



CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

Soubor doporučení pro pacienty a jejich rodiny



Obsah

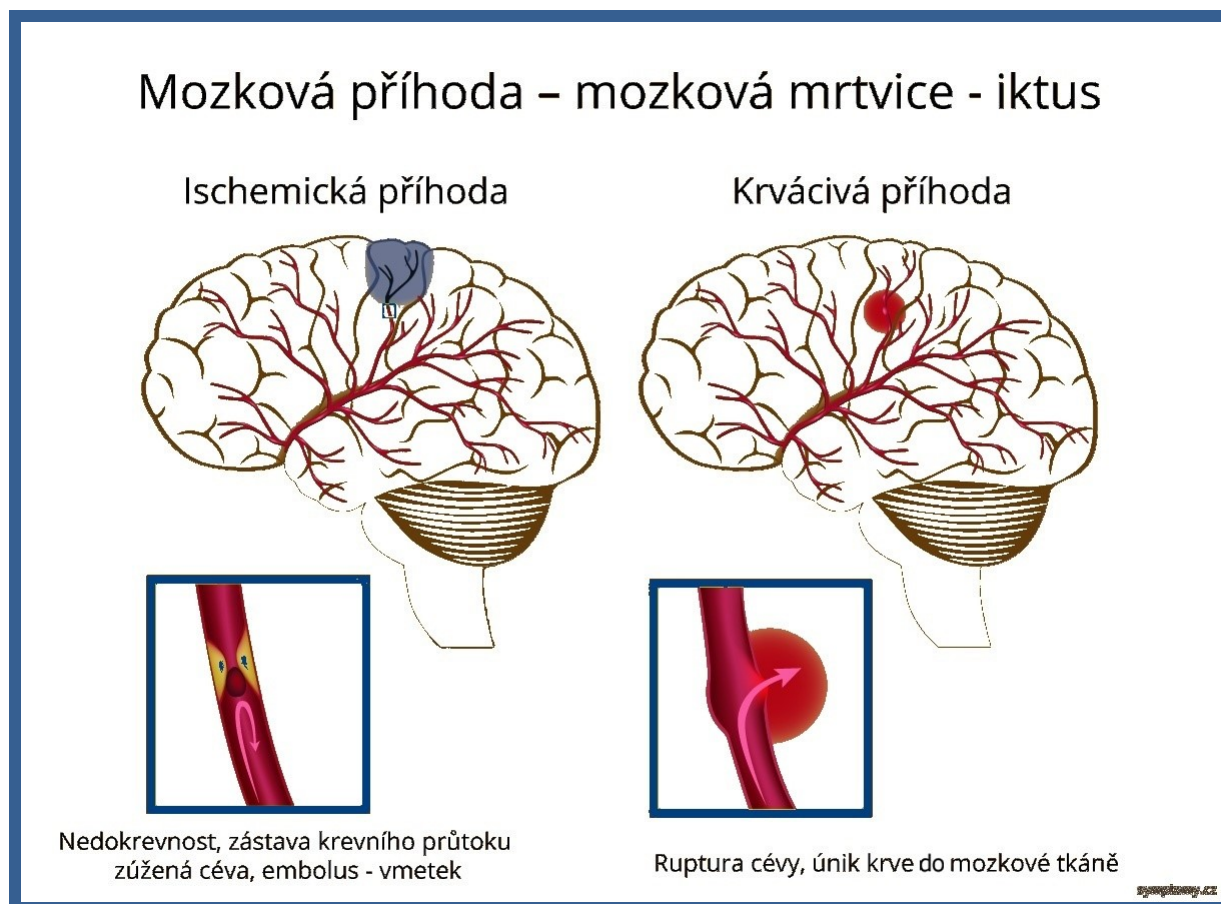
| | |
|---|----|
| <i>CO MĚ TO POTKALO?</i> | 4 |
| Cévní mozková příhoda | 4 |
| <i>JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY CMP?</i> | 5 |
| <i>JAKÉ MOHOU BÝT NÁSLEDKY CMP?</i> | 6 |
| <i>CO JEŠTĚ MŮŽE PŘÍHODU DOPROVÁZET?</i> | 7 |
| Afázie | 7 |
| Inkontinence | 8 |
| Poruchy polykání a příjmu potravy | 9 |
| <i>JAK MOHU SNÍŽIT RIZIKA?</i> | 10 |
| <i>JAKÉ JSOU MOŽNOSTI REHABILITACE?</i> | 11 |
| <i>JAK ZVLÁDNU NÁVRAT DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA?</i> | 12 |
| <i>JAK MOHU PŘIZPŮSOBIT DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ?</i> | 13 |
| Pořízení kompenzačních pomůcek | 13 |
| Příklady pomůcek | 14 |
| <i>KDE MOHU POŽÁDAT O FINANČNÍ PODPORU?</i> | 16 |
| <i>JAK PŘISTOUPIT K LÉČBĚ SPASTICITY?</i> | 17 |
| <i>JAK MOHU PŘEDEJÍT BOLESTI?</i> | 18 |
| <i>JAK UŽÍVAT NOVÉ LÉKY?</i> | 20 |
| <i>JAK SE MOHU VYPOŘÁDAT S ÚNAVOU?</i> | 21 |
| <i>NA KOHO SE MOHU OBRÁTIT?</i> | 22 |
| <i>KDO SE VĚNUJE REHABILITACI PO CMP?</i> | 23 |
| Nabídka služeb | 25 |
| <i>O JAKÉ PŘÍSPĚVKY MOHU ŽÁDAT?</i> | 28 |
| Příspěvek na péči | 28 |
| Příspěvek na mobilitu | 28 |
| Příspěvek na zvláštní pomůcku | 29 |
| Průkaz osoby se zdravotním postižením | 29 |
| <i>MOHU SE VRÁTIT ZPĚT DO ZAMĚSTNÁNÍ?</i> | 30 |
| <i>MOHU SE VRÁTIT K ŘÍZENÍ AUTOMOBILU?</i> | 31 |
| <i>JAKÝCH AKTIVIT SE MOHU ÚČASTNIT?</i> | 32 |
| Vhodné sportovní aktivity: | 32 |
| Další aktivity: | 32 |

CO MĚ TO POTKALO?

Cévní mozková příhoda

Pojem **cévní mozková příhoda** (CMP, iktus) označuje situaci, kdy dojde k přerušení zásobování části mozku krví, kvůli čemuž postižená část mozku není schopna plnit svou funkci a dochází k rychlému odumírání mozkových buněk. Příčinou bývá většinou **ucpání cévy krevní sraženinou**, v menší míře pak **prasknutí cévy a následné krvácení do mozku**.

Při cévní mozkové příhodě se často objevují tzv. **parézy** (ochrnutí, částečná ztráta hybnosti) či tzv. **plegie** (**úplné ochrnutí, obrna, úplná ztráta hybnosti**). Je charakteristické, že parézy i plegie se vyskytují vždy **na jedné půlce těla** (pravé či levé) a je to vždy na druhé straně než mozková hemisféra, kde došlo k poškození mozkové tkáně.



JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY CMP?

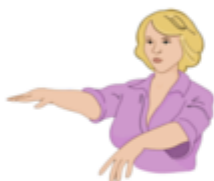
Jak rozpoznat příznaky cévní mozkové příhody?

Metodou **FAST**



Face
obličej

Požádám člověka, aby se usmál.
Je patrný pokles ústního
koutku nebo očního víčka?



Arm
paže

Zvednu mu ruce do předpažení.
Nemůže udržet obě paže ve
stejně výšce a jedna nápadně
poklesne oproti druhé?



Speech
řeč

Zeptám se ho, jak se jmenuje.
Odpovídá nesrozumitelně či
má potíže s porozuměním?



Time
čas

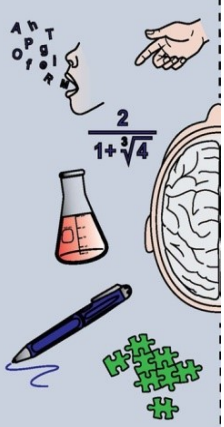
Pokud zaznamenám aspoň
jediný z těchto příznaků
IHNED VOLÁM
155!

JAKÉ MOHOU BÝT NÁSLEDKY CMP?

Levá mozková hemisféra

Možné následky CMP na levé straně mozku:

- slabost nebo ochrnutí na pravé straně těla
- poruchy verbálního projevu
- potíže při čtení, psaní, počítání
- potíže s učením nebo zapamatováním si nových informací
- potřeba častých pokynů pro dokončení úkolů
- problém s obecnými pojmy (orientace v čase)

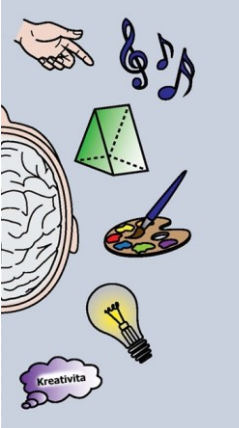


www.heartandstroke.ca

Možné následky CMP na pravé straně mozku:

- slabost nebo ochrnutí na levé straně těla
- poruchy vidění a problémy s prostorovou orientací
- problémy s běžnými činnostmi
- problémy se čtením v mapách
- problémy s krátkodobou pamětí
- zapomínání či ignorování předmětů či lidí na levé straně
- obtíže s úsudkem, impulzivní jednání

Pravá mozková hemisféra



www.heartandstroke.ca

INTERNETOVÉ ZDROJE:

| | |
|-----------------------------|--|
| Cerebrovaskulární ambulance | www.cmp-brno.cz |
| Cerebrovaskulární manuál | www.cmp-manual.cz |
| Sdružení CMP | www.sdruzenicmp.cz |
| Cévní mozková příhoda | www.mozkovaprihoda.cz |

CO JEŠTĚ MŮŽE PŘÍHODU DOPROVÁZET?

Afázie

Jedná se o ztrátu schopnosti řeči nebo porozumění. Je způsobena narušením řečových center v mozku.

Existují dva typy afázie:

- Expresivní - víte, co chcete říci, ale slova nelze vyslovit
- Receptivní – je těžké pochopit, co lidé říkají vám



PRAVIDLA PRO KOMUNIKACI:

- **Nekřič na mne**, nejsem hluchý.
- **Dotýkej se mne**, cítím se pak být zapojený do komunikačního dění okolo mne.
- Když se mnou mluvíš, dbej na to, abych ti **viděl do obličeje**, usnadníš mi tím porozumět ti.
- Když o mně hovoříš s kolegy, **nehovoř, jako bych nebyl přítomen**.
- Používej **krátké věty a slova** s jasným, jednoznačným významem.
- Doprovázej svou komunikaci se mnou **jednoduchými gesty** - usnadníš mi správně ti porozumět.
- **Někdy nebudu s jistotou rozumět**, co po mne žádáš, ale jistě tě dokážu napodobit.
- Měj se mnou **trpělivost** a dej mi čas, ať se mohu vyjádřit.
- Žertuj, legraci chápu, ale **nezesměšňuj mne!**
- **Nevyhýbej se mi**.
- Ubezpečuj mne, i mé blízké, že **stále zůstávám člověkem**.

(MUDr. Václav Lukáš)

www.afazie.cz

www.klinickalogopedie.cz

www.klin-logopedie.cz

Afázie může ztížit čtení, psaní nebo počítání. Může být velmi frustrující jak pro pacienta, tak pro pečovatele a rodinu. Závažnost afázie se může lišit od člověka k člověku. U některých lidí je dočasná a po CMP se rychle zlepšuje.

Inkontinence

Inkontinence je problém s kontrolou močového měchýře nebo střev. Mnoho osob po CMP trpí inkontinencí, jejíž kontrola se však v průběhu času může zlepšit.

Tipy pro obnovu funkce močového měchýře:

- chůze na toaletu v pravidelných intervalech (například jednou za dvě hodiny)
- dostatečný příjem tekutin (snižuje riziko infekce močových cest)
- omezení příjmu tekutin před spaním
- uložení sběrné nádoby na moč v dosahu
- noční osvětlení v ložnici
- speciální jednorázové ložní podložky
- absorpční spodní prádlo
- rady dietologa
- léky

Přídavná zařízení na toaletu:

- zvýšený nástavec na záchodovou mísu
- madla
- toaletní židle

Příznaky infekce močových cest:

- zvýšení frekvence močení nebo nehod
- naléhavá potřeba močení
- změna v chování, zvýšený neklid
- pálení nebo bolest při močení
- silně páchnoucí moč

Pokud se objeví některý z těchto příznaků, porad'te se se svým lékařem!

Poruchy polykání a příjmu potravy

Cévní mozková příhoda může ovlivnit svaly úst, jazyka a krku. V důsledku toho vznikají potíže s polykáním, známé jako **dysfagie**. Dysfagie může být dočasná nebo trvalá.

Tipy při potížích s polykáním:

- při jídle sedět vzpřímeně na lůžku nebo židli
- upřednostnit malá sousta
- žvýkat na silnější straně úst
- důkladně přežvýkat každé sousto před polknutím
- nemluvit během žvýkání
- při velkém slinění si otřít ústa ubrouskem
- vyvarovat se rozptýlení při jídle
(vypnout televizi nebo rádio, vyhnout se obsazené restauraci a jídelně)
- po jídle si důkladně vyčistit ústa



JAK MOHU SNÍŽIT RIZIKA?

Pro snížení rizika cévní mozkové příhody je důležité provést určité změny a začít žít zdravěji.

Jak mohu ovlivnit rizika?

- snížení množství tabáku nebo expozici tabákovému kouři
- udržování krevního tlaku v normě
- snížení příjmu cholesterolu
- udržení správné hladiny cukru v krvi
- snížení hmotnosti při nadváze
- zdravá výživa
- pravidelná fyzická aktivita
- snížení stresu
- omezení příjmu alkoholu
- omezení užívání omamných látek a léků



NUTRIČNÍ TIPY

Co je pro mě zdravé:

- ryby
- kuřecí maso
- nízkotučné mléčné výrobky
- vaječné bílky
- zelenina
- ovoce, ořechy, sója, ...

Čemu se raději vyhnout:

- plnotučné mléko a tučné mléčné výrobky
- máslo
- červené maso, klobása, slanina
- smažené potraviny
- sušenky, zákusky, koláče

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI REHABILITACE?

Na rehabilitaci pacientů po CMP se specializuje **Rehabilitační ústav Chotěboř**. Dalšími rehabilitačními zařízeními s komplexní péčí pro pacienty po CMP jsou např. **Hamzova léčebna Luže - Košumberk**, **Léčebné rehabilitační středisko Chvaly**, **Rehabilitační ústav Kladruby**, **Rehabilitační ústav Hrabyně** či **Vojenský rehabilitační ústav Slapy**.

| | | |
|--|---|--|
| Rehabilitační ústav pro cévní choroby mozkové, spol. s r.o. | Dr. Rykra 859, 583 01, Chotěboř | www.rehustav.cz |
| Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé Luže - Košumberk | Košumberk 80, 538 54, Luže | www.hamzova-lecebna.cz |
| Léčebné a rehabilitační středisko Chvaly o.p.s. | Stoliňská 920, 193 00, Praha 20 | www.chvaly.cz |
| Rehabilitační ústav Kladruby | Kladruby 30, 257 62, Kladruby u Vlašimi | www.rehabilitace.cz |
| Rehabilitační ústav Hrabyně | Hrabyně 204, 747 67, Hrabyně 3 | www.ruhrabyne.cz |
| Vojenský rehabilitační ústav Slapy | Volareza Slapy 252 08, Slapy nad Vltavou | www.volareza.cz |

Základní péče je hrazena pojišťovnou a pobyt v těchto ústavech je na několik týdnů. Podrobnější informace o přijetí jsou k dispozici na příslušných webových stránkách.

DALŠÍ MOŽNOSTI REHABILITACE:

- **rehabilitační ústavy**
- **LDN - léčebny následné péče**
- **ambulantní rehabilitace v místě bydliště**
- **lázeňská péče**

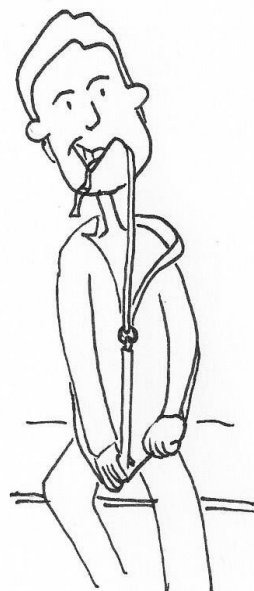
JAK ZVLÁDNU NÁVRAT DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA?

„**ERGOTERAPIE**“ je zdravotnická profese, jejímž cílem je umožnit osobám s různým typem postižení zachovat si maximální soběstačnost v běžných denních činnostech, pracovních činnostech a aktivitách volného času. Nácvik činností probíhá v reálných situacích. Ergoterapeut pomáhá řešit praktické otázky související se snížením či ztrátou soběstačnosti v činnostech, které jsou pro člověka nepostradatelné.

(Česká asociace ergoterapeutů, 2008)

S čím se mohu obrátit na ergoterapeuta?

- nácvik každodenních činností (oblékání, osobní hygiena, koupání, stravování, vaření, péče o domácnost, nakupování, manipulace s penězi, práce na PC, orientace v terénu)
- vyšetření a trénink kognitivních funkcí (paměť, orientace, pozornost,..)
- návrh úpravy domácího a pracovního prostředí
- návrh kompenzačních pomůcek
- terapie ruky (nácvik úchopů, svalové síly, jemné motoriky, psaní,..)
- předpracovní a pracovní rehabilitace, ergodiagnostika
- poradenství a podpora v zájmových aktivitách
- poradenství a podpora v sociální oblasti



JAK MOHU PŘIZPŮSOBIT DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ?

Po cévní mozkové příhodě je většinou potřeba upravit domácnost tak, aby bylo vše dobře a bezpečně přístupné.

Co mohu ovlivnit?

Bezpečnost - odstranění prahů, koberců a předložek, o které by se dalo zakopnout, připevnění madel a další opatření

Dostupnost - instalace zábradlí, zvážení výtahu, plošiny či rampy, uspořádání nábytku tak, aby neomezoval přístupnost, úprava výšky nábytku, přesun termostatu, zásuvek a vypínačů pro lepší dosah

Pořízení kompenzačních pomůcek

- pomůcky k chůzi a přesunům, oblékání, koupání a osobní hygieně, příjmu potravy, vaření, úklidu
- dostupné ve specializovaných prodejnách kompenzačních pomůcek či ve zdravotnických potřebách



PŘÍKLAD PRODEJEN KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK v Praze:

| | | |
|-------------------|------------------------------------|--|
| DMA Praha | Na Slupi 2103/2c, 128 00, Praha 2 | www.dmapraha.cz |
| Ottobock. | Protetická 460, 330 08, Zruč-Senec | www.ottobock.cz |
| ORTOSERVIS | Ronkova 13/353, 180 00 Praha 8 | www.ortoservis.cz |
| Meyra | Hrusická 2538/5, 141 00, Praha 4 | www.meyra.cz |

Příklady pomůcek

KOUPELNA A WC:

- instalace madel v koupelně a na WC
- nahrazení vany sprchovým koutem
- protiskluzové podložky v koupelně
- pořízení koupacího vozíku, sedačky do vany či sprchy
- pořízení nástavce na WC

KUCHYŇ:

- protiskluzové linoleum
- vodovodní baterie s jednoduchým ovládáním
- správné výškové nastavení kuchyňské linky a spotřebičů
- uspořádání skříněk tak, aby věci v nich byly dosažitelné
- otočné police
- upravené prkénko s možností napíchnutí krájené potraviny
- podavač předmětů
- speciální stravovací pomůcky (přístroje s širokým úchopem)

LOŽNICE:

- polohovací lůžko

Ted' už vím, že...

...pomůcky předepisuje **praktický lékař, rehabilitační lékař, neurolog, ortoped a geriatr.**

...na většinu pomůcek se vztahuje užitná **doba 5 let.**

...některé pomůcky (k chůzi, přesunům, do koupelny a na WC) jsou částečně či plně **hrazeny pojišťovnou.**

...pomůcky jsou dostupné u různých dodavatelů (např. kontakty výše).

...příklady pomůcek včetně orientační ceny najdu v následující tabulce.

| | |
|---|--|
|  <p>Nástavec na WC plastový</p> <p>Popis:: K dostání různé výšky nástavce na WC (5cm, 10cm, 15cm)</p> <p>Cena: plně hrazeno pojišťovnou</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>Vidlička ergonomická</p> <p>Popis:: ergonomická rukojeť, nastavitelný tvar, barva: černá/červená</p> <p>Cena: 150 Kč</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |
|  <p>Podpěra na WC</p> <p>Popis:: duralový rám, nastavitelná výška, vyměkčené područky,</p> <p>Cena: 1500 Kč</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>Kuchyňské prkénko</p> <p>Popis:: protiskluzové přísavky, 3 typy struhadla, zarážky, fixační bodce,</p> <p>Cena: 1500 Kč</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |
|  <p>Sedačka na vanu</p> <p>Popis:: nastavitelná dle šířky vany, perforace pro odtok vody, podpůrné madlo</p> <p>Cena: plně hrazeno pojišťovnou</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>Mycí kartáč</p> <p>Popis:: prodloužený ergonomický úchop (75cm)</p> <p>Cena: 360 Kč</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |
|  <p>Židle do sprchy</p> <p>Popis:: sedátko s výřezem, opěrka zad, pevné područky, nastavitelná výška</p> <p>Cena: plně hrazeno pojišťovnou</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>Navlékač ponožek</p> <p>Popis:: plastový, ulehčuje oblékání bez nutnosti ohýbání</p> <p>Cena: 145 Kč</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |
|  <p>Polohovací lůžko</p> <p>Popis:: polohování roštu, nastavení výšky lůžka, bezpečnostní postranice</p> <p>Cena: plně hrazeno pojišťovnou</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>Tkaničky elastické</p> <p>Popis:: elastické, samozavazovací, ulehčují nazutí bez nutnosti vázání</p> <p>Cena: 80 Kč</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |

KDE MOHU POŽÁDAT O FINANČNÍ PODPORU?

Nadace a nadační fondy slouží k podpoře zdravotně postižených osob. Komu, na co a za jakých podmínek bude poskytnuta podpora je v jejich kompetenci.

Nadace Charty 77

– Konto BARIÉRY

| | |
|-----------------|--|
| Odkaz: | www.kontobariery.cz |
| Adresa: | Melantrichova 5, 110 00, Praha 1 |
| Telefon: | 224 214 452 |

Příspěvky:

- rehabilitační a kompenzační pomůcky, bezbariérové úpravy bytů, škol a dalších veřejných budov
- projekty, které souvisejí se vzděláváním a pracovním uplatněním osob s různým typem postižení

Nadační fond J+T

| | |
|-----------------|--|
| Odkaz: | www.nadacejt.cz |
| Adresa: | Malostranské nábřeží 563/3, 118 00, Praha 1 |
| Telefon: | 221 710 374 |

Příspěvky:

- speciální autosedačky, postele, matrace, chodítka, příslušenství k vozíkům
- speciální úpravy automobilů, stropní zvedák, schodišťová plošina nebo sedačka, schodolezy, MOTOMed, bezbariérové úpravy

Nadace Olgy Havlové

- Výbor dobré vůle

| | |
|-----------------|--|
| Odkaz: | www.vdv.cz |
| Adresa: | Senovážné náměstí 2, 110 00, Praha 1 |
| Telefon: | 224 217 331 |

Příspěvky:

- pomoc občanským sdružením a charitativním institucím, které vytvářejí nabídku aktivního způsobu života nejstarší generace
- důstojné prožívání stáří těch, kdo se již sami o sebe postarat nemohou

JAK PŘISTOUPIT K LÉČBĚ SPASTICITY?

SPASTICITA je definována jako zvýšené napětí svalů v závislosti na rychlosti protažení svalu. Představuje jeden z nejzávažnějších a nejrozšířenějších symptomů poškození centrálního nervového systému.

Spasticita zhoršuje stav pacientů, bývá doprovázena bolestivými vjemy a narušuje celý rehabilitační proces.

KDO SE SPECIALIZUJE NA LÉČBU SPASTICITY?

| |
|---|
| Neurologická klinika VFN |
| Neurologická klinika FN Královské Vinohrady Praha |
| Neurologická klinika FN Motol |
| Odborná poradna pro léčbu spasticity ÚVN, Praha |

Léčebné přístupy:

- **rehabilitační léčba spasticity**
 - zahrnuje polohování nemocného, pasivní protahování svalů,
 - použití protetických pomůcek (např. dlahování),
 - elektrostimulace, aplikace tepla, chladu, ultrazvuk
- **farmakoterapie spasticity**
 - široká paleta léků s různým místem účinku
- **aplikace botulotoxinu**
 - ovlivnění místní spasticity aplikací botulotoxinu do svalu
 - spojení s intenzivní fyzioterapií, kdy pacient rehabilituje doma sám na základě instrukcí fyzioterapeuta: strečinkový režim a opakované pohyby včetně vyplňování deníků
 - organizace péče do tříměsíčních terapeutických cyklů
 - monitorována efektivita a tolerance terapie

JAK MOHU PŘEDEJÍT BOLESTI?

Po iktu mohou nastat pohybové problémy vlivem ochrnutí nebo slabosti svalů. Pokud svaly nejsou používány, způsobují bolestivou ztuhlost kloubů nebo kontrakce či přetažení svalů.

| PÉČE O HORNÍ KONČETINY: | PÉČE O NOHY: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• správné polohování (podložení ramene a zápěstí, rozevření dlaně)• podložení ruky do zvýšené pozice• kartáčování hřbetu ruky a zápěstí pro uvolnění stažených svalů• protahování zkrácených svalů• rozevírání dlaně pomocí zdravé ruky• zapojování postižené ruky do aktivit | <ul style="list-style-type: none">• kontrola nohou každý den (trhliny, puchýřky, vředy, otok, změny barvy kůže)• nošení ponožek – absorbují pot a drží nohy v chladu a suchu• správně zvolená, vhodná a padnoucí obuv (pevné boty, bez podpatku, vložky do bot, tkaničky nebo suchý zip, zaoblená špička) |

Bolestivé rameno - bolest souvisí s napětím svalů a vazů způsobeným nesprávnou polohou a špatným zdviháním paže



Tipy pro snížení bolestivosti ramene:

- spolupráce s terapeutem
- vhodné polohování, udržení kloubů ve správné pozici
- podpora ramene v podpaží roličkami z měkkého materiálu (vata, vlna, molitan)
- vnější rotace ramenního kloubu
- zatížení správně zapolohovaného ramene
- cviky na přetáčení se sepnutýma rukama
- co nejvíce pohybu a kontroly, speciální cvičení nebo funkční aktivita

Pomůcky k chůzi:

- ortopedické pomůcky (vločky do bot)
- správné pomůcky k chůzi (peroneální pásy, hole, berle, chodítka)
- mechanické a elektrické vozíky
- elektrické skútry

| | | | |
|---|--|--|---|
|  <p>PERONEÁLNÍ PÁSKA</p> <p>www.sanomed.cz</p> |  <p>CHODÍTKO ČTYŘKOLOVÉ</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>MECHANICKÝ VOZÍK</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |  <p>ELEKTRICKÝ SKÚTR</p> <p>www.dmapraha.cz</p> |
|---|--|--|---|

JAK UŽÍVAT NOVÉ LÉKY?

Na co bych se měl zeptat svého lékaře?

Jaké beru léky?

Kdy?

Kolik?

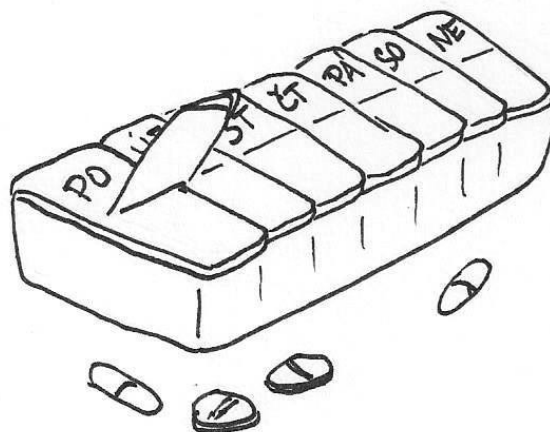
Jaké mohou mít vedlejší účinky?

Co dělat při problémech spojených s braním léků?

Informaci o nových lécích je třeba sdělit obvodnímu lékaři!

Co mi může pomoci s braním léků:

- užívání léků ve stejnou dobu každý den (například při jídle)
- použití týdenního dávkovače léků (oddělené přihrádky na každý den)
- kalendář nebo připomínka
- poznámky
- upozornění od rodiny, kamaráda



JAK SE MOHU VYPOŘÁDAT S ÚNAVOU?

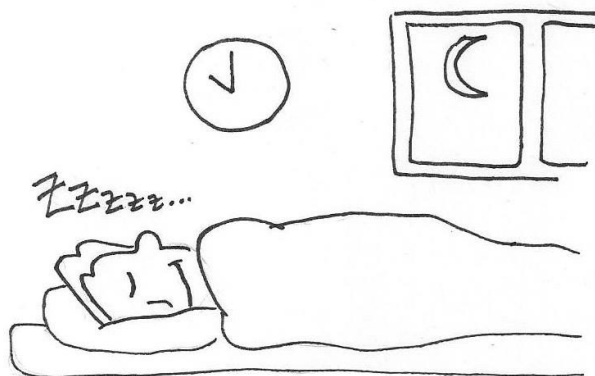
Rozlišujeme únavu **fyzickou** a **psychickou**.

Po velké fyzické námaze se někdy dostavují i pocity psychické únavy, naopak po vyčerpávající psychické námaze může fyzická práce pomoci odbourat psychickou únavu.

Únava se také rozděluje na akutní, která je přirozená a po odpočinku odezní, a chronickou, která má chorobné projevy, jako bolesti, poruchy spánku nebo poruchy paměti.

Užitečné tipy, jak snížit únavu:

- dostatečný příjem potravy
- zdravá a vyvážená strava
- dostatečný příjem tekutin
- rozplánování dne
- krátké přestávky na odpočinek
- krátký spánek během dne, nejdelší spánek v noci
- pravidelný režim dne (usínání a vstávání)
- fyzická aktivita
- žádost o pomoc se složitějšími úkoly

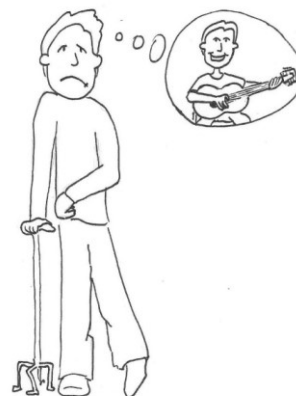


NA KOHO SE MOHU OBRÁTIT?

| | |
|----------------------------|---|
| lékař | <ul style="list-style-type: none">✓ poskytne mi přehled o zdravotních problémech✓ naplánuje strategii terapie |
| zdravotní sestra | <ul style="list-style-type: none">✓ pomůže mi s každodenní péčí (užívání léků, koupání, oblékání a vyprazdňování) |
| nutriční terapeut | <ul style="list-style-type: none">✓ naplánuje zdravou výživu |
| ergoterapeut | <ul style="list-style-type: none">✓ pomůže mi se zlepšením soběstačnosti (jídlo, pití, oblékání, koupání, toaleta)✓ pomůže mi zlepšit svalovou sílu a rozsahy pohybů✓ naučí mě manipulovat s předměty |
| fyzioterapeut | <ul style="list-style-type: none">✓ naučí mě správně sedět, stát a chodit✓ pomůže mi zlepšit svalovou sílu, rovnováhu a koordinaci |
| rehabilitační lékař | <ul style="list-style-type: none">✓ doporučí mi správnou rehabilitaci |
| psycholog | <ul style="list-style-type: none">✓ pomůže mi snížit psychické a emocionální problémy |
| logoped | <ul style="list-style-type: none">✓ naučí mě správně mluvit a polykat✓ pomáhá ke zlepšení paměti a vyrovnání se s omezenou pamětí |
| sociální pracovník | <ul style="list-style-type: none">✓ pomůže mi zajistit veřejné služby, rodinné finance,✓ pomůže mi s hledáním práce |
| právník | <ul style="list-style-type: none">✓ poskytuje právní poradenství |

Tipy pro úspěšnou rehabilitaci:

- co největší zapojení do rehabilitace, co nejvčasnější rehabilitace
- stanovení reálných cílů a plánů
- podpora blízké osoby
- žádost o pomoc v případě smutku, deprese či pocitu bezmoci



Ted' už vím, že...

...největší pokrok v rehabilitaci nastává u osob po CMP **v prvních třech měsících terapie**, ale může se zlepšovat i několik let.

...**denní rehabilitační cvičení** by mělo pokračovat i poté, co se člověk vrátí domů.

...cesta k zotavení může být dlouhá a frustrující. Je důležitá i **podpora rodiny a přátel**.



KDO SE VĚNUJE REHABILITACI PO CMP?

Některé organizace se přímo specializují na rehabilitaci pacientů po CMP a mohou nabídnout rozsáhlé služby v této oblasti.

KLINIKA REHABILITAČNÍHO LÉKAŘSTVÍ

Adresa: Albertov 7, 128 00, Praha 2

Telefon: 224 968 478

Odkaz: www.reha.lfl.cuni.cz



CEREBRUM - Sdružení osob se získaným poškozením mozku a jejich rodin, z.s.

Adresa: Křížíkova 56/75A, 186 00, Praha 8

Telefon: 226 807 048

Odkaz: www.cerebrum2007.cz

CEREBRUM

Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin



ERGO Aktiv, o.p.s.

Adresa: Olšanská 2666/7, 130 00, Praha 3

Telefon: 732 542 529

Odkaz: www.ergoaktiv.cz



ERGO Aktiv

Centrum neurorehabilitace
pro osoby se získaným poškozením mozku

Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách

Adresa: Elišky Peškové 741/17, 150 00, Praha 5

Telefon.: 776 721 519

Odkaz: www.sdruzenicmp.cz



ASISTENCE, o.p.s.

Centrum pracovní rehabilitace

Adresa: Pujmanové 1219/8 140 00 Praha 4

Telefon: 603 551 095

Odkaz: www.asistence.org

ASISTENCE O.P.S.



Nabídka služeb

KLINIKA REHABILITAČNÍHO LÉKAŘSTVÍ (KRL VFN):



- **interprofesní tým odborníků** (rehabilitační lékaři, fyzioterapeuti, eroterapeuti, psycholog, logoped, speciální pedagog, muzikoterapeut, arteterapeut, taneční a pohybový terapeut, sociální pracovník, zdravotní sestra)
- denní stacionář s 8 hodinovým individuálním programem (komplexní rehabilitace na základě individuálních cílů, nácvik denních činností)
- **ergodiagnostické pracoviště** (hodnocení pracovního potenciálu)
- diagnostika a návrh dlouhodobého i krátkodobého rehabilitačního plánu

CEREBRUM, z.s.:

CEREBRUM
Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin



- rehabilitačně – rekondiční program (trénink kognitivních funkcí, léčebná tělesná výchova, podpůrná skupina, ergoterapie)
- svépomocné skupiny pro RP
- poradenství (služeb pro občany po poranění mozku a jejich rodiny, rehabilitace následků poranění mozku, obtíže v oblasti fyzických funkcí, poruchy kognitivních funkcí, poruchy chování a prožívání, motivace k rehabilitaci, zvládání péče, sociální dávky)
- kurzy
- rekondiční pobyt
- knihovna
- přednášky, publikace, občasník Makovice

- **interprofesní tým odborníků** (neurolog, rehabilitační lékař, psychiatr, ergoterapeuti, fyzioterapeuti, psychoterapeuti, logopedi, sociální pracovník, právní konzultant a asistent, kouč)
- intenzivní rehabilitační program v rámci denního stacionáře (komplexní rehabilitace na základě individuálních cílů, nácvik denních činností)
- odborná poradna, právní poradenství
- předpracovní poradenství a podpora (výběr zaměstnání, trénink pracovní činnosti, hledání konkrétní pracovní pozice, kontaktování zaměstnavatele)
- komunitní centrum a KLUB Aktiv, tréninková pracovní místa
- ergoterapeutické skupiny (skupinový kognitivní trénink, skupina rehabilitace horní končetiny, skupina rozoje řečových funkcí)
- rehabilitace v domácím prostředí, příručka „*Jak cvičit doma*“
- dostupná na: www.ergoaktiv.cz

- ✓ Myslíme jako vy
 - Zjišťujeme, co Vám v životě chybí a hledáme cesty k dosažení.
- ✓ Myslíme komplexně
 - Budeme s Vámi cvičit, trénovat, jezdit tramvají, jednat s úřady, chodit do práce, ale i řešit, jak se cítíte a proč.
- ✓ Šijeme na míru
 - Náplň rehabilitace vytváříme na míru Vaším potřebám.
- ✓ Máme výsledky
 - Výsledky sledujeme v průběhu terapie.
- ✓ Učíme naše klienty, aby přestali být pacienti a vzali život do svých rukou

Sdružení CMP:



- kluby a komunitní centra
- poskytování zdravotního, sociálního, právního a ekonomického poradenství pro nemocné a jejich rodinné příslušníky
- odborné přednáškové a konzultační akce, kulturní, vzdělávací, výukové a společenské akce pro nemocné a jejich rodinné příslušníky
- vydávání tiskovin, publikací a zpráv souvisejících s CMP
- obhajování oprávněných zájmů nemocných
- příprava právních předpisů a připomínkového řízení k navrhovaným právním předpisům týkajících se zdravotně postižených
- organizace rekondičních pobytů pro členy, nemocné CMP a jejich rodinné příslušníky, anebo osoby ohrožené vznikem CMP
- sociální služby

ASISTENCE, o.p.s.:



- osobní asistence, tranzitorní program
- podporované zaměstnávání (nácvik dovedností potřebných k výkonu práce, pomoc při nalezení vhodného pracovního místa, pracovně-právní poradenství, úprava pracovního prostředí, pracovní asistence na pracovišti, pomoc při řešení případných problémů na pracovišti)
- ergoterapie (nácvik všedních denních činností, nácvik pracovních činností, poradenství ohledně kompenzačních pomůcek a úprav prostředí, trénink kognitivních funkcí)
- poradenství

O JAKÉ PŘÍSPĚVKY MOHU ŽÁDAT?

V rámci našeho sociálního systému existují určité možnosti, které finančně pomáhají dlouhodobě nemocným a postiženým lidem, kteří se dostali z důvodu věku či zdravotního stavu do nepříznivé sociální situace. Jedná se o příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku.

Invalidní důchod je jedním z důchodů poskytovaných státem z českého důchodového pojištění a dělí se na tři stupně. Pro žádost o další **příspěvky** se můžete obrátit na Úřad práce a s jejich vyřízením vám pomohou sociální pracovníci.

Příspěvek na péči

- určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládnání základních životních potřeb
- z poskytnutého příspěvku hradí pomoc, kterou jim může poskytovat osoba blízká, asistent sociální péče, poskytovatel sociálních služeb, dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu
- výše příspěvku se pohybuje v rozmezí 880 Kč - 13 200 Kč podle stupně závislosti vyšetřované osoby

Příspěvek na mobilitu

- opakující se nároková dávka, která je určena osobě starší 1 roku, která:
 - má nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením ZTP, ZTP/P
 - opakovaně v kalendářním měsíci se dopravuje nebo je dopravována za úhradu
 - nejsou jí poskytovány pobytové sociální služby
- výše dávky: 550 Kč měsíčně, vyplácí se zpětně

Příspěvek na zvláštní pomůcku

- určen osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým sluchovým nebo těžkým zrakovým postižením nebo těžkým mentálním postižením
- jednorázová a nároková dávka
- výše příspěvku se odvíjí od pořizovací ceny zvláštní pomůcky
- neposkytuje se na pořízení: stropního zvedacího systému, schodišťové plošiny a schodolezu

Průkaz osoby se zdravotním postižením

Průkaz TP - průkaz osoby s těžkým zdravotním postižením - náleží tomu, kdo má přiznán I. stupeň příspěvku na péči.

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích
- přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech

Průkaz ZTP - průkaz osoby se zvláště těžkým zdravotním postižením - náleží tomu, kdo má přiznán II. stupeň příspěvku na péči.

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích
- přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech
- bezplatná doprava pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy
- sleva 75 % z ceny jízdného ve vlaku a spojích autobusové dopravy

Průkaz ZTP/P - průkaz osoby se zvláště těžkým zdravotním postižením s potřebou průvodce - náleží tomu, kdo má přiznán příspěvek na péči ve stupni III nebo IV.

- stejné výhody jako u průkazu ZTP
- bezplatná doprava průvodce a vodícího psa veřejnými dopravními prostředky
- sleva ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty, sport a kulturní akce
- osvobození od placení dálniční známky

MOHU SE VRÁTIT ZPĚT DO ZAMĚSTNÁNÍ?

Na čem závisí návrat do práce?

- druh práce
- následky CMP
- celkový zdravotní stav
- věk



„Měl bych řádně zvážit, zda se dokáži vrátit ke své původní práci. Ergoterapeut, psycholog nebo sociální pracovník mi může pomoci určit, zda je vhodné navrátit se ke staré práci.“

Jak o sebe mohu pečovat?

- podělit se o své pocity s někým blízkým
- dopřát si relaxaci, například vyrazit na procházku, přečíst si zajímavou knížku, či vyzkoušejte jógu, tai chi nebo pilates
- držet krok s aktuálními událostmi a zprávami pro rozšíření rozhledu
- nebát se požádat o pomoc rodinu, přátele či specialisty
- pečovat o své fyzické zdraví správnou stravou a fyzickou aktivitou po většinu dní v týdnu

KDE MI POMOHOU S NÁVRATEM DO PRÁCE?

| | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--|
| KRL VFN | Albertov 7, 128 00, Praha 2 | www.reha.lf1.cuni.cz |
| ASISTENCE, o.p.s. | Pujmanové 1219/8 140 00 Praha 4 | www.asistence.org |
| CEREBRUM, z.s. | Křižíkova 56/75A, 186 00, Praha 8 | www.cerebrum2007.cz |
| ERGOAktiv, o.p.s. | Olšanská 2666/7, 130 00, Praha 3 | www.ergoaktiv.cz |

MOHU SE VRÁTIT K ŘÍZENÍ AUTOMOBILU?

Většina lidí po cévní mozkové příhodě může opětovně začít řídit. Je třeba nový trénink či speciální úprava automobilu.

www.iroa.cz

Co mohu udělat pro návrat k řízení?

- promluvit se svým lékařem a terapeuty o možnosti řízení
- obrátit se na specializované autoškoly
- nechat si upravit automobil vhodným systémem řízení



ÚPRAVY AUTOMOBILŮ:

| | |
|------------------------------|----------------------|
| IROA-HDC s.r.o., Praha | www.iroa.cz |
| HURT s.r.o., Týnec nad Labem | www.rucniovladani.cz |
| JP SERVIS, Štěkeň | www.jpservis.eu |
| FIRMA JENČOVSKÝ, Plzeň | www.jenca.cz |

Jiné možnosti dopravy:

- s rodinou a přáteli
- sanitka, taxi
- Handicap-Transport, tel: 602 267 040
- veřejná doprava
- skútr, chůze

Ted' už vím, že...

...některé firmy nabízejí **úpravy vozu** pro usnadnění řízení.

...automobil je upravený tak, aby řízení vozu bylo co možná nejsnazší.

...mezi nejčastější úpravy automobilu patří

- ruční ovládání pro plyn a brzdu,
- ruční ovládání spojkového pedálu,
- multifunkční ovladače na volant,
- pomocné stabilizační pásy, opěrky a úpravy pedálů

JAKÝCH AKTIVIT SE MOHU ÚČASTNIT?

Prodělaná CMP není důvodem pro ukončení aktivního sportovního života. Naopak! Pacienti s CMP, kteří nejprve pod dohledem lékaře, zkušeného rehabilitačního pracovníka či fyzioterapeuta a následně sami pravidelně sportují, jsou na tom fyzicky i duševně lépe. Celé tělo se udržuje v kondici a zvyšuje se síla svalů. Křeče, poruchy rovnováhy, funkce dýchání, funkce střev se zlepšují, snižuje se výskyt depresí a únavy.

Vhodné sportovní aktivity:

- bowling, kriket, golf
- lekce fitness
- chůze
- joga, pilates, tai chi

Další aktivity:

- práce na PC (možnosti upravené klávesnice, myši, ovládací prvky)
- četba (držák knih, audio knihy)
- fotografování (fotoaparáty ovládané jednou rukou)
- výtvarné a ruční práce (speciálně navržené pomůcky)
- rozvoj kognitivních funkcí (programy HAPPYneuron, Cognifit – cvičení na paměť, koncentraci, řečové funkce, logické myšlení, prostorovou orientaci a další schopnosti)



„Úspěch se neměří podle toho, čeho dosáhneš, ale podle překážek, které překonáš.“

(Ethan Hawke)

Zdroje literatury:

- 1) Dartmouth - Hitchcock Medical Center. *Learning about Stroke. A Guide for Patients and Families*. 2012
- 2) EDMANS, J. *Occupational therapy and stroke*. 2nd ed. Chichester, West Sussex, U. K.: Blackwell Pub., 2010. ISBN 978-1-4051-9266-8.
- 3) Erudis, o.p.s. *Neurorehabilitace - jak se zorientovat? Příručka pro osoby se získaným poškozením mozku a jejich rodiny*. 2014.
- 4) FEIGIN, V. L. *Cévní mozková příhoda: prevence a léčba mozkového iktu*. 1. české vyd. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-7262-428-7.
- 5) ŠTĚTKÁŘOVÁ, Ivana, Edvard EHLER a Robert JECH. *Spasticita a její léčba*. Praha: Maxdorf, c2012. Jessenius. ISBN 978-80-7345-302-2.

Webové zdroje:

- 6) *Afázie Občanské sdružení* [online]. © 2014 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.afazie.cz>
- 7) *Asistence* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.asistence.org>
- 8) *Asociace klinických logopedů České republiky* [online]. © 2017 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.klinikalogopedie.cz>
- 9) *Cerebrovaskulární ambulance* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.cmp-brno.cz>
- 10) *Cerebrovaskulární sekce České neurologické společnosti JEP* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.mozkovaprihoda.cz>
- 11) *CEREBRUM - Sdružení osob se získaným poškozením mozku a jejich rodin* [online]. © 2013 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.cerebrum2007.cz>
- 12) *Česká asociace ergoterapeutů* [online]. © 2008 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.ergoterapie.cz>
- 13) *DMA kompenzační pomůcky* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.dmapraha.cz>
- 14) *ERGOAktiv* [online]. © 2015 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.ergoaktiv.cz/>
- 15) *Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.fnusa-icrc.org>
- 16) *IROA-HDC* [online]. © 2017 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.iroa.cz>
- 17) *Klinika rehabilitačního lékařství I. LF UK a VFN v Praze* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://reha.lf1.cuni.cz>
- 18) *Meyra ČR* [online]. © 2015-2017 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://www.meyra.cz>
- 19) *Nadace Charty 77* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://www.kontobariery.cz>
- 20) *Nadace J&T* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://www.nadacejt.cz>
- 21) *Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.sdruzenicmp.cz>
- 22) *Všeobecná fakultní nemocnice v Praze* [online]. © 2012 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.vfn.cz>
- 23) *Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové* [online]. © 2014 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.vdv.cz>

CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

Soubor doporučení pro pacienty a jejich rodiny

Autor: Bc. Iveta Kovářová

Vedoucí práce: Mgr. Alice Oktábcová

Ilustrace: Bc. Kateřina Holubová

1. LF UK a VFN,

Praha,

2018