



Centrum sociálnych služieb ANIMA

Jefremovská 634, 031 04 Liptovský Mikuláš

v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja



INTERNÁ NORMA č. 09/2025

Metodické usmernenie

OPATROVATEĽSKÉ POSTUPY

Účel normy:	Účelom normy je určiť odborné postupy zdravotného úseku.
Oblasť platnosti:	Interná norma je platná pre zamestnancov Centra sociálnych služieb ANIMA, pracovisko Jefremovská 634, Liptovský Mikuláš.

Vzťah k už vydaným	Interná norma neruší inú internú normu	Schválil: Ing. Peter Huťan riaditeľ
Gestorský úsek:	Zdravotný úsek	
Posúdil:	Mgr. Monika Mlynarčíková	
Vypracoval:	Mgr. Miroslava Kanderová	
Dátum schválenia:	24.4.2025	
Dátum účinnosti:	15.5.2025	

ÚVOD.....	2
01 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Starostlivosť o pomôcky – mechanická očista, dezinfekcia.....	3
02 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Dezinfekcie postele, príslušenstva postele, nočného stolíka PSS.....	4
03 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Manipulácia so znečistenou a čistou bielizňou.....	5
04 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Obliekanie/ vyzliekanie PSS.....	6
05 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Podávanie jedla bez dohľadu.....	7
06 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Podávanie jedla s dohľadom.....	8
07 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Podávanie jedla s kŕmením PSS.....	9
08 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Ranná toaleta PSS na lôžku.....	10
09 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Večerná toaleta PSS	12
10 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Celkový kúpeľ PSS na lôžku.....	14
11 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Celkový kúpeľ PSS vo vani	16
12 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Celkový kúpeľ PSS v sprche	17
13 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Umytie vlasov s učesaním na lôžku	18
14 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Očistný a relaxačný kúpeľ nôh.....	19
15 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Prevenca dehydratácie - zabezpečenie pravidelného príjmu tekutín	20
16 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Prevenca zápalu pľúc, alebo respiračného ochorenia.....	21
17 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP Prevencia zaparenín.....	22
18 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Mobilizovanie klienta – Pomoc pri pohybovaní sa klienta	23
19 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Komunikácia, sprevádzanie a aktivácia dezorientovaného klienta.....	24
20 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP	
Komplexné umývanie klienta s konceptom bazálnej stimulácie.....	26

ÚVOD

Postupy opatrovateľských činností je dokument odbornej činnosti, ktorý presne definuje, ako majú odborní zamestnanci – opatrovateľky, postupovať pri úkonoch starostlivosti o prijímateľov sociálnych služieb (ďalej len PSS). Postupy sú všeobecne platné a riadia sa nimi a sú povinní ich dodržiavať všetci zamestnanci zdravotného úseku.

Postupy opatrovateľských činností zabezpečujú:

- Všetci zamestnanci pri poskytovaní úkonov opatrovateľskej starostlivosti budú postupovať rovnako.
- Všetkým PSS bude poskytnutá kvalitná, efektívna a odborná opatrovateľská starostlivosť.
- Poskytnutá opatrovateľská starostlivosť a jej úkony budú správne a jednotne evidované.

01 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Starostlivosť o pomôcky – mechanická očista, dezinfekcia

Povinnosti opatrovateľa:

- Posúdiť potrebu čistenia pomôcok – opatrovateľ sa riadi rozpisom dezinfekcie pomôcok, kde je presne uvedené, kto (ktorá zmena), ako často a akou koncentráciou dezinfekčného roztoku vykonáva mechanickú očistu a dezinfekciu pomôcok.
- Posúdi okolnosti prostredia, záujem a účasť PSS.
- Správne eviduje a dokumentuje starostlivosť o pomôcky.

Mechanická očista :

- Vykonáva sa umývaním, praním, čistením, otieraním, vetraním, vysávaním.
- Pomôcky kontaminované biologickým materiálom najprv ponoríme do 2% dezinfekčného prostriedku s dobou pôsobenia 30 minút až potom začne čistenie.

Dezinfekcia :

- Do vedra sa dá potrebné množstvo vlažnej vody (podľa potrebnej koncentrácie na celkové množstvo).
- V odmerke sa presne odmeria potrebné množstvo dezinfekčného roztoku, ktoré sa následne vyleje do pripravenej vody.
- Dezinfekčné roztoky sa pripravujú bezprostredne pred použitím.
- Dezinfekčné prostriedky sa pravidelne obmieňajú.

Postup :

- Opatrovateľka si v miestnosti, kde sa čistenie vykonáva (izba, kúpeľňa) zhromaždí všetky potrebné pomôcky – pomôcky, ktoré je potrebné očistiť, čistiaci prostriedok, handra a kefa na čistenie, vedro, odmerka na dezinfekčný prostriedok, dezinfekčný prostriedok, rukavice, ochranu oblečenia – zástera, plášť a v p. p. ochranné okuliare. Miestnosť by mala byť dobre vetrateľná.
- Opatrovateľka si predmety zoradí podľa materiálu – sklenené, kovové, textil a podľa spôsobu čistenia:
- Opatrovateľka si na ruky navlečie gumové rukavice, ochranu oblečenia – zásteru, plášť a v p. p. ochranné okuliare.
- Opatrovateľka pomôcky umýva pod hladinou vody, v ktorej je čistiaci prostriedok.
- Opatrovateľka p. p. používa na čistenie kefu, dbá aby pomôcka bola umytá zo všetkých strán.
- Opatrovateľka vyčistené pomôcky oplachuje čistou teplou vodou.
- Opatrovateľka nechá pomôcku uschnúť, v p. p. ich utiera čistou suchou utierkou.
- Opatrovateľka prípadný odpad vyhadzuje do určených nádob.
- Pri následnej dezinfekcii pomôcky, opatrovateľka presne rozriedi určenú koncentráciu dezinfekčného prostriedku.
- Opatrovateľka vykonáva dezinfekciu – ponorením pomôcok do dezinfekčného roztoku na určený čas, alebo oterom.
- Opatrovateľ vyhodnotí, či bola správne vykonaná starostlivosť o pomôcky, či je pomôcka pripravená na ďalšie použitie, pomôcka musí ostať funkčná, nepoškodená – zachovaná celistvosť pomôcky, musí byť správne zložená a označená.
- Opatrovateľ poznačí vykonanú dezinfekciu do príslušného tlačiva.

Pomôcky, ktoré prichádzajú pri požití do kontaktu s pokožkou, alebo sliznicami PSS je potrebné pred použitím opláchnuť vodou.

02 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Dezinfekcie postele, príslušenstva postele, nočného stolíka PSS

1. Opatrovateľka si pripraví potrebné pomôcky a donesie ich na izbu:
 - čistú posteľnú bielizeň na podnos (resp. vozík)
 - jednorazové rukavice
 - emitná miska (na použité rukavice)
 - vozík na použitú posteľnú bielizeň (kôš)
 - vo vedre nariadený dezinfekčný roztok, handra
 - rukavice, p. p. ochranu odevu – plášť,
 2. Opatrovateľka si navlečie gumené rukavice, resp. ochranu oblečenia – plášť.
 3. Opatrovateľka vyzlečieme všetku posteľnú bielizeň a vloží ju do vreca na použitú bielizeň na vozíku , alebo do určeného koša.
 4. Opatrovateľka umyje saponátom tácku, pohár a liekovku z nočného stolíka.
 5. Opatrovateľka postupne vydezinfikujeme nočný stolík PSS – vrchnú časť, zásuvku, skrinku, jedálenský stolík ak je súčasťou stolíka.
 6. Opatrovateľka vydezinfikujeme pomocné zariadenia postele – hrazdu a hrazdičku, signalizačné zariadenie, jedálenský stolík (ak nie je súčasťou nočného stolíka).
 7. Opatrovateľka vydezinfikuje posteľ, začína od hlavovej časti k nohám:
 - horné čelo postele
 - matrac z oboch strán (matrac nechať stáť v posteli a nechať osušiť)
 - pokiaľ je súčasťou postele elektrický antidekubitný matrac, ten sa odpojí od motorčeka a vydezinfikuje sa z oboch strán
 - rošt postele
 - dolné čelo postele
 - bočnice, ovládač polohovateľnej postele
 - nožičky a kolieska postele
- Opatrovateľka pri dezinfekcii elektrickej polohovateľnej postele dbá na to, aby sa dezinfekčný roztok nedostal do motora a elektrických súčastí postele.
8. Opatrovateľka vydezinfikuje stoličku – ak je pri posteli PSS.
 9. Opatrovateľka osušený matrac uloží späť do postele.
 10. Opatrovateľka vyleje dezinfekčný roztok a uloží na určené miesto použité pomôcky – vedro, handru, použitú bielizeň odovzdá v práčovni.
 11. Opatrovateľka si zloží rukavice (položí ich do emitnej misky).
 12. Opatrovateľka upraví posteľ štandardným spôsobom – natiahne plachtu, oblečie paplón a hlavnicu do čistej posteľnej bielizne, ustelie posteľ.
 13. Opatrovateľka na stolík položiť osušený pohár, liekovku, tácku....
 14. Opatrovateľka uloží na určené miesto ostatné pomôcky.
 15. Opatrovateľka dezinfekciu postele a prezlečenie čistej posteľnej bielizne poznačí do dokumentácie.

03 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Manipulácia so znečistenou a čistou bielizňou

Znečistená bielizeň :

- Opatrovatelia aj pracovníci práčovne pracujú so znečistenou bielizňou v ochranných rukaviciach, dbajú na to, aby nedošlo k oteru o ich pracovné oblečenie. V prípade zvýšeného rizika prenosu nákazy zo znečistenej bielizne a znečisteného oblečenia, personál venuje pri manipulácii s týmto oblečením, bielizňou zvýšenú pozornosť (použije ochranný plášť, ochranu dýchacích ciest). Miestnosť, kde sa pracuje so znečistenou bielizňou sa musí pravidelne vetrať a dezinfikovať.
- Pri manipulácii s vysoko infekčnou bielizňou sa dodržiavajú prísne protiepidemiologické opatrenia proti šíreniu novej nákazy. Znečistená bielizeň a oblečenie sa ukladá samostatne, samostatne je znesené do práčovne, kde ho pracovníčky práčovne prevezmú a perie sa samostatne, s pridaním dezinfekčného prípravku a na maximálne novej teplote prania.
- Znečistená bielizeň sa ukladá do vriec, alebo košov na to určených, nikdy nie na podlahu. Pri znečistení oblečenia, bielizne PSS stolicou, zvratkami je potrebné toto oblečenie najskôr očistiť od hrubej nečistoty až potom uložiť do koša, vreca.
- Koše v ktorých sa prenáša a ukladá znečistená bielizeň, sú po každom vyprázdnení dezinfikované 2% dezinfekčným roztokom.
- Znečistené oblečenie PSS, ako aj bielizeň musí byť riadne a čitateľne označená menom PSS a spísaná na žiadamku do práčovne – vypisuje sa dvojmo.
- Znečistená bielizeň ani oblečenie sa nesmú dostať do kontaktu s čistou bielizňou a s čistým oblečením PSS.
- Znečistená bielizeň a oblečenie sa znášajú do práčovne vždy po výkone hygienickej očiste PSS (ranná toaleta, popoludňajšia toaleta, večerná toaleta, celkový kúpeľ PSS) a v prípade potreby.

Čistá bielizeň :

- Roznáša ju pracovníčka práčovne na základe spísanej žiadanky pri odovzdávaní bielizne do práčovne. Odovzdávanie sa uskutočňuje v určených hodinách.
- Opatrovateľka je povinná skontrolovať, či bola z práčovne donesená všetka bielizeň a oblečenie PSS.
- Čisté oblečenie PSS, čistú bielizeň PSS opatrovateľka roztriedi a uloží PSS do skrine.
- Oblečenie PSS a bielizeň donesená z práčovne je čistá, nepoškodená, funkčná.
- Čistá posteľná bielizeň zariadenia je uložená v priestore na to určenom, alebo v sklade, v skrini alebo v policiach. Je roztriedená podľa druhu.
- Opatrovateľka čistí a upratuje police s čistou bielizňou a oblečením PSS 1x týždenne.
- Bielizeň sa používa iba na taký účel, na aký je určená.

Posteľná bielizeň sa PSS vymieňa 1x týždenne, alebo v prípade potreby. Osobná bielizeň sa PSS vymieňa v prípade potreby, minimálne 1 x týždenne.

04 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Oblekanie/ vyzliekanie PSS

Komunikácia s PSS a príprava PSS

- Dohodnúť sa s PSS na pravidelnom čase, ktorý sa stanoví do opatrovateľského plánu.
- PSS informujeme pred začiatkom aktivity.
- Na výber oblečenia sa pýtame vždy PSS.
- Na forme pomoci sa dohodnúť v tíme. Každý opatrovateľ musí dodržiavať dohodnutú formu pomoci.

Príprava prostredia

- Zabezpečíme (pripravíme) primeranú teplotu miestnosti s dobrým vetraním.
- Zatvoríme dvere a okná, alebo dáme zástenu, ako ochranu pred pozorovaním.
- Pripravíme pomôcky a podľa potreby vyberieme oblečenie zo skrine (ak si ho PSS nevie vybrať sám).

Oblekanie / vyzliekanie PSS

- Podľa zdravotného stavu klienta inštruujeme, alebo mu asistujeme, čiastočne pomáhame, alebo ho úplne oblečieme, ale pritom stále komunikujeme.
- Špinavé oblečenie odnesieme do koša na špinavú bielizeň. Oblečenie, ktoré si vyžaduje chemické čistenie, dávame zvlášť.
- Pri oblekaní alebo vyzliekaní dávame pozor, aby sa PSS veľmi neunavil, nespotil. Stále ho povzbudzujeme a pochválime, ako mu to dobre ide. Ak nevládze, tak mu necháme čas na oddych.
- Pri oblekaní/vyzliekaní PSS s postihnutím dodržiavame správny postup.
- Po oblečení sa s ním prejdeme k zrkadlu, alebo mu prinesieme zrkadlo, aby sa videl. Opýtame sa, či je to takto dobre, ako sa PSS cíti.

Upratanie zvyšného oblečenia s úpravou

- Upraceme zvyšné oblečenie. Skontrolujeme stav oblečenia, ktoré dávame do koša na bielizeň, či má označenie a či nie je potrebná nejaká úprava, napríklad prišitie gombíka alebo odstránenie fľaku – ak áno, urobíme záznam do dokumentácie procesu prania – žiadanky.

Upratanie zvyšného oblečenia bez úpravy

- Ak si oblečenie nevyžaduje úpravu, upraceme ho do skrine.

05 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Podávanie jedla bez dohľadu

Komunikácia s PSS a príprava PSS

Opatrovateľka podáva stravu podľa časového rozvrhu v zariadení/alebo na základe individuálnej potreby klienta. Opatrovateľka zabezpečí, aby nenastala zámena diét pri podávaní stravy PSS.

Opatrovateľka posúdi:

- sebestačnosť PSS pri príjme potravy a použitie kompenzačných pomôcok
- prípadné ťažkosti so žuvaním a prehĺtaním
- používanie zubnej protézy
- faktory ovplyvňujúce výživu

Opatrovateľka sa oboznámi :

- s individuálnymi stravovacími návykmi PSS,
- s denným príjmom tekutín,
- preferenciou určitých jedál

Ak je potrebná, alebo určená diéta, opatrovateľka v rámci svojich kompetencií poučí PSS o diétnom obmedzení.

Príprava prostredia

- Opatrovateľka si umyje ruky a aj PSS zabezpečí umytie rúk pred jedlom a po jedle.
- Opatrovateľka pripraví všetky potrebné pomôcky na stôl.

Servírovanie jedla

- Opatrovateľka podáva jedlo vkusne naservírované a teplé.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka po najedení PSS, odstráni zvyšky jedla a zabezpečí dekontamináciu a uloženie použitých pomôcok.

06 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Podávanie jedla s dohľadom

Komunikácia s PSS a príprava PSS

Opatrovateľka podáva stravu podľa časového rozvrhu v zariadení/alebo na základe individuálnej potreby PSS. Opatrovateľka zabezpečí, aby nenastala zámena diét pri podávaní stravy PSS.

Opatrovateľka posúdi:

- sebestačnosť PSS pri príjme potravy a použitie kompenzačných pomôcok
- prípadné ťažkosti so žuvaním a prehĺtaním
- používanie zubnej protézy
- faktory ovplyvňujúce výživu

Opatrovateľka sa oboznámi :

- s individuálnymi stravovacími návykmi PSS,
- s denným príjmom tekutín,
- preferenciou určitých jedál

Ak je potrebná, alebo určená diéta, opatrovateľka v rámci svojich kompetencií poučí PSS o diétnom obmedzení.

Príprava prostredia

- Opatrovateľka si umyje ruky a aj PSS zabezpečí umytie rúk pred jedlom a po jedle.
- Opatrovateľka pripraví všetky potrebné pomôcky na dosah ruky.
- Opatrovateľka uloží PSS do polohy, ktorá mu bude najlepšie vyhovovať s ohľadom na jeho zdravotný stav (poloha v sede, v polo sede alebo v ľahu s mierne zvýšenou hornou časťou postele). Zabezpečí mu pohodlie tak, aby v danej polohe vydržal po celý čas jedenia. Odev PSS chráni plátennou podložkou – podbradníkom, alebo uterákom.

Servírovanie jedla a dohľad

Opatrovateľka dodržiava tieto zásady:

- Jedlo podá vkusne naservírované a teplé,
- Sleduje, či PSS nemá problémy s prehĺtaním.
- Slovom povzbudzuje PSS k jedeniu.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka po najedení PSS, odstráni zvyšky jedla a zabezpečí dekontamináciu a uloženie použitých pomôcok.

07 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Podávanie jedla s kŕmením PSS

Komunikácia s PSS a príprava PSS

- Opatrovateľka podáva stravu podľa časového rozvrhu v zariadení/alebo na základe individuálnej potreby PSS.
- Opatrovateľka zabezpečí, aby nenastala zámena diét pri podávaní stravy PSS.

Opatrovateľka posúdi:

- sebestačnosť PSS pri príjme potravy a použitie kompenzačných pomôcok
- prípadné ťažkosti so žuvaním a prehĺtaním
- používanie zubnej protézy
- faktory ovplyvňujúce výživu

Opatrovateľka sa oboznámi :

- s individuálnymi stravovacími návykmi PSS,
- s denným príjmom tekutín,
- preferenciou určitých jedál u PSS

Ak je potrebná, alebo určená diéta, opatrovateľka v rámci svojich kompetencií poučí PSS o diétnom obmedzení.

Príprava prostredia:

- Opatrovateľka si umyje ruky a aj PSS zabezpečí umytie rúk pred jedlom a po jedle.
- Opatrovateľka pripraví všetky potrebné pomôcky na dosah ruky.
- Opatrovateľka uloží PSS do polohy, ktorá mu bude najlepšie vyhovovať s ohľadom na jeho zdravotný stav (poloha v sede, v polo sede alebo v ľahu s mierne zvýšenou hornou časťou postele). Zabezpečí mu pohodlie tak, aby v danej polohe vydržal po celý čas jedenia. Odev PSS chráni plátennou podložkou – podbradníkom, alebo uterákom.

Kŕmenie:

Opatrovateľka pri kŕmení (asistencii) PSS dodržiava tieto zásady:

- Jedlo podáva vkusne naservírované a teplé.
- Komunikuje s PSS a umožňuje mu vyjadriť jeho pocity súvisiace s kvalitou jedla, vzhľadom jedla, jeho teplotou atď.
- Opatrovateľka nechá PSS rozhodnúť v akom poradí a aké množstvo jedla bude konzumovať.
- Opatrovateľka sa snaží dodržiavať návyky PSS pri jedení, pokiaľ nie sú v rozpore s ošetrovateľským zámerom a liečebným režimom.
- Opatrovateľka umožní PSS vykonať tie úkony, na ktoré má silu a zručnosti, udržiava jeho nezávislosť a schopnosť sebaopatery.
- Opatrovateľka poskytne PSS dostatok času na konzumáciu tuhých častí jedla a pitie vhodných tekutín.

Hygienická starostlivosť po kŕmení :

- Opatrovateľka ukončí kŕmenie hygienickou starostlivosťou o klientovu ústnu dutinu, okolie úst a ruky.

Uloženie PSS na odpočinok :

- Opatrovateľka upraví polohu klienta (asistuje mu) podľa jeho želania a vytvorí mu podmienky pre odpočinok. Ideálne je ponechať PSS bezprostredne po najedení vo zvýšenej polohe.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok:

- Opatrovateľka odstráni zvyšky jedla a zabezpečí dekontamináciu a uloženie použitých pomôcok.

08 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Ranná toaleta PSS na lôžku

Posúdenie stavu PSS a komunikácia s PSS

- Opatrovateľka posúdi u PSS rozsah pohybovej aktivity, schopnosť a ochotu spolupracovať a vysvetlí mu postup pri hygienickej starostlivosti.
- Opatrovateľka dodržiava zásadu, že všetky činnosti, na ktoré má PSS zručnosti, vykoná samostatne.
- Opatrovateľka priebežne vymieňa vodu v umývadle, dbá na udržiavanie čistoty a teploty vody.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržuje verbálny kontakt s PSS.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava PSS a úprava prostredia

- Opatrovateľka dodržiava zásadu, že pred každým výkonom a po ňom si umyje ruky.
- Opatrovateľka používa jednorazové rukavice.
- Opatrovateľka zabezpečí PSS intimitu a uloží ho do vhodnej polohy podľa zdravotného stavu. (Ak to stav PSS dovoľí, hygiena sa vykonáva v kúpeľni.)
- Opatrovateľka si umiestni hygienické pomôcky na dosah ruky a pomôže PSS vyzliecť sa, prípadne ho vyzlečie sama. Osobnú bielizeň PSS odloží na stoličku.
- Opatrovateľka prekryje PSS hrudník uterákom, aby neležal nahý.
- Opatrovateľka odstráni vankúš, ak PSS môže ležať bez neho v polohe na chrbte, a pod hlavu mu položí uterák, prípadne pod uterák gumenú podložku, ak nevymieňa aj posteľnú bielizeň.

1.krok - Umytie tváre, krku, uší a očí PSS

- Opatrovateľka umýva tvár mierne vyžmýkaným vrecúškom bez mydla tak, že vrecúškom prechádza z ľavej polovice čela na ľavú spánkovú oblasť, ľavé líce do polovice brady a pod nos. Po namočení a vyžmýkaní vrecúška pokračuje pravou stranou tváre.
- Opatrovateľka osuší tvár uterákom.
- Opatrovateľka postup namočenia a vyžmýkania opakuje tiež pri umývaní uší a krku.
- Oči opatrovateľka umýva rohmi vrecúška od mediálneho kútika k laterálnemu a vysuší ich uterákom.

2.krok - Umytie horných končatín, podpazušia a rúk PSS.

- Opatrovateľka pod plece a ľavú hornú končatinu podloží uterák.
- Vrecúško opatrovateľka namáča a vyžmýka, použije aj mydlo. Končatinu umýva tak, že pohyb vedie od prstov cez predlaktie nahor do podpazušia.
- Pohyby opatrovateľka vykonáva pevné a vláčne, podporuje nimi žilový návrat krvi. Po použití mydla kožu umyje čistým vrecúškom bez mydla. Celú končatinu a podpazušie vysuší opatrovateľka uterákom.
- Uterák potom opatrovateľka podloží pod pravú hornú končatinu a postup zopakuje.
- Potom opatrovateľka položí umývadlo s vodou priamo na posteľ, alebo na stoličku a namočí najskôr ľavú ruku PSS, umyje mydlom jednotlivé prsty PSS a osuší uterákom. To isté zopakuje aj pri pravej ruke.

3.krok - Umytie hrudníka a brucha PSS.

- Opatrovateľka pozdĺž pravej (vzdialenejšej strany) PSS podloží uterák a zhrnie mu prikrývku smerom k pupku.
- Ľavú stranu hrudníka opatrovateľka prekryje uterákom a vrecúškom umyje plece a pravú časť hrudníka k pupku a bruchu.
- Osobitnú starostlivosť venuje opatrovateľka u žien miestu pod prsníkom.
- Po umytí opatrovateľka všetko dôkladne vysuší. To isté zopakuje aj s druhou stranou hrudníka.

4.krok - Umytie pliec, chrbta a zadku PSS.

- Opatrovateľka obráti PSS z polohy na chrbte na pravý bok a priloží mu uterák (podložku) pozdĺž chrbta a zadku. Vrecúškom umyje plece, ľavú polovicu chrbta až po zadok.
- Opatrovateľka po zmene polohy PSS otočením na ľavý bok, umyje PSS pravé plece a pravú polovicu chrbta. Po umytí dôkladne vysuší pokožku.
- Opatrovateľka po dôkladnom osušení kože jemnými krúživými pohybmi dlaní, prstov, premasíruje pokožku masážnym prostriedkom, pričom kontroluje stav kože klienta a v prípade potreby ošetrí podráždenú pokožku.

5. Krok - Umytie genitálií

- Opatrovateľka nakoniec podľa potreby a v prípade, že klient to sám nezvládne, poumýva genitálie klienta, pričom dbá na intimitu klienta a jeho prirodzený stud. Robí to rukou v rukavici s vrecúškom, alebo s mulom. Používa ich tak, že jednotlivými rohmi umýva osobitne každú ryhu.
- Opatrovateľka venuje zvýšenú pozornosť umytiu a vysušeniu kožných záhybov.
- Opatrovateľka po dôkladnom osušení kože jemnými krúživými pohybmi dlaní, prstov, premasíruje pokožku masážnym prostriedkom, pričom kontroluje stav kože klienta a v prípade potreby ošetrí podráždenú pokožku. Použité pomôcky odhadzuje do zbernej nádoby na odpadky. Po ukončení kožu dôkladne vysuší uterákom.

6. Krok- Úprava vlasov

Opatrovateľka upraví klientovi vlasy.

Pomoc pri obliekaní

- Opatrovateľka oblečie / alebo pomôže obliecť klientovi .

Výmena posteľnej bielizne

- Opatrovateľka na základe potreby vymení posteľnú bielizeň

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka pomôže PSS obliecť čisté osobné prádlo. Znečistené osobné prádlo spíše a odnesie do práčovne.
- Opatrovateľka zabezpečí dezinfekciu a uloženie použitých pomôcok.
- Opatrovateľka zaznamená vykonaný úkon do dokumentácie PSS.

09 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Večerná toaleta PSS

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta fyzický a psychický stav, rozsah pohybovej aktivity, schopnosť samostatne vykonávať úkony osobnej hygieny a ochotu spolupracovať.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom.
- Opatrovateľka priebežne vymieňa vodu v umývadle,
- Opatrovateľka dbá na udržiavanie čistoty a teploty vody.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka dodržiava zásadu, že pred každým výkonom a po ňom si umyje ruky. Používa jednorazové rukavice.
- Opatrovateľka zabezpečí klientovi intimitu a uloží ho do vhodnej polohy podľa zdravotného stavu. (Ak to stav klienta dovoľí, hygiena sa vykonáva v kúpeľni.)
- Opatrovateľka si umiestni hygienické pomôcky na dosah ruky a pomôže klientovi vyzliecť sa, prípadne ho vyzlečie sama.
- Opatrovateľka prekryje klientovi hrudník uterákom, aby neležal nahý. Odstráni vankúš, ak klient môže ležať bez neho v polohe na chrbte, a pod hlavu mu položí uterák, prípadne pod uterák gumenú podložku.

1. Krok - Umytie tváre, krku, uší a očí klienta.

Opatrovateľka umyje najskôr tvár, krk, uši a oči. Tvár umýva mierne vyžmýkaným vrecúškom bez mydla tak, že vrecúškom prechádza z ľavej polovice čela na ľavú spánkovú oblasť, ľavé líce do polovice brady a pod nos. Po namočení a vyžmýkaní vrecúška pokračuje pravou stranou tváre. Tvár osuší uterákom. Postup namočenia a vyžmýkania opakuje tiež pri umývaní uší a krku. Oči opatrovateľka umýva rohmi vrecúška od mediálneho kútika k laterálnemu a vysuší ich uterákom.

2. Krok - Umytie horných končatín, podpazušia a rúk klienta.

Opatrovateľka pokračuje umývaním horných končatín, podpazušia a rúk.

Pod plece a ľavú hornú končatinu podloží uterák. Vrecúško namáča a vyžmýka, použije aj mydlo. Končatinu umýva tak, že pohyb vedie od prstov cez predlaktie nahor do podpazušia. Pohyby sú pevné a vláčne, podporuje nimi žilový návrat krvi. Po použití mydla kožu umyje čistým vrecúškom bez mydla. Celú končatinu a podpazušie vysuší uterákom. Uterák potom podloží pod pravú hornú končatinu a postup zopakuje. Potom položí umývadlo s vodou priamo na posteľ alebo na stoličku a namočí najskôr ľavú ruku klienta, umyje mydlom jednotlivé prsty klienta a osuší uterákom. To isté zopakuje aj pri pravej ruke.

3. Krok - Umytie hrudníka a brucha klienta.

Opatrovateľka umyje hrudník a brucho. Pozdĺž pravej (vzdialenejšej strany) klienta podloží Opatrovateľka uterák a zhrnie mu prikrývku smerom k pupku. Ľavú stranu hrudníka prekryje uterákom a vrecúškom umyje plece a pravú časť hrudníka k pupku a bruchu. Osobitnú starostlivosť venuje u žien miestu pod prsníkom. Po umytí všetko dôkladne vysuší. To isté zopakuje aj s druhou stranou hrudníka.

4. Krok - Umytie pliec, chrbta a zadku klienta.

Opatrovateľka následne umyje plecia, chrbát a zadok klienta.

Opatrovateľka obráti klienta z polohy na chrbte na pravý bok a priloží mu uterák (podložku) pozdĺž chrbta a zadku. Vrecúškom umyje plece, ľavú polovicu chrbta až po zadok. Po zmene polohy klienta otočením na ľavý bok mu umyje pravé plece a pravú polovicu chrbta. Po umytí dôkladne vysuší.

5. Krok - Umytie genitálii

Opatrovateľka nakoniec podľa potreby a v prípade, že klient to sám nezvládne, poumýva genitálie klienta, pričom dbá na intimitu klienta a jeho prirodzený stud. Robí to rukou v rukavici s vrecúškom, alebo s mulom. Používa ich tak, že jednotlivými rohmi umýva osobitne každú ryhu. Opatrovateľka venuje zvýšenú pozornosť umytiu a vysušeniu kožných záhybov. Opatrovateľka po dôkladnom osušení kože jemnými krúživými pohybmi dlaní, prstov, premasíruje pokožku masážnym prostriedkom, pričom kontroluje stav kože klienta a v prípade potreby ošetrí podráždenú pokožku. Použité pomôcky odhadzuje do zbernej nádoby na odpadky. Po ukončení kožu dôkladne vysuší uterákom.

6. Krok- Úprava vlasov

- Opatrovateľka upraví klientovi vlasy.

Pomoc pri obliekaní

- Opatrovateľka oblečie / alebo pomôže obliecť klientovi pyžamo

Výmena posteľnej bielizne

- Opatrovateľka na základe potreby vymení posteľnú bielizeň

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.

10 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Celkový kúpeľ PSS na lôžku

Posúdenie stavu PSS a komunikácia s PSS

- Opatrovateľka posúdi u PSS fyzický a psychický stav, rozsah pohybovej aktivity, schopnosť samostatne vykonávať úkony osobnej hygieny a ochotu spolupracovať.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržuje verbálny kontakt s PSS. Všetky činnosti na ktoré má PSS zručnosti, vykonáva samostatne.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka vysvetlí PSS význam celkového kúpeľa a vzhľadom na zdravotný stav PSS zvolí vhodnejšie miesto výkonu – celkový kúpeľ na lôžku PSS.
- Opatrovateľka oboznámi PSS s postupom celkového kúpeľa na lôžku.
- Opatrovateľka rešpektuje počas celého výkonu intimitu a dôstojnosť PSS.
- Opatrovateľka uloží PSS do vhodnej polohy podľa zdravotného stavu.
- Teplota v miestnosti má byť 25°C.
- Opatrovateľka si umiestni hygienické pomôcky na dosah ruky a pomôže PSS vyzliecť sa, prípadne ho vyzlečie sama.
- Opatrovateľka osobnú bielizeň PSS odloží na stoličku.
- Opatrovateľka odstráni vankúš, ak PSS môže ležať bez neho v polohe na chrbte, a pod hlavu mu položí uterák, prípadne pod uterák gumenú podložku, ak nevymieňa aj posteľnú bielizeň. Prekryje PSS hrudník plachtou alebo uterákom, aby neležal nahý.
- Opatrovateľka umýva jednotlivé časti tela v poradí: tvár, krk, uši, horné končatiny, ramená, pazuchy, hrudník, brucho, dolné končatiny.
- Opatrovateľka vymieňa vodu priebežne, dbá na jej čistotu a udržiavanie rovnomernej teploty. Pod tú časť tela, ktorú práve umýva, podkladá gumovú podložku a uterák.

1.krok - Umytie tváre, krku, uší a očí PSS

- Oči opatrovateľka umýva rohmi vrecúška od mediálneho kútika k laterálnemu a vysuší ich uterákom.
- Opatrovateľka umýva tvár mierne vyžmýkaným vrecúškom bez mydla tak, že vrecúškom prechádza z ľavej polovice čela na ľavú spánkovú oblasť, ľavé líce do polovice brady a pod nos.
- Opatrovateľka po namočení a vyžmýkaní vrecúška pokračuje v umývaní pravou stranou tváre.
- Opatrovateľka tvár klienta osuší uterákom.
- Postup namočenia a vyžmýkania opakuje opatrovateľka tiež pri umývaní uší a krku.

2.krok - Umytie horných končatín, podpazušia a rúk PSS.

- Opatrovateľka pod plece a ľavú hornú končatinu PSS podloží uterák.
- Opatrovateľka vrecúško namáča a vyžmýka, použije aj mydlo.
- Opatrovateľka končatinu PSS umýva tak, že pohyb vedie od prstov cez predlaktie nahor do podpazušia. Pohyby sú pevné a vláčne, podporuje nimi žilový návrat krvi. Po použití mydla kožu umyje čistým vrecúškom bez mydla. Celú končatinu a podpazušie vysuší uterákom.
- Opatrovateľka položí umývadlo s vodou priamo na posteľ alebo na stoličku a namočí najskôr ľavú ruku PSS, umyje mydlom jednotlivé prsty PSS a osuší uterákom. To isté zopakuje aj pri pravej ruke.
- Opatrovateľka potom uterák podloží pod pravú hornú končatinu PSS a postup zopakuje.

3.krok - Umytie hrudníka a brucha PSS.

- Pozdĺž pravej - vzdialenejšej strany PSS podloží opatrovateľka uterák a zhrnie mu prikrývku smerom k pupku.
- Ľavú stranu hrudníka PSS prekryje opatrovateľka uterákom a vrecúškom mu

umyje plece a pravú časť hrudníka k pupku a bruchu. Osobitnú starostlivosť venuje u žien miestu pod prsníkom. Po umytí všetko dôkladne vysuší. To isté zopakuje aj s druhou stranou hrudníka.

4.krok - Umytie pliec, chrbta a zadku PSS.

- Opatrovateľka obráti PSS z polohy na chrbte na pravý bok a priloží mu uterák (podložku) pozdĺž chrbta a zadku.
- Opatrovateľka vrecúškom umyje plece, ľavú polovicu chrbta až po zadok.
- Po zmene polohy PSS otočením na ľavý bok opatrovateľka umyje pravé plece a pravú polovicu chrbta.
- Po umytí opatrovateľka dôkladne vysuší pokožku.

5.krok - Umytie dolných končatín

- Opatrovateľka umyje dolné končatiny PSS tak, že mu prekryje prikrývkou genitálie a jednu dolnú končatinu.
- Druhú dolnú končatinu podloží uterákom, alebo gumenou podložkou pozdĺž boku.
- Opatrovateľka dlhými pevnými pohybmi postupuje pri umývaní od členka ku kolenu a stehnu. Umyje vodou, mydlom, vodou a utrie uterákom. Podobne umyje druhú dolnú končatinu.
- Opatrovateľka potom do postele k nohám PSS položí gumovú podložku a na ňu umývadlo s teplou vodou. Vloží postupne každú nohu na niekoľko minút do vody, umyje a osuší.

6.krok - Umytie genitálií

- Opatrovateľka nakoniec, podľa potreby a v prípade, že PSS to sám nezvládne, poumýva PSS genitálie, pričom dbá na intimitu PSS a jeho prirodzený stud.
- Opatrovateľka to robí rukou v rukavici s vrecúškom, alebo s mulom. Používa ich tak, že jednotlivými rohmi umýva osobitne každú ryhu.
- Opatrovateľka použité pomôcky odhadzuje do zbernej nádoby na odpadky.
- Opatrovateľka po ukončení kožu dôkladne vysuší uterákom.

7. krok - Umytie vlasov

- Opatrovateľka umyje vlasy PSS tak, že PSS v ľahu na chrbte pod plecia zasunie klinový vankúš (alebo zohne molitanový matrac), a prikryje mu hrudníkovú časť tela.
- Opatrovateľka potom prekryje PSS plecia pripraveným uterákom s podložkou, ktoré sú upravené do manžety a PSS si ich rukami pridržiava na hrudníku.
- Opatrovateľka pred začatím umývania prestrie na uvoľnenú plochu postele gumenú podložku a na ňu postaví plastové umývadlo. Spoločne s PSS skontroluje teplotu vody a priloží PSS na oči štvorce mulu a do uší vloží zvitky vaty.
- Potom opatrovateľka navlhčí vlasy PSS, naniesie šampón a vlasy umyje, pričom bruškami prstov premasíruje pokožku hlavy. Nakoniec dôkladne opláchne vlasy vlažnou vodou, aby odstránila šampón.
- Opatrovateľka po skončení umyté vlasy zabalí do suchého uteráka, zviazaného do uzla nad čelom.
- Opatrovateľka vyberie z postele plastové umývadlo s vodou a položí ho na podlahu. Odstráni klinový vankúš (matrac), uterák a gumenú podložku..
- Opatrovateľka osuší vlasy PSS a upraví ich do požadovaného účesu.

Pomoc pri obliekaní

- Opatrovateľka pomôže PSS obliecť sa.

Úprava nechtov

- Opatrovateľka upraví nechty PSS na rukách nožničkami tak, aby vyčnievali mierne nad bruško prsta.
- Pri úprave nechtov na nohách použije opatrovateľka podľa potreby aj deodorant, ktorý zamedzuje svrbeniu a zmiernuje prípadný zápach nôh.

Výmena posteľnej bielizne

- Opatrovateľka na základe potreby a plánu vymení posteľnú bielizeň.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.
- Opatrovateľka zaznamená vykonaný úkon do dokumentácie PSS

11 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Celkový kúpeľ PSS vo vani

Posúdenie stavu PSS a komunikácia s PSS

- Opatrovateľka posúdi u PSS rozsah pohybovej aktivity, fyzický a psychický stav, jeho schopnosť a ochotu spolupracovať a vzhľadom na jeho celkový stav zvolí vhodnejšie miesto výkonu - vo vani . Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava s PSS verbálny kontakt.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava PSS a úprava prostredia

- Opatrovateľka odprevadí PSS do kúpeľne, vysvetlí mu postup celkového kúpeľa vo vani a zabezpečí mu intímne prostredie. Opatrovateľka naplní vaňu do jednej tretiny až polovice vodou. Teplotu vody zvolí podľa želania PSS a pripraví mu pomôcky na dosah ruky.

Dohľad a pomoc pri kúpaní

- Opatrovateľka dohliadne, prípadne podľa potreby pomôže PSS vyzliecť si odev a urobí pri vstupe do vane a výstupe z vane bezpečnostné opatrenia (držať sa úchytiel, podoprieť hornú časť trupu pod pazuchami).
- Opatrovateľka dohliadne, poprípade pomôže PSS umyť jednotlivé časti tela – tvár, krk, uši, horné končatiny, ramená, pazuchy, chrbát, hrudník, brucho, dolné končatiny, genitálno-perineálnu oblasť, vlasy.

Opatrovateľka pri kúpeli PSS vo vani dbá na nasledujúce zásady:

- Predchádza obareniu horúcou vodou nevhodnou manipuláciou s regulačnými kohútikmi. Najskôr napustí vaňu primerane teplou vodou, až potom nechá vstúpiť klienta. Keď je klient už vo vani, teplotu vody neupravuje.
- Predchádza nízkej teplote vody, prievanu, následnému prechladnutiu.
- Umiestni pomôcky osobnej potreby tak, aby sa nestali prekážkou pri pohybe.
- Kontroluje stav úchytiel – držiadiel, ktoré klient pri vstupe do vane používal.
- Techniky asistencie volí na základe posúdenia schopnosti a sily klienta stáť, jeho schopnosti rúk a prstov vykonať úchop, atď.
- Predchádza pokĺznutiu vo vani, a to používaním protišmykovej adhezívnej podložky,

Pomoc PSS pri výstupe z vane

- Opatrovateľka vypustí vodu z vane pred vystúpením klienta z vane, čím znižuje pravdepodobnosť pádu.
- Opatrovateľka predchádza pokĺznutiu vo vani, a to vypustením vody z vane pred vystúpením PSS z nej.
- Dodržiavaním postupu „suchých“ rúk - ruky nesmú byť namydlené ani mokré pred uchopením úchytky predchádza opatrovateľka pokĺznutiu PSS.

Osušenie a oblečenie PSS

- Opatrovateľka po ukončení kúpeľa dohliadne, prípadne pomôže PSS poriadne sa osušiť osuškou a obliecť si čistú bielizeň a odev , p. p. založí PSS inko.pomôcky a odprevadí PSS do izby.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu použitých pomôcok.

- Opatrovateľka zaznamená vykonaný úkon do dokumentácie PSS.

12 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Celkový kúpeľ PSS v sprche

Posúdenie stavu PSS a komunikácia s PSS

- Opatrovateľka posúdi u PSS rozsah pohybovej aktivity, fyzický a psychický stav, jeho schopnosť a ochotu spolupracovať a vzhľadom na jeho celkový stav zvolí vhodnejšie miesto výkonu - v sprchovom kúte. Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava s PSS verbálny kontakt.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava PSS a úprava prostredia

- Opatrovateľka odprevadí PSS do kúpeľne, vysvetlí mu postup celkového kúpeľa v sprche a zabezpečí intímne prostredie.
- Opatrovateľka pripraví pomôcky PSS na dosah ruky.
- Opatrovateľka dohliadne, prípadne podľa potreby pomôže PSS vyzliecť si odev a urobí pri vstupe do sprchového kúta a výstupe z neho bezpečnostné opatrenia (držať sa úchytiel, podoprieť hornú časť trupu pod pazuchami).
- Opatrovateľka v prípade potreby umiestni do sprchy toaletnú sprchovaciu stoličku, alebo na tejto stoličke si dopraví PSS do sprchy.

Dohľad a pomoc pri sprchovaní

- Opatrovateľka dohliadne, poprípade pomôže PSS umyť jednotlivé časti tela – tvár, krk, uši, horné končatiny, ramená, pazuchy, chrbát, hrudník, brucho, dolné končatiny, genitálno-perineálnu oblasť, vlasy.
- Opatrovateľka podporuje PSS v sebaobslužných aktivitách, pomáha mu podľa potreby pri jednotlivých úkonoch, pričom kompenzuje iba tie úkony, ktoré nemôže PSS vykonávať sám.

Opatrovateľka pri sprchovaní PSS v stoj, na vozíku alebo na stoličke v kúpeľni dbá na nasledujúce zásady:

- Regulačnými kohútikmi vopred nareguluje primeranú teplotu vody.
- Zmeny teploty vykoná tak, že prúd vody smeruje vždy mimo tela PSS.
- Predchádza nízkej teplote vody, prievanu, následnému prechladnutiu.
- Umiestni pomôcky osobnej potreby tak, aby sa nestali prekážkou pri pohybe.
- Kontroluje stav úchytiel – držiadiel, ktoré PSS pri vstupe do sprchy používal.
- Techniky asistencie volí opatrovateľka na základe posúdenia schopnosti a sily PSS stáť, jeho schopnosti rúk a prstov vykonať úchop, atď.
- Opatrovateľka dbá na stabilitu PSS, asistenciu a prevenciu šmyku pri transfere. Zabezpečí, aby bola koža pred manipuláciou s klientom vysušená uterákom.
- Opatrovateľka predchádza pokĺznutiu v sprchovom kúte, používaním protišmykovej adhezívnej podložky, dodržiavaním postupu „suchých“ rúk: ruky nesmú byť namydlené ani mokré pred uchopením úchytky.

Osušenie a oblečenie PSS

- Opatrovateľka po ukončení sprchovania dohliadne, prípadne pomôže PSS poriadne sa osušiť osuškou a obliecť si čistú bielizeň a odev , v p. p. pomôže opatrovateľka založiť PSS inko.pomôcku a odprevadí ho do izby.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu použitých pomôcok.
- Opatrovateľka zaznamená vykonaný úkon do dokumentácie PSS.

13 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Umytie vlasov s učešaním na lôžku (2 opatrovateľky)

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľky posúdia u klienta fyzický a psychický stav, rozsah pohybovej aktivity hlavy, schopnosť samostatne vykonať umytie vlasov a ochotu spolupracovať.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.
- Opatrovateľky počas celého výkonu udržiavajú verbálny kontakt s klientom.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka zvýši vrchnú časť pliec a hlavy prostredníctvom vankúša alebo nadvihnutého matraca.
- Opatrovateľka podloží pod plecia a hlavu uterák s gumenou podložkou.

Umytie vlasov

- Jedna opatrovateľka drží hlavu a druhá opatrovateľka umýva vlasy a opláchnie vlasy.
- Pri umývaní vlasov platí pravidlo: šampón ku koreňom . Ak je koža na hlave suchá, potom sa môže použiť olej ku končekom.
- Šampón si opatrovateľka vytlačí do dlane, kde ho zmieša s vodou a vytvorí jemnú penu. Takto pripravenú penu jemne nanáša hlavne ku koreňom vlasov. Korenky vlasov sú najkritickejšou oblasťou preto treba šampón nanášať práve sem a veľmi opatrne. Končeky vlasov účinne umyť prúdom vody z nádoby (hrnčeka).
- Šampón treba zmývať veľmi dôkladne. Zvyšky šampónu ponechané na vlasoch spôsobujú mastenie a stratu objemu. Šampón sa neodporúča zmývať horúcou vodou. Najlepšie je zvoliť vodu vlažnú. Pri umývaní vlasy zbytočne netrieme a nezamotávame.

Osušenie vlasov s učešaním

- Opatrovateľka usuší vlasy najskôr osuškou a až potom vyfénuje.
- Následne opatrovateľka veľmi jemne a pozorne vlasy češe a to smerom von od končekov. Trhanie alebo ťahovanie ich veľmi ničí. Neprečesávajme ich vcelku, ale po malých kúskoch. Tak dochádza k šetreniu vlasu.
- Vlasy sú náchylné na ničenie hlavne v mokrom stave, kedy podliehajú lámavosti. Umytie by malo prebiehať bez zauzľovania, osušenie má byť jemné a nie príliš dlhé a česať by sme ich mali špeciálne prispôbeným, redším hrebeňom.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom

14 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Očistný a relaxačný kúpeľ nôh

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta fyzický a psychický stav, rozsah pohybovej aktivity, schopnosť samostatne vykonávať úkony očistného, relaxačného kúpeľa nôh a ochotu spolupracovať
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka napustí do dostatočne veľkej nádoby vodu v teplote cca 36°C, pridá napríklad soľ (8 polievkových lyžíc soli na 2,5 litra vlažnej vody).
- Opatrovateľka pripraví stoličku a dohľadne na klienta, aby si bezpečne sadol, alebo pomôže klientovi bezpečne a pohodlne si sadnúť.

Umytie a osušenie nôh

- Opatrovateľka pomôže ponoriť nohy klienta (podľa pohyblivosti) do vody a postupne prilieva teplú vodu. Počas relaxačného kúpeľa môže pustiť aj relaxačnú hudbu.
- Relaxačný kúpeľ nenahrádza očistný kúpeľ.
- Kúpeľ by mal trvať zhruba 20 minút.
- Následne opatrovateľka nohy osuší, alebo nechá klienta, aby si ich osušil do sucha. Dôraz kladie opatrovateľka na medziprstový priestor.

Nakrémovanie nôh

- Po dohode s klientom, alebo sestrou (ak je mykotické ochorenie) ošetrí opatrovateľka nohy PSS hydratačným krémom, penou alebo masťou. Krém, penu či masť vyberáme podľa typu pokožky a dôležité je, aby bol skutočne určený na nohy. Tak ako pokožka na tvári potrebuje hĺbkovú starostlivosť, tak aj koža na chodidlách vyžaduje intenzívnu hydratáciu. Odporúčame použiť krém, penu či masť s obsahom Urea tj kyselina močová, ktorá hydratuje pokožku a zadržiava v bunkách kože obsah vody. Koncentrácia obsiahnutej kyseliny je veľmi rozhodujúca. U pacienta s cukrovkou je vhodná voľba produktu bez obsahu parfémov a konzervačných látok. Obsah Urea 10% je ideálny pre každodenné použitie po dobu 4 týždňov. Následne odporúčame odborné ošetrovanie u pedikéra, ktorý odporne opraruje pokožku nôh a zhodnotí jej stav. V prípade výskytu hlbších prasklín odporúčame koncentráciu urea vyššiu – 20-40%. Aj tu je dôležitá odborná rada a ošetrovanie prasklín s možnosťou odľahčenia miesta výskytu tlaku a následného rozloženia na okolitú časť a to úpravou vložky do topánky.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.

15 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Prevenca dehydratácie - zabezpečenie pravidelného príjmu tekutín

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta fyzický a psychický stav a ochotu spolupracovať pri prijímaní tekutín.
- Opatrovateľka posúdi, či si vie PSS tekutiny zobrať sám, alebo si vyžaduje pomoc a akú pomoc.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka zistí, ktoré nápoje klient obľubuje a ktoré klient z dôvodu svojich diagnóz nesmie.
- Opatrovateľka odkonzultuje so sestrou, aký objem tekutín a s akým obsahom má klient denne prijímať.
- Na základe sestra doporučeného plánu príjmu tekutín pripraví opatrovateľka počas dňa aj noci tekutiny na dosah ruky klientovi, ak si ich vie zobrať.
- Ak si zdravotný stav vyžaduje špeciálne pomôcky, opatrovateľka ich pripraví. (hrnček s väčším uškom, ľahký nerozbitný hrnček, slamku, hrnček s náustkom).
- Opatrovateľka zabezpečí vždy čerstvý nápoj, alebo nápoj v takej teplote, ktorá vyhovuje zdravotnému stavu klienta a počasiu.

Dohľad nad príjmom tekutín /podávanie tekutín

- Ak sa PSS vie napiť, ale nemá potrebu, alebo zabúda, opatrovateľka ponúkne klientovi nápoj a dohliadne, aby vypil stanovené množstvo.
- Denný príjem 1,5 l až 2 litre. Ak si klient nevie zobrať pohár, potom opatrovateľka pomáha pri prijímaní tekutín.
- Opatrovateľka sleduje aj výdaj tekutín a hlási to sestre.

Zadokumentovanie výkonu

- Opatrovateľka vykoná záznam o prijímaní tekutín v stanovenej mierke a konzultuje situáciu so sestrou.

16 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Prevenca zápalu pľúc, alebo respiračného ochorenia

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta fyzický a psychický stav, zdroje k aktivizácii a schopnosť a ochotu spolupracovať . Rizikovou skupinou sú ležiaci klienti a klienti s nízkou imunitou.
- Opatrovateľka predovšetkým pri každej návšteve PSS sleduje zmeny pri dýchaní klienta.
- V prípade, že ma opatrovateľka podozrenie na zvýšenú teplotu je potrebné odmerať teplotu. Ak má klient teplotu, oznámi to sestre a čaká na ďalšie inštrukcie.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka vstupuje do izby klienta s rúskom, ak je podozrenie na zápal pľúc, alebo iné respiračné ochorenie.
- Opatrovateľka dohliada na to, aby klient mal maximálny pokoj a oddych. Obmedzuje stresové faktory. Sleduje, či klient, ktorý pred tým fajčil, dodržiava zákaz fajčenia. Ak suchý kašeľ u klienta prechádza do vlhkého a produktívneho kašľa napolohuje klienta do zvýšenej polohy. Pod chrbát podloží vankúš, Miestnosť pravidelne vetrá. Vzduch zvlhčuje zvlhčovačom vzduchu, alebo (namočí uterák a položí ho na radiátor). Zamedzuje, aby v izbe bol prievan.

Sledovanie príjmu a podávanie tekutín

- Opatrovateľka sleduje dodržiavanie pitného režimu. Podáva tekutiny.
- Opatrovateľka pri stravovaní sleduje či klient má príjem ovocia, zeleniny a ľahšej stravy.

Dohľad nad užívaním liekov

- Opatrovateľka vykonáva dohľad nad užívaním liekov predpísaných lekárom.

Meranie teploty

- Opatrovateľka zmeria teplotu klientovi, ak tak stanoví sestra a zapíše do určeného záznamu.

Dychové cvičenia

- Opatrovateľka spolu so sestrou vykonávajú s klientom dychové cvičenia.

Polohovanie

- Opatrovateľka vykonáva pravidelné polohovanie podľa plánu polohovania

s pomôckami/bez pomôcok (ak bol sestrou určený plán polohovania).

Očistenie pomôcok a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka očistí použité pomôcky a dezinfikuje si ruky. Dekontaminuje rúško.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.

17 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP : Prevencia zaparenín

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta fyzický a psychický stav, rozsah pohybovej aktivity, schopnosť samostatne vykonávať úkony starostlivosti o kožu a ochotu spolupracovať
- Opatrovateľka predovšetkým pri rannej, večernej toalete, ako aj pri výmene inkontinenčných pomôcok vyhodnotí stav kože klienta.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka dohliada na to, aby sa telo klienta na izbe, alebo mimo izby neprehrievalo a nevznikali tak ideálne podmienky pre vznik zaparenín. Ide o kombináciu tepla, vlhka a nedostatku vzduchu na koži, ktorý môže spôsobiť zápal.
- Opatrovateľka skontroluje časti tela ako sú stehná, hlavne na ich vnútornej strane, v rozkroku a v okolí genitálií, v podpazuší, okolo konečníka, pod prsníkmi, v záhyboch brucha, alebo v kožných záhyboch, ktoré vznikli nadváhou.
- Opatrovateľka skontroluje či klient ním tesnú spodnú bielizeň. Skontroluje, či nie je prepotená posteľná bielizeň a či nie je potrebné vymeniť hrubší paplón za tenší. Ak áno urobí to.

Osušenie a namastenie podráždenej pokožky

- Po kontrole pokožky opatrovateľka osuší vlhké miesta a ak je potrebné použije masť na základe konzultácie so sestrou.

Prezlečenie klienta do suchého vzdušného oblečenia.

- Opatrovateľka navrhne PSS, aby si obliekol vzdušné oblečenie a ak to sám nedokáže, prezlečí ho do vzdušnejšieho, ľahkého oblečenia.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.

18 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Mobilizovanie klienta – Pomoc pri pohybovaní sa klienta

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta rozsah pohybovej aktivity, schopnosť a ochotu spolupracovať a jeho aktuálny psychický stav.
- Opatrovateľka dodržiava zásadu, že všetky činnosti, na ktoré má klient zručnosti, vykoná samostatne.
- Opatrovateľka berie na vedomie potreby a zvyklosti klienta.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom. Používa krátke vety na ktoré je klient zvyknutý.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk.

Príprava klienta a úprava prostredia

- Opatrovateľka mobilizuje klienta na základe cieľov, ktoré má stanovené v individuálnom pláne a ak pracuje v zariadení fyzioterapeut, sú tieto ciele s nim prekonzultované a dohodnuté.
- Opatrovateľka zabezpečí klientovi prostredie, kde je dostatok madiel a ak používa pomôcku na chôdzu podá mu ju, ak si ju nevie vziať sám.(Barle, francúzske barle, palica, chodítko, invalidný vozík, polohovacie kreslo...)
- Opatrovateľka si vopred s klientom dohodne čas, kde a do čoho chce byť vysadený, alebo, kde a ako dlho sa chce prechádzať
- Opatrovateľka uprednostňuje pohybovanie vonku (podľa počasia a želania). Pre klientov s demenciou odporúčame prechádzky do kruhu.
- Opatrovateľka upraví prostredie tak, aby sa klient mohol pohodlne a bezpečne usadiť, alebo prechádzať. Odstráni všetky bariéry.
- Opatrovateľka dohliadne na správny výber obuvi a oblečenia.

Vysadenie klienta

- Pri realizácii opatrovateľka postupuje od inštruktáže cez asistenciu až po čiastočnú pomoc, napríklad (pri presune z postele do vozíka, z vozíka na gauč/kreslo...)
- V prípade, že je PSS len vysadený napríklad v izbe, v spoločenskej miestnosti alebo v jedálni, snažíme sa s ním komunikovať, alebo zabezpečiť mu podnety k vnímaniu (pustiť rádio, televízor, CD prehrávač ...).
- Opatrovateľka sa dohodne s PSS , ako dlho chce zostať sedieť. Napriek dohode sa však na neho príde viackrát pozrieť, pričom sa spýta ako sa cíti a či ešte nie je unavený a nechce sa vrátiť do postele, alebo zmeniť miesto.

Prechádzka s klientom

- Pri realizácii opatrovateľka postupuje od inštruktáže cez asistenciu až po čiastočnú pomoc, napríklad (pri presune z postele, stoličky na vozík, pri pohybovaní sa prostredníctvom invalidného vozíka, pri prekážkach, ktoré sám zvládne)
- Počas prechádzky opatrovateľka komunikuje s klientom, ak si to želá, ak si ale neželá komunikáciu (je introvert), zabezpečíme mu tiché prostredie.
- Opatrovateľka sa snaží plánovať prechádzky tak, aby v PSS vyvolávali príjemné pocity, kladné podnety pre vnímanie zmyslami (zrak, sluch, čuch, chuť, hmat).

Napríklad dá klientovi privoňať ku kvetinám, pohľadiť zvieratko , alebo zobrať do ruky pekný kameň, môžeme s ním ísť napríklad na kávu alebo zákusok, sadnúť si s ním do záhrady a počúvať vtáky ..., alebo na prechádzky okolo škôlky pozorovať šantiace deti alebo kúpajúce sa kačice a na základe prijatých podnetov viesť aj rozhovor s klientom.

- Po ukončení aktivity sa opatrovateľka opýta klienta na to, ako sa cítil, či sa mu to páčilo, ako je unavený a či má želanie aj na ďalšiu prechádzku.
- Opatrovateľka vyhodnotí aktivitu mobilizácie klienta pri najbližšom plánovaní.

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.

19 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Komunikácia, sprevádzanie a aktivácia dezorientovaného klienta

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka posúdi u klienta rozsah pohybovej aktivity, schopnosť a ochotu spolupracovať a jeho aktuálny psychický stav.
- Opatrovateľka dodržiava zásadu, že všetky činnosti, na ktoré má klient zručnosti, vykoná samostatne.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržiava verbálny kontakt s klientom. Používa krátke vety na ktoré je klient zvyknutý.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk.

Komunikácia a sprevádzanie klienta počas dňa

- Opatrovateľka rozpráva o predmetoch alebo situáciách zo života klienta.
- Opatrovateľka sprostredkuje podporu prostredníctvom očného kontaktu a mimiky, rozpoznáva neverbálne znamenia klienta.
- Opatrovateľka používa pokojnú, jasnú reč a jednoduché vety.
- Opatrovateľka klienta oslovuje menom a s rešpektom.
- Opatrovateľka o každej aktivite, ktorú vykonáva, informuje PSS, podobne predstavuje klientovi formu, akou mu chce pomôcť.
- Opatrovateľka primeraným spôsobom a s humorom, miernosťou reaguje na udalosti, v ktorých dezorientovaný klient nemôže za svoje správanie a že vďaka niektorým ochoreniam demencie miznú niektoré prirodzené bariéry.
- Opatrovateľka sprevádza klienta do reality a pomáhať mu akceptovať realitu.
- Opatrovateľka odmietavé správanie vycíti a rešpektuje.
- Opatrovateľka buduje a dáva najavo dôverný vzťah bez strachu.
- Opatrovateľka klientovi necháva vycítiť rešpekt a umožniť mu sebaurčenie.
- Opatrovateľka navádza rozhovor k jeho pocitom, ktoré by mohli súvisieť s pomäťnými vyjadreniami a správaním.
- Opatrovateľka vedie empatický rozhovor s obsahom, ktorý čiastočne smeruje k realite, napríklad: „*Keď chcete ísť teraz hneď domov, ste možno unavený (hladný, bojíte sa) a hľadáte svoju posteľ (svoje jedlo, svoje deti).Pôjdeme teda sa najesť, alebo si chcete ísť ľahnúť?*“
- Opatrovateľka zapracuje a vťahuje do opatery biografické zvyklosti a zdroje.
- Opatrovateľka necháva hovoriť klienta, alebo rozprávať o pozitívnych zážitkoch zo života klienta, napríklad: úspechy v práci, šťastné manželstvo alebo úspešné deti,

- priatelia...
- Opatrovateľka necháva vysloviť jeho pocity strachu, obáv a smútku aj za cenu, že sa to udeje agresívnym spôsobom.
 - Opatrovateľka prejavuje a vytvára emocionálne a duševné podnety ako aj láskavú podporu.

Aktivácia klienta

- Opatrovateľka podporuje, asistuje PSS pri všetkých denných aktivitách života, v ktorých klient je už nesebestačný alebo málo sebestačný.
- Opatrovateľka nekritizuje dezorientované alebo pomätené správanie.
- Opatrovateľka s pochvalou posmeľuje dobré správanie a úspechy klienta.
- Opatrovateľka vytvára dôverné prostredie a atmosféru (napríklad prostredníctvom malých skupiniek klientov vytvára malé spoločenstvá, v ktorých klienti spoločne prežívajú svoje pocity prostredníctvom vykonávaných aktivít, pomáha vybudovať vzťahy medzi klientmi...).
- Opatrovateľka PSS nezaťažuje, pretože zaťaženie vytvára stres.
- Opatrovateľka sa venuje individuálnym potrebám klienta a snaží sa splniť jeho želania.

Sledovanie správania sa a zdravotného stavu klienta so zameraním na riziká

- Opatrovateľka sleduje u PSS prijímanie stravy a tekutín, vylučovanie, spánok, bolesti.
- Opatrovateľka sleduje vedomie klienta (pamäť, schopnosti reakcií, perceptibilitu (vnímanie), súdnosť, spôsobilosť na právne úkony.
- Opatrovateľka sleduje u PSS orientáciu na čas, miesto, situáciu, osoby.
- Opatrovateľka sleduje u PSS pudy, pohyblivosť a motoriku.
- Opatrovateľka zachytáva emocionálne, duševné a taktilné (hmatové) silné stránky u klienta a rozvíja ich čo najbližšie k realite.
- Opatrovateľka podporuje dobré správanie klienta prostredníctvom pochvál a odmen. Príklad: *“Je to výborné, že ste dnes boli na toalete úplne sám.”*

Záznam o zmenách psychického stavu

- Opatrovateľka zmeny psychického stavu u PSS nahlási sestre

20 OPATROVATEĽSKÝ POSTUP :

Komplexné umývanie klienta s konceptom bazálnej stimulácie

Posúdenie stavu klienta a komunikácia s klientom

- Opatrovateľka s ukončením kurzu bazálnej stimulácie posúdi u klienta fyzický a psychický stav, rozsah pohybovej aktivity, schopnosť samostatne vykonávať úkony osobnej hygieny a ochotu spolupracovať.
- Umývanie s bazálnou stimuláciou sa používa pri klientoch s poškodením vnímania.
- Opatrovateľka počas celého výkonu udržuje verbálny kontakt s klientom.
- Všetky činnosti na ktoré má klient zručnosti, vykonáva samostatne.

Hygiena a dezinfekcia rúk

- Opatrovateľka vykoná hygienickú dezinfekciu rúk. Pracuje v rukaviciach.

Príprava klienta, úprava prostredia, zásady bazálnej stimulácie

- Opatrovateľka vysvetlí klientovi význam bazálnej stimulácie pri komplexnom kúpeľi. Celkové umývanie klienta prebieha rovnako ako u ležiaceho (imobilného) klienta.
- Opatrovateľka oboznámi klienta s postupom celkového kúpeľa na lôžku.
- Opatrovateľka zabezpečí klientovi intimitu a uloží ho do vhodnej polohy podľa zdravotného stavu. Teplota v miestnosti má byť 25°C.
- Opatrovateľka dodržiava zásadu, že pred každým výkonom a po ňom si umyje ruky. Používa jednorazové rukavice.
- Opatrovateľka si umiestni hygienické pomôcky na dosah ruky a pomôže klientovi vyzliecť sa, prípadne ho vyzlečie sama. Osobnú bielizeň klienta odloží na stoličku.
- Opatrovateľka rešpektuje počas celého výkonu intimitu a dôstojnosť klienta. Odstráni vankúš, ak klient môže ležať bez neho v polohe na chrbte, a pod hlavu mu položí uterák, prípadne pod uterák gumenú podložku, ak nevymieňa aj posteľnú bielizeň. Prekryje klientovi hrudník plachtou alebo uterákom, aby neležal nahý.
- Opatrovateľka umýva jednotlivé časti tela v poradí: tvár, krk, uši, horné končatiny, ramená, pazuchy, hrudník, brucho, dolné končatiny. Vymieňa vodu priebežne, dbá na jej čistotu a udržiavanie rovnomernej teploty. Pod tú časť tela, ktorú práve umýva, podkladá gumovú podložku a uterák.

Bazálna stimulácie prebieha v týchto realizačných aktivitách a zásadách:

1. Opatrovateľka pracuje pokojne, dotýka sa klienta jemne a neustále podáva informácie o svojom výkone.

2. Začína v strede tela. Od stredu tela pokračuje k periférii.
3. Začiatok dotyku je zreteľný, podobne aj koniec, prsty nesmú dominovať, nevykonáva žiadne bodové dotyky.
4. Pracuje s konštantným tlakom a symetricky.
5. Umýva v smere rastu chĺpkov ak chce klienta upokojiť a proti smeru chĺpkov ak h chce oživiť, prebudiť.
6. Pri stimulácii môže používať aj pomôcky ako elektrický strojček, elektrickú zubnú kefku, alebo môže použiť hojdavý pohyb.

1. Krok - Umytie tváre, krku, uší a očí klienta.

Tvár umýva mierne vyžmýkaným vrecúškom bez mydla tak, že vrecúškom prechádza z ľavej polovice čela na ľavú spánkovú oblasť, ľavé líce do polovice brady a pod nos. Po namočení a vyžmýkaní vrecúška pokračuje pravou stranou tváre. Tvár klienta osuší uterákom. Postup namočenia a vyžmýkania opakuje tiež pri umývaní uší a krku. Oči opatrovateľka umýva rohmi vrecúška od mediálneho kútika k laterálnemu a vysuší ich uterákom.

2. Krok - Umytie horných končatín, podpazušia a rúk klienta.

Pod plece a ľavú hornú končatinu klienta podloží uterák. Vrecúško namáča a vyžmýka, použije aj mydlo. Končatinu klienta umýva tak, že pohyb vedie od prstov cez predlaktie nahor do podpazušia. Pohyby sú pevné a vláčne, podporuje nimi žilový návrat krvi. Po použití mydla kožu umyje čistým vrecúškom bez mydla. Celú končatinu a podpazušie vysuší uterákom. Uterák potom podloží pod pravú hornú končatinu klienta a postup zopakuje. Potom položí umývadlo s vodou priamo na posteľ alebo na stoličku a namočí najskôr ľavú ruku klienta, umyje mydlom jednotlivé prsty klienta a osuší uterákom. To isté zopakuje aj pri pravej ruke.

3. Krok - Umytie hrudníka a brucha klienta.

Pozdĺž pravej (vzdialenejšej strany) klienta podloží Opatrovateľka uterák a zhrnie mu prikrývku smerom k pupku. Ľavú stranu hrudníka klienta prekryje uterákom a vrecúškom umyje plece a pravú časť hrudníka k pupku a bruchu. Osobitnú starostlivosť venuje u žien miestu pod prsníkom. Po umytí všetko dôkladne vysuší. To isté zopakuje aj s druhou stranou hrudníka.

4. Krok - Umytie pliec, chrbta a zadku klienta.

Opatrovateľka obráti klienta z polohy na chrbte na pravý bok a priloží mu uterák (podložku) pozdĺž chrbta a zadku. Vrecúškom umyje plece, ľavú polovicu chrbta až po zadok. Po zmene polohy klienta otočením na ľavý bok mu umyje pravé plece a pravú polovicu chrbta. Po umytí dôkladne vysuší.

5. Krok - Umytie genitálií

Opatrovateľka nakoniec, poumýva genitálie klienta, pričom dbá na intimitu klienta a jeho prirodzený stud. Robí to rukou v rukavici s vrecúškom, alebo s mulom. Používa ich tak, že jednotlivými rohmi umýva osobitne každý ryhu.

Pozor ! Stimulácia oblasti močového mechúra môže spôsobiť privolanie močenia, potrebu vyprázdnenia. Opatrovateľka si pripraví na vylučovanie absorpčnú podložku. Použité pomôcky odhadzuje do zbernej nádoby na odpadky. Po ukončení kožu dôkladne vysuší

uterákom.

6. Krok - Umytie dolných končatín

Opatrovateľka umyje dolné končatiny klienta tak, že mu prekryje prikrývkou genitálie a jednu dolnú končatinu. Druhú dolnú končatinu podloží uterákom alebo gumenou podložkou pozdĺž boku. Dlhými pevnými pohybmi postupuje pri umývaní od členka ku kolenu a stehnu. Umyje vodou, mydlom, vodou a utrie uterákom. Podobne umyje druhú dolnú končatinu.

7. Krok - Umytie vlasov

Opatrovateľka umyje vlasy klienta tak, že klientovi v ľahu na chrbte pod plecia zasunie klinový vankúš (alebo zohne molitanový matrac), a prikryje mu hrudníkovú časť tela. Potom mu prekryje plecia pripraveným uterákom s podložkou, ktoré sú upravené do manžety a klient si ich rukami pridržiava na hrudníku. Opatrovateľka pred začatím umývania prestrie na uvoľnenú plochu postele gumenú podložku a na ňu postaví plastové umývadlo. Spoločne s klientom skontrolujú teplotu vody a priloží mu na oči štvorce mulu a do uší vloží zvitky vaty. Potom navlhčí vlasy klienta, naniesie šampón a vlasy umyje, pričom bruškami prstov premasíruje pokožku hlavy. Nakoniec dôkladne opláchnie vlasy vlažnou vodou, aby odstránila šampón. Opatrovateľka po skončení umyté vlasy zabalené do suchého uteráka, zviazaného do uzla nad čelom pridrží, vyberie z postele plastové umývadlo s vodou a položí ho na podlahu. Odstráni klinový vankúš a zloží mu z pliec uterák a gumenú podložku.. Opatrovateľka osuší vlasy klienta a upraví ich do požadovaného účesu.

Obliekanie

- Opatrovateľka klienta oblečie.

Úprava nechtov

- Opatrovateľka upraví nechty klienta na rukách nožničkami tak, aby vyčnievali mierne nad bruško prsta. Pri úprave nechtov na nohách použije podľa potreby aj deodorant, ktorý zamedzuje svrbenie a zmierňuje prípadný zápach nôh.

Výmena posteľnej bielizne

- Opatrovateľka na základe potreby a plánu vymení posteľnú bielizeň

Ukončenie výkonu, upratanie pomôcok

- Opatrovateľka zabezpečí dekontamináciu, uloženie pomôcok a likvidáciu použitého jednorazového materiálu bezpečným spôsobom.