



Osnove komunikacije i pristupa



Cilj učenja: Poštovan i cijenjen pristup

Za uspješnu njegu važna je jasna, prijateljska i pažljiva komunikacija. Naš jezik i govor tijela izravno utječu na osobe kojima se obraćamo te na njihove reakcije.

Nekoliko korisnih savjeta za promišljenu komunikaciju:

- **Poštovanje i uvažavanje:** Obratite pozornost na to kako komunicirate verbalno i svojim tijelom. Ljubazno obraćanje i prijateljsko ponašanje su važni. Na primjer, pristojno se obraćajte i navedite svoje ime.
- **Individualne potrebe:** Budite osjetljivi prema osobi o kojoj se brinete. Razmotrite individualne potrebe i sklonosti. Obratite pozornost na njihov osjećaj nelagode.
- **Razumijevanje i strpljenje:** Pokažite razumijevanje i budite strpljivi. Ovdje može biti od pomoći naznaka nadolazećih radnji putem savjeta ili nježnog dodira ramena.
- **Slušanje i razumijevanje:** Aktivno slušajte i pokažite zainteresiranost. Recite osobi s kojom komunicirate ako nešto ne razumijete ili ste zabrinuti.
- **Prilagođen jezik:** Promatrajte razumije li vas osoba nasuprot vas. Uskladite svoju brzinu i glasnoću s osobom s kojom komunicirate. Recite jasno ako nešto ne razumijete. Pokazujte na objekte ili koristite pomoćna sredstva za prevođenje.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Pomoć u slučaju nesvjesticke



Cilj učenja: ispravno ponašanje u slučaju kolapsa ili nesvjesticke

Kolaps ili nesvjesticke je iznenadni i kratki gubitak svijesti. Pogođena osoba tone u naslonjač ili pada na pod i ne reagira.

Provedite sljedeće mjere:

- Uvjerite se da pogođena osoba leži ili sjedi na sigurnom. Provjerite okolno područje na moguće opasnosti.
- Glasno razgovarajte s onesviještenim i pokušajte ga probuditi. Pitajte ga kako se zove i kako se osjeća.
- Ako onesviješteni ponovno reagira, provjerite ima li ozljeda.
- Važna napomena: Ako gubitak svijesti traje dulje od jedne minute, radi se o obliku nesvjesticke koja predstavlja akutno hitno stanje!
- Ostanite s pogođenom osobom dok se potpuno ne oporavi. Ako je potrebno, provjerite joj krvni tlak i puls te joj ponudite nešto za piće.
- Promatrajte ostaje li stanje osobe stabilno i obavijestite bližnje o situaciji!
- Ako ste nesigurni ili je pogođenoj osobi još gore, odmah potražite liječničku pomoć i slijedite plan za hitne slučajeve.
- Dokumentirajte sve u vezi sa slučajem.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Pomoć u slučaju gubitka svijesti



Cilj učenja: Ispravno ponašanje u slučaju gubitka svijesti

Dugotrajni gubitak svijesti, tj. više od jedne minute, akutno je hitno stanje! Pružite prvu pomoć slijedeći korake u nastavku:

- Nježno protresite osobu držeći ju za ramena i osigurajte sigurno okruženje.
- Slušajte, gledajte i osjetite diše li osoba najviše deset sekundi.
- Ako je u kućanstvu još jedna osoba, glasno pozovite pomoć i skrenite pozornost na situaciju.
- Ako osoba diše, postavite ju u stabilan bočni položaj.
- Ovdje su moguće različite tehnike.
- Oslobodite pogođenu osobu tijesne odjeće.
- Kao posljednji korak, ispružite pogođenome glavu i otvorite mu usta. Provjerite jesu li usta čista i može li istjecati krv, povraćanje ili sluz.
- Zatim nazovite broj hitne pomoći 144 i nastavite pratiti disanje.
- Orijentirajte se prema planu za hitne slučajeve i ostanite uz pogođenu osobu dok hitna služba ne stigne. Obavijestite rodbinu o situaciji.
- Po potrebi provjerite krvni tlak i puls te dokumentirajte sve o incidentu.
- U slučaju prekida disanja, započeti s mjerama oživljavanja! Informacije i detaljne upute možete pronaći, primjerice, na internetskoj stranici Crvenog križa.

Pohađanje tečaja prve pomoći također vam može pomoći da se osjećate sigurnije.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München
Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Osnove u mobilizaciji



Cilj učenja: Sigurna podrška pri aktivnostima mobilizacije

Ograničena pokretljivost izazov je za osobe o kojima se skrbi. S pravim mjerama mobilizacije održava se pokretljivost i neovisnost, a sigurnost je zajamčena

- **Komunikacija:** Razgovarajte s osobom jasno i s poštovanjem. Objasnite proces i svrhu postupka.
- **Promicanje neovisnosti:** Iskoristite postojeće fizičke sposobnosti osobe. Dopustite osobi da aktivno sudjeluje i nemojte preuzimati zadatke s kojima se može samostalno nositi.
- **Koristite pomagala:** Koristite odgovarajuća pomagala, kao što su rukohvati ili pomagala za hodanje, koji zadovoljavaju potrebe osobe i podržavaju mobilnost.
- **Promatranje:** Nježno izvodite pokrete. Pazite i reagirajte na znakove nelagode ili boli.
- **Sigurnost:** Otklonite opasnosti od spoticanja i osigurajte slobodne putove. Osigurajte da osoba nosi prikladnu obuću, koja se ne kliže.
- **Briga o sebi:** obratite pozornost na vlastito držanje, kako biste zaštitili svoj mišićno-koštani sustav.

Ergonomske tehnike mogu pri tome pomoći.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Pravilna podrška pri promjeni položaja



Cilj učenja: Sigurno izvođenje promjene položaja

Evo uputa korak po korak, koje pokazuju kako sigurno premjestiti osobu iz kreveta ili sofe u fotelju ili invalidska kolica.

Priprema: Objasnite osobi što i zašto radite, te provjerite postoji li u okruženju opasnost od spoticanja. Motivirajte za suradnju i neovisnost. Obavezno nosite obuću koja se ne kliže. Ako je potrebno, upotrijebite pomagala kao što su neklizajuće prostirke ili pomagala za provedbu.

Položaj tijela: Posjednite osobu. Osoba treba sjediti uspravno i osjećati se sigurno. Provjerite stoje li vaša stopala čvrsto na podu. Postavite stolicu ili invalidska kolica pored kauča ili kreveta i zategnite kočnicu.

Izvođenje promjene položaja: Zamolite osobu da se lagano nagne naprijed. Stabilizirajte osobu. Ovdje se ruke mogu staviti Vama oko vrata. Lagano čučnite, podignite osobu iz kreveta ili sa sofe i pažljivo je okrenite prema fotelji ili invalidskim kolicima. Nježno smjestite osobu.

Provjera: Provjerite sjedi li osoba udobno i sigurno u fotelji ili invalidskim kolicima i osjeća li se dobro.

Ova uputa pomoći će Vam sigurno i učinkovito izvesti promjenu položaja.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Podrška nakon pada



Cilj učenja: Sigurna i nježna podrška nakon pada

Nakon pada provedite sljedeće mjere podrške:

Korak 1: Procjena situacije

Ostanite mirni i umirite osobu. Provjerite boli li je išta ili postoji li moguća ozljeda. Ako je potrebno, nazovite hitnu pomoć.

Korak 2: Priprema

Objasnite što planirate učiniti i zašto. Omogućite osobi da se opusti prije ustajanja. Da biste to učinili, stavite na primjer jastuk ispod glave. Provjerite ima li u okolini opasnosti od spoticanja ili drugih opasnosti. Na primjer, postavite stabilnu stolicu pored osobe za oslonac.

Korak 3: Provedba

Okrenite osobu na bok i pomozite joj polako da sjedne. Kao podršku, možete joj dodati ruke ili je voditi da se drži za stolicu. Nježno postavite osobu u fotelju.

Korak 4: Provjera

Ostanite kod osobe dok se ne bude osjećala sigurnom i ponudite dodatnu podršku. Neko vrijeme nastavite pratiti stanje osobe.

Korak 5: Dokumentacija

Dokumentirajte slučaj i obavijestite odgovornu kontakt osobu.

Važno: Ako se radi o ozbiljnoj ozljedi ili se osoba ne osjeća dobro, odmah potražite stručnu liječničku pomoć.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München
Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Opće informacije o higijeni



Cilj učenja: Razumijevanje i primjena higijenskih mjera

Kod njege osobe tri područja higijene su osobito važna.

Higijena ruku: Operite ruke prije i poslije određenih aktivnosti, kao na primjer

- Prije pripreme jela
- Nakon odlaska na toalet
- Nakon dolaska kući
- Nakon kontakta s otpadom ili životinjama
- Prije i poslije kontakta s lijekovima ili kozmetikom
- Nakon ispuhivanja nosa, kašljanja ili kihanja.

Osobna higijena: Tu spada osobna higijena i higijena kože, te higijena vanjskog izgleda.

- Održavajte negovan izgled.
- Potaknite osobu o kojoj se skrbi da bude neovisna i odgovorna.
- Mogu se nositi rukavice ili pregače kada se pruža podrška u osobnoj higijeni ili čišćenju nakon izlučivanja.

Higijensko okruženje:

- Održavajte prostorije i područja za zajedničko korištenje čistima. Pridržavajte se plana kućnog reda i posebnih pravila čišćenja.

Pridržavanjem higijenskih pravila mogu se spriječiti bolesti, poboljšati dobrobit i održati dobro zdravlje.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Informacije o jelu i piću



Cilj učenja: Prepoznavanje potreba i pravilna podrška

Dobra prehrana značajno pridonosi zdravlju i dobrobiti, te je stoga važna u skrbi. Svaka osoba ima individualne preferencije i sama odlučuje što, kada i koliko će jesti i piti. Ova se pravila odnose na osobe bez posebnih prehrambenih planova ili zdravstvenih problema. Za početak saznajte, koje su Vam smjernice ili dijete potrebne!

Kako biste osigurali dobru skrb, obratite pažnju na sljedeće:

- **Napravite planove obroka:** Zajedno izradite planove obroka, koji uzimaju u obzir svačije preferencije.
- **Izbjegavajte žurbu i pritisak:** Izbjegavajte žurbu, prisilu i nadgledanje pri jelu i piću.
- **Potičite samostalnost:** Poticanje samostalnosti osobe o kojoj se skrbi. Ako je potrebno, upotrijebite pomagala, kao što su debele drške ili šalice.
- **Ispravan položaj sjedenja:** Pazite da osoba dok jede i pije sjedi uspravno.
- **Prepoznajte probleme:** Neki ljudi odbijaju jesti zbog proteza, otežanog gutanja ili ozljeda u ustima. Budite oprezni i po potrebi potražite stručnu pomoć! Vodite evidenciju ponašanja pri jelu i piću kada se pojave problemi.
- **Promatrajte probavu:** Promjene u jelu i piću mogu utjecati na probavu. Pripazite na djelovanje na probavu.
- **Pijte dovoljno:** Pobrinite se da osoba o kojoj se skrbi unosi dovoljno tekućine.

Ove mjere pomažu identificirati i uzeti u obzir prehrambene potrebe osobe o kojoj se skrbi.

Quellen:

Altmann, K.; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C.; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Podrška pri oblačenju i svlačenju



Cilj učenja: Sigurna podrška puna poštovanja pri oblačenju i svlačenju

Za uspješnu podršku potrebno je podržavati samostalnost osobe i poštivati njezine individualne potrebe i stil odijevanja.

Moraju se poštovati sljedeća pravila:

- **Najavite radnje:** Objasnite što ćete učiniti i provjerite stoji li ili sjedi osoba stabilno.
- **Budite smireni i strpljivi:** Podržite osobu mirno, strpljivo, te bez trzanja.
- **Privatnost i dostojanstvo:** Obratite pozornost na očuvanje privatnosti i dostojanstva osobe, osobito u intimnim situacijama.
- **Uzmite u obzir temperaturnu osjetljivost:** Odaberite odjeću u skladu s osjetljivošću osobe na toplinu ili hladnoću.
- **Čista odjeća i higijena:** Pobrinite se da odjeća bude čista i potaknite osobnu higijenu.
- **Pazite na redoslijed:** Kod oblačenja teško pokretnih osoba počnite sa slabijom stranom tijela.

Poštujući ova pravila, moći ćete pružiti najbolju moguću pomoć pri oblačenju i svlačenju.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Siguran i informiran kao osobni njegovatelj(ica) – savjet i podrška

Ovaj videozapis Vam pokazuje gdje i kako možete dobiti besplatan savjet i podršku ako imate pitanja o situacijama pružanja njege..

Kao 24-satni negovatelj(ica), snosite veliku odgovornost za dobrobit osobe koju negujete. Vaši zadaci uključuju kućanske poslove i podršku u svakodnevnom životu.

U posebnim slučajevima također možete preuzeti negovateljske i medicinske aktivnosti, koje Vam prvo mora objasniti, pokazati i prenijeti diplomirani zdravstveni radnik i negovatelj ili liječnik.

Ovi takozvani poslovi delegiranja (Delegationstätigkeiten) regulirani su zakonom.

Informacije o ovim djelatnostima, kao i pitanja koja se odnose na osobnu negu možete pronaći npr. na internetskoj stranici Ministarstva za socijalna pitanja (Sozialministeriums) ili Austrijske gospodarske komore (Wirtschaftskammer). Ako još uvijek niste sigurni što smijete, a što ne, obratite se svojoj agenciji, specijaliziranoj udruzi za osobno savjetovanje i osobnu negu pri Austrijskoj gospodarskoj komori ili CuraFAIR Volkshilfe savjetodavnom centru za 24-satne negovatelje(ice).

Vaši zahtjevi i interesi važni su za dobru podršku i ugodno radno okruženje.

Nema potrebe da se osjećate nesigurno – jednostavno pitajte!

Quellen:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.) (2024): 24-Stunden-Betreuung zu Hause. Ein Überblick, Wien

Volkshilfe Oberösterreich (2024) [online] Startseite CuraFAIR <https://www.volkshilfe-ooe.at/dienstleistung/curafair/> [Zugriff am 13.11.2024]

WKO (2024): Gewerbe und Handwerk. Personenberatung und Personenbetreuung – Österreich [online] <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start> [Zugriff am 13.11.2024]



Savjeti za svakodnevne aktivnosti

Aktivnosti poboljšavaju raspoloženje, jačaju društvene veze i osiguravaju raznolikost dnevnu rutinu. Ovisno o Vašim preferencijama, šetnje, zajedničko kuhanje ili zagonetke i kartaške igre mogu učiniti svakodnevni život pozitivnim. Stoga su iste jako važne u 24-satnoj njezi.

Redovite vježbe kretanja također imaju brojne prednosti: jačaju mišiće, održavaju pokretljivost i fleksibilnost, potiču samostalnost i time poboljšavaju dobrobit i kvalitetu života. Evo nekoliko jednostavnih vježbi koje možete raditi zajedno, čak i dok sjedite:

- Savijanje ruku
- Kruženje stopalima
- Podizanje ramena
- Podizanje nogu i koljena

Provjerite jesu li vježbe sigurne i prikladne. Neki pokreti nisu prikladni za osobe s određenim bolestima ili ozljedama.

Redovite, prilagođene aktivnosti potiču zdravlje osobe o kojoj se brinete, ali i Vaše vlastito.

Quellen:

Altmann, K; Keller, C. (Hg.) (2021): Pflegeassistenz Heute. Elsevier Health Sciences, München

Braunschweiger, C; Köder, C. (2022): Praxisanleitung Pflege: Lehrbuch für die Weiterbildung. Elsevier Health Sciences, München



Osiguranje kvalitete u kućnoj njezi

Informacije o kućnim posjetima za osobe koje primaju potporu 24-satne skrbi

Osiguranje kvalitete u kućnoj njezi je besplatna mjera za osobe kod kojih postoji potreba za skrbi i njegom. Ove kućne posjete provode posebno obučene zdravstvene i medicinske sestre. Posjete pomažu u pružanju 24-satne skrbi, osobi o kojoj se skrbi i članovima njene obitelji. Cilj je pružiti praktične upute, preporuke i savjete o pomagalima ili drugim ponudama, te evidentirati statističke podatke..

Kućni posjet nije provjera 24-satnog njegovatelja, već podrška osobama kod kojih postoji potreba za njegom i podrškom. U budućnosti će biti više kućnih posjeta kako bi se poboljšala kvaliteta skrbi.

Zavod za socijalno osiguranje za samozaposlene organizira kućne posjete za Ministarstvo socijalne skrbi. Pravila kućnih posjeta mogu se pronaći na internetskoj stranici Ministarstva socijalne skrbi ili Zavoda za socijalno osiguranje samozaposlene.

Quellen:

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (2024): Pflege daheim. Pflegegeld und Informationen für pflegende Angehörige [online]. Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen. <https://www.svs.at/cdscontent/load?contentid=10008.763422#page=29> [Zugriff am 29.10.2024]

BMSGPK (2024): 24-Stunden-Betreuung [online]. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. https://www.sozialministeriumservice.at/Angehoerige/Pflege_und_Betreuung/24-Stunden-Betreuung/24-Stunden-Betreuung.de.html [Zugriff am 29.10.2024]

BMSGPK (2024): Qualitätssicherung [online].- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Qualitaetssicherung.html> [Zugriff am 29.10.2024]