



Pacientská cesta

ÚPRAVA DOMÁCNOSTI

První dny po operaci bývají náročné. Chytrá úprava domácnosti vám ušetří desítky zbytečných kroků, sníží riziko pádu a dá vám pocit jistoty při návratu domů. Zvažte, jak byste mohli svou domácnost upravit a poznačte si, co již máte hotovo:

PROSTORY A SCHODIŠTĚ

- Odstranit volné předložky, koberce, dekorace a kabely položené na zemi.
- Kluzké podlahy opatřit protiskluzovou podložkou (zejména u prahů).
- Vytvořit „odpočinková místa na půl cesty“ (židle s opěrkami) když dojdou síly.
- Dát klíče, telefon a často používané věci na jedno stálé místo.
- Zajistit pevné zábradlí (ideálně po celé délce).
- Přidat noční/nástěnná světla, ať nejsou tmavé úseky.
- Na hrany schodů dát protiskluzové pásky (pozor na zachycení berle).

KOUPELNA

- Madlo do sprchy nebo nad vanu pevně ukotvit do zdi - pro denní hygienu dát přednost sprše před vanou.
- Pořídit sedátko do sprchy a protiskluzové podložky do koupelny i na WC.
- Zajistit zvýšený sed na WC (nástavec/prkénko + madlo u zdi); výšku nastavit tak, aby byly kyčle výš než kolena a vstávání bylo snadné.

LOŽNICE

- Výšku postele upravit tak, ať jsou při sedu chodidla na zemi a kolena níž než kyčle (klidně dočasně použijte dvě matrace).
- U postele mít madlo nebo pevný rám, o který se lze zapřít.
- Noční světlo a vše ostatní (vodu, telefon, léky...) mít „na dosah“.
- Mít po ruce malou svítilnu, pokud jsou vypínače ke světlu či lampičce hůře dostupné.

Co si připravit...

KUCHYNĚ

- Věci denní potřeby uložit do výšky pasu, neohýbat se, nestoupat na židli.
- Na odvoz jídla do obýváku lze využít lehký pojízdný stole - pozor na stabilitu a prahy.

OBÝVACÍ POKOJ

- Pořídit si křeslo s vyšším sedem a opěrkami rukou (vyhnout se hlubokým, nízkým křeslům).

TELEFON A RYCHLÝ KONTAKT

- Určete jedno dobře dostupné místo k nabíjení telefonu.
- Zvažte poutko nebo pouzdro na krk či kapsu - telefon nosit volně v ruce je při berlích riskantní.
- Mít v mobilu rychlý kontakt na blízkou osobu „na jeden dotyk“.

PODPORA PO NÁVRATU

- Na prvních 3-5 dní si domluvit pomoc (nákup, vaření, praní, odvoz).
- Vyhnout se zvedání těžkých břemen a namáhavým pracím - šetřit síly na rehabilitaci.

CO SI VZÍT S SEBOU DO NEMOCNICE...

- Doklady - občanský průkaz, kartičku pojišťovny.
- Lékařské zprávy - předoperační vyšetření, seznam léků, průkaz diabetika nebo nositele implantátu (kardiostimulátor apod.).
- Léky - všechny léky, které užíváte, v originálním balení.
- Oblečení - župan, pohodlné domácí oblečení na cvičení. Pyžamo pro vás máme připravené, ale můžete si přinést i svoje.
- Obuv - pevná obuv s plnou patou pro bezpečnou chůzi, nazouváky do sprchy.
- Hygiena - kartáček, pastu, hřeben, holení.
- Nezbytnosti - berle, brýle, naslouchátko, mobil, nabíječku, dlouhou lžici na boty.
- Něco pro radost - knihu, časopis, křížovky, pletení.

NEBERTE SI S SEBOU ŠPERKY ANI VELKÉ OBNOSY PENĚZ. V NEMOCNICI JE NEBUDETE POTŘEBOVAT.