



Elemente de bază ale comunicării și abordării



Obiectiv de învățare: interacțiunea respectuoasă și apreciativă

O comunicare clară, prietenoasă și atentă este importantă pentru o asistență de succes. Limbajul nostru și limbajul corpului influențează în mod direct interlocutorul nostru și reacțiile acestuia.

Aici aveți câteva sfaturi utile pentru o comunicare atentă:

- **Respectul și aprecierea:** fiți atent la modul în care comunicați verbal și la limbajul corpului. O formă de adresare politicoasă și o interacțiune prietenoasă sunt importante. De exemplu, adresați-vă celeilalte persoane în mod politicos utilizându-i prenumele.
- **Nevoile individuale:** ascultați persoana pe care o asistați. Luați în considerare nevoile și atitudinile individuale ale acesteia. Fiți atent la disconfort.
- **Înțelegerea și răbdarea:** dați dovadă de înțelegere și aveți răbdare. O sugestie sau o atingere ușoară pe umăr pentru a indica acțiunile viitoare poate fi de ajutor aici.
- **Ascultarea și înțelegerea:** ascultați în mod activ și arătați interes. Spuneți-i interlocutorului dacă este ceva ce nu înțelegeți sau dacă aveți nelămuriri.
- **Discursul adaptat:** observați dacă persoana vă înțelege. Adaptați-vă ritmul și volumul la persoana respectivă. Spuneți clar dacă nu ați înțeles ceva. Arătați cu degetul spre obiecte sau folosiți ajutoare pentru traducere.

O bună comunicare poate îmbunătăți asistența și, de asemenea, conviețuirea.

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



Măsuri de ajutor în caz de leșin



Obiectiv de învățare: comportamentul corect în caz de colaps sau leșin

Un colaps sau leșinul este o pierdere bruscă și de scurtă durată a cunoștinței. Persoana afectată se scufundă într-un fotoliu sau cade pe podea și nu mai răspunde.

Parcurgeți următorii pași:

- Asigurați-vă că persoana în cauză este întinsă sau așezată în siguranță. Verificați zona înconjurătoare pentru a detecta eventualele pericole.
- Vorbiți cu voce tare cu persoana respectivă și încercați să o treziți. Întrebați-o cum o cheamă și cum se simte.
- Dacă persoana vă răspunde, verificați dacă are răni.
- Indicație importantă: dacă pierderea cunoștinței durează mai mult de un minut, este vorba de un caz de inconștiență - o urgență acută!
- Rămâneți alături de persoana în cauză până când aceasta își revine complet. Dacă este necesar, verificați-i tensiunea arterială și pulsul și oferiți-i ceva de băut.
- Observați dacă starea persoanei rămâne stabilă și informați rudele acesteia despre situație!
- Dacă nu sunteți sigur sau dacă starea se agravează, solicitați imediat ajutor medical și urmați planul de urgență.
- Documentați totul despre incident.

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



Măsuri de ajutor în caz de pierdere a cunoștinței



Obiectiv de învățare: Comportamentul corect în caz de pierdere a cunoștinței

Dacă pierderea cunoștinței durează mai mult de un minut, este o urgență acută! A-cordați primul ajutor prin parcurgerea următorilor pași:

- Scuturați ușor persoana de umăr și asigurați-vă că există un mediu sigur.
- Ascultați, urmăriți și simțiți timp de maximum zece secunde pentru a stabili dacă persoana respiră.
- Dacă mai există o altă persoană în gospodărie, strigați-o pentru ajutor și atrageți-i atenția asupra situației.
- Dacă persoana respiră, puneți-o în poziție laterală.
- În acest caz, sunt posibile diferite tehnici.
- Îndepărtați hainele strâmte.
- Ca ultim pas, întindeți capul și deschideți gura persoanei. Verificați dacă gura este liberă și dacă sângele, voma sau mucusul pot ieși.
- Apoi formați numărul de urgență 144 și continuați să monitorizați respirația.
- Urmați planul de urgență și rămâneți alături de persoana în cauză până la sosirea ambulanței. Informați rudele acesteia despre situație.
- Verificați tensiunea arterială și pulsul, dacă este necesar, și documentați totul despre incident.

Dacă nu este posibilă respirația, începeți măsurile de resuscitare! Puteți găsi informații și instrucțiuni exacte pe site-ul Crucii Roșii, de exemplu. Participarea la un curs de prim ajutor vă poate ajuta, de asemenea, să fiți mai în siguranță.

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



Noțiuni de bază în cazul mobilizării



Obiectiv de învățare: Sprijin sigur pentru activitățile de mobilizare

Mobilitatea limitată este o provocare pentru persoanele cu nevoi de asistență. Cu ajutorul măsurilor de mobilizare adecvate, se pot menține mobilitatea și independența, iar siguranța este garantată.

- **Comunicare:** Vorbiți clar și respectuos cu persoana. Explicați procesul și scopul procedurii.
- **Încurajarea independenței:** Folosiți abilitățile fizice existente ale persoanei. Permiteți-i persoanei să participe activ și nu vă asumați sarcini pe care aceasta le poate gestiona independent.
- **Utilizarea dispozitivelor auxiliare:** Utilizați dispozitive auxiliare adecvate, cum ar fi mânere sau dispozitive ajutătoare pentru mers, care să răspundă nevoilor persoanei și să sprijine mobilitatea.
- **Observare:** Efectuați mișcările cu delicatețe. Acordați atenție semnelor de disconfort sau durere și reacționați în consecință.
- **Siguranță:** Îndepărtați obstacolele și asigurați-vă că traseele sunt libere. Asigurați-vă că persoana poartă încălțăminte adecvată și antiderapantă.
- **Grija față de propria persoană:** Aveți grijă de propria dumneavoastră postură pentru a vă proteja sistemul musculo-scheletic. Tehnicile ergonomice vă pot ajuta în acest sens.

Aceste măsuri ajută la susținerea în siguranță a mobilității și independenței persoanei îngrijite.

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



Sprijin corect la schimbarea poziției



Obiectiv de învățare: Schimbarea poziției într-o manieră sigură

Iată un ghid pas cu pas care arată cum să transferați în siguranță o persoană aflată pe pat sau pe canapea într-un scaun sau un scaun cu rotile

Pregătire: Explicați persoanei ce faceți și de ce și verificați împrejurimile pentru a vedea dacă există pericole de împiedicare. Încurajați persoana să participe și să fie independentă. Este important să se poarte încălțăminte (de către dumneavoastră și de către persoana îngrijită) antiderapantă. Dacă este necesar, utilizați dispozitive auxiliare, cum ar fi covorașele antiderapante sau dispozitive auxiliare de transfer.

Poziția corpului: Ajuțați persoana să se așeze. Persoana trebuie să stea dreaptă și să se simtă în siguranță. Verificați dacă picioarele sunt bine sprijinite pe podea. Așezați scaunul sau scaunul cu rotile lângă canapea sau pat și acționați frâna.

Efectuarea schimbării de poziție: Rugați persoana să se aplece ușor în față. Stabilizați persoana. În acest caz, persoana își poate pune brațele în jurul gâtului dumneavoastră. Ghemuiți-vă ușor, ridicați persoana din pat sau de pe canapea și întoarceți-o cu grijă spre scaun sau scaunul cu rotile. Așezați ușor persoana în acesta.

Verificare: Verificați dacă persoana este așezată confortabil și sigur în scaun sau în scaunul cu rotile și dacă se simte în largul său.

Aceste instrucțiuni ajută să schimbați poziția într-o manieră sigură și eficientă.

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



Sprijin după o cădere



Obiectiv de învățare: Sprijin sigur și atent după o cădere

Efectuați următoarele măsuri de sprijin după o cădere:

Pasul 1: Evaluarea situației

Păstrați-vă calmul și liniștiți persoana. Verificați dacă există dureri sau posibile leziuni. Dacă este necesar, chemați o ambulanță.

Pasul 2: Pregătire

Explicați ce intenționați să faceți și de ce. Permiteți-i persoanei să se relaxeze înainte de a se ridica în picioare. De exemplu, puneți-i o pernă sub cap. Verificați împrejurimile pentru a depista eventuale riscuri de împiedicare sau alte pericole. De exemplu, așezați un scaun stabil lângă persoană pentru sprijin.

Pasul 3: Efectuare

Întoarceți persoana pe o parte și ajutați-o să se ridice încet. Pentru sprijin, o puteți ține de mâini sau o puteți îndruma să se țină de scaun. Așezați ușor persoana pe scaun.

Pasul 4: Verificare

Rămâneți cu persoana până când se simte în siguranță și oferiți-i sprijin suplimentar. Continuați să monitorizați starea persoanei pentru o perioadă.

Pasul 5: Documentație

Documentați incidentul și informați persoana de contact responsabilă.

Important: În caz de rănire gravă sau stare de rău, solicitați imediat ajutor medical profesional.

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



Informații generale privind igiena



Obiectiv de învățare: Înțelegerea și aplicarea măsurilor de igienă

Atunci când îngrijiți o persoană, trei domenii ale igienei sunt deosebit de importante:

Igiena mâinilor: Spălarea mâinilor înainte și după anumite activități, de exemplu:

- Înainte de prepararea meselor
- După ce mergeți la toaletă
- După ce ajungeți acasă
- După contactul cu deșeurii sau animale
- Înainte și după contactul cu medicamente sau produse cosmetice
- După ce vă suflați nasul, tușiți sau strănuțați.

Igiena personală: Aceasta include îngrijirea corpului și igiena pielii, precum și aspectul exterior.

- Acordați atenție aspectului îngrijit, atât al celui personal, cât și al persoanei îngrijite.
- Încurajați persoana îngrijită să fie independentă și responsabilă.
- Mănușile sau șorțurile pot fi purtate atunci când ajutați la igiena personală sau când curățați după excreții.

Mediu igienic:

- Păstrați curate camerele și suprafețele comune. Respectați programul de menaj și regulile speciale de curățenie.

Prin respectarea regulilor de igienă, bolile pot fi prevenite, starea de bine poate fi îmbunătățită și sănătatea poate fi menținută.

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



Informații privind consumul de alimente și băuturi



Obiectiv de învățare: Recunoașterea nevoilor și acordarea sprijinului adecvat

O nutriție bună contribuie în mod semnificativ la sănătate și la starea de bine și, prin urmare, este importantă în îngrijire. Fiecare persoană are preferințe individuale și decide singură ce, când și cât de mult mănâncă și bea. Aceste reguli se aplică persoanelor fără planuri dietetice sau afecțiuni speciale. Informați-vă de la început cu privire la orice îndrumări sau diete necesare!

Pentru a asigura o bună îngrijire, țineți cont de următoarele:

- **Întocmirea unor planuri alimentare:** Întocmiți împreună planuri alimentare care să ia în considerare preferințele tuturor.
- **Evitarea timpului și presiunii:** Evitați presiunea timpului, constrângerea și tratamentul părintesc atunci când vine vorba de consumul de alimente și băuturi.
- **Încurajarea independenței:** Încurajați independența persoanei îngrijite. Dacă este necesar, folosiți dispozitive auxiliare, cum ar fi mânerele sau paharele groase.
- **Poziția corectă de ședere:** Asigurați-vă că persoana stă dreaptă atunci când mănâncă și bea.
- **Depistarea problemelor:** Unele persoane refuză să mănânce din cauza protezelor dentare, a dificultăților de înghițire sau a leziunilor bucale. Manifestați vigilență și solicitați ajutor profesional dacă este necesar! Țineți un jurnal al comportamentului în ceea ce privește consumul de alimente și băuturi în caz de probleme.
- **Observarea digestiei:** Modificările în ceea ce privește consumul de alimente și băuturi pot afecta digestia. Acordați atenție efectelor asupra digestiei.
- **Consumul unei cantități suficiente de lichide:** Asigurați-vă că persoana îngrijită bea suficiente lichide.

Aceste măsuri ajută la recunoașterea și luarea în considerare a nevoilor nutriționale ale persoanei îngrijite

Quellen:

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

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



Sprijin la îmbrăcare și dezbrăcare



Obiectiv de învățare: Sprijin sigur și bazat pe respect la îmbrăcare și dezbrăcare

Pentru a oferi un sprijin eficient, trebuie încurajată independența persoanei și trebuie respectate nevoile sale individuale și stilul său vestimentar.

Trebuie respectate următoarele reguli:

- **Anunțarea acțiunilor:** Explicați ce aveți de gând să faceți și asigurați-vă că persoana stă în picioare sau este așezată stabil.
- **Manifestați calm și răbdare:** Sprijiniți persoana cu calm și răbdare, fără mișcări bruște.
- **Intimitate și demnitate:** Aveți grijă să păstrați intimitatea și demnitatea persoanei, în special în situații intime.
- **Luarea în considerare a sensibilității la temperatură:** Alegeți hainele în funcție de senzația de căldură sau de frig a persoanei.
- **Haine curate și igienă:** Asigurați-vă că îmbrăcămintea este curată și încurajați igiena personală.
- **Respectați succesiunea:** Atunci când îmbrăcați persoane cu mobilitate limitată, începeți cu partea mai slabă a corpului.

Respectând aceste reguli, veți contribui la asigurarea celui mai bun sprijin posibil la îmbrăcare și dezbrăcare.

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



Sigur și informat ca îngrijitor personal – consiliere și sprijin

Acest material video vă arată unde și cum puteți obține consiliere și sprijin gratuit dacă aveți întrebări despre situațiile de îngrijire.

În calitate de îngrijitor permanent, aveți o mare responsabilitate pentru starea de bine a persoanei de care aveți grijă. Sarcinile dumneavoastră includ treburi casnice și sprijin zilnic.

În cazuri speciale, puteți, de asemenea, să vă asumați sarcini medicale și de îngrijire, care trebuie mai întâi să vă fie explicate, demonstrate și încredințate de către o asistentă medicală diplomată sau un medic.

Aceste așa-numite activități delegate (Delegationstätigkeiten) sunt reglementate prin lege.

Puteți găsi informații despre aceste activități și despre diverse aspecte legate de îngrijirea persoanelor pe site-ul web al Ministerului Afacerilor Sociale (Sozialministeriums) sau al Camerei Economice (Wirtschaftskammer) din Austria, de exemplu. Dacă încă nu sunteți sigur ce puteți și ce nu puteți face, contactați agenția dumneavoastră, asociația profesională pentru consiliere și îngrijire a persoanelor din cadrul Camerei Economice din Austria sau centrul de consiliere CuraFAIR al organizației Volkshilfe pentru îngrijitorii permanenți.

Preocupările și interesele dumneavoastră sunt importante pentru o bună îngrijire și un mediu de lucru plăcut.

Nu trebuie să vă simțiți nesigur – doar întrebați!

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]



Sfaturi pentru activitățile de zi cu zi

Activitățile îmbunătățesc starea de spirit, consolidează legăturile sociale și asigură o rutină zilnică variată. În funcție de preferințe, mersul la o plimbare, gătitul împreună sau jocurile de cărți și cu cuvinte încruciate pot face viața de zi cu zi mai pozitivă. Prin urmare, acestea sunt foarte importante în îngrijirea permanentă.

Și exercițiile fizice regulate au multe beneficii: Acestea întăresc musculatura, mențin mobilitatea și flexibilitatea, încurajează independența și, astfel, îmbunătățesc starea de bine și calitatea vieții. Iată câteva exerciții simple pe care le puteți face împreună, chiar și în timp ce persoana stă așezată:

- Îndoirea brațelor
- Rotirea în cerc a labelor picioarelor
- Ridicarea umerilor
- Ridicarea picioarelor și a genunchilor

Asigurați-vă că exercițiile sunt sigure și adecvate. Unele mișcări nu sunt adecvate pentru persoanele cu anumite boli sau leziuni. Activitățile regulate, adaptate, promovează sănătatea persoanei pe care o îngrijiți, precum și pe a dumneavoastră.

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



Asigurarea calității în îngrijirea la domiciliu

Informații despre vizitele la domiciliu pentru persoanele care primesc finanțare pentru o îngrijire de 24 de ore din 24

Asigurarea calității în îngrijirea la domiciliu este o măsură gratuită pentru persoanele cu nevoi de îngrijire și asistență. Vizitele la domiciliu sunt efectuate de o persoană special pregătită în domeniul asistenței medicale și îngrijirii bolnavilor. Vizitele sprijină activitatea de îngrijire 24 de ore din 24, persoana care necesită îngrijire și rudele acesteia. Scopul este de a oferi instrucțiuni practice, sfaturi și consiliere privind mijloacele ajutoare sau alte servicii și de a colecta date statistice.

Vizita la domiciliu nu este o verificare a personalului de îngrijire 24 de ore din 24, ci un sprijin pentru persoanele cu nevoi de îngrijire și asistență. În viitor vor exista mai multe vizite la domiciliu pentru îmbunătățirea calității îngrijirii.

Instituția de Asigurări Sociale pentru Persoane Independente organizează vizite la domiciliu pentru Ministerul Afacerilor Sociale. Regulile pentru vizitele la domiciliu pot fi consultate pe site-ul Ministerului Afacerilor Sociale sau al Instituției de Asigurări Sociale pentru Persoane Independente.

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]