Program obrazovanja za stjecanje djelomične kvalifikacije njegovatelj/njegovateljica u institucionalnoj i izvaninstitucionalnoj skrbi o starijim i nemoćnim osobama

SKRIPTA

Naziv modula:

Unos hrane i tekućine, eliminacija, odijevanje i kretanje korisnika

Lea Vlajnić univ.mag.med.techn.

Sadržaj

1. Pomoć korisniku pri unosu hrane i tekućine……1
2. Pomoć korisniku pri eliminaciji……...5
   2.1. Urin……5
   2.2. Stolica……6
   2.3. Kašalj i iskašljaj……..8
   2.4. Povraćanje……11
   2.5. Znojenje……13
3. Pomoć korisniku pri odijevanju……16
4. Pomoć pri kretanju korisnika……20
5. Literatura……27

1. Pomoć korisniku pri unosu hrane i tekućine

- Pravilnom prehranom u organizam se unose hranidbene tvari potrebne za proizvodnju energije, izgradnju tkiva i normalno obavljanje svih životnih funkcija.

- Znanstveno razrađeni kriteriji za zdravu prehranu su:
  1. Odgovarajuća kalorijska vrijednost
  2. Određena količina životinjskih bjelančevina
  3. Određena količina ugljikohidrata
  4. Određena količina masti
  5. Hrana bogata vitaminima
  6. Određene količine vode i minerala

- Pravilna prehrana = sastavni dio liječenja

- Dijeta je način prehrane koju prepisuje liječnik
  ↳ Promjene u sastavu hrane, konzistenciji, probavljivosti
  ↳ Količina hrane

- Primjer prehrane kod određenih bolesti:
  ↳ Dijabetes ➡ ograničeni unos ugljikohidrata i šećera
  ↳ Hipertenzija ➡ smanjen unos soli
  ↳ Upalne bolesti crijeva ➡ izbjegavanje proizvoda koji sadrže laktozu, što manje vlaknaste hrane, preporuka korištenja namirnica bogatih proteinima

- **Dijetetika** = Dijetetika je grana znanosti koja se bavi proučavanjem prehrane i njenog utjecaja na ljudsko zdravlje, kao i primjenom prehrambenih principa u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji različitih zdravstvenih stanja.

- **Dijetetičar =** zdravstveni stručnjak koji se bavi proučavanjem i primjenom prehrambenih principa za poboljšanje zdravlja i prevenciju bolesti. Dijetetičari savjetuju osobe o pravilnoj prehrani, planiraju i prilagođavaju prehrambene režime, te pomažu u liječenju i upravljanju različitim zdravstvenim stanjima poput pretilosti, dijabetesa, bolesti srca i drugih nutritivnih poremećaja.

- **Zadaće njegovatelja pri primjeni obroka pokretnih korisnika:**

1. **Osigurati čistu i urednu blagovaonicu** (ustanove u kojima nema blagovaonice/nepokretne osobe - u bolesničkim sobama osigurati stol i stolice ili svakom bolesniku osigurati stolić za hranjenje uz krevet)
2. **Osigurati odgovarajuću hranu** (prema propisanom jelovniku)
3. **Poticati korisnika na jelo za vrijeme obroka, nadzirati uzimanje hrane i saznati moguće uzroke ne uzimanja hrane**
4. **Zabilježiti količinu i vrstu hrane koju korisnik nije pojeo**
5. **Zabilježiti zadovoljstvo korisnika s hranom**
6. **Provjeriti što korisnik konzumira od hrane donesene od kuće, je li mu ta hrana dopuštena te je li svježa i uredno čuvana**
7. **Iznijeti poslužavnik s nečistim posuđem nakon završenog obroka te očistiti stol**
8. **Omogućiti i po potrebi pomoći korisniku oprati ruke i zube nakon obroka**
9. **Opskrbiti bolesnika dovoljnom količinom tekućine i provjeriti uzimanje**

- **Zadaće njegovatelja pri hranjenju korisnika koji ne mogu samostalno uzimati hranu:**

↳ Njegovateljica prije primjene obroka mora utvrditi stupanj samostalnosti korisnika pri hranjenju te korisnikove navike u vezi s prehranom.

1. Osigurati korisniku odmor prije jela
2. Omogućiti pranje ruku i usta prije jela
3. Smjestiti bolesnika u odgovarajući položaj (sjedeći ili podignuti uzglavlje bolesničkog kreveta)
4. Zaštititi korisnika od prljanja hranom (kompresom ili ručnikom)
5. Biti uz korisnika cijelo vrijeme dok traje obrok (izbjegavati žurbu)
6. Poticati bolesnika da pojede predviđeni obrok
7. Dati bolesniku vremena za žvakanje i gutanje
8. Provjeriti da li korisnik guta hranu ili je zadržava u ustima
9. Poslije uzetog obroka ukloniti poslužavnik s posuđem
10. Osigurati pranje zubi i usne šupljine
11. Smjestiti korisnika u željeni položaj

- Bitno je obratiti pažnju da li bolesnik nosi zubnu protezu, utvrditi zašto ne pojede obrok koji mu je serviran (možda ne voli određene namirnice ili mu ne odgovara vrijeme u koje je poslužena hrana) te obratiti pozornost na sve ostale moguće probleme prilikom hranjenja.

- **Umjetni način hranjenja** provodi se u slučaju kada bolesnik ne može uzimati hranu na prirodan način. Navedeni način prehrane određen je od strane liječnika te ga provodi **medicinsko osoblje**.
- **U umjetne načine hranjenja spada:**
  - ↳ hranjenje putem nazogastrične sonde
  - ↳ gastrostome
  - ↳ infuzije
  - ↳ klizme

- Unos tekućine je također vrlo bitan, njegovateljica mora pratiti unos tekućine svakog pojedinca.
- **Kako pratiti unos tekućine?**
  - **Koraci za unos tekućine:**

    1. **Izbor tekućine**:
       Pomoću popisa ili prema preporuci, osigurajte da korisnik pije dovoljnu količinu tekućine tijekom dana. Voda je najbolji izbor, ali voćni sokovi, biljni čajevi i juha mogu također doprijeti hidrataciji.

    2. **Unos količine tekućine**:

       Mjerenje količine tekućine je ključno. Koristite standardizirane mjerne jedinice (kao što su čaše ili boce). Preporučena količina tekućine za odraslu osobu je oko 1,5–2 litre dnevno, ali se može prilagoditi ovisno o specifičnim zdravstvenim potrebama korisnika.

    3. **Oprez kod specifičnih zdravstvenih stanja**:

       Ako korisnik ima problem sa srčanim bolestima, bubrežnim bolestima ili drugim stanjima koja utječu na ravnotežu tekućine, možda ćete morati pratiti unos tekućine pažljivije i u skladu sa uputama liječnika.

    4. **Pomoć pri unosu tekućine**:

       Osigurajte da korisnik ima lak pristup vodi i tekućinama. Ako korisnik ima problema sa pijenjem, možete koristiti slamku ili čaše sa poklopcem koji olakšavaju unos.

- Praćenje unosa hrane i tekućine kod korisnika nije samo zadatak, već i ključna komponenta brige o njihovom zdravlju. Pravilno praćenje i pružanje pomoći u ishrani i hidrataciji mogu značajno poboljšati kvalitetu života korisnika, pomoći im da se brže oporave i smanjiti rizik od bolesti i komplikacija.

2. Pomoć korisniku pri eliminaciji

- Izlučivanje je proces odstranjivanja otpadnih produkta metabolizma, višak vode, beskorisnih i štetnih tvari.
- Izlučivanje se vrši mokrenjem, stolicom, kašljem/iskašljavanjem, povraćanjem i znojenjem.

2.1. Urin

↳ Mokraćom se iz urina izlučuju nepotrebne i štetne tvari topljive u vodi. Pregledom mokraće procjenjuje se stanje bubrega, ali i drugih organa koji sudjeluju njezinom stvaranju te metaboličkih funkcija.

↳ Normalna količina urina tijekom 24h iznosi od 1000 mL do 1500 mL , zlatno žute boje, miris urina je blag i nenapadan.

↳ Diureza = količina mokraće izmokrene tijekom 24h

↳ mokraća se prikuplja najčešće od 7hujutro do7h slijedećeg dana. Posuda u kojoj se sakuplja mokraća graduirana je i označena imenom i prezimenom bolesnika.

↳ Svaku promjenu vidljivu u urinu od boje, mirisa te do nedovoljne količine izmokrene tekućine potrebno je prijaviti medicinskoj sestri/liječniku.

↳ Ovisno o pokretljivosti i zdravstvenom stanju korisnika mokriti se može spontano u toalet, noćnu posudu (“guska“), pelene ili urinarni kateter.

↳ Zadaće njegovatelja kod osoba koje mogu kontrolirati mokrenje:

1. Osigurati privatnost
2. korisnika smjestiti u prikladan položaj
3. Noćnu posudu ugrijati
4. Činitelji iz okoline (šum vode)
5. Omogućiti korisniku dovoljno vremena

6. Po potrebi pomoći korisniku pri higijeni nakon mokrenja
7. Vidjeti/osjetiti miris mokraće te po potrebi zabilježiti promjene
8. Odnijeti te isprazniti noćnu posudu

↳Zadaće njegovatelja kod inkontinentnih korisnika:

1. Osigurati dostupnost nužnika
2. Osigurati zaštitno donje rublje i pelene
3. Osigurati zaštitna gumirana platna
4. Održavati dobru higijenu kože
5. pravovremeno i redovito mijenjati pelene za odrasle

2.2. Stolica (feces)

↳Feces = otpadni proizvodi probave
↳Defekacija = pražnjenje izmeta iz zadnjeg crijeva
↳Obilježja stolice u zdrave odrasle osobe:

- Defekacija svakodnevno ili do 1 stolica svaki drugi dan
- Guste, zbijene konzistencije
- Duguljastog ili jajolikog oblika
- Smeđe boje (obratiti pažnju na boju stolice, o svim promjenama obavijestiti medicinsku sestru ili liječnika)

↳Promijenjene osobine stolice:

- Melena - crna stolica poput katrana, pojavljuje se kao posljedica krvarenja u gornjem dijelu probavnog trakta
- Stolica sa primjesama krvi (svjetlije) – ukazuje na krvarenje iz donjeg dijela probavnog trakta

- Bijela stolica – manjak žučnih boja, opstrukcija glavnoga žučnog voda
- Proljev (dijareja) – pojava učestalih stolica tekućeg sastava
- Opstipacija (zastoj stolice) – rijetko i neredovito pražnjenje stolice, jednom u više od 3 dana

↳Uloga njegovateljice**:**

- Njegovateljice imaju važnu ulogu u pružanju skrbi i podrške ljudima koji su zbog starosti, bolesti ili invaliditeta ovisni o pomoći u svakodnevnim aktivnostima, uključujući higijenske potrebe. Neke od ključnih uloga i odgovornosti njegovateljice u vezi s stolicom uključuju:

1. **Pratiti učestalost i konzistenciju fecesa**: Njegovateljica treba obratiti pažnju na promjene u fecesu jer mogu biti znakovi zdravstvenih problema, poput infekcija, probavnih smetnji, dehidracije i drugo.
2. **Osiguravanje odgovarajuće higijene**: Njegovateljica pomaže korisnicima u održavanju higijene prilikom mokrenja i obavljanja nužde. To uključuje redovito mijenjanje pelena, čišćenje, pranje ruku i sprečavanje infekcija.
3. **Pomoć u prehrani i hidrataciji**: Prehrana bogata vlaknima i odgovarajući unos tekućine mogu pomoći u održavanju zdrave probave, smanjenju zatvora i održavanju normalne konzistencije fecesa. Njegovateljica može pratiti prehrambene navike korisnika i savjetovati o potrebama za hidratacijom.
4. **Upravljanje problemima sa zatvorom i proljevom**: Ako korisnik pati od zatvora ili proljeva, njegovateljica može poduzeti određene korake, poput preporuke za fizičku aktivnost, promjena u prehrani ili čak obavještavanje liječnika za daljnje liječenje.
5. **Pružanje emocionalne podrške**: Mnogi korisnici se mogu osjećati nelagodno ili poniženo zbog svojih fizioloških

potreba, pa je uloga njegovateljice da pruži podršku i stvori sigurno i udobno okruženje za obavljanje ovih aktivnosti.

6. **Zdravstveno praćenje**: Njegovateljica redovito bilježi promjene u stolici korisnika, kao što su boja, konzistencija i učestalost, kako bi liječnicima omogućila pravovremeno prepoznavanje potencijalnih zdravstvenih problema.

- Nepokretna ili djelomično pokretna osoba ne mora imati inkontinenciju stolice te u tom slučaju se primjenjuje posuda za nuždu (patka) na bolesnikov zahtjev.
- Kroz sve ove aktivnosti, njegovateljica ne samo da pomaže u održavanju fizičke higijene korisnika, već i doprinosi njihovom emocionalnom i psihološkom blagostanju.

2.3. Kašalj i iskašljaj

↳Kašalj = voljna ili refleksa reakcija, služi za eliminaciju sekreta iz donjih dišnih putova.

↳Iskašljaj = sadržaj donjih dišnih putova izbačen kašljem

↳Njegovateljice imaju važnu ulogu u podršci korisnicima koji pate od kašlja i iskašljaja, bilo da se radi o kratkotrajnim prehladama ili kroničnim respiratornim problemima. Evo nekoliko ključnih odgovornosti njegovateljice:

1. Praćenje simptoma:

- Njegovateljica treba pažljivo pratiti učestalost, trajanje i prirodu kašlja i iskašljaja korisnika. Moguće je zabilježiti boju, teksturu i količinu iskašljaja jer to može pomoći u prepoznavanju ozbiljnosti infekcije. Na primjer: ako kašalj traje dulje od nekoliko tjedana ili ako iskašljaj sadrži krv, to može ukazivati na ozbiljnije stanje koje zahtijeva medicinsku intervenciju.
- Ako iskašljaj postane gnojan ili žut, to može ukazivati na bakterijsku infekciju koja zahtijeva antibiotike.

2. Održavanje hidratacije:

- Njegovateljica treba osigurati da korisnik pije dovoljno tekućine jer hidratacija pomaže razrjeđivanju sluzi i lakšoj eliminaciji iskašljaja. Topli napici poput čaja ili juhe mogu ublažiti iritaciju grla i smanjiti kašalj.

3. Podrška pri iskašljavanju:

- Osoba s produktivnim kašljem može imati problema s učinkovitim iskašljavanjem sluzi. Njegovateljica može pomoći korisniku da pronađe udoban položaj i podrži ga pri dubokom disanju ili kašljanju kako bi lakše izbacila sluz. U nekim slučajevima, pomoć u fizioterapiji prsnog koša ili "tapkanje" po leđima može olakšati iskašljavanje.

4. Podrška pri uzimanju lijekova:

- Ako korisnik uzima lijekove za kašalj (kao što su mukolitici ili sirupi protiv kašlja), njegovateljica može biti odgovorna za osiguravanje da se lijekovi uzimaju na vrijeme i u pravim dozama.

5. Kontrola okoliša:

- Njegovateljica može osigurati da je okolina korisnika čista i slobodna od iritansa, poput dima, prašine ili mirisa koji mogu pogoršati kašalj. Prostor može biti redovito provjetravan, a vlažnost zraka može biti regulirana korištenjem ovlaživača, osobito ako korisnik ima problema s respiratornim sistemom.

6. Upućivanje na stručnu pomoć:

- Ako se simptomi pogoršaju, odnosno ako kašalj traje dulje od nekoliko tjedana, postane vrlo jak ili ako se pojavi krv u iskašljaju, njegovateljica mora obavijestiti liječnika i osigurati da korisnik dobije odgovarajuću medicinsku pomoć.

7. Emocionalna podrška:

- Kašalj može biti iscrpljujući i frustrirajući, osobito ako traje dulje vrijeme. Njegovateljica treba pružiti emocionalnu podršku korisniku, poticati ga da se odmara i pomaže u smanjenju stresa koji može pogoršati simptome.

8. Prevencija:

- Njegovateljica može pomoći korisnicima da poduzmu preventivne mjere kako bi smanjili rizik od infekcija dišnog sustava, kao što su redovito pranje ruku, izbjegavanje bliskog kontakta s bolesnim osobama, i održavanje imunološkog sustava zdravim putem uravnotežene prehrane i tjelovježbe.

↳Zadaće njegovateljice:

1. Korisnika staviti u povišeni položaj ili položaj u kojem je podražaj najmanji
2. Ukloniti vanjske podražajne činitelje(prašina ili dim)
3. Nuditi tople napitke
4. Omogućiti optimalne mikroklimatske uvjete u prostoriji u kojoj boravi (toplinu i vlažnost zraka)
5. Korisniku osigurati pribor za iskašljavanje na dohvat ruke: papirnati ručnici ili posudicu za iskašljavanje s poklopcem
6. Redovito prazniti, prati i dezinficirati posudu za prikupljanje iskašljaja

2.4. Povraćanje

- Povraćanje – refleksna pojava koja nastaje zbog podražaja centra za povraćanje smještenog u produženoj moždini.

- Povraćanju često prethodi mučnina, a kod bolesnika se manifestira bljedoćom, znojenjem, podrigivanjem i pojačanim slinjenjem.

- Uloga njegovatelja:

1. Pružanje fizičke pomoći i održavanje higijene:

- **Priprema prostora**: Njegovateljica treba osigurati sigurno i udobno okruženje za korisnika, smjestiti ga u poziciju koja olakšava povraćanje (najčešće sjedeći položaj s lagano naprijed nagnutom glavom ili na bok) i pripremiti posudu za povraćanje.
- **Čišćenje**: Nakon povraćanja, njegovateljica mora brzo očistiti korisnika, uključujući pranje ruku, čišćenje usne šupljine (ako je korisnik u stanju to izdržati) te ako je potrebno promijeniti odjeću i posteljinu.
- **Održavanje prostora**: Osim što čisti korisnika, važno je i redovito čistiti i dezinficirati okolinu kako bi se spriječila širenje bakterija i neugodni mirisi, prozračiti prostoriju.

2. Pružanje tekućine i podrška hidrataciji:

- Povraćanje može brzo dovesti do dehidracije, pa je važno pratiti stanje hidratacije korisnika.
- **Pomoći u održavanju unosa tekućine**: Ponuditi male količine tekućine (poput vode, izotoničnih napitaka, razrijeđenih sokova) nekoliko puta tijekom dana, posebno nakon što se povraćanje smiri.
- **Oprez pri hranjenju**: Nakon povraćanja, korisniku treba omogućiti laganu, lako probavljivu hranu kad to bude moguće i kad povraćanje prestane.

3. Praćenje učestalosti i prirode povraćanja:

- Njegovateljica treba pažljivo pratiti učestalost povraćanja, njegovu prirodu (npr. je li praćeno krvavim sadržajem ili žuči) i druge simptome koji se pojavljuju (poput bolova, groznice, vrtoglavice). To može pomoći u procjeni ozbiljnosti stanja korisnika i u daljnjoj komunikaciji s medicinskim timom.

4. Obavještavanje medicinskog osoblja:

- Ako povraćanje postane učestalo, ako se pojavi krv u povraćanju ili ako korisnik ima druge zabrinjavajuće simptome (kao što su jake bolove, visoku temperaturu ili simptome dehidracije), njegovateljica mora odmah obavijestiti liječnika ili medicinsku sestru. U ozbiljnim slučajevima, povraćanje može biti znak hitne medicinske pomoći.

5. Pružanje emocionalne podrške:

- Povraćanje može biti traumatično i neugodno iskustvo za korisnika, osobito ako je ono povezano s kroničnom bolešću, bolovima ili medicinskim tretmanima (kao što je kemoterapija). Njegovateljica treba pružiti emocionalnu podršku, smiriti korisnika i pomoći mu da se osjeća sigurno i udobno. Također, važno je motivirati korisnika da ne brine previše i pružiti ohrabrenje.

↳Njegovateljica bi trebala odmah konzultirati liječnika ili medicinsko osoblje ako:

- Povraćanje traje duže od 24-48 sati.
- Povraćanje je praćeno visokom temperaturom, bolovima u trbuhu, krvavim povraćanjem ili dehidracijom.
- Povraćanje se javlja nakon operacije ili težih medicinskih tretmana (npr. kemoterapija).
- Povraćanje je česta i neuobičajena pojava kod korisnika s kroničnim bolestima (npr. bolesti jetre, bubrega, srca).

- Postoji znak ozbiljnog stanja poput mentalne zbunjenosti, vrtoglavice, slabljenja svijesti ili nesvjestice.

2.5. Znojenje

↳Znojenje = prirodni fiziološki proces putem kojeg tijelo regulira temperaturu, uklanja toksine i održava ravnotežu tekućina.

↳Vrste znojenja:

1. **Normalno znojenje**:

- Javlja se kao reakcija na fizičku aktivnost, visoke temperature ili stres. To je normalan proces koji pomaže tijelu da održi temperaturu.

2. **Prekomjerno znojenje (hiperhidroza)**:

- Prekomjerno znojenje može biti primarno (genetski uvjetovano) ili sekundarno (povezano s nekim zdravstvenim stanjem ili lijekovima). Znojenje se može javljati bez vidljivih vanjskih uzroka, poput visokih temperatura ili fizičkog napora.

3. **Noćno znojenje**:

- Noćno znojenje može biti uzrokovano različitim čimbenicima, uključujući infekcije (npr. tuberkuloza), hormonske promjene (npr. menopauza), određene vrste raka ili korištenje lijekova.

4. **Znojenje zbog bolesti**:

- Neke bolesti, poput groznice, upale ili infekcija, mogu izazvati znojenje kao odgovor na povišenu tjelesnu temperaturu.

↳Uloga njegovatelja:

1. Pratiti učestalost i intenzitet znojenja:

- Njegovateljica treba pratiti učestalost i intenzitet znojenja korisnika. Ako je znojenje neobično obilno, učestalo ili se javlja noću, to može biti znak da je potrebna daljnja medicinska procjena. Bilježenje učestalosti i vremena kada znojenje nastaje može pomoći u otkrivanju mogućih uzroka.

2. Održavanje higijene i udobnosti:

- Znojenje može uzrokovati nelagodu, iritaciju kože i neugodne mirise. Njegovateljica treba redovito mijenjati odjeću korisnika i posteljinu, kako bi se održala higijena i spriječila kožna oboljenja poput iritacija ili osipa. Ako se korisnik znoji u velikim količinama, preporučuje se češće pranje i sušenje kože.

3. Pomoć u održavanju ravnoteže tekućina:

- Znojenje može dovesti do gubitka tekućine i elektrolita, što može uzrokovati dehidraciju. Njegovateljica treba osigurati da korisnik unosi dovoljno tekućine, osobito ako se znojenje javlja u većim količinama.
- Poticanje korisnika na pijenje vode ili elektrolitskih napitaka. Posebno je važno kod starijih osoba ili osoba s kroničnim bolestima, jer su podložniji dehidraciji.
- Ako korisnik počne pokazivati znakove dehidracije (kao što su suha usta, smanjenje mokrenja, tamna mokraća, vrtoglavica ili umor), potrebno je odmah poduzeti odgovarajuće mjere, kao što je savjetovanje s liječnikom.

4. Pružanje emocionalne podrške:

- Znojenje, posebno noćno znojenje ili prekomjerno znojenje, može uzrokovati nelagodu i sram korisniku. To može biti izvor stresa ili tjeskobe, osobito ako je povezano

s nekom kroničnom bolešću. Njegovateljica treba pružiti emocionalnu podršku i razumijevanje korisniku, stvarajući sigurno okruženje u kojem se korisnik neće osjećati neugodno zbog ovog simptoma.

6. Savjeti za sprječavanje znojenja:

- **Prilagodba odjeće**: Preporučiti korisnicima nošenje lagane, prozračne odjeće koja omogućuje koži da diše.
- **Hlađenje prostora**: Ako korisnik prekomjerno znoji zbog vrućine, njegovo okruženje treba biti ugodno, s mogućnošću provjetravanja ili korištenja ventilatora.
- **Upraviti stresom**: Ako je znojenje povezano sa stresom ili anksioznošću, pružiti korisniku tehnike opuštanja i smanjenja stresa (npr. duboko disanje, meditacija).

↳ Njegovateljica treba konzultirati liječnika ako:

- Znojenje postane neuobičajeno obilno ili učestalo bez vidljivih vanjskih uzroka.
- Znojenje je povezano s vrućicom, bolovima, gubitkom težine, zamorom ili drugim simptomima.
- Ako znojenje izaziva ozbiljne nelagode, poput iritacija kože, infekcija ili smanjenja kvalitete života korisnika

3. Pomoć korisniku pri odijevanju

Pomoć korisniku pri odijevanju je važan aspekt uloge njegovateljice, osobito kada korisnik ima poteškoće u samostalnom oblačenju zbog fizičkih, mentalnih ili emocionalnih problema. U takvim situacijama, njegovateljica ne samo da pomaže korisniku u oblačenju, nego i pruža podršku u očuvanju njegove samostalnosti, dostojanstva i udobnosti.

Uloga njegovateljice pri pomaganju korisniku u odjevanju:

1. **Osiguravanje privatnosti i dostojanstva korisnika:**

- **Poštivanje privatnosti**: Pri odijevanju njegovateljica mora poštovati korisnikovu privatnost i dostojanstvo. To uključuje omogućavanje što veće privatnosti tijekom postupka i kad god je to moguće, omogućavanje korisniku da obavlja zadatke koji ne zahtijevaju pomoć.
- **Opažanje potrebe za udobnošću**: Pomažući korisniku u oblačenju, njegovateljica treba obratiti pozornost na udobnost, kako bi korisnik bio zadovoljan odjećom i osjećao se ugodno, što uključuje i odabir odjeće koja je prikladna za vremenske uvjete kao i korisnikovu tjelesnu aktivnost.

2. **Fizička pomoć u oblačenju:**

- **Priprema odjeće**: Prvi korak pomoći korisniku je pripremiti odgovarajuću odjeću. To uključuje odabir odjeće u skladu s vremenskim uvjetima (npr. ljeti lagana odjeća, zimi toplija odjeća) te odabrati odjeću koja je jednostavna za nošenje, osobito ako korisnik ima problema s pokretljivošću ili koordinacijom.
- **Pomoć pri oblačenju**: Ako korisnik ima ograničenu pokretljivost ili slabu snagu, njegovateljica mora pažljivo pomoći u oblačenju, pazeći da ne uzrokuje nelagodu ili bol. To

uključuje pomoć pri oblačenju košulje, hlača, jakne, obuće i drugih dijelova odjeće.
- **Pomoć pri oblačenju u krevetu ili na invalidskim kolicima**: Ako korisnik nije u stanju ustati, njegova odjeća se mora prilagoditi njegovoj poziciji (npr. oblačenje u krevetu ili dok sjedi u invalidskim kolicima). U tom slučaju, njegovateljica mora pažljivo upravljati s odjećom kako bi osigurala da korisnik ostane udoban i siguran.

3. Prilagodba odjeće prema zdravstvenom stanju:

- **Odabir odgovarajuće odjeće za zdravstvene potrebe**: Ako korisnik ima specifično zdravstveno stanje (poput hipertenzije, artritisa, ili dijabetesa), njegovateljica mora obratiti pažnju na odjeću koja će mu omogućiti udobnost i lakšu mobilnost. Na primjer, odabrati odjeću koja ne komprimira krvne žile ili odjeću koja je mekana i ne uzrokuje iritaciju kože.
- **Pomoć pri nošenju medicinskih pomagala**: Ako korisnik nosi medicinska pomagala poput katetera, stome, inzulinskih pumpi ili drugih pomagala, njegovateljica mora osigurati da odjeća bude prikladna i da ne smeta ili uzrokuje nelagodu oko tih pomagala. To može uključivati odabir odjeće koja omogućuje lak pristup pomagalu.

4. Pomoć u održavanju samostalnosti korisnika:

- **Poticanje samostalnosti**: Iako njegovateljica pomaže korisnicima u odijevanju, važno je poticati ih da koliko god mogu sudjeluju u procesu. To može uključivati postavljanje odjeće na dohvat ruke, davanje korisniku mogućnosti da obavi što više samostalno ili objašnjavanje koraka u procesu oblačenja.
- **Edukacija korisnika**: Ako je korisnik sposoban učiti i napredovati u samostalnom oblačenju, njegovateljica može uputiti korisnika na načine kako da poboljša svoju pokretljivost, snagu ili koordinaciju kroz fizičke vježbe i strategije oblačenja.

5. Pomoć pri izboru obuće i obuće:

- **Sigurna obuća**: Ako korisnik ima problema s ravnotežom ili hodanjem, njegovateljica treba osigurati da korisnik nosi obuću koja je sigurna, stabilna i udobna. To uključuje obuću s protu kliznim potplatima, koja pomaže u sprječavanju padova, posebno kod starijih osoba ili osoba s invaliditetom.
- **Prilagodba prema potrebama**: Obuća mora biti prilagođena zdravstvenom stanju korisnika. Na primjer, osoba s dijabetesom može imati posebne potrebe za odjećom koja neće izazvati pritisak ili iritaciju na stopalima.

6. Osiguranje sigurne i udobne okoline:

- **Prilagodba prostora**: Ako korisnik ima poteškoće u hodanju, potrebno je osigurati da prostor za oblačenje bude siguran. To uključuje čišćenje poda, izbjegavanje klizavih površina i osiguravanje odgovarajuće potporne opreme (kao što su rukohvati ili stolci) kako bi se korisniku olakšalo stajanje ili sjedenje tijekom oblačenja.
- **Podrška pri hodanju**: Ako je korisniku potrebna pomoć pri hodanju nakon što je obuo obuću, njegovateljica treba biti spremna pružiti fizičku podršku, kao što je pomaganje u hodanju uz pomoć hodalice, štake ili invalidskih kolica.

7. Praćenje udobnosti i zdravlja kože:

- **Nadzor kože**: Pomažući korisniku pri oblačenju, njegovateljica treba obratiti pažnju na stanje kože, osobito ako korisnik leži u krevetu ili je duže vremena u sjedećem položaju. Različite ozljede kao što su dekubitus, žuljevi mogu nastati zbog trenja odjeće, stoga je važno koristiti nježnu odjeću i obuću koja ne iritira kožu.
- **Odabir odjeće koja sprječava iritaciju**: U nekim slučajevima, korisnici mogu imati osjetljiviju kožu koja reagira na određene materijale. Njegovateljica treba obratiti pažnju na vrste tkanina i izbjegavati one koje mogu izazvati iritacije.

8. Podrška emocionalnom blagostanju:

- **Poštivanje osobnog stila i preferencija**: U nekim slučajevima, korisnici mogu imati snažnu želju da odaberu vlastitu odjeću prema svojim preferencijama, iako im je potrebna pomoć u oblačenju. Njegovateljica treba poštovati te želje i omogućiti korisniku da u mjeri u kojoj je to moguće, sudjeluje u procesu odabira odjeće.
- **Stvaranje pozitivnog okruženja**: Pomoć pri odijevanju može biti intiman i ponekad neugodan proces za korisnika, stoga je važno stvoriti smirujuću i podržavajuću atmosferu. Njegovateljica treba biti strpljiva, ljubazna i suosjećajna.

↳ Pomoć korisniku pri odijevanju ključna je uloga njegovateljice, jer uključuje ne samo fizičku pomoć u oblačenju, već i emocionalnu podršku, osiguranje privatnosti i dostojanstva korisnika te praćenje specifičnih zdravstvenih potreba. Njegovateljica treba biti pažljiva, osjetljiva na potrebe korisnika i nastojati poticati njegovu samostalnost kad god je to moguće, uz očuvanje udobnosti, sigurnosti i dostojanstva korisnika.

4. Pomoć pri kretanju korisnika

↳ Važno je procijeniti bolesnikovu pokretljivost koja može biti normalna, smanjena i onemogućena.

↳ S obzirom na pokretljivost bolesnik će biti:

1. **Normalno pokretan:** hoda primjerenom brzinom, izmjeničnim pokretima obiju nogu, sam mijenja položaj u krevetu, osobnu higijenu također provodi sam.
2. **Smanjeno pokretan:** bolesnik se teško kreće, kreće se pomoću pomagala (štake, hodalica i dr.), uz pomoć druge osobe ili uz pomoć pomagala i druge osobe. Za okretanje u krevetu potrebno mu je pomagalo i pomoć druge osobe. Pri provođenju osobne higijene i hranjenju djelomično mu je potrebna pomoć druge osobe.
3. **Nepokretan:** ne može hodati ni uz pomoć, pri zadovoljavanju osnovnih potreba u cijelosti mu pomaže druga osoba.

↳ Pomoć njegovateljice pri kretanju korisnika uključuje podršku korisnicima koji imaju poteškoće u kretanju, bilo zbog bolesti, ozljede ili starosti. Njegovateljica ima zadatak osigurati sigurnost korisnika prilikom kretanja te ga podupirati na način koji je siguran i udoban.

↳ Uloga njegovateljice za pružanje pomoći pri kretanju:

1. **Procjena stanja korisnika**:

   - Prije nego što započne bilo koja pomoć, važno je procijeniti stanje korisnika i njegovu sposobnost kretanja.
   - Provjeriti ima li korisnik bolove, vrtoglavicu, slabljenje ili druge simptome koji mogu utjecati na njegovu sposobnost kretanja.

2. **Podrška pri ustajanju**:

   - Ako korisnik treba pomoć pri ustajanju iz sjedećeg položaja, nježno ga poduprijeti, uvijek pazeći da korisnik koristi ruke za podršku kad je to moguće.
   - Koristiti odgovarajuće tehnike za podizanje korisnika, kao što su korištenje koljena i ne savijanje leđa.

3. **Pomoć pri hodanju**:

- Ako korisnik koristi hodalicu ili štake, pomagati mu da ih pravilno postavi i koristi.
- Ako korisnik ne koristi pomoćna sredstva, njegovateljica treba hodati uz njega, držeći ga za ruku ili koristeći odgovarajuću opremu za podršku.
- Osigurati siguran prostor, bez prepreka i klizavih površina.

4. **Kretanje uz stepenice**:

- Ako korisnik treba pomoć pri penjanju ili silasku stepenicama, potrebno je hodati ispred njega i pomoći mu u stabilnosti. U nekim slučajevima, korisnik može koristiti rukohvate za dodatnu podršku.
- Ako korisnik nije u mogućnosti koristiti stepenice, preporučuje se korištenje lifta ili drugog pristupa.

5. **Pomoć pri sjedenju i ležanju**:

- Prilikom pomoći korisniku da se smjesti u krevet, stolicu ili invalidska kolica, važno je osigurati da su svi pokreti nježni i da korisnik ne doživi nelagodu ili bol.
- Pomoći korisniku da se udobno smjesti, uz dodatnu podršku za leđa, noge ili ruke, ovisno o njegovim potrebama.

6. **Komunikacija i poticanje**:

- Važno je komunicirati s korisnikom i obavještavati ga o svakom koraku tijekom kretanja, kako bi se smanjila tjeskoba.

- Poticanje korisnika da kad god je to moguće sudjeluje u procesu kretanja, pomaže u očuvanju njegove samostalnosti.

↳ Osnovna svrha pomoći pri kretanju je očuvanje korisnikove sigurnosti, udobnosti i dostojanstva, uz što veću potporu njegovoj samostalnosti.

Neka od pomagala za hodanje:



Hodalica



Hodalica sa 4 kotača



Hodalica sa 2 kotača



Štaka



Štap



Štap s 3 noge



Štap sa 4 noge



Proteza za nogu

↳ Uloga njegovateljice pri pomoći bolesniku s protezom za nogu uključuje osiguranje sigurnosti, udobnosti i pravilne upotrebe proteze, uz poštovanje privatnosti i dostojanstva korisnika. Bolesnici koji koriste proteze za nogu često imaju specifične potrebe u vezi s kretanjem, održavanjem proteze i njezinim prilagođavanjem.

↳ Uloga njegovateljice obuhvaća nekoliko ključnih zadataka:

- **1. Podrška pri stavljanju i uklanjanju proteze**
  - **Pomoć pri stavljanju proteze**: Njegovateljica treba pomoći bolesniku u procesu stavljanja proteze, osiguravajući da je proteza ispravno postavljena i da se prilagodi tijelu korisnika. To uključuje provjeru da je proteza stabilna i udobna te da ne uzrokuje nelagodu ili bol.
  - **Pomoć pri uklanjanju proteze**: Pri uklanjanju proteze, njegovateljica treba obratiti pozornost na to da korisnik bude siguran. Uklanjanje proteze može biti potrebno prije spavanja, kupanja ili zbog njezine popravke, stoga je važno postupati pažljivo kako ne bi došlo do ozljeda.

- **2. Pomoć pri kretanju i hodanju s protezom**
  - **Stabilnost i ravnoteža**: Njegovateljica treba biti uz bolesnika prilikom prvih koraka s protezom, pomažući mu u održavanju ravnoteže. Proteza može izazvati promjene u hodu, pa je važno pratiti korisnika i pružiti potporu u slučaju pada ili nesigurnosti.
  - **Podrška pri hodanju**: Ako korisnik koristi pomoćna sredstva poput štaka, hodalice ili drugih pomagala, njegovateljica mora osigurati pravilnu upotrebu tih pomagala i pomagati korisniku pri hodanju kako bi se izbjegle ozljede.

- **3. Kontrola i održavanje proteze**
  - **Provjera stanja proteze**: Redovito provjeravanje proteze za oštećenja, znakove trošenja ili nepravilnosti. Njegovateljica treba obratiti pažnju na bilo kakve promjene

u udobnosti proteze, kao što su iritacije kože, bol ili nelagoda kod korisnika.
  - **Održavanje higijene**: Čišćenje proteze kako bi se osigurala njezina dugovječnost i spriječile infekcije. Također, njegovateljica mora pomoći korisniku u održavanju osobne higijene, posebno ako proteza može uzrokovati znojenje ili iritacije.

- **4. Pomoć pri oblačenju i razodijevanju**
  - **Prilagodba odjeće**: Bolesnicima s protezom može biti teže nositi određenu odjeću, pa njegovateljica treba pomoći u odabiru odjeće koja je udobna i lako se prilagođava protezi. Može biti potrebno odabrati odjeću koja se lako skida i stavlja, a koja neće ograničavati protok krvi ili uzrokovati nelagodu.
- **5. Psihološka potpora**
  - **Emocionalna podrška**: Korisnici koji koriste protezu za nogu mogu se suočiti s emocionalnim izazovima poput stresa, tjeskobe, depresije ili frustracije. Njegovateljica igra važnu ulogu u pružanju emocionalne podrške, potičući pozitivnu sliku o sebi i samostalnosti.
  - **Motivacija za rehabilitaciju**: Poticanje korisnika da sudjeluje u rehabilitaciji i fizičkoj terapiji, čime se povećava funkcionalnost proteze i poboljšava kvalitetu života.
- **6. Sigurnost korisnika**
  - **Prevencija ozljeda**: Proteza može uzrokovati nelagodu ili promijeniti ravnotežu korisnika, stoga je važno osigurati sigurno okruženje bez prepreka. Njegovateljica treba biti oprezna u sprječavanju mogućih padova ili nesreća prilikom kretanja.
  - **Prilagodba prostora**: Osigurati da prostor u kojem korisnik boravi (npr. kupaonica, hodnik, stepenice) bude prilagođen njegovim potrebama. To može uključivati dodavanje rukohvata, uklanjanje prepreka i postavljanje sigurne podloge.

- **7. Pomoć u svakodnevnim aktivnostima**
  - **Pomoć u obavljanju osnovnih aktivnosti**: Njegovateljica pomaže korisniku u obavljanju svakodnevnih zadataka kao što su kupanje, oblačenje, jelo i higijena, imajući na umu specifične potrebe korisnika s protezom.

Uloga njegovateljice u pomoći bolesniku s protezom za nogu ključna je za njegovu fizičku i emocionalnu dobrobit. Kroz pažljivo planiranje, podršku i stalnu brigu, njegovateljica može pomoći korisniku da maksimalno iskoristi prednosti proteze, poveća svoju mobilnost i poboljša kvalitetu života.

5.Literatura

Literatura korištena u svrhu izrade skripte navedena je u „Program obrazovanja za stjecanje djelomične kvalifikacije njegovatelj/njegovateljica u institucionalnoj i izvaninstitucionalnoj skrbi o starijim i nemoćnim osobama“ pod nazivom modula: Unos hrane i tekućine, eliminacija, odijevanje i kretanje korisnika.