



A kommunikáció és társalgás alapjai



Oktatási cél: Tiszteletteljes és megbecsülő bánásmód

A sikeres gondozáshoz fontos a világos, barátságos és figyelmes kommunikáció. Nyelvünk és testbeszédünk közvetlenül befolyásolja a másik felet és reakcióikat.

Íme néhány hasznos tipp a tudatos kommunikációhoz:

- **Tisztelet és megbecsülés:** Ügyeljen arra, hogyan kommunikál verbálisan és a testbeszédével! Fontos az udvarias megszólítás és a barátságos viselkedés. Például szólítsák egymást udvariasan a keresztnévükön!
- **Egyéni igények:** Legyen érzékeny a gondozott személlyel szemben! Vegye figyelembe az egyéni igényeket és preferenciákat! Fordítson figyelmet a kellemetlenségekre!
- **Megértés és türelem:** Mutasson megértést és legyen türelmes! Segíthet egy következő lépésre utaló jelzéseként célzással vagy egy gyengéd érintéssel a vállon!
- **Hallgatni és megérteni:** Hallgassa aktívan és mutasson érdeklődést! Adja a másik fél értésére, ha valami nem érthető az Ön számára vagy aggályai vannak!
- **Személyre szabott beszéd:** Figyeljen arra, hogy a másik fél érti-e Önt! Változtassa a sebességet és a hangerőt az adott személynek megfelelően! Ha valami nem világos, tudassa azt! Mutasson tárgyakra vagy használjon szemléltető eszközöket!

A jó kommunikáció javíthatja a gondozást és az egymás mellettélést is.

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



Segítségnyújtás eszméletvesztés esetén



Oktatási cél: Helyes viselkedés összeesés vagy ájulás esetén

Az összeesés vagy ájulás hirtelen és rövid ideig tartó eszméletvesztést jelent. Az érintett személy egy karosszékbe süllyed vagy a padlóra esik és nem reagál.

Hajtsa végre a következő intézkedéseket:

- Győződjön meg arról, hogy az érintett személy biztonságosan fekszik vagy ül! Ellenőrizze a környezetét a lehetséges veszélyek miatt!
- Beszéljen hangosan a személyhez és próbálja felébreszteni! Kérdezze meg a nevét és érdeklődjön, hogyan érzi magát!
- Amikor a személy ismét reagál, ellenőrizze, hogy történt-e sérülés!
- Fontos megjegyzés: Ha az eszméletvesztés egy percnél tovább tart, eszméletlen állapotnak - akut vészhelyzetnek minősül!
- Maradjon a személlyel, amíg teljesen magához tér! Ha szükséges, ellenőrizze a vérnyomását és a pulzusát, kínálja meg innivalóval!
- Figyelje meg, hogy az illető állapota stabil marad-e és tájékoztassa a hozzátartozóit a helyzetről!
- Ha bizonytalan vagy rosszabbodik az állapota, azonnal kérjen orvosi segítséget és kövesse a vészhelyzeti tervet!
- Dokumentálja mindent az esettel kapcsolatban!

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



Segítségnyújtás eszméletlenség esetén



Oktatási cél: Helyes viselkedés eszméletlenség esetén.

A hosszan tartó, egy percnél hosszabb eszméletvesztés akut vészhelyzetnek minősül! Az alábbi lépéseket követve nyújtson elsősegélyt:

- Finoman rázza meg a személy vállát és gondoskodjon a biztonságos környezetről!
- Legfeljebb tíz másodpercig hallgassa, figyelje és érzékelje, hogy a személy lélegzik-e!
- Ha van még valaki a háztartásban, hangosan hívjon segítséget, és hívja fel a figyelmet a helyzetre!
- Ha a személy lélegzik, helyezze stabil oldalfekvésbe!
- Különböző technikák lehetségesek itt.
- Távolítsa el a szorító ruházatot!
- Utolsó lépésként nyújtsa ki a fejét és nyissa ki a személy száját! Ellenőrizze, hogy a szájüreg tiszta-e, és hogy nem folyik-e ki rajta vér, hányás vagy nyál!
- Ezután tárcsázza a 144-es segélyhívó számot és figyelje tovább a légzését!
- Kövesse a vészhelyzeti tervet és maradjon a személlyel a mentők megérkezéséig! Tájékoztassa a hozzátartozókat a helyzetről!
- Ha szükséges, ellenőrizze vérnyomását és pulzusát, és dokumentálja mindent az esettel kapcsolatban!

Ha a légzés nem megfelelő, kezdje meg az újraélesztést! Információk és részletes utasítások találhatóak például a [Vöröskereszt honlapján](#). Az elsősegélynyújtó tanfolyamon való részvétel is hozzájárulhat ahhoz, hogy nagyobb biztonságban érezze magát.

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



A mobilizáció alapjai



Oktatási cél: A mobilizációs tevékenységek során történő biztonságos támogatás

A korlátozott mobilitás kihívást jelent a gondozásra szoruló emberek számára. A megfelelő mobilizációs intézkedésekkel a mozgásképesség és a függetlenség megmarad, a biztonság pedig garantált

- **Kommunikáció:** Beszéljen tisztán és tisztelettudóan a gondozott személlyel. Ismertesse a folyamatot és az eljárás célját.
- **Függetlenség elősegítése:** Használja a gondozott személy meglévő fizikai képességeit. Hagyja, hogy az illető aktívan vegyen részt, és ne vállaljon át olyan feladatokat, amelyeket a gondozott személy önállóan is el tud végezni.
- **Segédeszközök használata:** Olyan segédeszközöket, például kapaszkodókat vagy járást segítő eszközöket használjon, amelyek megfelelnek a személy igényeinek és segítik a mobilitást.
- **Megfigyelés:** Óvatosan végezze a mozdulatokat. Figyelje a kellemetlen érzés vagy fájdalom jeleit, és reagáljon ennek megfelelően.
- **Biztonság:** Távolítsa el a megbotlásra alkalmas veszélyeket és biztosítson akadálymentes utakat. Figyeljen arra, hogy a személy megfelelő és csúszásmentes lábbelit viseljen.
- **Öngondoskodás:** A mozgásszervek védelme érdekében figyeljen saját testtartására. Az ergonómiai technikák segíthetnek ebben.

Ezen intézkedések hozzájárulnak a gondozott személy mobilitásának és függetlenségének biztonságos támogatásához.

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



Pozícióváltáskor történő helyes támogatás



Oktatási cél: Pozícióváltások biztonságos végrehajtása

Az alábbiakban egy lépésről-lépésre haladó leírás mutatja be Önnek, hogyan lehet biztonságosan átültetni egy személyt az ágyról vagy kanapéről egy székre vagy kerekesszékre.

Előkészület: Ismertesse a személlyel, hogy mit és miért csinál, és ellenőrizze a környezetet, hogy nincs-e botlásveszély. Ösztönözze az illetőt segítségnyújtásra és önállóságra. Győződjön meg a csúszásmentes lábbeli viseléséről. Szükség esetén használjon segédeszközöket, például csúszásmentes szőnyegeket vagy átemelő eszközöket.

Testhelyzet: Ültesse fel a személyt. Az illetőnek egyenesen kell ülnie, és biztonságban kell magát éreznie. Ellenőrizze, hogy a lábak szilárdan a talajon vannak-e. Helyezze a széket vagy kerekesszéket a kanapé vagy ágy oldalához, és húzza be a féket.

A pozícióváltás végrehajtása: Kérje meg az illetőt, hogy hajoljon kissé előre. Stabilizálja a személyt. Itt a személy átkarolhatja a nyakát. Behajlított térdekkel ereszkedjen lejjebb, emelje le a személyt az ágyról vagy kanapéről, és óvatosan fordítsa a szék vagy kerekesszék irányába. Finoman helyezze át a személyt.

Ellenőrzés: Ellenőrizze, hogy a személy kényelmesen és biztonságosan ül-e a széken vagy kerekesszéken, és jól érzi-e magát.

Ezen utasítások segítenek Önnek abban, hogy a pozícióváltást biztonságosan és hatékonyan tudja végrehajtani.

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



Esés utáni támogatás



Oktatási cél: Esés utáni biztonságos és körültekintő támogatás

Esést követően az alábbi támogató intézkedéseket hajtsa végre:

1. lépés: Helyzet felmérése

Őrizze meg nyugalmát és nyugtassa meg a gondozott személyt. Ellenőrizze, hogy van-e fájdalma vagy esetleges sérülése az illetőnek. Amennyiben szükséges, hívjon mentőt.

2. lépés: Előkészület

Ismertesse, hogy mit és miért kíván tenni. Hagyja, hogy a személy megnyugodjon, mielőtt felállna. Tegyen például egy párnát a feje alá. Ellenőrizze a környezetet botlásveszély vagy egyéb veszélyek tekintetében. Helyezzen például támaszként egy stabil széket a személy mellé.

3. lépés: Végrehajtás

Fordítsa a személyt az oldalára, és segítsen neki lassan felülni. Támogatásként nyújthatja a kezét, vagy rávezetheti, hogy kapaszkodjon a székbe. Finoman helyezze a személyt a székre.

4. lépés: Ellenőrzés

Maradjon a személy mellett, amíg az illető biztonságban nem érzi magát, és nyújtson további támogatást. Ezt követően kísérje figyelemmel a személy állapotát.

5. lépés: Dokumentáció

Dokumentálja az esetet, és tájékoztassa a felelős személyt.

Fontos: Amennyiben az illető súlyosan megsérült vagy rosszul érzi magát, azonnal kérjen szakszerű orvosi segítséget.

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



Általános információk a higiéniáról



Oktatási cél: Higiéniai intézkedések megértése és alkalmazása

A személy gondozása során három higiéniai terület különösen fontos:

Kézhygienia: Mosson kezet bizonyos tevékenységek előtt és után, mint például:

- Az ételek elkészítése előtt
- WC-használat után
- Hazaérkezés után
- Hulladékkal vagy állatokkal való érintkezés után
- Gyógyszerekkel vagy kozmetikumokkal való érintkezés előtt és után
- Orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után.

Személyes higiénia: Ide tartozik a testápolás és a bőrhigiénia, valamint a külső megjelenés.

- Ügyeljen az ápolat megjelenésre.
- Ösztönözze a gondozott személyt az önállóságra és felelősségtudatra.
- Testápolásban vagy ürülék utáni takarításban nyújtott segítség során viselhet kesztyűt vagy kötényt.

Higiénikus környezet:

- Tartsa tisztán a közös használatú helyiségeket és területeket. Kövesse a takarítási tervet és a speciális takarítási szabályokat.

A higiéniai szabályok betartásával elkerülhetők a betegségek, javítható a közérzet és megőrizhető az egészség.

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



Evéssel és ivással kapcsolatos információk



Oktatási cél: Az igények felismerése és a megfelelő támogatás nyújtása

A helyes táplálkozás jelentősen hozzájárul az egészséghez és a jó közérzethez, ezért fontos az ápolásban is. Minden embernek vannak egyéni preferenciái, és mindenki maga dönti el, hogy mit, mikor és mennyit eszik és iszik. Ezek a szabályok olyan emberekre vonatkoznak, akik nem rendelkeznek speciális diétás tervekkel vagy betegségekkel. Már az elején tájékozódjon az esetlegesen szükséges irányelvekről vagy diétákról!

A megfelelő gondozás érdekében kérjük, vegye figyelembe az alábbiakat:

- **Étkezési terv készítése:** Készítsenek közösen olyan étkezési terveket, amelyek figyelembe veszik mindenki preferenciáit.
- **Időhiány és nyomás elkerülése:** Kerülje az időhiányt, a kényszerítést és a túlzott gondoskodást evés és ivás közben.
- **Önállóság támogatása:** Ösztönözze a gondozott személy önállóságát. Szükség esetén használjon segédeszközöket, például vastag fogantyúkat vagy poharakat.
- **Helyes testtartás:** Ügyeljen arra, hogy a személy evés és ivás közben egyenesen üljön.
- **Problémák felismerése:** Vannak, akik műfogsor, nyelési nehézségek vagy szájsérülések miatt nem hajlandók enni. Legyen éber, és szükség esetén kérjen szakszerű segítséget! Problémák esetén vezessen naplót az evési és ivási magatartásról.
- **Emésztés megfigyelése:** Az evés és ivás terén bekövetkező változások befolyásolhatják az emésztést. Figyeljen az emésztésre gyakorolt hatásokra.
- **Megfelelő folyadékbevitel:** Gondoskodjon arról, hogy a gondozott személy elegendő folyadékot fogyasszon.

Ezen intézkedések segítenek felismerni és figyelembe venni a gondozott személy táplálkozási szükségleteit.

Quellen:

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

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



Felöltözéskor és levetkőzéskor nyújtott támogatás



Oktatási cél: Felöltözéskor és levetkőzéskor nyújtott támogatás

A sikeres támogatás érdekében elő kell segíteni a személy függetlenségét, valamint tiszteletben kell tartani egyéni igényeit és öltözködési stílusát.

A következő szabályokat kell betartani:

- **Intézkedések bejelentése:** Ismertesse, hogy mit fog tenni, és győződjön meg arról, hogy a személy stabilan áll vagy ül.
- **Nyugalom és türelem:** Nyugalommal és türelemmel, rángatózó mozdulatok nélkül támogassa a személyt.
- **Privát szféra és méltóság:** Különösen intim helyzetekben ügyeljen arra, hogy megőrizze a személy privát szféráját és méltóságát.
- **Hőmérsékletre való érzékenység figyelembe vétele:** A ruházatot a személy melege vagy hidegre való érzékenységének megfelelően válassza ki.
- **Tiszta ruházat és higiénia:** Győződjön meg a ruhák tisztaságáról, és ösztönözze a személy személyes higiéniáját.
- **Sorrend figyelembe vétele:** Mozgáskorlátozott emberek öltöztetésekor a test gyengébbik oldalával kezdje.

Ezen szabályok betartásával segít a lehető legjobb támogatást nyújtani a felöltözés és levetkőzés során.

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]



Tippek a mindennapi tevékenységekhez

A tevékenységek javítják a hangulatot, erősítik a társadalmi köteleket és változatos napirendet biztosítanak. A preferenciáktól függően a séták, a közös főzés vagy a rejtvény- és kártyajátékok pozitívabbá tehetik a mindennapokat. Ezért ezek nagyon fontosak a 24 órás gondozásban.

A rendszeres testmozgás is számos előnnyel jár: erősíti az izmokat, fenntartja a mobilitást és a rugalmasságot, elősegíti az önállóságot, és ezáltal javítja a jóllétet és az életminőséget. Íme néhány egyszerű gyakorlat, amelyeket együtt és akár ülve is végezhetnek:

- karok behajlítása
- lábbal való körözés
- vállak felhúzása
- lábak és térdek felemelése

Győződjön meg a gyakorlatok biztonságosságáról és alkalmazhatóságáról. Egyes mozgásformák nem alkalmasak bizonyos betegségekben vagy sérülésekben szenvedők számára.

A rendszeres, személyre szabott tevékenységek elősegítik a gondozott személy és az Ön egészségét.

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



Minőségbiztosítás az otthoni ápolásban

Információk az otthonlátogatásról azon személyek számára, akik támogatásban részesülnek a 24 órás ellátáshoz

Az otthoni ápolás minőségbiztosítása ingyenes intézkedés az ápolásra és gondozásra szoruló személyek számára. Ezeket az otthonlátogatásokat egy speciálisan képzett egészségügyi és betegápoló szakember végzi. A látogatások segítik a 24 órás ellátást, az ellátásra szoruló személyt és hozzátartozóit. A cél gyakorlati útmutatások, tippek és tanácsok adása a segédeszközökkel vagy egyéb szolgáltatásokkal kapcsolatban, valamint statisztikai adatok gyűjtése.

Az otthonlátogatás nem a 24 órás gondozó ellenőrzése, hanem az ápolásra és gondozásra szoruló személyek támogatása. A jövőben több otthonlátogatásra kerül sor az ellátás minőségének javítása érdekében.

A Szociális Minisztérium megbízásából az Önfoglalkoztatók Társadalombiztosítási Intézete szervezi az otthonlátogatásokat. Az otthonlátogatásokra vonatkozó szabályok a Szociális Minisztérium vagy az Önfoglalkoztatók Társadalombiztosítási Intézete honlapján található.

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]