

I pečující potřebují pomoc

EVELÍNA MILFORTOVÁ
ředitelka neziskové organizace



Poranění mozku, ať už je způsobeno úrazem, nebo náhlou mozkovou příhodou, člověka mění. Dochází ke změně jeho osobnosti i poruchám chování. Tatínek se v očích dítěte stane z milující osoby podivným mrzoutem, sourozenec nechápe, proč se vše točí kolem protivného brášky, který před časem boural na kole. Manželka se hrouští pod tíhou péče o muže, který jí býval oporou. K tomu po odeznění prvního šoku přijdou praktické starosti. Jak zařídit bezbariérovou domácnost? Jak zajistit celodenní péči? A hlavně, kde na to vzít? Živitel rodiny má náhle místo honosného platu nemocenskou, později snad invalidní důchod. Rodinné sny se rozplývají. Nahradit je musí radost z drobných úspěchů, kterých postižený dosahuje.

OČIMA ODBORNICE

A právě tyto úspěchy se bez pečujících osob nemohou dostat. V procvičování fyzických funkcí pomáhají lázně a rehabilitační zařízení. Ale psychika postiženého a zlepšování jeho kognitivních funkcí leží především na pečujících, tedy nejčastěji na rodině.

Uspokojit základní potřeby pacienta nestačí. Je nutné s ním soustavně pracovat a rozvíjet to, co v mozku zůstalo zachováno. Chodit s ním mezi lidmi a snížit tak jeho i vlastní sociální izolaci, zajistit mu nové podněty. Mluvit s ním i o jiných věcech než o těch praktických, jako je jídlo a tělesné potřeby. Někdy je třeba i bránit sebedestrukčním myšlenkám. Je nezbytností zkusit ho vrátit v maximálně možné míře zpět do života.

Sociální systém není k pečujícím osobám příliš šetrný. Pravda, stát za ně platí zdravotní pojištění a čerpají příspěvek na péči o osobu blízkou. Zasloužili by ale větší úlevy. Jejich úvazek nemá pracovní dobu. Nemají čas na odpočinek, na vlastní potřeby. Jsou stateční. Přesto se často hrouští.

Státu šetří značné náklady za pobyt svých blízkých ve zdravotnických zařízeních. Pomoci by jim mohlo alespoň rozšíření tzv. odlehčovací služby, kdy pečiči o postiženého přebere na určitý čas sociální instituce. Takových institucí je však málo a jsou na ně dlouhé pořadníky. Často pak situace končí celkovým vyhořením. Všechny pečujících si vážím a přeji jim mnoho sil.

Autorka vede asociaci Cerebrum, sdružující osoby po poranění mozku a jejich blízké

Když mozek utrpí karambol

Může k němu dojít ze dne na den, dokonce i z minuty na minutu. Ovlivní prakticky všechny aspekty pacientova života a změni život nejen jemu, ale také jeho **nejbližší rodině**. Řeč je o získaném poškození mozku, ať už způsobeném cévní mozkovou příhodou, nebo následkem úrazu hlavy.

JANA BRUNCLÍKOVÁ

Mrtvici neboli cévní mozkové příhodě lze do jisté míry předcházet pomocí zdravého životního stylu a její následky zmírnit včasným dopravením postiženého do nemocnice a okamžitým zahájením léčby. Zato k poranění mozku následkem úrazu dochází náhle, bez varování a v situacích, které v mnoha případech nelze předvídat. Úrazy hlavy sice vznikají také při rizikových sportech, ale kromě toho bývají důsledkem dopravních nehod, pádů nebo k nim dojde při výkonu povolání.

Vzhledem ke zvýšenému riziku pádu tvoří ohroženou skupinu senioři nad 65 let, mezi nejohroženější však patří mladí muži mezi 15. a 29. rokem. U nich dojde k poranění hlavy obvykle při sportu nebo jako následek agresivního chování v dopravním provozu.

Stokrát si může rodina opakovat, že dotčený je nemocný a za své chování nemůže. I tak je to vyčerpávající.

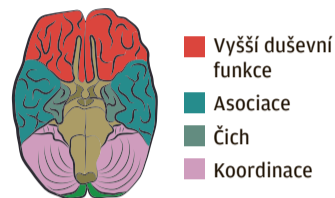
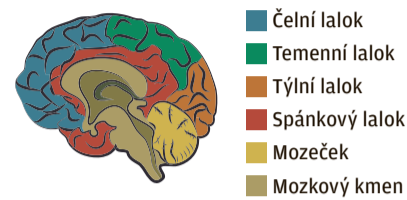
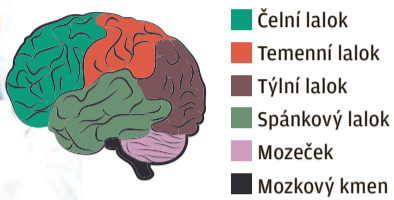
”

Zhruba 85 procent poranění mozku je jen lehkých, kdy ztráta vědomí netrvá déle než 15 minut. Obvykle jde o mírné otřesy mozku, po kterých se pacient v krátké době úplně zotaví. Středně těžká poranění s dobou bezvědomí do šesti hodin už obvykle doprovázejí poruchy poznávacích funkcí a emocí, ty se však mohou kompletně upravit.

V pěti procentech případů jde o těžká poranění. Pacient po nich stráví v kómatu více než šest hodin a potýká se s dlouhodobými vážnými následky prakticky ve všech oblastech života: od fyzických omezení, někdy i ochrnutí, přes potíže s řečí, pamětí nebo myšlením po změně osobnosti.



Z čeho se skládá a co řídí mozek



Mozek je velmi komplikovaný orgán, který řídí naprosto vše. Je původcem veškerého myšlení, uvažování, plánování, ukládá naše vzpomínky, koordinuje tělesné činnosti, umožňuje nám chodit, mluvit, slyšet, vidět, jíst, spát, dýchat i cítit a prožívat.



Vyšší duševní funkce
Pohyby očí
Řeč
Pohybové funkce ovládané vůlí
Asociace
Vnímání tělesných podnětů
Sluchové oblasti
Porozumění jazyku
Zraková kúra
Koordince



Vyšší duševní funkce
Pohyby očí
Emoce
Vnímání tělesných podnětů
Zpracování tělesných podnětů
Zrak
Pohybové funkce ovládané vůlí
Koordince



Vyšší duševní funkce
Pohyby očí
Pohybové funkce ovládané vůlí
Vnímání tělesných podnětů
Zpracování tělesných podnětů
Porozumění řeči
Zrak

Ilustrace Shutterstock / Šk

K poškození mozku nemusí dojít jen při cévní mozkové příhodě nebo úrazu. Může jít i o vliv růstu mozkového nádoru nebo následek operace takového nádoru, případně bakteriálního nebo virového zánětu mozku.

Klíčová neurorehabilitace

Ať už je příčina jakákoli, její následky mohou být ve všech případech stejně fatální. Takzvaná neuroplasticita, schopnost mozku vytvářet nová nervová spojení, však dává pacientům s poškozením mozku šanci na nahrazení alespoň některých dřívějších funkcí. Klíčové je ale začít kognitivní funkce včas procvičovat a nesou-

středit se při rehabilitaci jen na motoriku.

„Hlavní myšlenka rehabilitace je vrátit pacienta do jeho původního prostředí. Pokud je to starší člověk v důchodu, pak je snahou, aby nemusel do ústavní péče, ale mohl zpátky domů. Pokud je to člověk v produktivním věku, pak je úkolem číslo jedna zapojit ho do pracovního procesu,“ popisuje docentka Yvona Angerová z Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Za zásadní období pro napravení škod se považuje šest měsíců po mrtvici nebo úrazu. Po uplynutí této doby je sice zlepšení funkčního stavu i nadále mož-

né, bude však výrazně náročnější a pracnější ho dosáhnout.

„Nemělo by se stávat, aby byl pacient například po šesti měsících v bezvědomí přesunut do LDN, aniž by byl předtím podroben této neurorehabilitaci. Protože ten, v jehož mozku stále zaznamenáváme určité pochody, může občas zareagovat i po roce. Nikoli však tak, jak tomu bývá někdy ve filmech – že otevře oči a jde domů. K tomu je cesta dlouhá a trnitá,“ vysvětluje docentka Angerová. Většímu rozšíření neurorehabilitačních služeb dnes brání nedostatek fyzioterapeutů a ergoterapeutů.

Při zapojování pacientů s vážnými diagnózami zpět do života

hrájí významnou roli patientské organizace. Zvyšovat povědomí o následcích poranění mozku a možnostech neurorehabilitace se snaží například patientská organizace Cerebrum.

Ta mimo jiné provozuje komunitní centrum s poradnou, kde pomáhají pacientům a jejich blízkým v nelehkých životních situacích. Lidem s trvalými následky poranění mozku poskytují trénink kognitivních funkcí, výlety nebo rekondiční pobyty a vzdělávací veřejnost o možnostech prevence a léčby poranění mozku. Osvětová kampaň Cerebra byla podpořena i programem Zdraví z Fondů EHP.

Zátěž pro rodiny

V případě těžkého poranění mozku s trvalými následky trpí jak pacient, tak jeho nejbližší okolí, především pečující osoby, ať už to je životní partner, rodiče, či dospělá děti. Nejde přitom jen o nutnost fyzické asistence.

„Pacient má často problémy s pamětí a soustředěním, hlavně zpočátku může být nedůtklivý, podrážděný. Jeho slovní projev bývá narušen a neschopnost se vyjádřit může vést až k vznešlým reakcím. Mnozí pak mohou trpět ztrátou sebekontroly, nepředvídatelnými výbuchy vzteku, mohou být netaktní, či dokonce urážet okolí, objevuje se i značná sebestřednost. Jsou frustrovaní, trpí ztrátou sebedůvěry a depresí. Stokrát si může rodina opakovat, že dotčený je nemocný a za své chování nemůže. I tak je to vyčerpávající,“ osvětluje Evelína Milfortová, ředitelka asociace Cerebrum, sdružující osoby po poranění mozku a jejich blízké.

Doc. Angerová k tomu dodává: „Pro pečující rodiny je klíčová spolupráce s patientskými organizacemi a obecně prospěšnými společnostmi, které vytvářejí komunitu postižených a pečujících. Soustřeďují se na předávání zkušeností o těch, kdo si procesem prošli a dnes se třeba dokázali vrátit do zaměstnání, i když třeba méně náročného.“

Částečná prevence existuje

Vyhledka na to, že skončíme s vážným poraněním mozku závisí na druhých a neschopní předešlého životního stylu, není příjemná nikomu. Alespoň částečně však můžeme snížit pravděpodobnost, že to potká právě nás. Prevence úrazů hlavy spočívá v důsledném nošení helmy při všech potenciálně rizikových sportech a vyhýbání se rizikovému a agresivnímu chování.

Nebezpečí cévní mozkové příhody zvyšuje vysoký krevní tlak, cukrovka a hlavně nezdravý životní styl. Stav cév nepříznivě ovlivňuje nedostatek pohybu, kouření, strava s vysokým příjmem tuků a cholesterolu a také nadměrné požívání alkoholu.

Autorka je spolupracovnice redakce

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

1 Roboti podporují lenošení

■ Lidé pracující v týmu mají tendenci se flákat. Stejně se chovají, pokud pracují s roboty. Ukazuje to výzkum, v němž měli dobrovolníci kontrolovat obrázky. Když si mysleli, že obrázek už viděl stroj, věnovali mu méně pozornosti.



2 Embrya rostla na ISS

■ Posádka Mezinárodní vesmírné stanice otestovala ve vesmíru vývoj myších zárodků. Oživila embrya složená ze dvou buněk, jejichž vývoj vědci na Zemi pozastavili. Rostla čtyři dny. Vyvíjela se normálně. Těhotenství ve vesmíru asi není nemožné.



3 Pomohl s Velkou sfinjou vítr?

■ Základní tvar slavné sfinxy v Gíze mohla vytvořit větrná eroze. Naznačují to pokusy s oválnými kusy hlíny obsahujícími kus tvrdšího materiálu. Staří Egypťané tak mohli mít snazší práci. Stačilo jim jen vhodně dokončit dílo přírody.



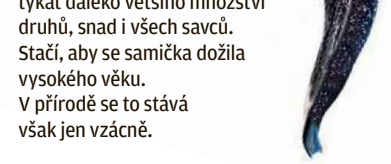
4 Supervulkán na Plutu

■ Kráter Kíladze na trpasličí planetě Plutu je asi sopečný. Místo lávy ovšem chrlil led. Naposledy k tomu mohlo dojít před několika málo miliony let. Sopka vyplivla přes 912 tisíc krychlových kilometrů materiálu. Blíží se definici supervulkánu.



5 Nejsme výjimeční

■ Menopauza byla dlouho známa jen od lidí a některých kytovců. Podle nového výzkumu by se však mohla týkat daleko většího množství druhů, snad i všech savců. Stačí, aby se samička dožila vysokého věku. V přírodě se to stává však jen vzácně.



Zdroj: ČTK, RJ