



## Základy komunikácie a prístupu



**Cieľ školenia:** Zaobchádzanie s rešpektom a úctou

Pre efektívnu starostlivosť je dôležitá jasná, priateľská a pozorná komunikácia. Náš jazyk a reč tela priamo pôsobia na osobu, s ktorou komunikujeme a jej reakcie.

Tu sú užitočné tipy na pozornú komunikáciu:

- **Rešpekt a ocenenie:** Dbajte na to, ako komunikujete ústne a rečou svojho tela. Dôležité je zdvorilé oslovenie a priateľský spôsob zaobchádzania. Napríklad sa môžete vzájomne zdvorilo oslovovať krstným menom.
- **Individuálne potreby:** Vnímajte osobu, o ktorú sa staráte. Berte ohľad na individuálne potreby a postoje. Venujte pozornosť nepohodliu.
- **Porozumenie a trpezlivosť:** Ukážte svoje porozumenie a majte trpezlivosť. Tu môže byť užitočné oznámenie nasledovného konania pomocou náznaku alebo jemného dotyku ramena osoby.
- **Počúvanie a porozumenie:** Aktívne načúvajte a dajte najavo svoj záujem. Ak ste niečomu neporozumeli alebo ak máte pochybnosti, povedzte o tom danej osobe.
- **Prispôsobený jazyk:** Pozorujte, či vám osoba rozumie. Prispôsobte rýchlosť a hlasitosť svojej reči osobe. Dajte zreteľne najavo, ak ste niečomu neporozumeli. Ukazujte na predmety alebo použite technické pomôcky na preklad ako napr. telefónne aplikácie.

Dobrá komunikácia môže zlepšiť starostlivosť aj spolunažívanie.

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 pri strate vedomia



**Cieľ školenia:** Správny postup v prípade kolapsu alebo v záchvatu mdloby

Kolaps alebo mdloby sú stavom náhlejšej a krátkej straty vedomia. Postihnutá osoba sa pritom zosunie do kresla alebo spadne na zem a nereaguje.

Vykonajte nasledujúce opatrenia:

- Uistite sa, že postihnutá osoba bezpečne leží alebo sedí. Skontrolujte okolie, či nehrozia možné nebezpečenstvá.
- Postihnutú osobu oslovte nahlas a pokúste sa ju prebrať. Opýtajte sa jej, ako sa volá a ako sa cíti.
- Ak osoba opäť reaguje, skontrolujte, či neutrpela nejaké zranenia.
- Dôležité upozornenie: ak strata vedomia trvá dlhšie ako jednu minútu, ide o hlboké bezvedomie – akútny núdzový stav!
- Zostaňte s postihnutou osobou, kým sa úplne nezotaví. Prípadne jej skontrolujte krvný tlak a pulz a ponúknite jej niečo na pitie.
- Sledujte, či stav postihnutej osoby zostáva stabilný a informujte rodinných príslušníkov o situácii!
- V prípade neistoty alebo pri zhoršení stavu ihneď vyhľadajte zdravotnícku pomoc a postupujte podľa núdzového plánu.
- Dokumentujte všetko, čo súvisí s udalosťou.

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 pri bezvedomí



**Cieľ školenia:** Správny postup pri bezvedomí

Pri dlhšie trvajúcej strate vedomia, to znamená dlhšie ako jednu minútu, ide o akútny núdzový stav! Poskytnite prvú pomoc podľa krokov, uvedených nižšie:

- Jemne potraсте ramenom postihnutej osoby a zaistíte bezpečné okolie.
- Počúvajte, sledujte a usilujte sa hmatom cítiť po dobu maximálne desať sekúnd, či postihnutá osoba dýcha.
- Ak je prítomná ďalšia osoba v domácnosti, volajte hlasno o pomoc a upozornite na situáciu.
- Ak postihnutá osoba dýcha, uložte ju do stabilizovanej polohy na boku.
- Pre uloženie do stabilizovanej polohy na boku existujú rozličné techniky, ktoré môžete použiť.
- Odstráňte odev, ktorý obmedzuje pohyb.
- Ako posledný krok zakloňte postihnutej osobe hlavu a otvorte jej ústa. Skontrolujte, či je ústna dutina voľná a či môže odtekať krv, zvratky a hlien.
- Následne vytočte telefónne číslo núdzového volania 144 a naďalej sledujte dýchanie.
- Orientujte sa podľa núdzového plánu a zostaňte s postihnutou osobou do príchodu záchranných zložiek. Informujte rodinných príslušníkov o situácii.
- Prípadne jej skontrolujte krvný tlak a pulz, a dokumentujte všetko, čo súvisí s udalosťou.

Ak postihnutá osoba nedýcha, začnite okamžite s kardio-pulmonálnou resuscitáciou! Informácie a podrobné postupy sú uvedené napríklad na webovej stránke Červeného kríža Website des Roten Kreuzes. Aj návšteva kurzu prvej pomoci vám môže pomôcť získať väčšiu istotu.

#### 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



## Základy mobilizácie



**Cieľ školenia:** Bezpečná podpora počas mobilizačných činností

Pre ľudí s potrebou starostlivosti je obmedzená mobilita výzvou. Správnymi mobilizačnými opatreniami je zachovaná mobilita a nezávislosť a zároveň zaručená bezpečnosť.

- **Komunikácia:** S osobou hovorte jasne a úctivo. Vysvetlite jej postup a jeho účel.
- **Podporovať nezávislosť:** Využívajte existujúce fyzické schopnosti osoby. Umožnite osobe aktívnu účasť a nepreberajte žiadne úlohy, ktoré zvládne samostatne.
- **Používajte pomôcky:** Používajte vhodné pomôcky, ako sú držadlá alebo pomôcky na chôdzu, ktoré zodpovedajú potrebám osoby a podporujú jej pohyblivosť.
- **Pozorovanie:** Pohyby vykonávajte jemne. Sledujte príznaky nepohodlia alebo bolesti a podľa toho reagujte.
- **Bezpečnosť:** Odstráňte nebezpečenstvá zakopnutia a zabezpečte voľné cesty. Uistite sa, že osoba má na sebe vhodnú a protišmykovú obuv.
- **Starostlivosť o seba:** Venujte pozornosť vlastnému držaniu tela, aby ste chránili svoj pohybový aparát. Pomôcť Vám môžu ergonomické techniky.

Tieto opatrenia pomáhajú bezpečnej podpore pri mobilizačných činnostiach a nezávislosti opatrovanej osoby.

### 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



## S právna podpora pri zmene polohy



**Cieľ školenia:** Bezpečne vykonávať zmeny polohy

Toto je detailný návod, ktorý ukazuje, ako bezpečne premiestniť osobu z postele alebo pohovky do kresla alebo na invalidný vozík.

**Príprava:** Vysvetlite osobe, čo a prečo robíte, a skontrolujte okolie, či nehrozí nebezpečenstvo zakopnutia. Motivujte osobu, aby vám pomáhala a bola samostatná. Dbajte na protišmykovú obuv. V prípade potreby použite pomôcky, ako sú protišmykové podložky alebo pomôcky na prenášanie.

**Poloha tela:** Posadzte osobu. Osoba by mala sedieť vzpriamene a cítiť sa bezpečne. Skontrolujte, či sú nohy pevne na podlahe. Postavte kreslo alebo invalidný vozík nabok od pohovky alebo postele a zabrzdite ho.

**Vykonanie zmeny polohy:** Poproste osobu, aby sa mierne naklonila dopredu. Stabilizujte osobu. Môžete si dať jej ruky okolo Vášho krku. Z mierneho podrepu osobu opatrne zdvihnite z postele alebo pohovky a opatrne ju otočte smerom ku kreslu alebo invalidnému vozíku. Opatrne doň osobu posadzte.

**Kontrola:** Skontrolujte, či osoba sedí v kresle alebo na invalidnom vozíku pohodlne a bezpečne a či sa cíti uvoľnene.

Tieto pokyny Vám pomôžu vykonať zmenu polohy bezpečne a efektívne.

### 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



## Podpora po páde



**Cieľ školenia:** Bezpečná a šetrná podpora po páde

Po páde vykonajte nasledujúce podporné opatrenia:

### Krok 1: Posúdenie situácie

Zachovajte pokoj a upokojte osobu. Skontrolujte, či nemá bolesti alebo prípadné zranenia. V prípade potreby zavolajte záchranku.

### Krok 2: Príprava

Vysvetlite, čo máte v úmysle urobiť a prečo. Predtým, ako sa osoba postaví, nechajte ju, aby si oddýchla. Podložte jej napríklad hlavu vankúšom. Skontrolujte okolie, či nehrozí nebezpečenstvo zakopnutia alebo iné nebezpečenstvo. Napríklad umiestnite vedľa osoby stabilné kreslo ako podperu.

### Krok 3: Realizácia

Otočte osobu na bok a pomôžte jej pomaly sa vystrieť. Môžete ju držať za ruky alebo ju viesť, aby sa držala kresla. Jemne posadte osobu do kresla.

### Krok 4: Kontrola

Zostaňte s osobou, kým sa nebude cítiť bezpečne, a ponúknite jej ďalšiu podporu. Istý čas pokračujte v monitorovaní stavu osoby.

### Krok 5: Dokumentácia

Zdokumentujte incident a informujte zodpovednú kontaktnú osobu.

**Dôležité:** Pri vážnych zraneniach alebo nevoľnosti okamžite vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

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



## Všeobecné informácie o hygiene



**Cieľ školenia:** Pochopiť a uplatňovať hygienické opatrenia

Pri opatrovaní osôb sú obzvlášť dôležité tri oblasti hygieny:

**Hygiena rúk:** Umývajte si ruky napríklad pred a po určitých činnostiach:

- Pred prípravou jedál
- Po použití toalety
- Po príchode do domu
- Po kontakte s odpadom alebo zvieratami
- Pred a po kontakte s liekmi alebo kozmetikou
- Po čistení nosa, kašľaní alebo kýchnutí.

**Osobná hygiena:** Patrí sem telesná hygiena a hygiena pokožky, ako aj vonkajší vzhľad.

- Dbajte na upravený vzhľad.
- Podporujte opatrovanú osobu v samostatnosti a zodpovednosti.
- keď pomáhate pri osobnej hygiene alebo pri upratovaní po vylučovaní môžete nosiť rukavice alebo zástery.

**Hygienické prostredie:**

- Udržujte spoločné priestory a plochy v čistote. Dodržiavajte plán upratovania a osobitné pravidlá upratovania.

Dodržiavaním hygienických pravidiel dokážete predchádzať chorobám, zlepšovať pohodu a udržiavať dobré zdravie.

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



## Informácie o stravovaní a pití



**Cieľ školenia:** Rozpoznávanie potrieb a poskytovanie správnej podpory

Správna výživa významne prispieva k zdraviu a pohode, a preto je dôležitá pri opatere. Každý človek má individuálne preferencie a sám sa rozhoduje, čo, kedy a koľko bude jesť a piť. Tieto pravidlá platia pre ľudí bez špeciálnych jedálničkov alebo chorôb. O všetkých potrebných pokynoch alebo diétach sa informujte hneď na začiatku!

Aby ste zabezpečili dobrú opateru, dbajte na nasledovné:

- **Vypracujte jedálničky:** Vytvorte spoločné jedálničky, ktoré zohľadnia preferencie každého z vás.
- **Vyhýbajte sa času a tlaku:** Pri jedle a pití sa vyhýbajte časovému tlaku, nátlaku a ovplyvňovaniu.
- **Podporujte nezávislosť:** Podporujte nezávislosť opatrovanej osoby. V prípade potreby používajte pomôcky, ako sú hrubé držadlá alebo poháre.
- **Správna poloha pri sedení:** Uistite sa, že osoba pri jedení a pití sedí vzpriamene.
- **Rozpoznajte problémy:** Niektorí ľudia odmietajú jesť kvôli zubnej protéze, ťažkostiam s prehĺtaním alebo poraneniam ústnej dutiny. Buďte ostražití a v prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc! V prípade problémov si ved'te protokoly o správaní pri jedení a pití.
- **Pozorujte trávenie:** Zmeny v jedle a pití môžu ovplyvniť trávenie. Venujte pozornosť účinkom na trávenie.
- **Dostatok tekutín:** Uistite sa, že osoba vo vašej starostlivosti pije dostatok tekutín.

Tieto opatrenia pomáhajú rozpoznať a zohľadniť výživové potreby opatrovanej osoby.

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





## Pomoc pri obliekaní a vyzliekaní



**Cieľ školenia:** Bezpečná a úctivá pomoc pri obliekaní a vyzliekaní

Na zabezpečenie úspešnej pomoci je potrebné podporovať nezávislosť osoby a rešpektovať jej individuálne potreby a štýl obliekania.

Musia sa dodržiavať tieto pravidlá:

- **Oznamujte, čo budete robiť:** Vysvetlite, čo sa chystáte urobiť a uistite sa, že osoba stabilne stojí alebo sedí.
- **Buďte pokojní a trpezliví:** Osobe pomáhajte pokojne a trpezlivo, bez trhavých pohybov.
- **Súkromie a dôstojnosť:** Najmä v intímnych situáciách dbajte na zachovanie súkromia a dôstojnosti osoby.
- **Zohľadnite citlivosť na teploty:** Oblečenie vyberajte podľa toho, ako človek vníma teplo alebo chlad.
- **Čisté oblečenie a hygiena:** Zabezpečte, aby bolo oblečenie čisté a podporujte osobnú hygienu.
- **Dodržiujte postupnosť:** Pri obliekaní osôb s obmedzenou pohyblivosťou začnite na slabšej strane tela.

Dodržiavaním týchto pravidiel pomôžete zabezpečiť najlepšiu možnú pomoc pri obliekaní a vyzliekaní.

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



## Istota a informovanosť ako osobný opatrovatel'– rady a pomoc

V tomto videu uvidíte, kde a ako môžete získať bezplatnú radu a pomoc, keď máte otázky o situáciách týkajúcich sa opatrovania.

Ako nonstop opatrovatel' nesiete na pleciach veľkú zodpovednosť za blaho osoby, ktorú opatrujete. Medzi vaše úlohy patria činnosti v domácnosti a pomáhanie vo všednom živote.

V mimoriadnych prípadoch smiete prevziať aj činnosti ošetrovateľa alebo zdravotníka, ktoré vám predtým vysvetlil a ukázal diplomovaný zdravotník a diplomovaná zdravotná sestra alebo lekár/lekárka a museli ich vám zveriť.

Tieto takzvané delegačné činnosti (Delegationstätigkeiten) sú upravené zákonom.

Informácie o týchto činnostiach a taktiež otázky v súvislosti opatrovaním osôb nájdete napríklad na webovej stránke Ministerstva sociálnych vecí (Sozialministeriums) alebo Rakúskej obchodnej komory (Wirtschaftskammer). Ak si však nie ste istí, čo smiete a čo nesmiete robiť, obráťte sa na svoju agentúru, profesijný zväz pre osobné poradenstvo a opatrovania osôb pri Rakúskej obchodnej komore alebo na poradenské miesto CuraFAIR pomoci pre nonstop opatrovatel'ov.

Vaše obavy a záujem sú dôležité pre dobré opatrovanie a príjemné pracovné prostredie.

**Nemusíte sa cítiť neisto, stačí sa len opýtať!**

### 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]



## Tipy pre každodenné aktivity

Aktivity zlepšujú náladu, posilňujú sociálne väzby a spestria vám deň. V závislosti od záľub môžu na bežný deň kladne vplývať prechádzky, spoločné varenie alebo rôzne hádanky či kartové hry. Preto sú pri nonstop opatrovaní veľmi dôležité.

Množstvo výhod prinášajú aj pravidelné pohybové cvičenia: posilňujú svalstvo, udržiavajú pohyblivosť a flexibilitu, podporujú samostatnosť a zlepšujú tak blaho a kvalitu života. Nižšie uvádzame niektoré jednoduché cvičenia, ktoré viete spoločne vykonávať aj v sede:

- Ohýbanie paží
- Krúženie nohami
- Zdvíhanie ramien
- Zdvíhanie nôh a kolien

Dávajte pozor, aby boli tieto cvičenia bezpečné a vhodné. Niektoré pohyby nie sú vhodné pre osoby s určitými chorobami alebo zraneniami.

Pravidelné, prispôsobené činnosti sú zdraviu prospešné pre opatrovanú osobu aj pre vás samých.

### 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



## Zabezpečenie kvality v domácej starostlivosti

**Informácie o návštevách v domácnosti u osôb, ktoré dostávajú príspevok na 24-hodinovú opateru**

Zabezpečenie kvality v domácej starostlivosti je bezplatné opatrenie pre ľudí s potrebou opatrovania a starostlivosti. Tieto domáce návštevy vykonáva špeciálne vyškolený zdravotnícky a ošetrovateľský pracovník. Návštevy pomáhajú 24-hodinovej opatrovateľke, osobe, ktorá potrebuje opateru, a jej príbuzným. Cieľom je poskytnúť praktické návody, tipy a rady týkajúce sa pomôcok alebo iných služieb a zhromaždiť štatistické údaje.

Domáca návšteva nie je kontrolou 24-hodinového opatrovateľa, ale podporou pre osoby potrebujúce starostlivosť a opateru. V budúcnosti sa bude uskutočňovať viac domácich návštev s cieľom zlepšiť kvalitu starostlivosti.

Domáce návštevy pre Ministerstvo sociálnych vecí organizuje Sociálna poisťovňa pre samostatne zárobkovo činné osoby. Pravidlá pre domáce návštevy nájdete na webovej stránke Ministerstva sociálnych vecí alebo Sociálnej poisťovne pre samostatne zárobkovo činné osoby.

### 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/Angehorige/Pflege\\_und\\_Betreuung/24-Stunden-Betreuung/24-Stunden-Betreuung.de.html](https://www.sozialministeriumservice.at/Angehorige/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]