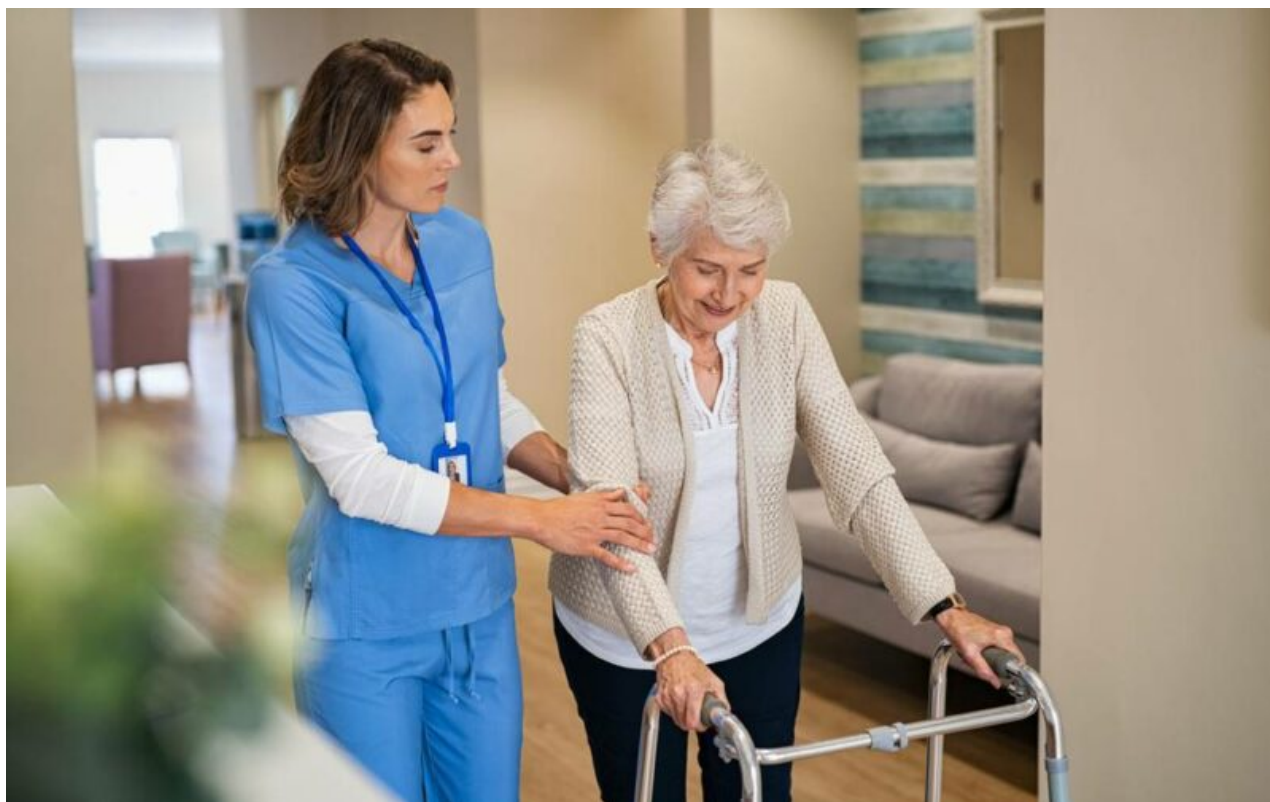


Na co si dát pozor při výběru chodítka pro seniory?

 aazdravi.cz/na-co-si-dat-pozor-pri-vyberu-choditka-pro-seniory

Komerční sdělení

17. 2. 2023



Problémy s chůzí trápí od určité chvíle téměř všechny lidi v seniorském věku. Pomoci jim v plynulém a bezpečném pohybu může praktické chodítko. Jak ho vybrat a na co dát při výběru chodítka pro seniory pozor vám prozradíme v následujícím článku.

Chodítko je kompenzační pomůcka pro seniory a osoby se ztíženou možností chůze. V závislosti na tom, kde je potřeba jej využívat a jaké má osoba, které ho bude používat nároky, je potřeba vybrat vhodné chodítko. Při přemýšlení nad tím, jak vybrat správné chodítko, byste měli zohlednit především tyto možnosti:

S kolečky nebo bez nich?

Chodítka pro seniory se vyrábějí buď pojízdná (s kolečky) nebo pevná či tzv. krokovací (bez koleček). V nabídce jsou i hybridní chodítka se dvěma kolečky, která v sobě kombinují přednosti

statického i pojízdného chodítka.

Pojízdná chodítka

Chodítka se třemi nebo čtyřmi kolečky jsou vhodnější pro využití ve venkovním prostředí. Je u nich nutné dbát na to, aby zde byly funkční a jednoduše ovladatelné brzdy a možnost aretace koleček, aby chodítka při používání nepodklouzla a neujelo, když se o něj senior plnou vahou opře.

Statická chodítka

Pevná a krokovací chodítka jsou vhodnou alternativou pro pobyt v bytě. Jsou menší, skladnější a hodí se pro každodenní používání. Velkou výhodou je také to, že jsou většinou velmi lehká a dají se složit.

Krokové chodítka se od pevného liší tím, že má jeden nebo více pohyblivých kloubů. Princip fungování je ale téměř stejný – při chůzi se střídavě posunuje pravé a levá strana chodítka a senior se o něj opírá a přenáší váhu.

Výška a nosnost

Při výběru chodítka vždy dbejte na to, aby odpovídalo konkrétním nárokům jeho uživatele. V první řadě je při výběru zvolit chodítka s dostatečnou nosností. U některých pacientů s vyšší tělesnou váhou, je vhodnější a bezpečnější zvolit model s pevnějším rámem, který se neohne nebo nepraskne při zátěži.

Běžná chodítka zvládnou hmotnost 100 – 130 kg, ta se zpevněným rámem mohou používat i uživatelé s váhou do 200 kg.

Aby bylo používání chodítka pro seniora co nejpohodlnější, je také nutné nastavit správnou výšku. Možnost upravit výšku opěrné konstrukce by měla mít všechna chodítka. Při chůzi by měly lokty opřené o loketní podpěrku svírat pravý úhel. Pokud se senior o konstrukci chodítka opírá dlaněmi, měly by ruce být lehce pokrčené.

Příslušenství pro chodítka

Jestliže plánujete pořídit chodítka jen jako pomůcku pro občasné využívání při pohybu v bytě nebo při návštěvě lékaře, zvláštní příslušenství nejspíš nevyužijete. U modelů, které jsou ale určeny pro pohyb venku a mají sloužit k tomu, aby byl senior i přes problémy s pohybem samostatný, se tyto komponenty navíc jistě budou hodit:

Sedátko na chodítka

Chodítka se sedátkem nabízejí jednoduchou možnost, jak si může senior při chůzi nebo dlouhé čekání ulevit. I zde je potřeba vždy zkontrolovat, zda není výška sedáku příliš vysoko nebo nízko, aby se ze sedu dalo bezpečně a pohodlně vstát. Výška sedu by u chodítka měla být o něco výše než u běžné židle, ale zároveň by senior měl pohodlně dosáhnout nohama na zem. Pro komfortnější posezení jsou některá chodítka vybavena sedátky s bederní opěrkou.

Tašky, košíky a háčky na tašky

Na nákupy a občasné pochůzky po městě se hodí mít na chodítka namontovaný košíček nebo tašku. Někdy stačí i jednoduchý háček, na který lze nákupní tašku zavěsit.

Senioři si tak zvládnou obstarat alespoň základní věci a to jim dodává sebevědomí. Chodítka je perfektní způsob, jak i osobám s problémy s pohybem umožnit procházku na čerstvém vzduchu.

Polstrování madel

U chodítka si všimněte i zdánlivých detailů jako je polstrování područek. U jednodušších modelů chodítek jsou područky potažené gumou či tvrdým plastem, u modelů pro delší procházky by madla měla být polstrována a měla by umožňovat opřít se o chodítka předloktím.

Před pořízením chodítka dobře zvažte zdravotní stav seniora. V případě, kdy se problémy s chůzí zhoršují nebo se navíc přidají i problémy s rovnováhou, je na místě uvažovat raději nad pořízením invalidního vozíku.

Nenechte si ujít