



Pacientská cesta

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Pomůcky nejsou „známka slabosti“, ale investice do bezpečí a samostatnosti v prvních týdnech po TEP. Uleví operovanému kloubu, sníží riziko pádů a šetří síly na to podstatné: hojení a rehabilitaci.

CO SI ZAJISTIT (POSTUPOJTE DLE DOPORUČENÍ ORTOPEDA)

- **Nástavec na WC** (zvýšení sedu): ideálně s bočními úchyty. Výška taková, aby byly kyčle výš než kolena - snazší a bezpečnější vstávání. Poukaz vystaví praktický lékař na základě doporučení ortopeda.
- **Madlo u postele a do koupelny**: nad/po straně u postele (pro snazší sed-stoj), u vany/sprchy (pevné madlo do zdi + protiskluzová podložka). Montáž svěřte někomu, kdo madla správně ukotví - drží Vás, ne jen stěnu.
- **Zvýšená židle/stolička s opěrkami rukou**: na jídlo, oblékání či hygienu. Sed takový, abyste se nepropadali nízko a mohli se opřít o ruce.
- **Klín mezi kolena** (abdukční polštář): pro stabilní polohu ve spánku, chrání kyčel/koleno a brání nevhodnému křížení nohou
- **Podavač a nazouvák ponožek**: usnadní oblékání bez ohýbání; hodí se i dlouhá lžice na boty.
- **Francouzské hole**: už je máte - dál krátce trénujte (třídobá/dvoudobá chůze, schody).

BEZPEČNOSTNÍ TIPY

- Před instalací naplánujte trasy (postel → WC → kuchyně) a odstraňte překážky.
- Vyzkoušejte sed-stoj na zvýšeném WC a židli, přesun k posteli, vstávání s madlem.
- Zkontrolujte stabilitu pomůcek; v koupelně použijte protiskluz.
- Pomůcka by měla odpovídat výšce pacienta a prostoru, kde bude používána.
- Vždy se ujistěte, že pomůcka unese vaši váhu s rezervou.

KDE VZÍT POMŮCKY...

Obratťe se na zdravotnické potřeby, s poukazem od praktika jsou vybrané pomůcky za plnou nebo částečnou úhradu zdravotní pojišťovnou. S výběrem vám pomůže fyzioterapeut nebo edukační sestra.