

Pohyb jako součást důstojné péče ve stáří

Pohyb je jednou z věcí, které si člověk dlouho ani neuvědomuje. Vstát ze židle, dojít ke stolu, sejít pár schodů, projít se po zahradě. Ve vyšším věku se ale právě tyto obvyklé úkony mohou stát rozhodující hranicí mezi závislostí na pomoci druhých a vlastní soběstačností. V Centru služeb pro seniory Kyjov proto rehabilitaci nevnímají jako doplňkovou službu, ale jako podstatnou součást péče.

Zatímco v některých pobytových zařízeních bývá rehabilitace zajištěna spíše v základním nebo omezeném rozsahu, kyjovské Centrum jí dává větší prostor. Nejde pouze o pravidelné cvičení, ale o promyšlený systém podpory pohybu, prevence pádů, úlevy od bolesti, návratu po hospitalizaci i podpory psychické pohody. Právě v tom je zdejší přístup nadstandardní. Rehabilitace je součástí běžného života zařízení a přizpůsobuje se konkrétnímu člověku, jeho zdravotnímu stavu, možnostem i tempu. „Pohyb je klíčový pro zdraví i duševní pohodu v každém věku. U seniorů má navíc často přímý vliv na to, zda si dokážou co nejdéle uchovat samostatnost a jistotu v každo-

denních situacích,“ říká ředitelka kyjovského Centra pro seniory Ladislava Brančíková.

S přibývajícím věkem přirozeně ubývá svalová síla, zhoršuje se stabilita a pohyb bývá opatrnější. Rehabilitace tyto změny neumit zastavit, ale dokáže je zpomalit a zmírnit jejich dopad. V praxi to znamená bezpečnější chůzi, jistější vstávání, lepší orientaci v pohybu, menší bolest nebo větší odvahu znovu se zapojit do běžného denního rytmu.

Velkou roli hraje individuální přístup. V Kyjově proto nastavují péči podle aktuálního stavu seniora. Jinak po návratu z nemocnice, jinak u člověka, který potřebuje posílit stabilitu, a jinak u uživatele s výrazně omezenou hybností.

Cvičí se v rehabilitační místnosti, v tělocvičně, na oddělení i u lůžka. Důležité je, aby rehabilitace nebyla pro seniora stresující, ale naopak mu přinášela pocit bezpečí, podpory a postupného pokroku.

Součástí péče je také nácvik chůze a pohybu v prostředí, se kterým se uživatel denně setkává: na oddělení, po schodech nebo venku v zahradě. Zajímavou novinkou je smyslový chodník, který pomáhá procvičovat stabilitu, vnímání došlapu a jistotu pohybu přirozenou a nenásilnou formou.

Kyjovské centrum má k dispozici vybavení, které v sociálních službách rozhodně není samozřejmostí. Moderní zvedáky pomáhají při přesunech méně pohyblivých uživatelů, speciální polohovací pomůcky chrání před bolestí a ztuhnutím, technologicky nejvyspělejší matrace a lůžka s laterálními náklony umožňují pečovat šetrněji i o seniory s výrazně omezenou mobilitou.

Takové vybavení je nejen komfortní, ale pomáhá předcházet komplikacím, snižuje riziko pádů a umožňuje personálu pracovat bezpečněji a citlivěji. „Prostora pro rehabilitaci se na podzim rekonstruovaly. Naši uživatelé tak využívají prostředí, které je moderní, velmi příjemné, čisté a motivující. I to má svůj význam,“ hodnotí fyzioterapeutka centra Eva Vacenovská.

Běžnou součástí péče v kyjovském domově je individuální i skupinové cvičení. Právě skupinové lekce patří mezi nejoblíbenější aktivity. Cvičí se podle možností účastníků, často vsedě, s jednoduchými pomůckami

a s důrazem na dech, uvolnění, protažení i posílení.

Nadstandardní rozměr péče je tu vidět také v nabídce procedur, které seniorům přinášejí úlevu a pocit téměř lázeňské péče. Patří sem například tepelné procedury, vybrané formy elektroterapie, světelná terapie nebo masáže. Nejde o samoúčelný komfort. U lidí s bolestmi kloubů, svalovým napětím nebo omezenou hybností můžou podobné procedury významně zlepšit celkový pocit z těla a chuť k pohybu.

Důležitá je také spolupráce rehabilitačního týmu se zdravotním personálem a praktickou lékařkou. Díky ní se péče lépe propojuje se zdravotním stavem uživatelů a dokáže reagovat na změny, které se u seniorů často objevují velmi rychle.

Centrum pracuje také s prvky bazální stimulace a má certifikát pracoviště, které tento koncept využívá. U lidí s těžkým omezením hybnosti nebo s demencí pomáhá tento přístup navazovat kontakt, podporovat vnímání vlastního těla a předcházet ztuhnutí. Je to péče tichá, nenápadná, ale pro kvalitu života velmi důležitá.

Positivní odezva uživatelů ukazuje, že rehabilitace se v kyjovském centru stává nejen odbornou službou, ale také oblíbenou součástí dne. Seniori oceňují lidský kontakt, pravidelnost i to, že péče respektuje jejich možnosti. Někdo potřebuje povzbudit k pohybu, jiný ulevit od bolesti, další získat jistotu. A právě v tom spočívá skutečná hodnota nadstandardní rehabilitační péče. Pomáhá seniorům žít kvalitněji, bezpečněji a s větší důstojností.

