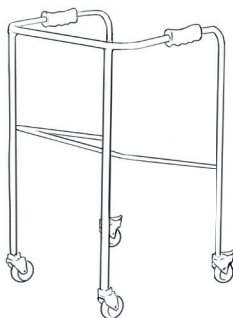




## Obecné rady a informace

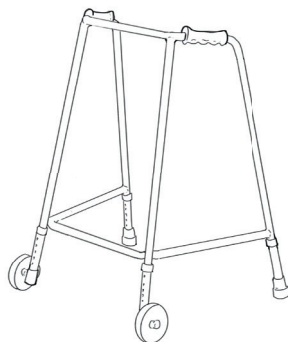
- Na vycházkách dbejte na bezpečnost tím, že nemocnému poskytnete oporu, pokud to potřebuje, a vždy počítejte s místem pro odpočinek.
- Chodítka a vozíky si můžete zapůjčit, koupit nebo si je nechat lékařem předepsat poukazem na pojišťovnu.
- Pro pohyb v interiéru je možné použít širokou škálu chodítek.

## Chodítka



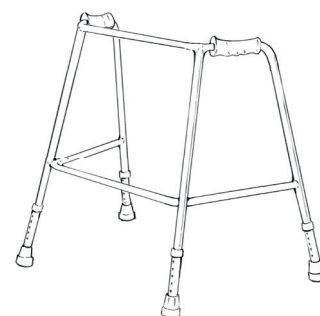
### Chodítko čtyřkolové

Když obyčejná hůl již neposkytuje dostatečnou jistotu, ale nemocný ještě stále svou chůzi ovládá.



### Chodítko dvoukolové

Když chůze začíná být nejistá a je potřeba mít v chodítku pevnější oporu.



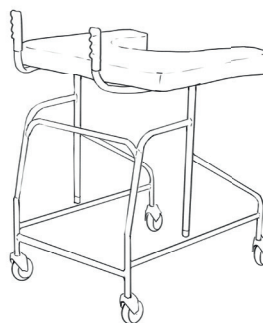
### Chodítko čtyřbodové

Dává větší jistotu než chodítko s kolečky, současně je třeba ho při každém kroku nadzvednout



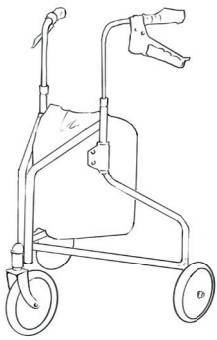
### Chodítko krokovací

Když je nutné mít neustále pevnou oporu v každé fázi kroku.



### Chodítko s podpůrnou deskou

Když je potřeba při chůzi odlehčit kyčle nebo dolní končetiny.



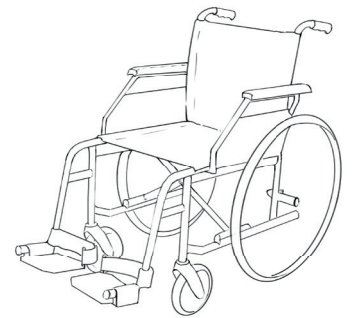
Chodítka s brzdami jsou určena zejména pro exteriér, ale používají se i v interiérech. Mají kola uzpůsobená pro náročnější terén a jsou doplněná sedátkem pro odpočinek.

#### Chodítka – trojkolka

Když je chůze příliš vyčerpávající nebo nemožná, lze použít mechanický vozík. Aby se nemocnému ve vozíku pohodlně sedělo, můžete vybírat z několika šířek sedu. Nejčastěji to je 40, 43, 46 nebo 48 cm, nosnost vozíků je obvykle 120 kg.



Zároveň je potřeba také změřit světlou šířku zárubní v bytě, abyste v něm mohli s vozíkem volně jezdit, případně si změřit šířku a hloubku výtahu, abyste se dostali ven na vycházku.



#### Chodítka – čtyřkolové

#### Mechanický vozík

Ke zdolání schodů mechanickým vozíkem slouží schodolezy. Existují dva druhy: pásový a kolečkový, který je vhodný pro točité schodiště. Manipulace s nimi už může být náročnější. Zaškolení vám poskytne půjčovna, která je půjčuje.

Snaha o samostatnost při pohybu za každou cenu mnohdy vede ke zbytečnému vyčerpání nemocného. Vhodná pomůcka dovolí nemocnému využívat energii na to, co potřebuje.

Při pohybu nemocného může dojít i přes veškerou snahu a péči k pádu. Pokud se vám nepodaří nemocného zvednout s pomocí svých a jeho sil, můžete se obrátit na městskou policii (tel. číslo 156), která je i na tuto službu občanům připravena.



Kolečkový schodolez

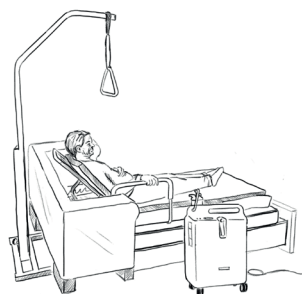


Pásový schodolez

V případě kyslíkové nedostatečnosti (dušnosti) může nemocnému doma pomoci stacionární a venku přenosný koncentrátor kyslíku.



**Nemocný na vozíku s přenosným koncentrátorem kyslíku**



**Nemocný na lůžku se stacionárním koncentrátorem kyslíku**

## Otázky, které je dobré si zodpovědět

**Máte v bytě nebo domě dostatek míst pro odpočinek nemocného, když si potřebuje na chvíli sednout a nabrat sílu?**

**Má nemocný pro chůzi dostatečnou oporu (např. ve formě vhodného chodítka)?**

**Je vycházka venku pro nemocného přínosná, když půjde s oporou po vlastních nohách, nebo si venkovní prostředí lépe vychutná na vozíku?**

## Mějte na paměti

**Pomůcky pomáhají kompenzovat ztráty vzniklé změnou zdravotního stavu nemocného.**

**Vždy zvažte spolu s nemocným, jaký pohyb je ještě možný a nutný a jestli není čas změnit způsob péče nebo typ pomůcky.**