

KOUPÁNÍ



Tento materiál byl vytvořen v Rané péči Diakonie Stodůlky v rámci projektu „Raná péče v Ústeckém kraji“.

Způsob manipulace s dítětem při koupání se liší podle věku a hybnosti dítěte (koupání sedícího dítěte je výrazně snadnější než dítěte ležícího nebo s omezenou hybností).

Tipy k usnadnění koupání malého dítěte (kojence, mladšího batolete):

- vanička s protiskluzem – některé vaničky jsou již s protiskluzem vyrobeny, nebo lze použít protiskluznou podložku (dostupné u rehabilitačních firem, v domácích potřebách nebo IKEA), domácí alternativou je ručník vložený na dno vaničky
- vhodné jsou vaničky se šikmou plochou pro lepší oporu zad
- vanička by měla být postavena tak, aby u ní rodič mohl sedět nebo stát s napřímeným trupem
- u dětí se střídavým svalovým napětím je vhodné po koupání vodu vypustit a dítě zabalit do ručníku ještě dříve, než ho vyndáme z vany
- u dětí s nízkým svalovým napětím a nedostatečnou kontrolou hlavy lze použít pomůcky na plavání – např. plavací kruh (běžný nebo speciální)
- děti s gravitační nejistotou raději sprchujte, než koupejte; při sprchování nedochází tak k velkým změnám rovnováhy a dítě se cítí jistější
- děti s extenční spasticitou (tj. zvýšeným svalovým napětím spojeným s propínáním končetin) nebo děti s nedostatečnou kontrolou hlavy a nízkým svalovým napětím v oblasti trupu mohou snadno vyklouznout z rukou (zvláště jsou-li nahé a mokré); proto je během koupání nepřenášejte v pololehu, ale ohněte dítěti nohy v kyčlích, paže držte před tělem (viz obrázek).

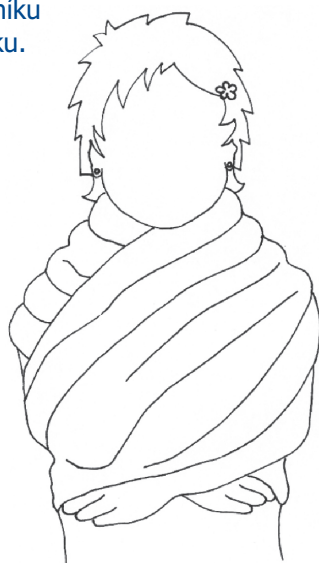
- Další možností je možné koupat dítě v poloze na bříšku nebo polosedu (viz obrázek).
Vhodná poloha u dětí menších.



■ Na dalších obrázcích jsou polohy vhodné při koupání větších dětí.



■ Děti s tendencí k záklonu hlavy při mytí obličeje je možné pevně zavinout do ručníku kolem ramen a hrudníku.

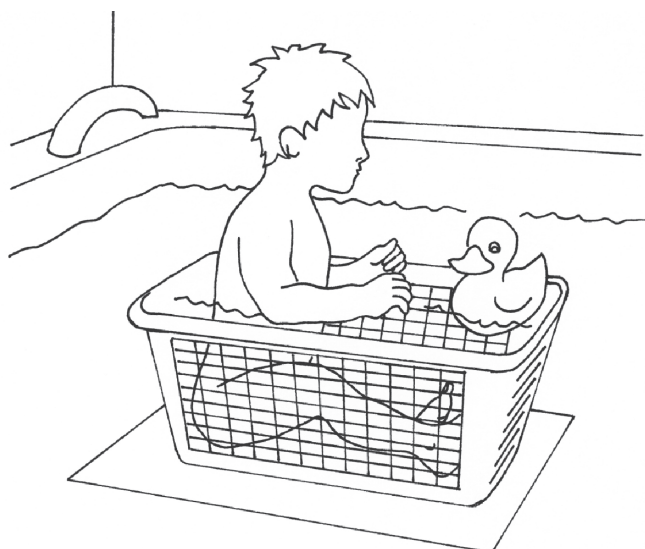
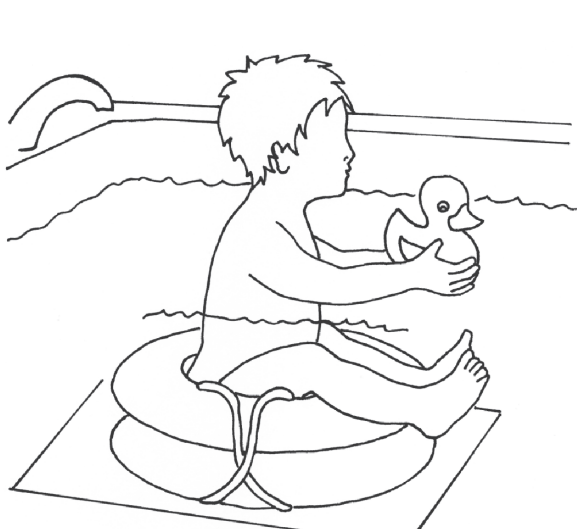


Hry ve vaničce/vaně:

- koupání je pro dítě výborná příležitost pro hru – posiluje komunikaci s rodiči, dítě se učí mnoha dovednostem
- u kojenců – podporujte při koupání oční kontakt, opakujte zvuky po dítěti, vyzývejte ho k pohybu ve vodě (k cákání, kopání nožkami, spojte mu ruce před obličejem a opláchněte vodou apod.)
- imitujte s dítětem plavání v poloze na zádech i bříšku (dítě to musí těšit – důležitá je pozitivní zkušenost)
- pojmenujte části těla, jichž se dotýkáte
- u starších dětí – nechte je zažít rozdíl mezi teplou a studenou vodou a vyzvěte dítě, aby otevřelo a zavřelo kohoutek / páku
- vyzkoušejte, jak dítě vnímá rozdíl mezi prudkým a mírným proudem vody
- vyzkoušejte rozdíl mezi suchou a mokrou houbou na mytí – nechte dítě vymačkat z houby vodu atd.
- povzbuzujte je ke spolupráci – např. zvedni ruku, jak nejvíce dokážeš
- usušte dítě jednou velmi jemně, jednou pevně nebo rychle – toto vše poskytuje rozdílné smyslové vjemy
- hračky do vody (kelímky, plastické láhve, gumové hračky aj.) jsou skvělé pro nácvik jemné motoriky ruky, nácvik koordinace horních končetin a pro koordinaci oko-ruka

Tipy k usnadnění koupání starších dětí:

- vybavte vanu protiskluznou podložkou
- na okraj vany připevněte madlo
- umístěte dítě do dvou plaveckých kruhů položených na protiskluzné podložce (zajistí stabilitu pánve a dolního trupu), dítě pak lépe zapojuje horní část těla a ruce
- v košíku na prádlo umístěném na protiskluzné podložce se dítě cítí bezpečněji, navíc mu košík poskytuje dostatek prostoru pro hru



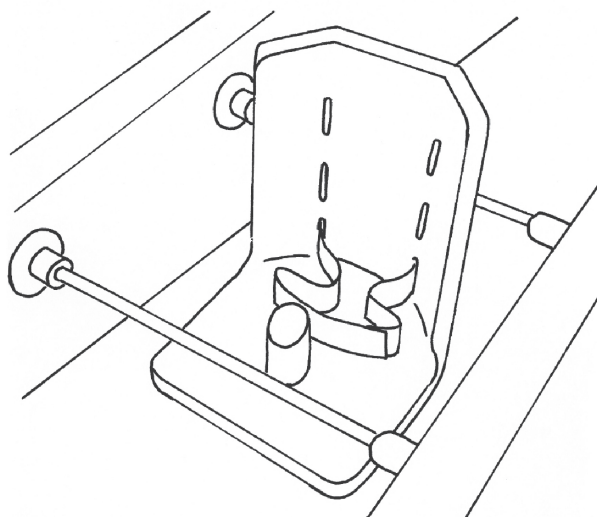
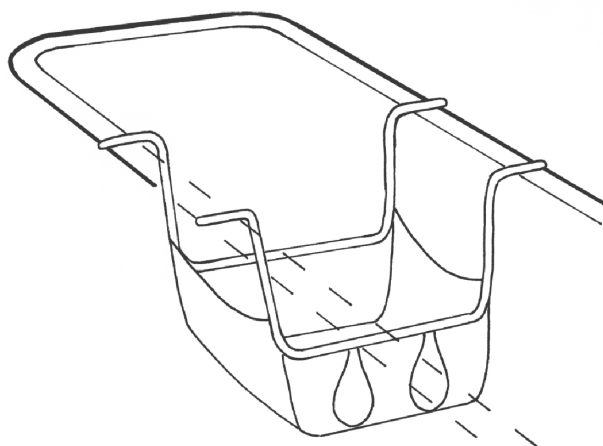
Sedačky do vany

Sedačky do vany nebo sprchového koutu zajišťují bezpečné koupání a přinášejí pocit pohodlí a jistoty v průběhu hygieny. Před pořízením pomůcky je ideální s dítětem vyzkoušet:

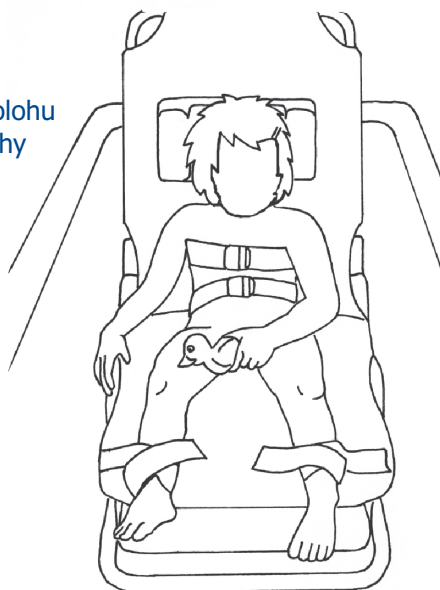
- nastavení sedačky a míru opory
- způsob manipulace – dát dítě do sedačky a vyndat je z ní
- umytí dítěte v sedačce – tělo, vlasy a intimní části těla
- materiál – plast může klouzat nebo dítě studit
- zjistit záruku na vyměnitelné části a jejich dostupnost

Využití různých typů sedaček podle převládajícího pohybového vzoru:

- Děti s nedostatečnou rovnováhou sedu popř. s extenční spasticitou v kyčlích mohou využít sedačky do vany (příklady viz obrázky níže).



- Děti nestabilní v sedu ocení při koupání polohu v pololehu (sedačka má nastavitelné polohy zádové opěrky a je vybavena popruhy a fixačními pásy).



Preventivní opatření pro rodiče pečující o fyzicky znevýhodněné dítě – péče o vlastní záda:

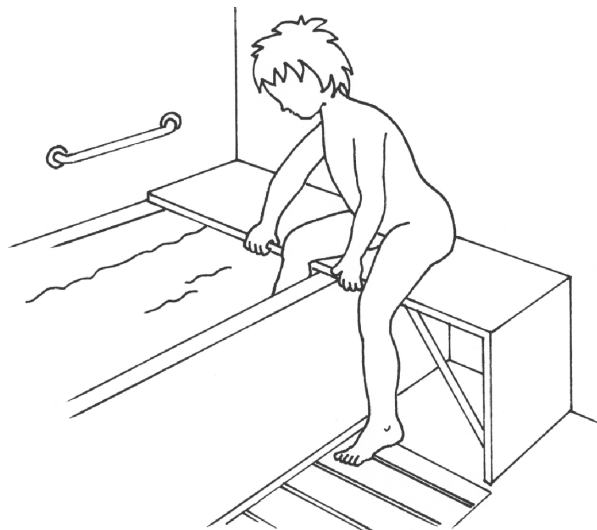
- nezatěžujte záda zbytečným ohýbáním – klekněte si vedle vany, sedněte si na stoličku
- zvedejte dítě tak, že ho držíte ho co nejbližší k ose svého těla, při zvedání zapojte nohy, neohýbejte se a nerotujte páteří

Nácvik soběstačnosti v oblasti hygieny:

- činnost nejprve rozdělte na jednotlivé kroky a zajistěte stabilní pozici
- s nácvikem mytí rukou a obličeje začněte v poloze, v níž je dítě jisté (např. v sedu u stolu, poté případně pokračujte ve stoji)



- koupání – dítěti s omezením hybnosti může pomoci k přesunu do vany přesouvací prkno, stolička u vany, protiskluzná podložka, madla na přidržení



Odkazy na kompenzační pomůcky:



Polohovací lehátko do vany- Repo Rousínov: polohovatelná zádová opěrka, nohy lze nastavit výše, než pánev což snižuje spasticitu–<http://www.repo-rousinov.cz/ceska%20verze/hlavni.htm>

Vanová sedačka 3012912, madla do koupelny <http://www.meyra.cz/katalog.php?action=reha#pc>

Sedačky na vanu/ prkna k přesunu; sedačky do vany závěsné; stoličky k vaně; protiskluzné podložky - <http://www.dmapraha.cz/katalog/pomucky-do-koupelny/page6>

Lehátka do vany - http://www.ottobock.cz/cps/rde/xchg/ob_cz_cs/hs.xsl/1375.html

Sedačka do sprchy - <http://www.zdravotnicke-potreby-a-pomucky.cz/koupelnovy-program>

Použitá literatura:



Bower, E. 2008. Finnie's Handling the Young Child with Cerebral Palsy at Home. 4th ed. Butterworth-Heinemann. Čína. S. 191-202. ISBN 978-0-7506-8810-9

Hinchcliffe, A. 2007. Children with Cerebral Palsy, A Manual for Therapist, Parents and Community Workers. 2nd ed. Sage Publications. New Delhi. S. 168-170. ISBN 978-0-7619-3560-5

Yack, E., Sutton, S., Aquilla, E. 2002. Building Bridges through Sensory Integration. 2nd ed. Future Horizons. Arlington. S. 99. ISBN 978-1-932565-45-4