

Wokshop k projektu

ZVYŠOVÁNÍ INFORMOVANOSTI NEFORMÁLNÍCH PEČUJÍCÍCH O OSOBY S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM



Projekt č. 18/22/PPZ „Zvyšování informovanosti neformálních pečujících o osoby s chronickým onemocněním“ je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Prevence pádů a zajištění bezpečného domácího prostředí

- PhDr. Jana Horová, Ph.D.
- ZČU v Plzni, Fakulta zdravotnických studií

*Domov je prostředí,
které nám poskytuje pocit bezpečí,
ale aby tomu tak bylo,
je potřeba znát riziková místa a situace.*



Následky pádů – proč se zabývat prevencí pádů?

- zlomeniny (následkem pádu až u 85 %)
- poranění hlavy a mozku
- tržné rány
- podchlazení
- popáleniny, opařeniny
- úzkost, deprese
- snížení aktivity a sociální izolace následkem **obav z dalšího pádu**



Kdo je nejvíce ohrožen pádem?

- děti
- **senioři**



- **kardiovaskulární onemocnění**
- **neurologická onemocnění**
- **onemocnění pohybového aparátu**
- **smyslové poruchy** (poruchy zraku, sluchu)
- **psychiatrické nemoci**
- **více léčiv** najednou nebo **riziková léčiva**



Riziková léčiva – zvyšující riziko pádu

- na spaní nebo na úzkost
- silná léčiva proti bolesti
- snižující krevní tlak (tzv. antihypertenziva)
- léčiva na epilepsii
- léčiva na problémy se srdcem
- na odvodnění (tzv. diuretika)
- tlumivá léčiva (tzv. sedativa)
- antidepresiva a léčiva na manickou poruchu
- na psychózu a/nebo delirium



Konzultace se zdravotníkem

Chtěli bychom vám položit několik otázek týkajících se vašich obav z možného pádu. Odpovídejte prosím podle toho, jak konkrétní činnost obvykle vykonáváte. Pokud v současnosti tuto činnost neděláte (například pro vás nakupuje někdo jiný), odpovězte prosím tak, jak byste se obával (obávala) pádu, kdybyste dělal (dělala) tuto činnost. Pro každou z následujících činností prosím označte odpověď, která je nejbližší vašemu mínění o obavě z pádu při dané činnosti.

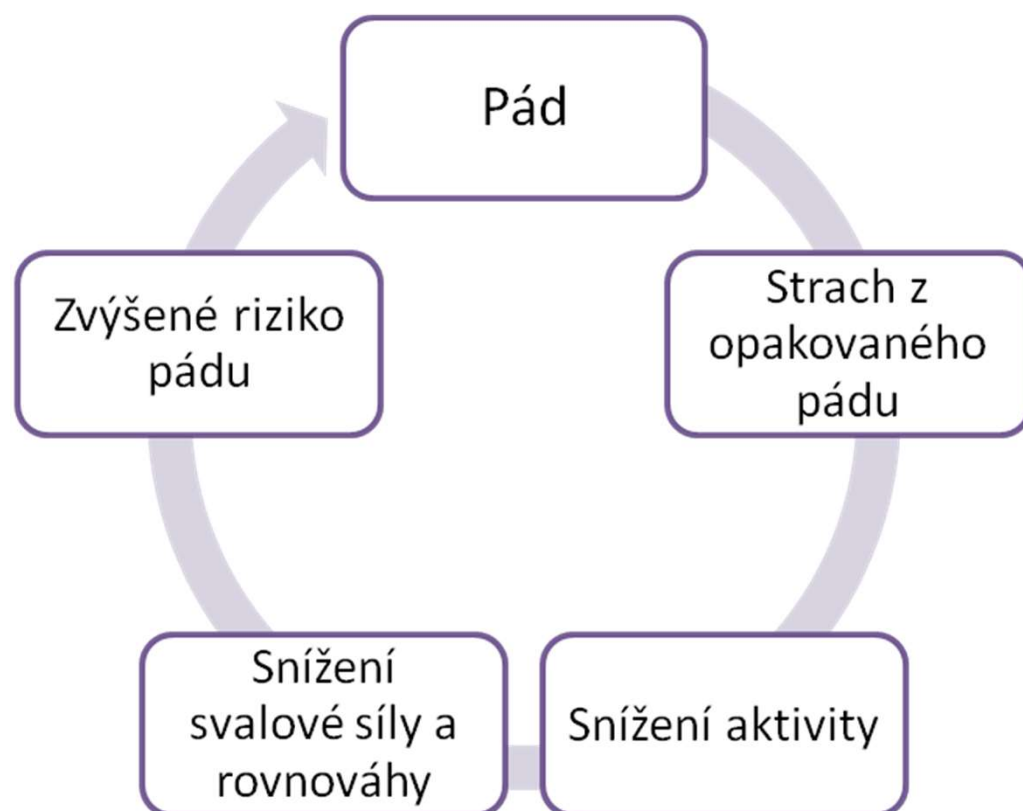
		Vůbec nemám obavy 1	Trochu se obávám 2	Dost se obávám 3	Velmi se obávám 4
1	Domácí uklízení (např. zametání, luxování, utírání prachu)	☐	☐	☐	☐
2	Oblékání nebo svlékání	☐	☐	☐	☐
3	Příprava jednoduchého jídla	☐	☐	☐	☐
4	Koupání nebo sprchování	☐	☐	☐	☐
5	Běžné nakupování	☐	☐	☐	☐
6	Vstávání ze židle nebo sedání	☐	☐	☐	☐
7	Chůze po schodech	☐	☐	☐	☐
8	Procházka v okolí bydliště	☐	☐	☐	☐
9	Dosahování věcí nad hlavou, nebo na zemi	☐	☐	☐	☐
10	Spěšná chůze ke zvonícímu telefonu, aby nepřestal zvonit	☐	☐	☐	☐
11	Chůze po kluzkém povrchu (např. mokrému nebo zledovatělém)	☐	☐	☐	☐
12	Návštěva přátel nebo příbuzných	☐	☐	☐	☐
13	Chůze v davu lidí	☐	☐	☐	☐
14	Chůze po nerovném povrchu (např. kamenitém, nezpevněném chodníku)	☐	☐	☐	☐
15	Chůze do nebo ze svalu	☐	☐	☐	☐
16	Návštěva společenské akce (například náboženské, rodinné setkání, návštěva klubu)	☐	☐	☐	☐

Strach z pádu u seniorů

REGULI, Z. – SVOBODOVÁ, D. 2011. Česká verze diagnostiky strachu z pádů u seniorů – FES-I (Falls Efficacy Scale International)

minimálně 16 bodů (žádné obavy z pádu)
maximálně 64 bodů (vážné obavy z pádu)

	Nízká starost	Mírná obava	Velká starost
FES-I	16 -19	20 - 27	28 - 64

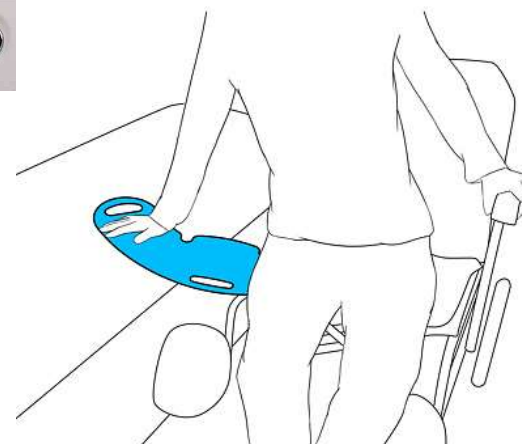


Jak upravit domácí prostředí – na co si dát pozor?

• KOUPELNA / WC

- Protiskluzové pomůcky – madla, protiskluzové podložky do vany
- Vanová sedačka
- Zajistit sezení ve sprše
- Barevné odlišení stěna/ručník
- Neabrazivní omítka
- Nástavce na WC
- Bez koberečků





Jak upravit domácí prostředí – na co si dát pozor?

• KUCHYNĚ

- Neumísťovat předměty do nepraktické výšky
- Kontrola podlahy – ! vylité tekutiny, nekluzký povrch, bez koberečků
- Umožnit sezení u pracovní plochy
- Pracovní plocha je dobře osvětlena
- Pracovní plocha je dostatečně prostorná
- Ideálně prostory bez prahů



Jak upravit domácí prostředí – na co si dát pozor?

• LOŽNICE A OBYTNÉ PROSTORY

- Nepoužívat malé kusové koberečky, případně je zajistit proti skluzu
- Zabezpečit volně ležící přívodné kabely od elektrospotřebičů
- Vhodné osvětlení s jednoduchým ovládáním, popř. pohybové čidlo či detektor rozsvícení
- Dosažitelné osvětlení místnosti z lůžka
- Trasa z lůžka na WC bez překážek
- Nepřeplňovat místnosti nábytkem



Jak upravit domácí prostředí – na co si dát pozor?

• LOŽNICE A OBYTNÉ PROSTORY

- Nepoužívat nestabilní nábytek s kolečky bez možnosti zabezpečení
- Neumísťovat věci běžné potřeby do vysokých pozic
- ! drsnou strukturu výmalby (riziko zranění při pádu)
- Schody jsou volně průchodné
- Neumísťovat věci na schody a schodiště vybavit pevným zábradlím
- Okraje schodů barevně odlišit a vybavit protiskluzovým okrajem
- Dveřní prahy v úrovni podlahy
- Ochranné chrániče na ostré rohy
- ! na nábytek se skleněnými výplněmi



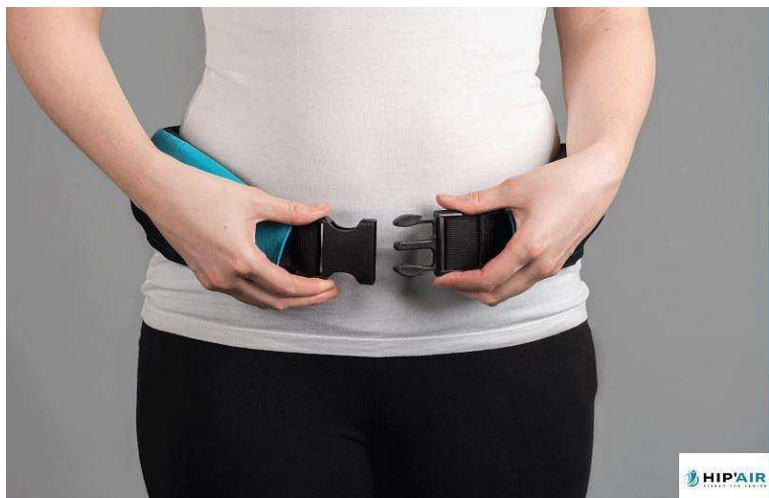
Obecná doporučení

- Vhodná obuv → bez vysokých podpatků
s protiskluzovou podrážkou
ve správné velikosti
případně jen protiskluzové ponožky
- Pohodlné oblečení → nevhodné jsou dlouhé sukně
a příliš dlouhé nohavice
- Při používání kompenzačních pomůcek zvážit případné zábrany / rozměry pomůcky...
- Užívat předepsaná léčiva dle rozpisu → případné vedlejší účinky vždy konzultovat se zdravotníkem



Obecná doporučení

- Vyhodnocení každého proběhlého pádu → příčiny a prevence opakování
- Rehabilitační posilování adaptačních mechanismů → pro zlepšení rovnováhy
- Nácvik vstávání po pádu a posilování svalů
- Používání ochranných pomůcek → chrániče kyčlí
- Využívání systémů nouzové signalizace



Zdroj - obrázky: <https://hipguard.eu>; <https://en.helite.com/hipguard/>



monitoring
opuštění lůžka





RYCHLÉ KONTAKTY



Tísňová linka městské policie

156



Operační oddělení

378 036 900



Tísňová SMS linka pro neslyšící

737 489 118



Městská policie Plzeň
Perlová 3, Plzeň



sekretariatmpplzen@plzen.eu



Fax: 378 036 912



Datová schránka: gjvwtev



Dopravní skupina

Dominikánská 12, Plzeň
Pondělí–neděle: 7-19 hod.
Tel: **378 036 926**

[Úvod](#) > [Aktuality](#) > [Tísňová péče, služba pro seniory už slouží občanům v Plzni několik let](#)

TÍŠŇOVÁ PÉČE, SLUŽBA PRO SENIORY UŽ SLOUŽÍ OBČANŮM V PLZNI NĚKOLIK LET

Tísňová péče jako služba pro seniory slouží občanům v Plzni již několik let. Poskytuje ji Městská charita Plzeň. Na základě uzavřené dohody o spolupráci vyjíždí na pomoc seniorům také strážníci městské policie.

Za dobu existence tísňové linky pro seniory mají za sebou strážníci řadu zásahů, kdy v nejednom případě poskytovali nejen první pomoc, ale zachránili i lidský život.

Tísňová péče je služba pro seniory a představuje zajištění nepřetržité distanční hlasové a elektronické komunikace s osobami s vysokým rizikem ohrožení zdraví nebo života. V případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností si mohou senioři stisknutím tlačítka na náramku přivolat neodkladnou odbornou pomoc.

Systém tísňové péče pro seniory je mimo jiné napojen i na městskou policii. V současnosti mají strážníci městské policie na starosti již 35 seniorů a jejich počet se brzy navýší až na 60.

Díky tlačítku tísňové péče se dostalo například včasné pomoci osmaosmdesátileté ženě. Strážníci ji v brzkých ranních hodinách našli bezmocně ležet uprostřed jejího obývacího pokoje. Při pádu na zem se paní poranila a způsobila si krvácivé zranění. Seniorka skončila včas v péči pracovníků zdravotnické záchranné služby, kteří ji dopravili do nemocnice na ošetření.

V loňském roce evidovala městská policie 44 žádostí, kdy senioři stiskli na svém náramku tlačítko pomoci. Letos je jich prozatím 22. Poslední žádost byla zaznamenána uplynulý víkend.



Vytisknout stránku

Medicínská doporučení

- Léčba chorob zvyšujících riziko pádu
- Řešení podiatrické problematiky
- Korekce zrakového deficitu
- Optimalizace medikace
- Používání kompenzačních pomůcek
- Edukace seniorů a jejich rodinných příslušníků
- Suplementace vitamínu D



Pohybová aktivita

„ Jako zásadní pro kvalitu kostí se ukazuje fyzická aktivita od dětství do zhruba 30 let věku člověka. V tomto období se díky zatížení skeletu zásadně zvyšuje podíl kostní hmoty jedince. “

- **VHODNÁ !** nadměrná míra fyzické aktivity vs. nečinnost
- Plavání
- Jízda na kole
- Práce na zahrádce
- **Pravidelná chůze**
- Lehká turistika či Nordic walking
- Tai chi



Skupina 12 – Kompenzační pomůcky pro tělesně postižené

Tyto pomůcky předepisuje smluvní lékař pojišťovny s vymezenou odborností - omezení v odbornosti se liší dle typu předepisované pomůcky, viz přehled v tabulce níže.

Typ pomůcky	Užitná doba	Revizní lékař	Preskripční omezení
<u>Berle předloketní</u>	maximálně 1 pár nebo 1 ks za 2 roky	nepodléhá schválení revizním lékařem	CHR , NEU , ORT , PRL , REH
<u>Berle podpažní</u>	maximálně 1 pár za 2 roky	nepodléhá schválení revizním lékařem	CHR , NEU , ORT , PRL , REH
<u>Hůl</u>	maximálně 1 ks za 3 roky	nepodléhá schválení revizním lékařem	CHR , NEU , ORT , PRL , REH
<u>Chodítko</u>	maximálně 1 ks za 5 let	indikace a úhrada podléhá schválení revizním lékařem	NEU , ORP , ORT , REH
<u>Křeslo toaletní, sprchové</u>	maximálně 1 ks za 5 let	nepodléhá schválení revizním lékařem	GER , NEU , ORT , PRL , REH
<u>Lůžko polohovací</u> elektrické, mechanické	maximálně 1 ks za 10 let	indikace a úhrada podléhá schválení revizním lékařem	NEU , ORT , REH , SS
<u>Sedačka na vanu, do vany, do sprchy</u>	maximálně 1 ks za 5 let	nepodléhá schválení revizním lékařem	GER , NEU , ORT , PRL , REH
<u>Nástavec na WC</u>	maximálně 1 ks za 3 roky	nepodléhá schválení revizním lékařem	GER , NEU , ORT , PRL , REH
<u>Zvedák</u> mechanický, hydraulický, elektrický	maximálně 1 ks za 10 let	indikace a úhrada podléhá schválení revizním lékařem	NEU , ORT , REH
<u>Zařízení polohovací</u> vč. příslušenství	maximálně 1 ks za 10 let	indikace a úhrada podléhá schválení revizním lékařem	NEU , ORT , REH

Opravy: Garanční opravy hradí prodejce. Další opravy jsou hrazeny na poukaz příslušné zdravotní pojišťovny.

Pozn. Pomůcky skupiny 07 a 12, které jsou v majetku pojišťovny, lze získat ve formě tzv. repase (pro více informací nás neváhejte [kontaktovat](#)).

Kódy oprav pomůcek pro tělesně postižené

Kód: 12-0022628 - OPRAVY POMŮCEK ZAPŮJČOVANÝCH – Skupina 12 (hrazeno 90 %)

Oprava je schvalována revizním lékařem vždy na základě předběžné kalkulace.

Kompenzační pomůcky

- Většinu hradí ZP (úplně či částečně)
- Předepisuje praktický lékař, popř. neurolog, ortoped, geriatr, RHC lékař
- U některých pomůcek musí schválit platbu revizní lékař
- Vyzvednout v lékárně či zdravotnických potřebách
- Jednorázový příspěvek na pořízení pomůcky → Příspěvek na zvláštní pomůcku (Úřad práce dle TP)

<https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-zvlastni-pomucku>

Zákon č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, část první
hlava III § 9



The image shows a form titled "POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU". It contains various fields for patient information, insurance details, and medical specifications. Key sections include:

- Top Section:** Fields for "Kód pojistovny", "IČP", and "m.č.č.".
- Patient Information:** "Příjmení a jméno", "Číslo pojistěnce", "Bydliště (adresa)".
- Insurance and Payment:** "Vlastnictví pojistovny: ANO/NE?", "Výše a podmínky úhrady:", "IČP delegujícího OL:", "Dne:", "Doplatek pojistěnce".
- Medical Details:** "DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY", "oprava - úprava pomůcky", "Ev.č.", "Pomůcka nová / repasovaná", "Pomůcka trvalá / dočasná", "Pomůcka držaná na počet měsíců".
- Bottom Section:** "Místo pro známky zdravotní pojistovny", "Datum uplatnění:", "razítko poskytovatele, jmenovka a podpis lékaře/předepisujícího", "razítko výdejce".

Děkuji za pozornost.
Hezký víkend!

