

Potřeby obtížně chodícího seniora

úprava bytu

www.pecujici.cz

2007

Opatření provedená v bytě

Protože otec je jen velmi omezeně pohyblivý soustředil jsem mu pokud možno vše potřebné do 3 samostatných zón, mezi nimiž otec podle potřeby a svých velmi omezených možností přechází. Protože se pohybuje obtížně a jen s pomocí dvou francouzských holí je vše uspořádáno tak, aby nemusel nic přenášet, neboť toho není schopen. Mimo byt se již může pohybovat pouze na invalidním vozíku. Navíc bylo nutno počítat s otcovou silnou nedoslýchavostí.

Místo k sezení a sledování TV

jehož vybavení viz (foto 1) je:

- dostatečně velký a stabilní stůl pro všechny potřebné věci, sloužící zároveň jako opora
- pohodlné široké otočné křeslo s antidekubitním sedákem (foto 2), křeslo je možné natočit tak, aby otec vstával proti stolu a mohl se jej přidržet a bezpečněji vstávat
- křeslo jsem vybavil běžnými reproduktory pro počítač (foto 1), připojenými k televizi prostřednictvím zdířky pro sluchátka. Tím se veškeré reproduktory televize vypnou a zvuk je přenášen pouze do těchto přídatných reproduktorů, které jsou přiděleny na křeslo u hlavy sedícího. Dálkové ovládání zvuku TV zůstává funkční a zvuk může být díky blízkosti reproduktoru u hlavy sedícího nastaven na podstatně nižší úroveň. To ocení jak rodinní příslušníci, tak sousedé
- český "největším mobil světa" značky Jablotron, (foto 3), jehož největší výhodou je možnost zesílit jak zvuk ve sluchátku, tak vyzvánění samotného telefonu na opravdu silnou úroveň. I silně nedoslýchavá osoba tak slyší jak vyzvánění, tak hlas telefonujícího na druhé straně
- další mobil běžné velikosti se šňůrkou pro zavěšení na krk. Tento druhý mobil musí otec stále nosit na krku, pokud je v bytě sám, aby si případně mohl zavolat o pomoc. Oba mobily mají nastavenou rychlovolbu pro vytočení rodinných příslušníků zmáčknutím jediného tlačítka. Oba mobily mají předplacené karty, u nichž kontrolují dostatečný zbývající kredit. Je to vhodné řešení, neboť starý člověk může chybným ovládním mobilu nechtěně protелефonovat vysoké částky pokud by měl některý z neomezených tarifů
- dálkové ovládání až 5 ks elektrických zásuvek. (foto 4), (Prodává např. Baumax v sadě po 2 ks za cca 400 Kč). Otec si tak může rozsvítit na dálku světlo v ložnici nebo v obývacím pokoji. Jsou tak vyloučeny nebezpečné momenty manipulace s vypínači, nebo chůzí po tmě.
- Ze stejného důvodu jsou předsíň, koupelna a WC vybaveny pohybovými senzory(foto 5), které automaticky světla zapínají a vypínají v závislosti na přítomnosti osoby. (Běžně se prodávají v OBI atd. a jejich ceny v poslední době příjemně poklesly - cca 160 Kč). Senzory reagují na přítomnost osoby a lze seřídít jejich dosvit po odchodu z místnosti. Rovněž je lze seřídít tak, aby nerozsvěcovaly ve dne, kdy je dostatečná úroveň světla.
- držáky francouzských holí umístěné v dosahu sedícího. Držáky jsou velmi důležité, neboť hole nejraději stále padají a pro starého člověka je jejich zvednutí ze země nebezpečnou operací. Proto jsem také neváhal a přišrouboval jsem držáky třeba i k nábytku, hlavně aby byly při ruce.
 - držák vytvořený z kontejneru na plastové tašky od fy IKEA (foto 6), (Prodává se rozložený (foto 7))
 - držáky prodávané např. v OBI jako držáky na smetáky (foto 8 a 9)

- pokud nechceme držák šroubovat k nábytku, můžeme ho vyrobit prostým sešroubováním uvedeného držáku smetáku a koupené dobře pružící svěrky (**foto 10 a 11**)

Místo na jídlo

jehož vybavení je (**foto 11 a 12**),

- dostatečně velký a stabilní stůl
- mikrovlnná trouba na případné ohřátí jídla (plynový sporák již není otec schopen používat)
- varná konvice na uvaření kávy nebo čaje
- Na stole jsou umístěna všechna běžně používaná dochucovadla, cukr, sůl, káva, kakao atd. a malý hasicí přístroj (**foto 13**)
- kancelářská kolečková židle - dobře nahrazující invalidní vozík při pohybu v kuchyni. Většina prodávaných židlí má však příliš dlouhé vodorovné nožky na nichž jsou umístěna kolečka a otec o ně škobrtal. Se židlí s krátkými vodorovnými nožkami (**foto 14**) se mu to již nestává. Musí si však dávat pozor a sedat na sedáku dostatečně vzadu, aby se s ní židle nepřekotila dopředu.
- kuchyně je naštěstí úzká, takže se otec vždy má čeho při pohybu nebo vstávání přidržet. Přesto jsem ještě na různá místa v bytě přišrouboval různá madla (**foto 15 a 16**). (Pozor na jejich kvalitu, běžně prodávaná jsou spíše na okrasu a mohou se utrhnout. Specializované obchody prodávají dostatečně kvalitní madla, i když dosti drahá.)

Místo na spaní

jehož vybavení je:

- elektricky polohovatelná postel (**foto 17**) kterou jsou úmyslně umístil dále od stěny (**foto 18**), abych zúžil uličku mezi postelí a stolem a ten tak byl v dosahu při vstávání z postele.
- stůl vytvořený z dvou skříněk a vrchní desky (**foto 19**). Stůl je opatřen pevnými madly a celý stůl je ukotven do panelové zdi, takže se do madel lze opřít celou silou, bez nebezpečí uklouznutí
- protiskluzový kobereček (**foto 20**).
- polička s potřebnými věcmi a automaticky se rozsvěčující noční lampičkou (**foto 21**).
- držák holí přišroubovaný k posteli (**foto 22 a 23**).

Koupelna a WC

vybavené

- nejdůležitější pomůckou v bytě, a to elektrickým vanovým zvedákem (**foto 24**).
- pojízdným skluzným sedákem, který usnadňuje především vylézání vany (**foto 25 a 26**).
- nástavcem na záchodovou mísu usnadňující používání WC (**foto 27**).
- pohybovými senzory ovládajícími osvětlení (**foto 28 a 29**).



Foto 1

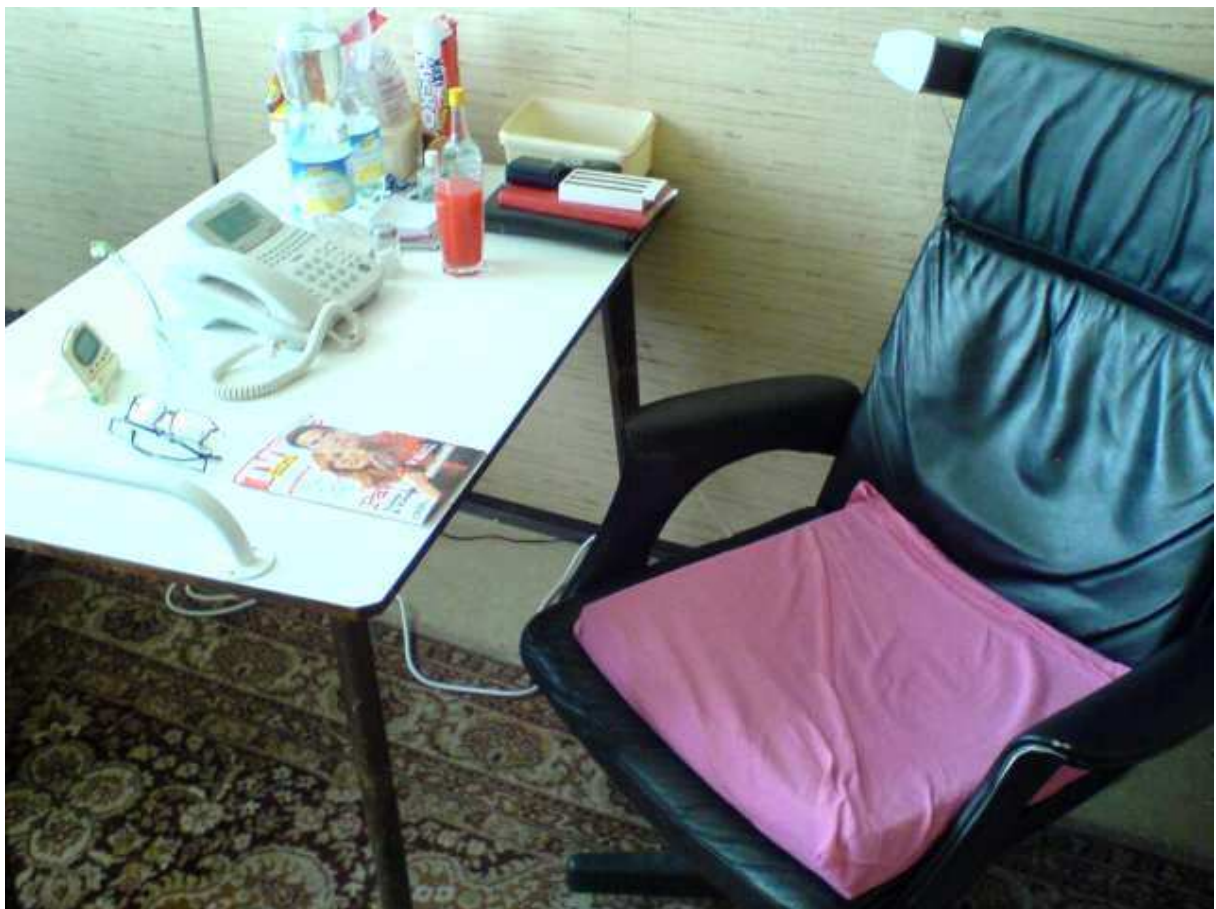


Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14



Foto 15

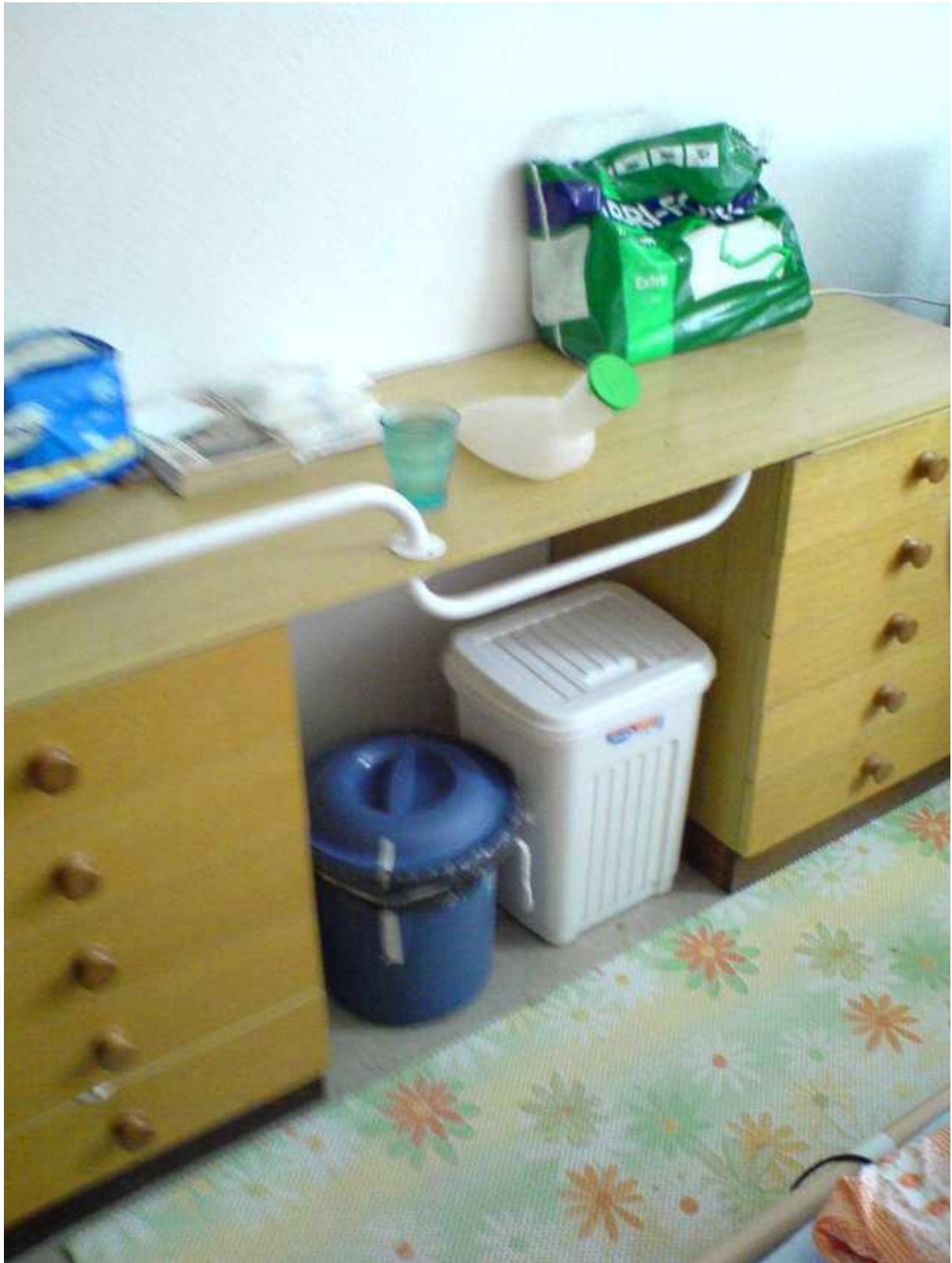


Foto 16



Foto 17



Foto 18



Foto 19



Foto 20



Foto 21



Foto 22



Foto 23



Foto 24



Foto 25



Foto 26



Foto 27



Foto 28



Foto 29