním stolem není asi to nejlepší, co můžete nemocnému nabídnout. Místnost nebo prostor by měl mít možnost:

- Větrání
- Regulaci světla i hluku
- Možnost pohledu z okna

Postel

Lůžko se stane v příštích týdnech či měsících středobodem světa ošetřovaného pacienta. Tomu by se mělo (když je to možné) vše podřídit. Vhodné polohovatelné lůžko je možno si dlouhodobě zapůjčit. Postel by měla být přístupná z obou stran, hlavně k hlavě pacienta. V případě, že je nemocný dlouhodobě upoután na lůžku, je místem, kde se bude odehrávat většina ošetřovatelských úkonů. Proto je důležité, aby lůžko mělo možnost:

- Polohování.
- Vypodložení zad ošetřovaného při pečovatelských úkonech.
- Vhodnou výšku pro vstávání, zpětný sed i přesun na vozík či WC židli.
- Antidekubitární matraci (při nebezpečí vzniku proleženin).
- Rehabilitační či kompenzační pomůcky (hrazdička, podložky pat, loktů atd.).

Noční stolek

V případě pohyblivosti ošetřovaného alespoň v horní polovině těla, je noční stolek velmi důležitý. Ideální je na kolečkách, aby šel krátkodobě odsunout. Vhodné je jeho umístění na tu stranu, kterou má ošetřovaný mobilnější. Zde si může odkládat pití, kapesník, hřeben, zrcátko či pamlsky. Na stolek odkládá knihu, brýle nebo mobil. A nezapomeňte na zvoneček, pro případ, že nemocný něco potřebuje. Pro servírování jídla použijeme speciální „servírovací stoleček“ přes postel.

Obsluha nemocného na lůžku

I když je pacient tzv. dlouhodobě upoután na lůžku, neznamená to, že na lůžku nevykonává žádný pohyb. Naopak. Nejčastější je jeho otáčení. Ať již z důvodů proleženin nebo při výměně znečištěného prádla či výměně plenkových kalhotek. Ošetřovaného uveďte do stabilizované polohy, vzpaženou rukou podložte hlavu. Tak máte ideální polohu pro ošetření, umytí, přebalení, namazání či namasírování z jedné strany. Jak správně postupovat si nechte vysvětlit a názorně ukázat od ošetřujícího zdravotníka (sestry), kteří nemocného navštěvují za účelem kontroly nebo některých odborných zásahů.

Inkontinence

Plenkové kalhotky či vložky používáme, když ošetřovaný vůbec **neudrží moč** (vyprazdňování do tzv. bažanta). Pak je důležité vybírat kalhotky podle savosti a podle toho, jaký typ nemocnému nejlépe vyhovuje.

Při fekální inkontinenci (ošetřovaný neudrží stolicí a nelze využít podložní mísu) dochází k většímu znečištění od stolice. I v tomto případě je vedle včasného přebalení důležitá důkladná očista, omytí konečníku i genitálií. Správný postup si nechte poradit a ukázat od ošetřovatelské služby.

Cvičení s nemocným na lůžku

Pro zlepšení psychické pohody a celkového zdravotního stavu ošetřovaného jsou vhodné jednoduché rehabilitační cviky. Nemusíte být studovaný terapeut, podle příruček tyto aktivity zvládnete s nemocným sami. Nejedná se o žádná komplikovaná cvičení, spíše jednoduchý pohyb, ohýbání nohou v koleni, otáčení hlavou, prstová cvičení, přitahování k hrazdičce, pohyb pánví. Základem je, aby cviky pomáhaly nemocnému, nezatěžovaly ho a nepůsobily stresově. To jsou chvíle, kdy ho přivedete na jiné myšlenky a jeho situaci můžete vhodně odlehčit. Dostatečné cvičení udržuje ošetřovaného ve stavu částečné soběstačnosti a zlepšuje tak zajišťování vlastních denních potřeb, jako jsou příjem tekutin, podání kapesníku, knihy, zapnutí rádia či obsluha nočního stolku s osobními předměty

Lze získat měsíční příspěvek na péči?

Státní podpora je rozdělena do čtyř skupin podle **náročnosti péče** a nezvládnání základních životních potřeb (mobilita, stravování, oblékání, osobní hygiena, péče o zdraví, komunikace a péče o vlastní domácnost).

- První stupeň – 880 Kč
- Druhý stupeň – 4.400 Kč
- Třetí stupeň – 8.800 Kč
- Čtvrtý stupeň – 13.200 Kč

S žádostí je třeba se obrátit na Úřad práce ČR, Krajská pobočka ve Zlíně, pracoviště Kroměříž, Kotojedská 269/1, 767 01 Kroměříž.

Co lze ještě získat?

Příspěvek na zvláštní pomůcku – v případě OZP. Ale kompenzační pomůcky, polohovací postele, chodítka a další zdravotní pomůcky si lze dlouhodobě i zapůjčit ve specializovaných půjčovnách.

Osoby, které pečují o své blízké, kteří jsou dlouhodobě upoutáni na lůžku, jsou zpravidla členové rodiny. Ti potřebují vědět, jak nejlépe a nejúčinněji pomoci, a co ležící pacient potřebuje. Jak ho přebalit, umýt, jak ho dostat na vozík, jak převléknout postel. Jak předejít proleženinám, deformacím končetin, a co udělat pro zlepšení nelehké situace ošetřovaného. Mnohdy se jedná o delší dobu, někdy o čas, který se nachýlil ke konci. Jde o to, aby do poslední chvíle jsme k bližním, kterým pomáháme, přistupovali s respektem a láskou. Aby čas, který jim zbývá, byl naplněn lidskostí.