

Pohybová aktivita

Ztrátu pohybové aktivity vnímá nemocný člověk nejvíc pokud je tím odkázán na pomoc druhých. Pokud je závislost na pomoci druhých pouze přechodná, s odezněním choroby se člověk vrací do běžného života. Někdy však nesprávným přístupem k nemocnému (hlavně u seniorů) – tzv. „přepečováním“, nebo-li nadměrnou péčí můžeme způsobit ztrátu soběstačnosti trvalou. Pečující se v prvních dnech nemoci snaží nemocnému co nejvíc pomoci, a to i v úkonech, které si může udělat sám. Nemocný si na péči zvykne, přestane si věřit, a o to těžší je pak návrat k běžnému životu. Proto vše, co je schopen si zajistit sám nechte na něm.

V případě že je člověk nepohyblivý a je upoután na lůžko, ale i pokud delší čas tráví na invalidním vozíku nebo křesle, sledujte stav kůže v oblastech, které jsou ohroženy rizikem vzniku proleženin (kostrč, kyčelní klouby, paty, lokty). Pravidelně sledujte, zda se neobjevuje začervenání kůže nebo puchýřky. Vzniku proleženin můžete předéjit používáním speciálních antidekubitních podložek, či matrací. Jestliže nemocný nedokáže sám měnit polohu, musíte zajistit pravidelné polohování.

Pokud zdravotní stav nemocného dovolí, nabádejte ho k přiměřené formě pohybu – procházky, kondiční cvičení.

Je dobré zajistit bezbariérové prostředí – odstranit prahy a různé volně položené koberečky, o které se dá zakopnout. Na WC a v koupelně umístěte madla a protiskluzovou podložku do vany nebo sprchy.

Dohlédněte, aby nemocný nosil obuv s pevnou patou (bačkory, ne pantofle!)

Imobilizační syndrom

Pokud je nemocný dlouhodobě upoután na lůžko a nemůže se pohybovat, dochází v organismu k různým poruchám:

- Snížení svalové hmoty, deformity končetin a páteře, ztráta pohyblivosti kloubů, svalové kontraktury (zkrácení svalů)
- Žilní trombóza a plicní embolie
- Porucha pevnosti pokožky, vznik proleženin
- Záněty plic
- Poruchy trávicího systému – zácpa, nechutenství, ztráta pocitu žízně
- Záněty močových cest, inkontinence moči
- Změny psychiky – apatie, deprese, agresivita, úzkosti

Soubor těchto poruch se nazývá imobilizační syndrom. Vzniku imobilizačního syndromu předcházíme – polohováním, cvičením, důslednou hygienou, podáváním dostatku tekutina aktivizací nemocného

