

Doporučené pomůcky pro usnadnění každodenního života

ÚPRAVA BYTU

HYGIENA

nástavec na WC, madla u vany a u WC, stolička ve sprchovém koutě, sedačka na vanu, židle u umyvadla, kartáč na ruce, houba na dlouhé rukojeti, protiskluzové podložky do vany

JÍDLO

příbory se speciálním úchopem, speciálně tvarované talíře, hrnky a poháry s uchem umožňujícím lepší úchop, protiskluzová podložka, talíř nebo pohár s přísavkou, brčka

OBLÉKÁNÍ

pomůcka na zapínání knoflíků, navlékač ponožek nebo punčoch, elastické nebo pružinové tkaničky

Je praktičtější se domluvit s ergoterapeutem, dříve než začnete provádět změny v bytě. Ergoterapeut zjistí Vaše největší problémy a může je s Vámi postupně trénovat nejen v ambulanci, ale i u Vás doma. V domácím prostředí se lépe ukážou skutečné pacientovy problémy a také trénink jejich kompenzaci bude probíhat v reálném prostředí.

Na závěr bychom chtěli připomenout, že i **rodina může ovlivnit Váš vztah ke cvičení, ale i k přijetí Vaší nemoci**. Rodina s Vámi tráví nejvíce času a může Vás pozitivně motivovat. Zde je pár rad pro Vaši rodinu.

- Nikdy na pacienta nespěchejte, dopřejte mu dostatek času k provedení určité činnosti.
- Podporujte jeho soběstačnost.
- Přizpůsobte denní režim možnostem pacienta.
- Každý pohyb nebo úkon, který provede sám, dodává sebevědomí a chuť pokračovat.
- Motivujte pacienta k pohybu tím, že mu budete předvádět.
- Nenechte se odradit nebo přemluvit.