



## Podstawy komunikacji i podejścia



**Cel nauczania:** Interakcja pełna szacunku i uznania

Do zapewnienia dobrej opieki ważna jest jasna, przyjazna i uważna komunikacja. Nasz język i mowa ciała bezpośrednio wpływają na osoby, z którymi mamy do czynienia i ich reakcje.

Oto przydatne wskazówki dotyczące uważnej komunikacji:

- **Szacunek i uznanie:** Zwracaj uwagę na to, jak komunikujesz się werbalnie i używając mowy ciała. Ważne jest uprzejmie zwracanie się do drugiej osoby i przyjazny sposób zachowania. Zwracajcie się do siebie uprzejmie, na przykład używając swoich imion.
- **Indywidualne potrzeby:** Bądź wrażliwy/a na osobę, którą się opiekujesz. Uwzględniaj indywidualne potrzeby i nastawienie. Zwracaj uwagę na dyskomfort.
- **Zrozumienie i cierpliwość:** Wykaż zrozumienie i miej cierpliwość. Pomocne może być tu wskazanie nadchodzących działań poprzez podpowiedź lub delikatne dotknięcie ramienia.
- **Słuchanie i zrozumienie:** Aktywnie słuchaj i wykazuj zainteresowanie. Jeśli czegoś nie rozumiałeś/zrozumiałaś lub masz wątpliwości, poinformuj o tym swojego rozmówcę.
- **Dopasowany język:** Obserwuj, czy osoba Cię rozumie. Dostosuj prędkość i głośność do danej osoby. Powiedz jasno, jeśli czegoś nie rozumiesz. Wskazuj na przedmioty lub korzystaj z pomocy tłumaczeniowych.

Dobra komunikacja może poprawić opiekę, a także współżycie.

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



## Pomoc przy utracie przytomności



**Cel nauczania:** Prawidłowe zachowanie w przypadku zapaści lub omdlenia

Zapaść lub omdlenie to nagła krótka utrata świadomości. Osoba, którą to spotyka o-suwa się na fotel lub upada na podłogę i nie reaguje.

Wykonaj następujące czynności:

- Upewnij się, że dana osoba bezpiecznie leży lub siedzi. Sprawdź otoczenie pod kątem możliwych zagrożeń.
- Głośno mów do danej osoby i próbuj ją wybudzić. Pytaj o jej imię i jak się czuje.
- Gdy osoba ponownie reaguje, sprawdź, czy nie jest ranna.
- Ważna wskazówka: Jeśli utrata świadomości trwa dłużej niż minutę, nazywa się to utratą przytomności – ostrym stanem nagłym!
- Pozostań przy osobie, dopóki całkowicie nie odpocznie. W razie potrzeby sprawdź ciśnienie krwi i puls i zaproponuj coś do picia.
- Obserwuj, czy stan osoby pozostaje stabilny i poinformuj o sytuacji rodzinę!
- W przypadku braku pewności lub pogorszenia natychmiast zasięgnij pomocy lekarskiej i postępuj zgodnie z planem awaryjnym.
- Sporządź dokumentację wszystkiego co jest związane ze zdarzeniem.

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



## Pomoc w przypadku utraty przytomności



**Cel nauczania:** Prawidłowe zachowanie w przypadku utraty przytomności

Długotrwała utrata przytomności, czyli powyżej minuty, to stan ostry! Udziel pierwszej pomocy, wykonując następujące kroki:

- Delikatnie potrząśnij ramieniem danej osoby i zadbaj o bezpieczne otoczenie.
- Słuchaj, patrz i spróbuj poczuć, czy dana osoba oddycha przez maksymalnie dziesięć sekund.
- Jeśli w domu jest jeszcze jakaś osoba, głośno zawołaj o pomoc i poinformuj o sytuacji.
- Jeśli jest oddech, ułóż osobę w pozycji stabilnej.
- Możliwe są tu różne techniki.
- Zdejmij ograniczającą odzież.
- Na koniec odchyl głowę i otwórz usta danej osoby. Sprawdź, czy jama ustna jest czysta i czy może wypłynąć krew, wymioty lub śluz.
- Następnie wybierz numer alarmowy 144 i dalej sprawdzaj oddech.
- Postępuj zgodnie z planem awaryjnym i pozostań przy poszkodowanym do czasu przybycia ratunku. Poinformuj rodzinę o sytuacji.
- W razie potrzeby sprawdzaj ciśnienie krwi i puls i dokumentuj wszystko, co jest związane ze zdarzeniem.

Jeśli brak jest oddechu, rozpocznij resuscytację! Informacje i dokładne instrukcje znajdziesz na przykład na **Stronie internetowej Czerwonego Krzyża**. Udział w kursie pierwszej pomocy może również pomóc Ci poczuć się bezpieczniej.

#### 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



## Podstawy wspierające mobilność



**Cel nauczania:** Bezpieczne wsparcie przy czynnościach wspierających mobilność

Dla osób wymagających opieki ograniczona mobilność stanowi wyzwanie. Dzięki odpowiednim działaniom wspierającym mobilność można zachować mobilność i samodzielność oraz zapewnić bezpieczeństwo.

- **Komunikacja:** Należy rozmawiać z osobą jasno i z szacunkiem. Wyjaśnić jej przebieg i cel działania.
- **Wspieranie samodzielności:** Należy wykorzystywać istniejące możliwości fizyczne osoby. Pozwolić jej aktywnie uczestniczyć i nie przejmować zadań, które może wykonać samodzielnie.
- **Używanie pomocy:** Należy stosować odpowiednie pomoce, takie jak uchwyty lub chodziki, które odpowiadają potrzebom osoby i wspierają jej mobilność.
- **Obserwacja:** Ruchy należy wykonywać delikatnie. Zwracać uwagę na oznaki dyskomfortu lub bólu i odpowiednio na nie reagować.
- **Bezpieczeństwo:** Usuwać przeszkody i zapewniać wolne przejścia. Upewnić się, że osoba nosi odpowiednie i antypoślizgowe obuwie.
- **Dbanie o siebie:** Należy zwracać uwagę na własną postawę ciała, aby chronić swój układ ruchu. Techniki ergonomiczne mogą w tym pomóc.

Te działania przyczyniają się do bezpiecznego wspierania mobilności i opieką nad samym sobą osoby podopiecznej.

### 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



## Właściwe wsparcie przy zmianie pozycji



**Cel nauczania:** Bezpieczne przeprowadzanie zmiany pozycji

Oto instrukcja krok po kroku, która pokazuje, jak bezpiecznie przenieść osobę z łóżka lub kanapy do fotela lub wózka inwalidzkiego.

**Przygotowani:** Należy wyjaśnić osobie, co będzie robione i dlaczego, oraz sprawdzić otoczenie pod kątem przeszkód. Zachęcać podopiecznego do współpracy i samodzielności. Należy nosić obuwie antypoślizgowe. W razie potrzeby należy używać pomocy, takich jak maty antypoślizgowe lub urządzenia do przenoszenia.

**Pozycja ciała:** Osobę należy posadzić. Osoba powinna siedzieć prosto i czuć się bezpiecznie. Sprawdzić, czy stopy pewnie opierają się o podłoże. Ustawić fotel lub wózek inwalidzki bokiem do kanapy lub łóżka i zaciągnąć hamulec.

**Przeprowadzanie zmiany pozycji:** Poprosić osobę, aby lekko pochyliła się do przodu. Ustabilizować osobę. Tutaj można poprosić, aby osoba objęła Państwa za szyję. Lekko przykucnąc, podnieść osobę z łóżka lub kanapy i ostrożnie obrócić w kierunku fotela lub wózka inwalidzkiego. Delikatnie posadzić osobę.

**Kontrola:** Kontrolować, czy osoba siedzi wygodnie i bezpiecznie w fotelu lub wózku inwalidzkim oraz czy czuje się komfortowo.

Ta instrukcja pomoże Państwu bezpiecznie i efektywnie przeprowadzić zmianę pozycji.

### 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



## Wsparcie po upadku



**Cel nauczania:** Bezpieczne i łagodne wsparcie po upadku

Po upadku należy przeprowadzić następujące działania wspierające:

### Krok 1: Ocena sytuacji

Zachować spokój i uspokoić osobę. Sprawdzić, czy nie odczuwa bólu lub nie doznała urazu. W razie potrzeby wezwać pogotowie ratunkowe.

### Krok 2: Przygotowanie

Wyjaśnić, co zamierzają Państwo zrobić i dlaczego. Umożliwić osobie zrelaksowanie się przed wstaniem. W tym celu można na przykład podłożyć poduszkę pod głowę. Sprawdzić otoczenie pod kątem przeszkód lub innych zagrożeń. Ustawić stabilny fotel obok osoby, aby zapewnić wsparcie.

### Krok 3: Realizacja

Obrócić osobę na bok i pomóc jej powoli się podnieść. Aby wesprzeć osobę, można podać jej rękę lub zachęcić, aby trzymała się fotela. Delikatnie posadzić osobę w fotelu.

### Krok 4: Kontrola

Pozostać przy osobie, aż poczuje się bezpiecznie, i zaoferować dalsze wsparcie. Przez pewien czas obserwować stan osoby.

### Krok 5: Dokumentacja

Udokumentować zdarzenie i poinformować odpowiedzialną osobę do kontaktu.

**Ważne:** W przypadku poważnych obrażeń lub złego samopoczucia należy natychmiast zwrócić się o profesjonalną pomoc medyczną.

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



## Ogólne informacje dotyczące higieny



**Cel nauczania:** Zrozumienie i stosowanie zasad higieny

Podczas opieki nad osobą szczególnie ważne są trzy obszary higieny:

**Higiena rąk:** Należy myć ręce przed i po wykonywaniu określonych czynności, np:

- przed przygotowaniem posiłków,
- po skorzystaniu z toalety,
- po powrocie do domu,
- po kontakcie z odpadami lub zwierzętami,
- przed i po kontakcie z lekami lub kosmetykami,
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichnięciu.

**Higiena osobista:** Obejmuje pielęgnację ciała i higienę skóry, a także wygląd zewnętrzny.

- Należy zadbać o schludny wygląd.
- Zachęcać podopiecznego do samodzielności i odpowiedzialności za siebie.
- Podczas wsparcia przy pielęgnacji ciała lub czyszczeniu po wydaleniu można używać rękawiczek lub fartuchów.

**Higieniczne otoczenie:**

- Wspólnie używane pomieszczenia i powierzchnie utrzymywać w czystości. Przestrzegać planu sprzątnięcia i specjalnych zasad czyszczenia.

Przestrzeganie zasad higieny pozwala zapobiegać chorobom, poprawiać samopoczucie i utrzymywać dobre zdrowie.

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



## Informacje dotyczące jedzenia i picia



**Cel nauczania:** Rozpoznawanie potrzeb i odpowiednie wsparcie

Dobre odżywianie znacząco przyczynia się do zdrowia i dobrego samopoczucia, dlatego jest ważnym elementem opieki. Każdy człowiek ma indywidualne preferencje i sam decyduje, co, kiedy i ile je oraz pije. Te zasady dotyczą osób bez specjalnych planów żywieniowych lub schorzeń. Na początku należy zapoznać się z ewentualnymi koniecznymi wytycznymi lub dietami!

Aby zapewnić dobrą opiekę, należy zwrócić uwagę na następujące aspekty:

- **Układanie planów żywieniowych:** Należy wspólnie tworzyć plany żywieniowe, uwzględniające preferencje wszystkich.
- **Unikanie presji i pośpiechu:** Unikać presji czasu, przymusu i narzucania podczas jedzenia i picia.
- **Wspieranie samodzielności:** Wspierać samodzielność podopiecznego. W razie potrzeby można używać pomocy, takich jak grube uchwyty czy kubki.
- **Prawidłowa pozycja siedząca:** Upewnić się, że osoba siedzi prosto podczas jedzenia i picia.
- **Rozpoznawanie problemów:** Niektóre osoby odmawiają jedzenia z powodu protez zębowych, problemów z przełykaniem lub urazów jamy ustnej. Należy zachować uwagę i w razie potrzeby skorzystać z profesjonalnej pomocy! W przypadku problemów prowadzić dzienniki dotyczące zachowań związanych z jedzeniem i piciem.
- **Obserwacja trawienia:** Zmiany w jedzeniu i piciu mogą wpływać na trawienie. Zwracać uwagę na wpływ tych zmian na trawienie.
- **Dostateczna ilość płynów:** Upewnić się, że osoba podopieczna przyjmuje wystarczającą ilość płynów.

Te działania pomagają rozpoznać i uwzględnić potrzeby żywieniowe osoby podopiecznej.

Quellen:

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

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





## Wsparcie przy ubieraniu i rozbieraniu



**Cel nauczania:** Bezpieczne i pełne szacunku wsparcie przy ubieraniu i rozbieraniu

Aby skutecznie wspierać podopiecznego, należy promować samodzielność osoby podopiecznej oraz szanować jej indywidualne potrzeby i styl ubierania.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- **Zapowiadać działania:** Wyjaśnić, co zamierzają Państwo zrobić, i upewnić się, że osoba stoi lub siedzi stabilnie.
- **Zachować spokój i cierpliwość:** Wspierać osobę spokojnie i cierpliwie, bez nagłych ruchów.
- **Prywatność i godność:** Szczególnie w intymnych sytuacjach dbać o prywatność i godność osoby.
- **Uwzględnianie odczuwania temperatury:** Wybierać odzież odpowiednio do odczuwania ciepła lub zimna przez osobę.
- **Czysta odzież i higiena:** Upewnić się, że odzież jest czysta, i zachęcać do osobistej higieny.
- **Przestrzegać kolejności:** Przy ubieraniu osób z ograniczoną mobilnością należy zaczynać od słabszej strony ciała.

Przestrzeganie tych zasad przyczynia się do zapewnienia najlepszego możliwego wsparcia przy ubieraniu i rozbieraniu.

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



## Bezpieczeństwo i doinformowanie w pracy opiekuna – porady i wsparcie

Niniejszy film pokazuje, gdzie i jak można uzyskać darmowe porady, jeśli masz pytania dotyczące sytuacji związanych z opieką.

Całodobowa opieka wiąże się z dużą odpowiedzialnością za dobrostan osoby będącej pod opieką. Zadania opiekuna obejmują obowiązki domowe i wsparcie na co dzień.

W szczególnych przypadkach opiekun może również podejmować zadania pielęgniarstwa i lekarskie, w zakresie których musi on być wcześniej poinstruowany przez dyplomowanego pielęgniarza lub lekarza.

Te tak zwane kompetencje przeniesione (Delegationstätigkeiten) są uregulowane prawnie.

Informacje o tych kompetencjach oraz odpowiedzi na pytania związane z opieką można znaleźć np. na stronie Ministerstwa Polityki Społecznej (Sozialministeriums) lub Austriackiej Izby Gospodarczej (Wirtschaftskammer). Jeśli jednak masz wątpliwości co do swoich uprawnień, skontaktuj się ze swoją agencją, stowarzyszeniem branżowym doradców osobistych i opiekunów przy Austriackiej Izbie Gospodarczej lub poradnią CuraFAIR organizacji charytatywnej Volkshilfe, aby uzyskać całodobowe doradztwo.

Zadbanie o swoje sprawy i interesy jest ważne, by dobrze wykonywać pracę opiekuna i zapewnić sobie przyjemne środowisko pracy.

**Nie czuj się niepewnie – wystarczy pytać!**

### 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]



## Porady dotyczące codziennych aktywności

Aktywności poprawiają nastrój, umacniają więzi społeczne oraz zapewniają zróżnicowany przebieg dnia. W zależności od preferencji spacer, wspólne gotowanie, zagadki czy gra w karty mogą mieć pozytywny wpływ na życie codzienne. Dlatego aktywności te są szczególnie ważne w przypadku opieki całodobowej.

Również regularne ćwiczenia niosą ze sobą wiele korzyści. Wzmacniają mięśnie, podtrzymują sprawność ruchową i giętkość oraz zwiększają samodzielność, a tym samym poprawiają dobrostan i jakość życia. Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonywać wspólnie nawet na siedząco:

- zginanie ramion,
- krążenie stóp,
- unoszenie barków,
- unoszenie nóg i kolan.

Należy się upewnić, że ćwiczenia są bezpieczne i odpowiednie. Niektóre ruchy nie są odpowiednie dla osób z pewnymi chorobami lub urazami.

Regularne, dopasowane aktywności mają pozytywny wpływ zarówno na zdrowie osoby będącej pod opieką, jak i opiekuna.

### 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



## Zapewnienie jakości w opiece domowej

### Informacje dotyczące wizyt domowych dla osób, które otrzymują dofinansowanie do opieki całodobowej

Zapewnienie jakości w opiece domowej jest bezpłatnym działaniem podejmowanym z myślą o osobach wymagających opieki i pielęgnacji. Specjalnie przeszkolony personel medyczny i pielęgniarzki przeprowadza wizyty domowe. Są one pomocne zarówno dla opiekunów całodobowych, jak i dla osoby wymagającej opieki oraz jej bliskich. Ich celem jest zapewnienie praktycznych instrukcji, wskazówek i porad dotyczących pomocy i innych świadczeń oraz gromadzenie danych statystycznych.

Wizyta domowa nie jest kontrolą osoby sprawującej opiekę 24 godziny na dobę, lecz wsparciem dla osób wymagających opieki i wsparcia. W przyszłości planowana jest większa liczba wizyt domowych w celu poprawy jakości opieki.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych dla osób samozatrudnionych organizuje wizyty domowe na zlecenie Ministerstwa Spraw Socjalnych. Zasady wizyt domowych można znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Socjalnych lub Zakładu Ubezpieczeń Socjalnych dla Osób Samozatrudnionych.

#### 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](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]