komunitní centrum
PETRKLÍČ
nebýt na to sám

Praktický průvodce
KOMPENZAČNÍMI POMŮCKAMI

Obsah

2 Úvod
6 Dostupnost kompenzačních pomůcek
8 Kompenzační pomůcky potřebné k vyprazdňování
8 Toaletní židle
9 Nástavec na WC
10 Podložní mísa
11 Madla k WC
12 Kompenzační pomůcky potřebné k pohybu
12 Chodítko pevné – krokovací
13 Chodítko pojízdné – nízké
14 Chodítko pojízdné – vysoké
15 Invalidní vozík
18 Kompenzační pomůcky potřebné k hygieně
18 Stolička do sprchy
20 Židlička do sprchy
21 Lavice do vany (překládací/transferová)
22 Sedátko pevné na vanu – deska (lavice)
23 Otočné sedátko na vanu
24 Sedátko na vanu – zápustné (vestavné)
25 Bazének na mytí hlavy se sprchou
26 Kompenzační pomůcky potřebné k polohování
26 Polohovací postel
30 Antidekubitní pomůcky
34 Antidekubitní podsedák

Úvod

V rukou držíte další z řady brožur určených pro neformální pečující, kterou vydalo Komunitní centrum Petrklíč. Naším cílem je nabídnout vám praktického průvodce, který pomůže zorientovat se v náročném, a přitom nesmírně důležitém světě péče o blízké. Tentokrát jsme se zaměřili na oblast kompenzačních pomůcek – prostředků, které mohou péči usnadnit, zvýšit soběstačnost pečovaných a přinést úlevu i samotným pečujícím.

Publikace je rozdělena do několika tematických částí. Najdete v nich nejen přehled konkrétních pomůcek, ale také jejich popisy, doporučení pro použití a souvislosti, které vám pomohou lépe porozumět možnostem podpory. Všechny uvedené pomůcky si zároveň můžete zapůjčit v našich půjčovnách, abyste si je vyzkoušeli v praxi a zjistili, které vám vyhovují nejvíce.

Tento materiál je tak dalším krokem na cestě, kterou s vámi jako Komunitní centrum Petrklíč chceme sdílet – na cestě podpory, praktických rad a solidarity mezi těmi, kdo nesou odpovědnost za péči.

Tato brožura představuje přehled kompenzačních pomůcek, které jsou v praxi nejčastěji využívané. Výběr konkrétních pomůcek vychází z každodenních zkušeností s péčí o osoby se sníženou soběstačností a pohyblivostí.

Cílem je poskytnout přehled praktických a osvědčených řešení, která pomáhají zvyšovat komfort, soběstačnost a bezpečnost uživatelů v domácím i ústavním prostředí.

Dostupnost kompenzačních pomůcek

Vybrané kompenzační pomůcky, které jsou v této brožuře představeny, máme fyzicky k dispozici v půjčovnách Praze, v Pardubicích a v České Třebové. Pomůcky můžeme po domluvě doručit na území Prahy, Středočeského a Pardubického kraje.

Vzhledem k proměnlivému stavu zásob se dostupnost jednotlivých pomůcek může lišit. Existují i jiné druhy kompenzačních pomůcek, s jejichž zajištěním Vám mohou naši pracovníci pomoci.

V případě zájmu doporučujeme předem kontaktovat naše pracovníky – kontakty na půjčovny kompenzačních pomůcek pro Prahu, Středočeský a Pardubický kraj naleznete na webových stránkách www.petrklice.cz/pujcovna-pomucek-petrklic. Ti Vám rádi poskytnou aktuální informace, poradí s výběrem a ověří dostupnost konkrétní pomůcky.

www.petrklice.cz/pujcovna-pomucek-petrklic

Kompenzační pomůcky potřebné k vyprazdňování

Toaletní židle

Toaletní židle slouží k usnadnění každodenních hygienických úkonů a přispívá ke zvýšení samostatnosti i zachování důstojnosti osob se sníženou pohyblivostí. Hlavním účelem je poskytnout bezpečné a pohodlné místo pro vykonání tělesné potřeby mimo klasickou toaletu. Lze ji umístit vedle lůžka nebo do jiného vhodného prostoru dle aktuálních potřeb uživatele.

Standardní výbavou všech toaletních židlí je odnímatelná plastová nádoba. Některé modely jsou navíc vybaveny vyměnitelným sedákem pro vyšší komfort při sezení.

Typy toaletních židlí

- Klasické modely: s pevnou konstrukcí, případně s odnímatelnými područkami a s možností nastavení výšky.
- Dřevěné toaletní židle: robustní provedení s vyšší estetickou hodnotou.
- Toaletní a sprchová křesla: kombinují funkci toaletní židle a sprchové stoličky (s otvorem pro hygienické potřeby). Často jsou pojízdná, což umožňuje snadnější přepravu osob přímo z lůžka do sprchy.

Tip z praxe

Do nádoby doporučujeme přidat malé množství vody a půl víčka aviváže. Pomůže to neutralizovat zápach a usnadní následné čištění.

Nástavec na WC

Nástavec na WC slouží ke zvýšení standardní výšky toaletní mísy, čímž výrazně usnadňuje dosedání a vstávání. Většina nástavců je univerzální a pasuje na běžné typy toalet.

Doporučení pro výběr výšky

Celková výška toalety s nástavcem by měla odpovídat výšce podkolenní jamky klienta. Při správném nastavení by měl být úhel v koleni při dosednutí přibližně 90°. Nástavce se vyrábějí v různých výškách – od 3 do 15 cm.

Hlavní výhody

- Zvýšení pohodlí a komfortu – usnadňuje dosedání a vstávání.
- Umožnění větší samostatnosti při vykonávání hygieny.
- Prevence pádů díky stabilnější poloze při usedání i vstávání.

Typy nástavců

- Podle materiálu: plastové, změkčené, pogumované.
- Podle konstrukce: s madly nebo bez madel, s víkem či bez víka, s hygienickým výřezem pro snadnější omývání.

Kompenzační pomůcky potřebné k vyprazdňování

Podložní mísa

Podložní mísa je pomůcka určená k usnadnění vyprazdňování u osob s omezenou schopností pohybu, zejména u dlouhodobě ležících pacientů. Slouží jako náhrada toaletní mísy v případech, kdy není možné použít klasickou toaletu. Jelikož se podkládá pod ležícího pacienta, doporučuje se asistence další osoby.
Mísa je vyrobena z kvalitního, zdravotně nezávadného polypropylenu, je ergonomicky tvarovaná a zajišťuje stabilní polohu při použití na lůžku.

Typy podložních mís

- S víkem nebo bez víka.
- Šířka sedací hrany je ve srovnatelné šíři záchodového prkénka.

Kontraindikace

Podložní mísa není vhodná pro osoby s poraněním páteře nebo obratlů.

Tip z praxe

- Pro snadnější čištění položte na dno mísy několik listů toaletního papíru.
- Po použití je nutné klienta důkladně očistit, osušit a případně ošetřit pokožku vhodným krémem.
- Nádobu vždy vyprázdněte do toalety, následně ji důkladně vyčistěte a vydezinfikujte.
- V chladnějším prostředí lze před použitím mísu mírně předehřát.

Madla k WC

Bezpečnostní madla k toaletě slouží jako podpůrná pomůcka při usedání a vstávání, zejména u starších osob nebo osob s pohybovým omezením. Umožňují zvýšit nezávislost a bezpečnost při používání toalety.
Hlavním účelem je zajistit lepší stabilitu a minimalizovat riziko pádů. Nejsou určena k opření plnou tělesnou hmotností – slouží především k vyvažování a odlehčení pohybu.

Doporučení k použití

- Vhodné pro většinu typů toalet.
- Výškově nastavitelné pro individuální potřeby každého klienta.
- Protiskluzové gumové zakončení nožek pro vyšší bezpečnost.
- Nedoporučuje se vyvíjet tlak směrem dopředu nebo do stran, aby nedošlo k narušení stability konstrukce.

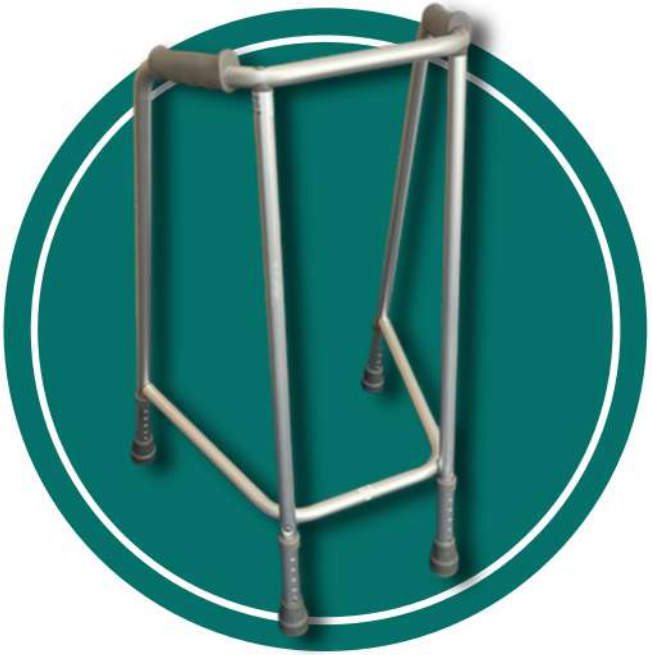
Kompenzační pomůcky potřebné k pohybu

Chodítko pevné

Nepojízdná chodítka poskytují stabilní oporu při chůzi osobám se zhoršenou rovnováhou. Pomáhají udržet stabilitu, snižují zátěž na dolní končetiny a páteř. Krokovací varianta navíc umožňuje pohyb, který napodobuje přirozenou chůzi – vhodné při rehabilitaci. Pro snadnější přepravu zvažte skládací model.

Typy pevných chodítek

- Čtyřbodové (standardní):
  - 4 pevné nohy s protiskluzovými koncovkami.
- S předními kolečky:
  - Vpředu 2 kolečka, vzadu pogumované nožky – usnadňují delší chůzi, plynulejší pohyb.
- Krokovací 2v1/3v1:
  - Možnost přepínání mezi pevným a krokovacím režimem – přizpůsobení aktuálnímu stavu uživatele.



Na co myslet při výběru

- Výška rukojetí:
- Rukojeti musí být ve výšce zápěstí při vzpřímeném postoji s volně spuštěnými pažemi.
  - → Špatná výška = bolest zad, ramen.
- Hmotnost chodítka:
  - I lehká slitina může být pro někoho těžká – vždy vyzkoušejte manipulaci.

Tip z praxe

Některá pevná chodítka lze využít i jako oporu při vstávání z toalety - s návodem k použití mohou pomoci naši pracovníci.

Chodítko pojízdné – nízké

Pojízdná chodítka s kolečky zvyšují soběstačnost a nezávislý pohyb. Vhodné pro osoby, které potřebují stálou oporu, ale zároveň si chtějí zachovat aktivitu.

Výhody

- Usnadňují chůzi i delší procházky.
- Rukojeť je výškově nastavitelná a disponuje brzdami.
- Snadno skladné a přenosné díky skládacímu rámu.
- Mnoho modelů má sedátko pro odpočinek a košík/tašku na nákup.
- Vhodná do interiéru i ven.

Typy pojízdných chodítek

- Tříkolová – Lehčí, velmi obratná.
  - Nevýhoda: nižší stabilita, bez sedátka.
- Čtyřkolová – Maximální stabilita, součástí jsou brzdy, sedátko a taška/košík.
  - Nevýhoda: těžší, méně obratná v úzkých prostorech (než tříkolová).
- Bariatrická – Zesílená konstrukce pro osoby s vyšší tělesnou hmotností.

Doplňky

- Držák na hůl; Košík / taška; Podnos - umožňuje stabilnější přepravu jídla a pití
- Opěrka zad

Kompenzační pomůcky potřebné k pohybu

Chodítko pojízdné – vysoké

Tato chodítka jsou určena pro osoby s velmi sníženou stabilitou a slouží především k nácviku chůze. Poskytují maximální oporu při zachování vzpřímeného postoje.

Charakteristika

- Vysoká podpůrná deska, výškově nastavitelná (90–142 cm).
- 4 kolečka, některé modely i s brzdami.
- Nastavitelné rukojeti s madly.
- Stabilní rám pro bezpečný nácvik chůze.

Doporučení k použití

Rehabilitace, nácvik chůze a stání u osob se zdravotním postižením.
Vhodné do interiéru i ven na zpevněný povrch.

Typy

- S brzdami / bez brzd.
- Terénní verze: Větší nafukovací kola.
- Interiérová verze: Menší kola, často bez brzd.

Invalidní vozík

Pomůcka pro osoby s omezenou schopností chůze, která umožňuje samostatný a nezávislý pohyb. Existují ruční (mechanické) i elektrické varianty, v mnoha typech dle účelu použití.

Typy mechanických vozíků

- Standardní – Robustní, vhodné pro občasné použití, jsou těžší a méně skladné.
- Odlehčené – Lehké, snadná manipulace, ideální pro aktivnější osoby.
- Aktivní – Pro denní používání a aktivní životní styl (sport, náročnější terén).
- Skládací – Snadná přeprava a lépe skladné (křížový rám, odnímatelné části).
- Transportní – Obsluhováno druhou osobou.
- Sportovní – Určené pro sportovní aktivity
- Terénní – Robustní kola, lepší odpružení

Typy elektrických vozíků

- Standardní – Ovládané joystickem, umožňují vysokou nezávislost.
- Skládací – Vhodné na cestování.
- Pro venkovní použití (terénní) – Větší dojezd, robustní konstrukce s odpružením.
- Pro interiér – Kompaktní a obratné.
- Se speciálními funkcemi – Zvedací sedadlo, ovládání bradou či dechem.[3]

Kompenzační pomůcky potřebné k pohybu

Speciální vozíky

- Polohovací: Pro komfort a prevenci proleženin lze měnit polohu sedadla.
- Pro děti: Menší a lehčí, přizpůsobené menší postavě.
- Bariatrické: Robustnější konstrukce pro osoby s váhou od 130 kg.
- Jednoruké (s pohonem na jedno kolo): Vhodné pro jednostranně postižené.

Příslušenství k vozíkům

- Sedáky / opěrky zad: Gelové, pěnové, vzduchové (prevence proleženin, pohodlí).
- Bočnice / područky: Nastavitelné, odnímatelné, s různými výškami a tvary.
- Opěrky nohou: Výškově nastavitelné, odklopné, s pásky pro fixaci nohou.
- Kola a pneumatiky: Plné, nafukovací, terénní (pro různé povrchy).
- Brzdy: Ruční, bubnové, doprovodné.
- Anti překlopné kolečka: Zabraňují převrácení vozíku dozadu.
- Pásy, vesty: Fixace uživatele a zajištění jeho bezpečnosti.
- Držáky: Na berle, infuze, kyslíkové lahve.
- Stolky: Odnímatelné (pro jídlo, čtení, práci).
- Tašky a batohy: Pro uložení osobních věcí.
- Osvětlení a odrazky: Pro zvýšení bezpečnosti při pohybu venku.
- Rukavice: Pro ochranu rukou při manuálním pohonu.
- Nájezdové rampy: Pro překonávání schodů a prahů.

Doporučení při výběru vozíku

- Konzultace s odborníkem: Fyzioterapeut, ergoterapeut, lékař.
- Vyzkoušení vozíku: Pohodlí, ovládání, rozměry (dveře, výtah).
- Individuální nastavení: Šířka, výška, opěrky – klíčové pro prevenci komplikací.
- Účel použití: Vnitřní/venkovní, sport, krátkodobé/dlouhodobé využívání.
- Hmotnost: Odlehčené modely = snadnější převoz.
- Údržba: Pravidelná kontrola brzd, tlak v pneumatikách, čistota.

Detail ovládání elektrického invalidního vozíku

Kompenzační pomůcky potřebné k hygieně

Stolička do sprchy

Sprchová stolička je jednoduchá, ale velmi praktická pomůcka určená pro použití ve sprchovém koutě nebo ve vaně. Nabízí bezpečné a pohodlné sezení při hygieně – ideální pro osoby, které mají potíže se stáním, rovnováhou, nebo se snadno unaví.

Hlavní výhody

- Snižuje riziko pádu na kluzkém povrchu.
- Umožňuje hygienu v sedě.
- Zvyšuje soběstačnost a pohodlí.

Pro koho je vhodná

- Senioři – bezpečnější a méně namáhavé sprchování.
- Osoby s omezenou pohyblivostí – usnadňuje každodenní hygienu.
- Lidé po operacích – např. po výměně kloubu, při rekonvalescenci.

Na co myslet při výběru

- Nastavitelná výška: Pro ergonomické a bezpečné sezení.
- Nosnost: Obvykle 100–150 kg, u robustnějších modelů i více.
- Odtok vody: Otvory či drážky na sedáku brání hromadění vody.
- Protiskluzové prvky:
  - Na nožkách: Gumové nebo plastové koncovky proti skluzu na mokré podlaze.
  - Na sedáku: Texturovaný povrch pro lepší přilnavost a odtok vody .
- Doplňky pro bezpečnost: Protiskluzová podložka a madla na stěně.

Typy sprchových stoliček

- Volně stojící: Klasická stolička bez opěradla, snadno přenositelná.
- S opěradlem a područkami: Větší opora, pohodlí a bezpečnost.
- Sklopné (nástěnné) sedátko: Ideální do malých koupelen, montáž na stěnu.
- Otočný sedák: Umožňuje snadnější pohyb bez vstávání a otáčení se.

Nevýhody

Základní modely nenabízí oporu zad ani pomoc při vstávání – nevhodné pro osoby s výrazným omezením pohybu.

Kompenzační pomůcky potřebné k hygieně

Židlička do sprchy

Židlička do sprchy je „vylepšená“ verze stoličky – má opěradlo a často i područky. Je tedy stabilnější, pohodlnější a bezpečnější.

Hlavní výhody

- Opěradlo – Opora zad při sezení.
- Područky – Pomoc při vstávání a sedání.
- Nastavitelná výška – Pohodlné a ergonomické sezení se snadným usedáním.

Nevýhody

- Větší rozměry – náročnější na prostor ve sprchovém koutě.
- Vyšší cena než u základní stoličky.

Typy sprchových židliček

- Volně stojící: S opěradlem a s područkami.
- Nástěnné – sklopné sedátko: Židlička s opěradlem, montáž na zeď šetří prostor.
- Pojízdné sprchové a toaletní křeslo: Pro transport z lůžka a komplexní hygienu.
- S hygienickým výřezem ve tvaru písmene U: Pro snadnější intimní hygienu.

Rady

- Kontrolujte maximální nosnost, pevné umístění a možnost odtoku vody.
- Kombinujte s madly a protiskluzovou podložkou pro maximální bezpečnost.

Lavice do vany (překládací/transferová)

Lavice překračuje okraj vany a usnadňuje vstup a výstup. Polovina lavice je uvnitř vany, druhá část venku. Uživatel si sedne venku, posune se dovnitř a bez nutnosti zvedat nohy přes vysoký okraj přejde do vany.

Hlavní výhody

- Bezpečný přesun do vany bez vstávání.
- Vhodné pro osoby s velmi omezenou pohyblivostí.
- Zvyšuje soběstačnost při hygieně.

Typy lavic do vany

- Pevná lavice: Klasická varianta s přesahem.
- S otočným sedákem: Otáčení pro snadnější přesun.
- S posuvným sedákem: Posouvá se po kolejnici.
- S opěradlem a područkami: Větší stabilita a bezpečnost.

Rady

- Nastavitelná výška: Pro vyrovnání s výškou vany. Ideální je, aby nohy mimo vanu, byly stejně vysoké jako okraj vany – a nohy uvnitř vany byly nastaveny tak, aby sedák byl v rovině a stabilní.
- Nastavitelná šířka: Důležité pro přizpůsobení konkrétní vaně. Před nákupem je zapotřebí změřit vnější i vnitřní šířku.
- Nosnost: Zkontrolujte, že maximální nosnost odpovídá hmotnosti klienta.
- Kombinace s madly: Pro osoby s omezenou pohyblivostí je vhodné pořídit také nástěnná madla.
- Protiskluzové prvky na nožkách i sedáku jsou klíčové.

Kompenzační pomůcky potřebné k hygieně

Sedátko pevné na vanu – deska (lavice)

Sedí se přímo na horním okraji vany. Ideální pro bezpečné sprchování vsedě, aniž by bylo nutné vstupovat hluboko do vany. Často s praktickým madlem pro oporu. Pomocí nastavitelných nožek lze upevnit sedátko na vanu s vnitřní šířkou 38 – 61 cm.

Výhody

- Jednoduché řešení bez nutnosti přechodu přes vanu.
- Snadná instalace (rozpěrky na okrajích vany).
- Minimalizace rizika pádu – sezení na protiskluzovém povrchu.
- Pomáhá při mytí nohou a intimní hygieně.

Na co myslet při výběru

- Nastavitelná šířka: Nutno změřit vnitřní i vnější rozměr vaší vany.
- Opěradlo nebo madlo na jedné straně: Pro větší oporu při sezení i vstávání.
- Protiskluzový povrch a odtok vody: Klíčové pro bezpečnost.
- Hygienický výřez ve tvaru písmene U: Umožňuje snadnou intimní hygienu.
- Zkontrolujte maximální nosnost: Obvykle 100–150 kg.
- Nemusí být vhodné pro atypické (např. rohové nebo velmi široké) vany.

Otočné sedátko na vanu

Sedátko, které umožňuje pohodlné otočení do vany bez nutnosti vstávání. Vhodné pro osoby s výrazným pohybovým omezením.

Hlavní výhody

- Jednodušší a bezpečnější vstup a výstup z vany.
- Minimální riziko pádu – eliminace rizika uklouznutí.
- Otočný mechanismus (90° nebo 360°) – sedíte a jen se otočíte.
- Minimální fyzická námaha a větší soběstačnost.
- Přístup k různým částem těla bez nutnosti se ohýbat.

Na co myslet při výběru

- Nosnost: Maximální nosnost 136 kg.
- Hygienický výřez ve tvaru U: Umožňuje snadnou intimní hygienu.
- Područky a opěradlo jsou běžnou součástí – výrazně zvyšují pohodlí a oporu.
- Nastavitelná šířka: Nutno před koupí změřit vnější i vnitřní šířku vany.
- Pro maximální bezpečnost doporučujeme nástěnná madla.

Kompenzační pomůcky potřebné k hygieně

Sedátko na vanu – zápustné (vestavné)

Zápustné sedátko na vanu slouží ke zvýšení komfortu a bezpečnosti při osobní hygieně ve vaně. Je ideální zejména pro osoby, které mají potíže s rovnováhou nebo delším stáním. Lze ho využít i jako pohodlné místo při sprchování, mytí nohou nebo jiných hygienických úkonech přímo ve vaně.

Hlavní výhody

- Zvýšení bezpečnosti: Snižuje riziko uklouznutí nebo pádu při pohybu ve vaně.
- Snadná instalace: Většinou není potřeba žádné nářadí – jednoduše se položí nebo nasadí na vanu.
- Pohodlí: Ergonomicky tvarované sedáky, protiskluzové prvky a odtokové otvory pro rychlé schnutí zajišťují komfortní používání.

Na co myslet při výběru

- Vestavěné sedátko: Některé moderní vany či sprchové kouty mají sedátko integrováno přímo do konstrukce.
- Nosnost: Maximální nosnost sedátka 150 kg.
- Rozměry vany: Změřte vnitřní i vnější šířku vany a porovnejte s parametry sedátka. Některé modely nabízejí nastavitelné nožky pro lepší přizpůsobení.
- Odtokové otvory: Zajišťují rychlý odtok vody.
- Madlo: Některé varianty mají postranní madla, která pomáhají při usedání a vstávání.
- Sklopné sedátko: Upevněno přímo ke stěně. Po použití ho snadno sklopíte zpět – šetří prostor.
- Skládací provedení: Varianta mobilního sedátka, která je skládací a je praktická pro ty, kteří ji potřebují jen občas.

Bazének na mytí hlavy se sprchou

Bazének na mytí hlavy, nejčastěji ve formě nafukovacího modelu, je určen pro hygienu vlasů u ležících nebo imobilních osob, které nejsou schopny vstát z postele nebo přejít do koupelny. Umožňuje pohodlné a bezpečné mytí vlasů přímo na lůžku, bez nutnosti fyzického přesunu klienta, čímž výrazně usnadňuje práci pečující osobě.

Pro efektivní použití je vhodné bazének kombinovat s přenosnou sprchou, kterou lze zavěsit na vyvýšené místo – například na hrazdu polohovací postele. Některé modely bazénků jsou navíc vybaveny vypouštěcí hadicí, která umožňuje snadné a kontrolované odvedení použité vody.

Kompenzační pomůcky potřebné k polohování

Polohovací postel

Polohovací postel je zdravotnická pomůcka, která umožňuje nastavování různých částí ložné plochy, včetně změny výšky postele. Je určena pro osoby s omezenou pohyblivostí, dlouhodobě ležící nebo pro ty, kteří vyžadují intenzivní péči.

Hlavní výhody a funkce

- Zvýšený komfort: Možnost individuálního nastavení zádové části, nožní části (často i s odděleným nastavením lýtkové a stehenní oblasti). Nastavení výšky lůžka zajišťuje pohodlné sezení, odpočinek a snadnější dennodenní aktivity včetně uléhání a vstávání.

- Větší samostatnost: Zejména elektrická polohovací lůžka poskytují větší nezávislost na druhé osobě a tím přispívají k vyšší psychické pohodě.
- Prevence dekubitů: Pravidelné polohování snižuje riziko vzniku proleženin.
- Snadnější péče: Nastavení do optimální výšky ulehčuje hygienu, manipulaci a ošetřování, tím zároveň snižuje fyzickou zátěž pečovatele.

Bezpečnostní prvky

- Hrazda a madla: Umožňuje větší samostatnost při pohybu na posteli.
- Bočnice: Zajišťují ochranu proti pádu, ale nebrání přístupu k pacientovi.
- Kolečka s brzdami: Usnadňují přesun postele a zajišťují stabilitu.

Druhy polohovacích postelí

1. Mechanické

- Ovládání: Ručně pomocí kliček nebo pák.
- Rozsah polohování: Zádová a nožní část, výška je obvykle pevná.
- Výhody:
- Nižší cena.
- Nezávislost na elektřině.
- Nižší hmotnost = snadnější manipulace.

- **Nevýhody**
  - Vyžaduje sílu a obratnost pro nastavení poloh.
  - Neumožňuje samostatné polohování uživatelem.

2. Elektrické

- **Ovládání:** Dálkové ovládání.
- **Rozsah polohování**: Zádová část, stehenní a lýtková část, výška postele. Některé modely mají i funkci Trendelenburgovy/Anti-Trendelenburgovy polohy = náklon celé postele všemi směry.

- **Výhody**
  - Maximální komfort, přesné a plynulé polohování.
  - Uživatel může měnit polohu sám – větší samostatnost.
  - Snazší práce pro ošetřující osoby - díky nastavení výšky.

- **Nevýhody**
  - Vyšší pořizovací cena.
  - Nutnost elektrického napájení.
  - Vyšší hmotnost lůžka.

Kompenzační pomůcky potřebné k polohování

Typy postelí

- Standardní: maximální zatížení 185kg, např. postele značky VöLKER
- Bariatrické: Zesílený rám a vyšší nosnost - až do 454 kg.
- Nízkopodlažní: Snížení výšky téměř k zemi – minimalizace rizika zranění pádem.
- S bočním náklonem: Usnadňuje otáčení pacienta, prevence dekubitů.

Doporučení pro použití

- **Volba matrace:**
  - Musí být flexibilní, aby se přizpůsobila polohování roštu, ale zároveň dostatečně podpůrná. Ideální je paměťová pěna, latex, či přímo antidekubitní matrace (pasivní nebo aktivní vzduchové s kompresorem).
  - Ideální výška matrace: do 25 cm - zajistí plynulé kopírování polohování roštu a rozložení tlaku polohované části těla
  - Nevhodné: tvrdé pružinové matrace či matrace s kokosovými deskami, které by se při polohování mohly deformovat.

- **Výška postele:**
  - Péče: nastavte výš než boky pečující osoby – šetří záda.
  - Pohyb pacienta: snižte postel pro snazší vstávání/uléhání.
  - Používáte-li antidekubitní matraci:
  - Upravte tlak podle váhy klienta.
  - Z důvodů prevence dekubitů (proleženin), pravidelně osobu polohujeme.

Doplňky a příslušenství

- Noční stolek s nastavitelnou deskou: Pro čtení, jídlo, práci přímo na lůžku.
- Antidekubitní podložky a polštáře: Pro odlehčení specifickým tlakovým bodům (paty, lokty, kostrč).
- Mobilní toaleta / umyvadlo: Součástí některých pokročilých modelů pro snazší hygienu.
- Svítilna s klipsou: Praktické například pro čtení.

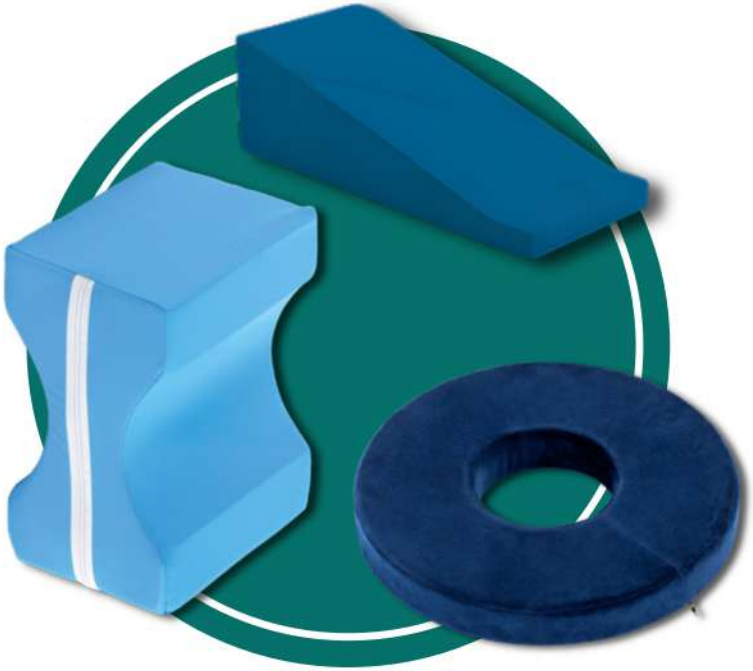
Kompenzační pomůcky potřebné k polohování

Antidekubitní pomůcky

Antidekubitní pomůcky slouží k prevenci a léčbě proleženin (tzv. dekubitů), které vznikají u osob dlouhodobě upoutaných na lůžko (inv. vozík).

Dekubity jsou specifická poškození kůže, která vznikají působením nadměrného tlaku. Pomůcky pomáhají s rozložením tlaku, snižují tření, zajišťují cirkulaci vzduchu a chrání kůži před poškozením.Proleženiny se typicky vyskytují na určitých partiích těla, kde dochází k největšímu tření (paty, lokty, bederní část, hlava atd), takže jejich vznik lze předvídat.

Zároveň je ale možné jim předejít: v tom má výběr vhodné antidekubitní pomůcky nezastupitelnou roli. Mnohem snadnější je řešit tyto problémy dříve, než nastanou, místo složitého řešení vzniklého problému - proto může být vhodné pomůcku pořídit raději preventivně. Senioři nejen, že více odpočívají a tím zatěžují právě místa nejčastějšího výskytu proleženin, ale mají také zpravidla tenčí kůži, která je ke vzniku proleženin více náchylná.



Správné používání antidekubitních pomůcek předchází vzniku leckdy táhlých komplikací a nepříjemných bolestí s tím spojených. Zvyšují pohodlí dané osoby.

Výběr konkrétní pomůcky záleží na momentálních požadavcích a zdravotním stavu dané osoby.

Druhy antidekubitních pomůcek

1. Antidekubitní matrace – základní vybavení pro dlouhodobě ležící osoby.

Pasivní (statické) matrace:

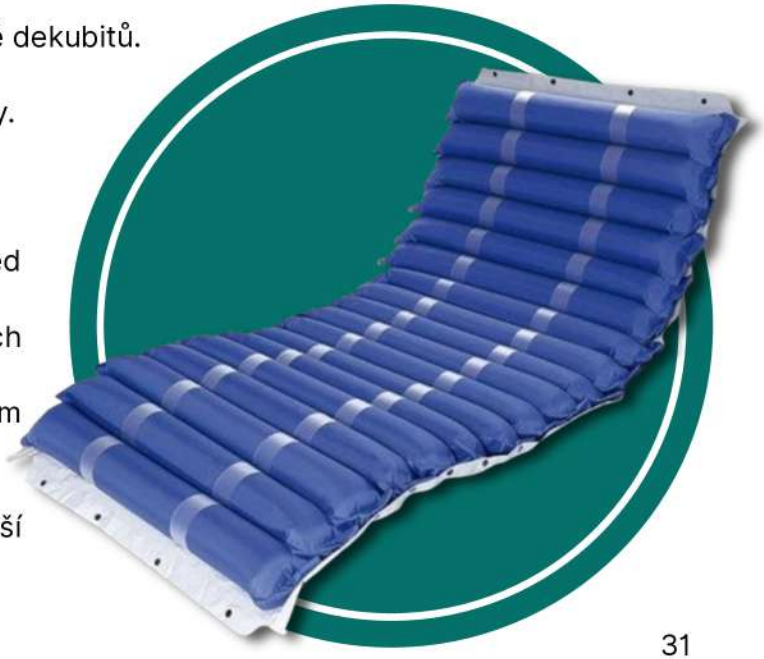
- Vyrobeny z pěnových materiálů (paměťová, studená HR pěna, PUR pěna).
- Pro osoby s nízkým až středním rizikem dekubitů (proleženin).
- Výhody: Tiché, bez potřeby napájení, snadná údržba.

Aktivní (dynamické) matrace:

- Obvykle vzduchové matrace s kompresorem, který střídavě plní a vypouští vzduchové komory. Tím se neustále mění tlak na tělo, což zajišťuje masážní efekt a cirkulaci krve.
- Vhodně pro osoby se středním až vysokým rizikem dekubitů, nebo při již vzniklých dekubitech
- Typy matrací:
  - Polštářkové – vhodné pro nižší až střední riziko dekubitů.
- Trubicové – vhodné pro střední až vysoké riziko dekubitů.

- **Výhody:** Vysoká účinnost v prevenci i léčbě dekubitů.

- **Nevýhody:** Hlučnější, nutné použití elektřiny.



Správné použití matrací

- Nechat matraci plně nafouknout (před ulehnutím).
- Zkontrolovat správné zapojení vzduchových hadic.
- Zkontrolovat umístění kompresoru na rovném povrchu či zavěšení na čele lůžka.
- Nastavit tlak podle váhy pacienta.
- Doporučujeme používat prostěradlo (zlepší komfort i hygienu).

Kompenzační pomůcky potřebné k polohování

2. Antidekubitní sedáky a podložky:

- Důležité pro osoby na invalidním vozíku nebo dlouhodobě sedící.
- Typy:
  - Pěnové sedáky (často profilované, z paměťové nebo PUR pěny).
  - Vzduchové sedáky (nafukovací, s možností regulace tlaku).
  - Sedací kruhy a klíny (pro odlehčení specifických oblastí - kostrč či hýždě).
  - Podložky na paty, lokty, hlavu.
  - Vícetunelové podložky (s možností regulace množství náplně a tvrdosti).

3. Ostatní pomůcky

- Antidekubitní botičky a návleky: Pro ochranu pat a kotníků.
- Polohovací válce a klíny: Pro správné držení polohy a odlehčení exponovaným místům.
- Speciální polštáře: Pro podporu a odlehčení pro různé části těla.

Užitečné rady pro prevenci dekubitů:

- Správný výběr pomůcky: Dle stupně závažnosti proleženiny (vhodné konzultovat s odborníkem).
- Pravidelné polohování: Dle doporučení odborníka, aby nedocházelo k dlouhodobému tlaku na stejné místo.
- Péče o pokožku: Udržujte suchou, čistou, používejte šetrné mycí prostředky. Vlhkost a zapaření kůže významně zvyšují riziko vzniku dekubitů.
- Kontrola pokožky: Pravidelně sledujte zarudnutí, otoky, změny barvy zejména v rizikových oblastech (křížová kost, hýždě, paty, lokty, lopatky, týl hlavy).
- Výživa a hydratace: Dostatek bílkovin, vitamínů a minerálů + pitný režim je klíčový pro zdravou pokožku a její regeneraci.

Pamatujte: Prevence je vždy jednodušší než léčba. Kombinace správných antidekubitních pomůcek, pravidelného polohování, důkladné hygieny a správné výživy je základem pro snížení rizika vzniku proleženin.

Antidekubitní podsedák

Antidekubitní podsedák je zdravotnická pomůcka navržená k prevenci a zmírnění rizika vzniku proleženin u osob, které tráví dlouhou dobu v sedě – typicky na invalidním vozíku, v křesle nebo u stolu.

Dlouhodobé sezení bez odpovídající podpory může vést k nevratnému poškození kůže a podkožních tkání zejména v oblasti sedacích kostí a kostrče. Podsedák pomáhá tyto rizikové body odlehčit, rovnoměrně rozkládá tlak a podporuje zdravé držení těla.
Správně zvolený podsedák zvyšuje pohodlí, snižuje únavu, stabilizuje sed a především chrání před vznikem dekubitů. Pro klienty, kteří se nemohou pravidelně sami přemístit nebo odlehčovat, je jeho použití zcela zásadní.

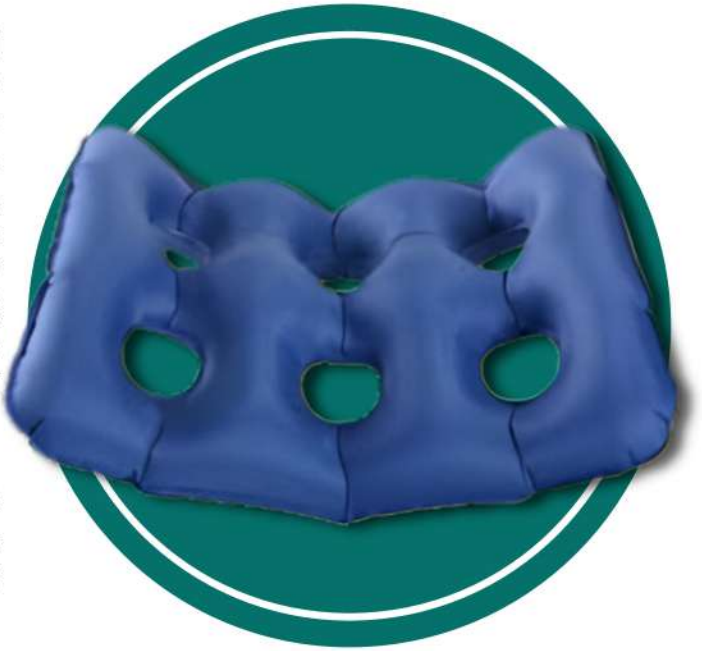
Typy antidekubitních podsedáků

Existují různé varianty, které se liší konstrukcí, materiálem a stupněm ochrany:
Pěnové podsedáky – nejběžnější, lehká a cenově dostupná varianta bez potřeby údržby. Paměťová pěna se přizpůsobí tvaru těla a pomalu se vrací do původního tvaru, čímž poskytuje dobrou podporu. Dostupné i v profilované variantě (např. s výřezy pro kostrč nebo sedací kosti).

Gelové podsedáky - komfortní typ kombinující stabilitu pěny a přizpůsobivost gelu. Díky chladivému efektu a schopnosti rovnoměrného rozložení tlaku jsou vhodné zejména pro klienty s již rozvinutými dekubity. Ve srovnání s pěnovými podsedáky mají vyšší hmotnost a cenu.

Kompenzační pomůcky potřebné k polohování

Vzduchové podsedáky - umožňují individuální nastavení tlaku dle hmotnosti a potřeb klienta. Jsou ideální pro osoby s již vzniklými proleženinami. Jejich výhodou je vynikající nastavitelnost díky distribuci tlaku. Je však potřeba pravidelně kontrolovat nafouknutí, jelikož je zde riziko propíchnutí. Někdy může být nevýhodou i nestabilita, protože některé modely mohou být měkčí a v důsledku toho méně stabilní – což může být nevhodné pro klienty s poruchou rovnováhy nebo slabším trupovým svalstvem, protože zvyšují nejistotu při sedu.



Existují dva typy - pasivní, kde se jednotlivé vzduchové komory nafukují a vypouštějí a aktivní, kde dochází ke kompresorem řízenému střídání tlaku (tato varianta je běžnější u matrací).

Vícetunelové podsedáky – naplněné polyesterovými kuličkami, dutým vláknem či granulátem. Snadno se tvarují, jsou lehké, snadno se s nimi manipuluje a dobře se přizpůsobí tělu, zároveň díky přesouvání materiálu poskytují odlehčení rizikovým místům. Jsou vhodné pro klienty s potřebou flexibilní a lehce tvarované podpory, i pro ty s již vzniklými proleženinami.

Hybridní podsedáky – kombinují vlastnosti více materiálů (např. pěna + vzduch), čímž zvyšují stabilitu i pohodlí. Jsou vhodné pro široké spektrum klientů včetně těch s již vzniklými proleženinami.

Důležité rady pro výběr a používání

- Výběr správného podsedáku závisí na míře rizika, tělesných proporcích i schopnosti klienta měnit polohu v sedě. O volbě je vhodné se poradit s odborníkem (lékařem, fyzioterapeutem).
- Podsedák musí dobře sedět do konkrétního vozíku nebo křesla a podporovat celou plochu hýždí a stehen - nevhodná velikost může způsobit nerovnoměrné rozložení tlaku.
- U klientů s výrazně sníženou stabilitou dbejte na to, aby podsedák nesnižoval jistotu sedu – některé vzduchové modely mohou být příliš měkké. Pokud je potřeba, zvažte varianty s vyšší stabilitou nebo jinou podporou.
- I při používání podsedáku doporučujeme pravidelné krátké odlehčení hýžďové oblasti (např. náklonem nebo přizvednutím na madlech). Podsedák nenahrazuje pohyb!
- Pravidelná kontrola stavu pomůcky je důležitá – pěnové podsedáky mohou ztratit tvar, vzduchové mohou ucházet.
- Hygiena podsedáku je klíčová zejména při inkontinenci – používejte voděodolné potahy a perte je pravidelně.
- Pokud klient často cestuje, doporučujeme lehký, snadno přenosný model.
- Někteří lidé preferují měkčí podsedáky, jiní tvrdší. U vzduchových modelů lze tlak upravit podle hmotnosti a potřeb klienta.

Antidekubitní podsedák je důležitou součástí prevence proleženin u osob se sníženou mobilitou. Správný výběr a pravidelné používání výrazně přispívá ke zdraví, pohodlí a důstojnému životu uživatele. Jde o jednoduché opatření, které může zabránit velmi vážným následkům.

Vyrobilo Komunitní centrum Petrklíč, z.s. v roce 2025.

komunitní centrum PETRKLÍČ nebýt na to sám

Vydání brožury by nebylo možné bez podpory našich partnerů, kterým patří naše srdečné poděkování.

Spolufinancováno Evropskou unií

MPSV

Projekt (registrační číslo: CZ.03.02.02/00/24_072/0005184)

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Středočeský kraj

Pardubický kraj

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5

X PRAHA 10

ČESKÁ TŘEBOVÁ

NADACE ČEZ

Církev adventistů sedmého dne České sdružení

Děkujeme také organizaci Jsme MILA, z.s. za poskytnutí fotografií použitých v brožuře.

MILA

www.petrklice.cz

@petrklice.cz

komunitní centrum
PETRKLÍČ
nebýt na to sám