



3. POMOC PŘI ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH ÚKONŮ PÉČE O VLASTNÍ OSOBU

Název předpisu	Pracovní postup Domova seniorů č. 3 pro základní činnost pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu		
Typ předpisu	Pracovní postup k SQ 1, kritérium c)		
Určeno pro	Domov seniorů - pracovníci přímé obslužné péče, aktivizační pracovníci (pracovníci v sociálních službách), sanitáři		
Platnost od:	1.2.2025 aktualizované znění		
Kontrola:	1x za 3 roky nebo dle potřeby		
Přílohy:	bez příloh		
	Datum	Jméno/funkce	Podpis
Zpracoval:	28.1.2025	Kateřina Blažková, DiS. vedoucí sociálního úseku DS, Bc. Nikola Šimůnková, DiS., sociální pracovnice DS, Bc. Jana Klímová, sociální pracovník, metodik	
Kontroloval a odsouhlasil:		Bc. Hana Javorská, pověřená řízením DS	
Schválil:	29.1.2025	Mgr. Barbora Vacková, ředitelka CSZS	

Provedené aktualizace:

Platnost od:	Obsah změny	Zpracoval: (Jméno, funkce, podpis, datum)	Schválil: (Jméno, funkce, podpis, datum)

Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu zahrnuje:

pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek,
pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík,
pomoc při vstávání z lůžka, uléhání, změna poloh,
pomoc při podávání jídla a pití,
pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru.

Pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek

Úkon zahrnuje – přípravu oblečení, oblékání a svlékání oděvu/obuvi, přidržení oděvu při oblékání/svlékání, zapínání a rozepínání knoflíků, zipů, obouvání a nazouvání obuvi, kompresních punčoch, protéz či jiných ortopedických pomůcek. Oblékání a převlékání z a do nočního oděvu, oblékání a převlékání při koupeli.

Úkon prováděj ve stanoveném rozsahu podpory nebo dopomoci při oblékání a svlékání včetně obutí nebo vyzutí, dle aktuálního stavu klienta, respektuj míru soběstačnosti klienta a podporuj ji. Pokud jde o imobilního klienta s nadváhou, úkon prováděj s dopomocí kolegy a s ohledem na možná rizika (viz. plán péče)

- ✓ připrav si potřebné oblečení a ostatní pomůcky
- ✓ respektuj klientův styl a nenech se ovlivnit vlastním vkusem nebo stylem oblékání
- ✓ rozsah podpory je popsán v plánu péče každého klienta
- ✓ svlečené oděvy v případě zašpinění odkládej do k tomu určenému obalu
- ✓ postupuj s maximálním taktem na zachování klientovi důstojnosti a potřebu vlastní intimity (při přesunu obnaženého klienta mu pomůže si zakrýt intimní partie apod.)
- ✓ pomáhej a dohlížej, aby byl klient oblečen odpovídajícím způsobem, tedy aby volba oblečení byla vhodná, odpovídala situaci a aktuálnímu stavu klienta, chytá-li se klient ven, tak také počasí, aby oblečení bylo čisté
- ✓ pokud klient přesně neví, jak se postupně oblékat, lze ho verbálně navádět (např. rozložit oblečení v žádoucím pořadí na posteli a dále instruovat stylem: „... nejdřív tílko, potom košile...“)
- ✓ především u imobilních klientů dbej na úpravu oděvů v místech, kde může rychle dojít ke vzniku otlaků, pokud se chystají ven, předcházet prochladnutí (teplejší oděv, příp. deka)

Pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík

Úkon zahrnuje: pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík a zpět, přistavení vozíku, přidržení při přisedání na vozík podporu pracovníka služby při přesunech ze židle nebo křesla na lůžko nebo invalidní vozík, nebo přesun v rámci lůžka klienta.

- ✓ dbej na správnost provedeního úkonu, prevenci proti pádu, úkon prováděj s použitím potřebných pomůcek, jako je zvedací zařízení, polohovací lůžko aj.
- ✓ při manipulaci a přesouvání imobilní nebo částečně imobilní osoby je důležité nezpůsobovat bolest, sleduj reakce klienta
- ✓ od klienta se předpokládá spolupráce v jakémkoli rozsahu je jí schopen

- ✓ odsouhlas si s klientem vždy předem míru a způsob podpory a veškerou manipulaci pak verbálně doprovázej („...tak, a teď vás vezmu za obě ruce a tahem zvednu z postele, na tři...“). Klienta tím aktivuješ a připravuješ na situaci, aktivně ho do procesu zapojuj
- ✓ u plně imobilního klienta je pomoc poskytována pouze za pomoci příslušných kompenzačních pomůcek a vybavení (zvedák, polohovací lůžko, rollo, apod.), případně za pomoci dalšího pracovníka
- ✓ při manipulaci s klientem využívej váhu celého svého těla, zvedej klienta s rovnými zády, nakročeným postojem a pokrčenými rukama i nohama, v rotaci celého těla a nikoli jen trupu
- ✓ při přesunu klienta na vozík je vozík přiřazen k posteli ve zvoleném úhlu a musí být zajištěn (kola zastavena brzdami)
- ✓ při manipulaci s klientem na vozíku (dle typu vozíku) najížděj s vozíkem zpravidla nahoru na malé překážky popředu, na větší překážky najížděj vozíkem pozadu, oběma kolami zároveň, nikdy nájezdy nezdolávej našikmo

Pomoc při vstávání z lůžka, uléhání, změna poloh

Převážná část našich klientů je ve všech výše uvedených oblastech odkázána na pomoc personálu. Jedná se o klienty zcela imobilní, které musí personál celodenně v pravidelných intervalech polohovat (prevence dekubitů), v případě opouštění pokoje přesunovat na invalidní vozíčky nebo speciální polohovací křesla a doprovázet je.

Zde nějaké tipy na doplnění, zkonzultujte se zdravotním úsekem, proškrtujte si, příp. doplňte o potřebné

Pomoc při vstávání a uléhání z lůžka je poskytována vždy, kdy klientovy vlastní schopnosti nedovolují úkon provést samostatně. Úkon se provádí v návaznosti na běžný denní režim klienta např. hygiena, stravování a další denní aktivity klienta. Při manipulaci s klientem posupuj dle zásad bezpečné manipulace, využívej váhu celého svého těla, zvedej klienta s rovnými zády, nakročeným postojem a pokrčenými rukama i nohama, v rotaci celého těla a nikoli jen trupu.

Pravidelné polohování za pomoci pomůcek pro polohování je poskytováno klientům, kteří nedokážou změnit polohu sami. Frekvence polohování a jeho provádění se zaznamenává v realizaci péče v programu Cygnus II. Pokud je polohování indikováno lékařem (zdravotní důvody, hojení ran), je hrazeno ze zdravotního pojištění. Pracovníci přímé obslužné péče provádějí především preventivní (předcházení vzniku dekubitu) polohování, dále pak se podílí na polohování léčebném, které je indikované lékařem. Pokud je klient schopen ovládat polohovací lůžko, je seznámen s jeho obsluhou. Klientovi, který obsluhu sám nezvládne, pomáhá personál. Personál je v oblasti polohování pravidelně instruován odborným zdravotnickým personálem a proškolen.

Polohování je umístění těla člověka do fyziologických a terapeuticky prospěšných poloh pomocí podkládání a podpory, podpora zotavení. Ukládání nemocného nebo částí jeho těla tak, abychom preventivně zabránili sekundárním komplikacím ze špatné polohy. Odlehčuje kůži a zlepšuje prokrvení jednotlivých částí těla, působí v prevenci vzniku dekubitů a jejich léčbě. Působí v prevenci svalové atrofie, eliminuje bolest a působí příznivě na psychický stav nemocného.

Polohy můžeme rozdělit podle aktivity svalstva na aktivní a pasivní.

- ✓ Aktivní poloha je taková, kterou nemocný zaujímá sám, je pro nemocného nejpohodlnější, může to být také úlevová poloha při bolesti. Pokud není důvod polohu měnit, necháváme nemocného v této poloze.
- ✓ Pasivní polohu pacient zaujímá bez své vůle, je vždy důsledkem poškození zdraví a vyžaduje ošetrovatelskou intervenci.

Podle účelu můžeme rozdělit polohy na léčebné, terapeutické a vyšetřovací. Léčebná poloha je např. Fowlerova poloha, zajišťující optimální ventilaci plic, ortopnoická poloha zlepšující ventilaci plic, poloha na boku, poloha na zádech může ulevit od bolesti v dutině břišní. V případě potřeby zvýšeného prokrvení mozku ukládáme nemocného do Trendelenburgovy polohy (hlava je níže než dolní končetiny).

Polohování má určité **zásady**, které je nutno dodržovat:

- ✓ Poloha musí být pohodlná a nebolestivá, přizpůsobená a upravovaná každé 2 hodiny přes den, v noci nejméně 1x za 4 hodiny, při manipulaci s klientem používáme polohovací podložku nebo dle potřeby „rollo“ (skluzné prkno).
- ✓ Ohrožená místa se pravidelně kontrolují.
- ✓ Klient musí ležet v suchu.
- ✓ Udržujeme průchodné všechny katétry (močové, přívod infuzí apod.)
- ✓ Používáme polohovací pomůcky, podložní válce, půlválce, kruhy, kvádry, korýtka, klíny a polštáře naplněné různými materiály (molitan, perličky zabraňující přílišnému tlaku, deskové zarážky, bedničky se používají do spodní části lůžka. Pomůcky snižující tlak na jednotlivé části těla jsou antidekubitní podložky, molitanové, gelové a perličkové podložky.

Polohování provádíme cíleně. Cílem, jehož chceme dosáhnout, může být regulace svalového napětí, prevence kontraktur (chorobného stažení svalů), pneumonie (zápal plic), dekubitů a vzniku kloubních deformit, zlepšení oběhových funkcí, zlepšení vědomí a pozornosti u nemocných po cévní mozkové příhodě, aj. Jednotlivé způsoby polohování respektují riziková místa a fyziologické postavení kloubů:

- ✓ **Poloha supinační** – poloha na zádech je všeobecně nejlépe tolerovaná, ale přináší vyšší riziko pneumonie a vzniku dekubitů v oblasti sakra (křížové kosti) a pat. Nutné je podložení hlavy a ramen, zamezující zvýšenému tlaku v oblasti krční páteře, vyvolávající bolest hlavy.
- ✓ **Poloha semisupinační** – střední poloha mezi polohou na boku a na zádech, ve které dbáme na to, aby spodní rameno bylo stlačeno, trup musí být rotován dozadu a podepřen polštářem v celé jeho délce.
- ✓ **Poloha na boku**, trup je kolmo k podložce a hlava podložena v ose. Tato poloha zabraňuje vzniku dekubitů v oblasti sakra, má vliv na drenáž bronchopulmonálních sekretů (při změně polohy je vhodné nemocného odsát).
- ✓ **Poloha semipronační** je střední poloha mezi polohou na boku a na břiše, hrudník je podložen polštářem, hlava mírně rotovaná, podložena malým polštářem.
- ✓ **Polosed** může být zaujímán na lůžku (flektovaný trup při 30 – 40 st. flexi v kyčelních kloubech) nebo mimo lůžko, což může být pro nemocného nesmírně motivující. Na vozíku nemocného

usadíme se zakloněnou zádovou opěrkou, podpěrkou hlavy, pozvednutými stupačkami a podpěrou lýtek. Interval pobytu mimo lůžko můžeme postupně prodlužovat.

- ✓ **Poloha na břiše** je možná, pokud nemocný není odkázán na umělou plicní ventilaci. Jednou denně je tato poloha vhodná i pro nemocné s tracheostomií.

Pomoc při podávání jídla a pití

Pomoc při podávání jídla a pití se poskytuje klientům, kteří se vzhledem ke svému stavu nemohou stravovat samostatně. Zahrnuje dohled, dopomoc nebo plné podání stravy.

- ✓ strava se připravuje tak, aby odpovídala potřebám klientů z hlediska věku a zdravotního stavu a zásadám racionální výživy s možností dietního stravování. V zařízení je k dispozici služba nutričního terapeuta
- ✓ pokud klient odmítne i přes indikaci dietního stravování, je o rizicích takového jednání informován zdravotním personálem DS, informován je i zástupce nebo opatrovník, pokud se rozsah jeho oprávnění vztahuje i na tyto úkony, provedení edukace personál zaznamená do dokumentace klienta
- ✓ strava se podle potřeb klientů upravuje – mletá, mixovaná, krájená
- ✓ podávání stravy do PEG zajišťuje zdravotní personál DS
- ✓ personál dbá na dostatek nápojů dostupných klientům ve společných prostorách a na pokojích.
- ✓ nápoje jsou podávány v nádobách, které vyhovují individuálním potřebám klientů.

Racionální strava se podává 5x denně (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře), u diabetické stravy je to pak 6x denně (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře, II. večeře). Trvale lze odhlásit obě svačiny, případně II. večeři, hlavní jídla nikoliv. Klientům se každý den podávají tekutiny v termoskách – dle přání mají na výběr sladký čaj, hořký čaj, šťáva. Tekutiny lze v průběhu dne doplnit z termosů umístěných na výdejně stravy – pokud klient zvládne sám, může si termosku kdykoliv dojit doplnit, případně požádat personál DS.

Ošetrovatelský cíl:

- ✓ zajistit všem klientům teplou stravu, esteticky upravenou, ordinovanou lékařem
- ✓ zajistit ve stravě dostatečný přísun energie a základních živin
- ✓ zajistit dostatečný přísun tekutin

Obecné zásady při podávání stravy:

- ✓ znát dietní systém zařízení
- ✓ znát způsob objednávání stravy
- ✓ znát, jak zajistit změnu stravy (ústně i písemně)
- ✓ znát co vyvolává nedodržení diety
- ✓ znát, jak krmit ležící klienty, klienty s poruchou polykacího reflexu
- ✓ znát faktory, které ovlivňují stravování klientů (stav zubů, záněty dásní, složení stravy, bilance tekutin, počet jídel, nechutenství, nevolnost, zvracení, trávicí potíže při užívání některých léků apod.)

- ✓ znát jak a kdy umožnit kontakt s nutriční terapeutkou

Pomůcky:

- ✓ ochranný oděv
- ✓ jídelní vozíky
- ✓ dostupné jídelní lístky
- ✓ servírovací stolky pro ležící klienty
- ✓ bedýnky pro založení nebo podložení končetin u ležících klientů
- ✓ bryndáky a žínky

Postup při podávání stravy:

- ✓ informujte klienta o způsobu podávání stravy při nástupu do zařízení – stanovené v Domácím řádu
- ✓ připravte místnost pro podání stravy pro chodící klienty
- ✓ vyvětrejte pokoj ležícím klientům a umožni umytí rukou před jídlem
- ✓ zajistěte estetické prostředí pokoje, jídelny
- ✓ zkontrolujte dovezenou stravu, zda odpovídá požadavku
- ✓ stravu připravte dle rozpisu diet a jídelního lístku
- ✓ uložte klienta do odpovídající polohy na boku nebo vsedě
- ✓ upravte jídlo podle přání klienta (nakrájej maso, namaž pečivo, dej trubičku na pití)
- ✓ nakrmte klienta, který není schopen jíst sám
- ✓ podávejte malá sousta, nespěchej, dej klientovi po jídle napít
- ✓ nezapomeňte u ležících klientů zaznamenat příjem tekutin
- ✓ sledujte ležící klienty po jídle (nauzea, zvracení)
- ✓ sledujte, zda se klient dostatečně najedl
- ✓ zjistěte spokojenost klientů se stravováním
- ✓ zajistěte úklid nádobí
- ✓ zajistěte záznam příjmu v ošetrovatelské dokumentaci u indikovaných klientů –datum, podpis

Zvláštní upozornění:

- ✓ připravujte a podávejte stravu klientům individuálně s ohledem na zvyklosti a stav chrupu
- ✓ sledujte a dodržujte příjem tekutin, zvláště u ležících klientů, zajišťujte pitný režim během
- ✓ celého dne – informujte ošetřujícího lékaře o změně stravování klientů (nechutenství,
- ✓ zvracení), proveďte vždy záznam do dokumentace
- ✓ umožněte klientovi kontakt s nutriční terapeutkou (nespokojenost se stravou, stížnost)
- ✓ upozorněte klienta na rizika nákupu a stravování z vlastních zdrojů, kontrolujte v pokoji
- ✓ klienta nakoupené a donesené potraviny
- ✓ při manipulaci se stravou používejte vždy čistý empír a rukavice

Desatero stravování:

1. Pátrejte po příčinách nechutenství, některé příčiny můžete odstranit.
2. Podávejte jídlo tak, aby se klient mohl najíst – úhledné, teplé, vábné, včetně příboru.
3. Všimněte si, co klient snědl.
4. Všimněte si, co jí klient mimo dobu jídla a co má v pokoji.
5. Poučte klienta o dietě, klient musí vědět, v čem je princip jeho diety.
6. Dávejte klientovi pít, všimněte si jeho hydratace.

7. Zaznamenávejte příjem, event. výdej tekutin.
8. Věnujte krmení dostatečný čas.
9. Jídlo pro klienta patří jen klientovi.
10. Spolupracujte s rodinou, rodina může motivovat klienta.

Pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru

Stejně důležitá jako přímá pomoc klientovi je jeho podpora v činnostech, které alespoň částečně zvládá sám. Úkon zahrnuje pomoc při pohybu v zařízení.

Formy pomoci:

- ✓ komunikace s klientem, motivování, ocenění pokroku, sledování stavu klienta a rizik
- ✓ pomoc při pohybu s oporou pracovníka případně pomocí chodítka, holí, aj. včetně nácviku použití těchto pomůcek, společný pohyb (vstávání, usedání, podání pomůcek),
- ✓ pomoc klientovi s uvědoměním si, kde se v dané chvíli nachází, monitorování překážek, příp. jejich odstranění, navigování – popisování trasy, pohybu, otevření, přidržení dveří
- ✓ poskytnutí doporučení pro zlepšení bezpečného samostatného pohybu, doporučení správné obuvi, aby bylo omezeno riziko zakopnutí či pádu, odstranění překážek, příp. rizikových povrchů
- ✓ rozsah podpory je popsán v dokumentaci klienta

Tímto se ruší a nahrazuje Pracovní postup Domova seniorů č. 3 pro základní činnost pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu platný od 1.1.2024.

Tímto svým podpisem potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s Pracovním postupem č. 3 Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu

Datum	Jméno, příjmení pracovníka	Podpis