

Dipl. ped. Ingeburg Barden
Dr. Alfred Vogel
Dr. Georg Wodraschka

Starostlivosť o chorých v domácnosti

Praktické rady ako uľahčiť každodenný život
chorému v rodine



SLOVENSKÁ KATOLÍCKA
CHARITA

OBSAH

Predslov k slovenskému vydaniu	9
Predslov k nemeckému vydaniu	11
1. Vytvorenie životného priestoru chorého	13
Vlastný byt: miesto opatrovania	14
Izba chorého: miesto komunikácie	24
2. Ako dosiahnuť, aby sa chorý dobre cítil na lôžku	33
Posteľ pre chorého	34
Ako chorému ustlať lôžko	41
Ležanie a sedenie v posteli	44
3. Pozorovanie chorého	49
Vnímanie a pozorovanie chorého človeka	50
Pozorovanie kože	52
Pozorovanie vylučovania	54
4. Sledovanie životných funkcií	63
Srdce a krvný obeh	64
Nahmatanie a počítanie pulzu	69
Meranie krvného tlaku	72
Pozorovanie dýchania	74
Meranie telesnej teploty	77
5. Predchádzanie druhotným ochoreniam	85
Preležaniny	86
Zápal pľúc	99
Trombóza	102
Stuhnutie kĺbov	113
6. Posilňovanie svalovej sily chorých	119
Svalový tréning pre dlhodobu chorých	120
Izometrický tréningový program	123
7. Spoločná starostlivosť	139
Plánovanie opatrovania	140
Práca šetriaca chrbát	141
Nácvik opatrovateľských úkonov	144
Vybrané prvky opatrovania	145
8. Zdravá výživa	191
Získavanie energie potravinami	192
Výživa starnúceho a chorého človeka	201
Podávanie jedla a nápojov	204

9. Správne užívanie liečiv	209
Liečivé prostriedky prírody	210
Zaobchádzanie s liekmi	215
Domáca lekárnička	223
10. Starostlivosť o dlhodobo chorého	227
Láskyplné opatrovanie	228
Individuálna starostlivosť o telo	230
Pomoc inkontinentným osobám	252
Technické pomôcky pri ošetrovaní dlhodobo chorých	258
11. Pomoc starým ľuďom doma	265
Vytváranie si vlastného života v starobe	266
Starnutie ako vývin	270
Psychické poruchy v starobe	274
Sociálna pomoc - legislatíva	280
12. Sprevádzanie zomierajúceho v domácom prostredí	287
Zomieranie – časť života	288
Kresťanské zomieranie	298
Zomieranie a smrť	312
Adresár stredísk opatrovateľskej služby a agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti zriadených Slovenskou katolíckou charitou	315
Literatúra	318

Samostatné posunutie chorého nahor v sede

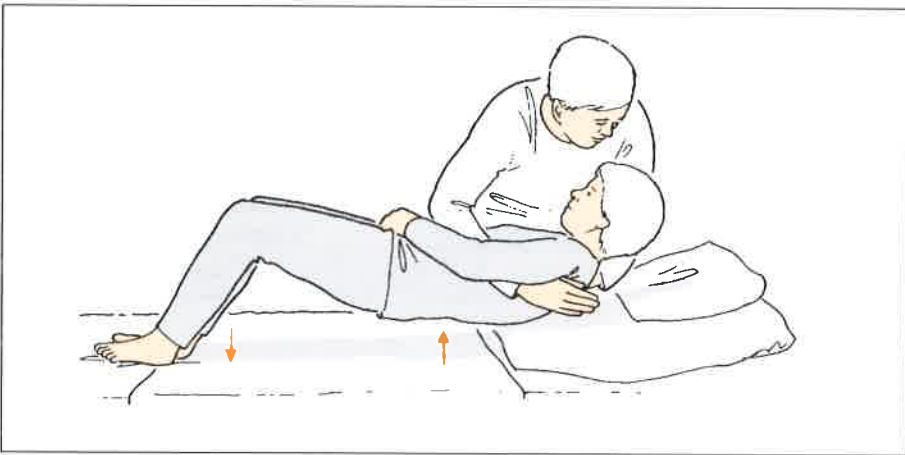
Chorý sa môže v posteli samostatne posunúť nahor

Postup

- Chorý odhrnie prikrývku až po pás.
- Posadí sa a zohne nohy.
- Oboma rukami sa po bokoch oprie o matrac.
- Najprv preniesie váhu na jednu stranu tela. Tým uvoľní nohu na jednej strane od váhy.
- Touto odbremenenu nohou sa potom môže posunúť vyššie.
- Potom preniesie váhu tela na druhú stranu a posunie sa uvoľnenou nohou vyššie.
- Takýmto „hojdacím pohybom“ sa chorý môže sediac posúvať vyššie a vyššie.
- Keď sa „hojdal“ dosť vysoko, narovná nohy späť, ľahne si a zakryje sa.

Posunutie chorého vyššie

Chorý môže pomáhať: dvíhací hmat



Dvíhací hmat

Individuálna starostlivosť o telo

Ľudia sa starajú o svoje vlastné telo podľa návykov, ktoré si osvojili v detstve a denne ich uskutočňovali. Tým prispievajú k udržiavaniu a posilňovaniu vlastného zdravia. Tieto návyky, ktoré sú pre jednotlivých ľudí samozrejme, bývajú však odlišné v dôsledku rodinných vzťahov a spoločenských vplyvov. Kým sú ľudia schopní starať sa samostatne a nezávisle o svoje telo, sú tieto úkony každodenné a človek im venuje viac alebo menej pozornosti. Ochorenie alebo zdravotný postih však vedú k tomu, že sa tieto úkony môžu stať problémom. Ak je pritom navyše potrebná pomoc opatrovateľa, znamená to často zásah do osobnej oblasti človeka. Aj na opatrovateľa kladie telesná starostlivosť o chorého mimoriadne nároky.

Opatrovateľ

- informuje sa o zvyklostiach chorého pri starostlivosti o jeho telo,
- zisťuje, do akej miery je chorý schopný sám sa postarať o svoje telo a do akej miery je odkázaný na pomoc,
- prekonáva svoje zábrany pri narábaní s nahotou a hanblivosťou,
- odbúrava averziu k telesným výlučkom.

Samostatnosť a pohyblivosť chorého má v oblasti starostlivosti o telo väčší význam, ako pri iných životných činnostiach. Práve prostredníctvom cieleného podporovania starostlivosti o jednotlivé časti tela, napríklad pri umývaní rúk alebo tváre, ako aj intímnych oblastí, sa môže udržať a zvýšiť pocit hodnoty vlastnej osoby dlhodobo chorého. Dosiahnutie čiastočnej samostatnosti vedie aj k odbremeňovaniu opatrovateľa.

Základy opatrovania

Opatrovanie dlhodobo chorého kladie na opatrovateľa mnohoraké nároky. Okrem vecne a odborne správne urobených opatrovateľských úkonov má veľký význam aj prístup k chorým ľuďom. Oba faktory ovplyvňujú konkrétnu starostlivosť. Z toho vyplývajú nasledujúce princípy:

1. Informácia a motivácia pred začiatkom opatrovateľských činností.
2. Podporovanie vlastnej aktivity chorého.
3. Opatrovateľské činnosti orientované na chorého.
4. Schopnosť vcítania sa do chorého.
5. Porozumenie a účasť pri opatrovaní.
6. Úcta a váženie si ľudskej dôstojnosti.
7. Zohľadnenie vonkajších okolností opatrovania (izbová teplota, prievan).