**Standardizované postupy**

Pracovníci se řídí při poskytování služby těmito obecně platnými postupy. Tyto postupy pak upravují na základě individuálních potřeb a přání uživatelů.

1. **Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu:**

**Pomoc a podpora při podávání jídla a pití pokud to klient nezvládne sám**

Pomůcky:

ochranný ubrousek pod bradu

* + - ubrousky na utírání a žínka
    - příbor, talíř, sklenice na pití, slámka, stříkačka, speciálně upravená láhev
    - jídlo a nápoj

Postup:

* + - připravíme klienta na to, že mu budeme podávat jídlo, zeptáme se ho, co si přeje sníst
    - umyjeme si důkladně ruce
    - upravíme prostředí, pomůžeme posadit se u stolu
    - nachystáme si všechny pomůcky, jídlo a pití
    - ohřejeme jídlo a upravíme ho pokud možno tak, aby vypadalo lákavě a zároveň ho klient mohl bez problému sníst (vhodná velikost soust, mixovaná strava), vše probereme předem s uživatelem, popřípadě s příbuznými
    - posadíme se vedle klienta, dáme mu pod bradu ubrousek a podáváme mu jednotlivá sousta jídla tak, abychom respektovali jeho tempo, pokud je klient schopen aspoň lehce udržet lžíci nebo sklenici, podporujeme ho v této samostatnosti
    - pokud si to uživatel přeje, dáváme mu průběžně napít
    - dojde-li k potřísnění obličeje jídlem či pitím, ihned uživatele utřeme
    - uživatele se během jídla na nic neptáme, pokud však potřebujeme něco důležitého zjistit, počkáme, až klient polkne sousto
    - dojí-li klient nachystané jídlo, zeptáme se ho, zda by chtěl ještě něco sníst či vypít a vyhovíme jeho přání
    - navlhčenou žínkou utřeme ústa, odklidíme jídlo a pomůcky, umyjeme nádobí a sklidíme ho
    - uvedeme klienta do pohodlné polohy a necháme ho v klidu
    - umyjeme si ruce

**Pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek**

Pomůcky:

- vhodné oblečení dle příležitosti a volby klienta

Postup:

* + - připravíme klienta na to, že mu pomůžeme s oblékáním a celou dobu ho povzbuzujeme k co největší samostatnosti při realizaci tohoto úkonu
    - chráníme soukromí a stud klienta (zavřeme okna a dveře)
    - zajistíme stabilitu poskytnutím židle, madla, necháme je opřít se o nás či o stěnu
    - nejdříve pomáhá svrchní oděv, u inkontinentních uživatelů zkontrolujeme stav pleny a dle potřeby uživatele je vyměníme.
    - boty obouváme v sedě
    - vždy začínáme oblékat nejdříve postiženou ruku či nohu uživatele a jako první svlékáme zdravou ruku či nohu uživatele
    - nakonec svlečené prádlo uklidíme na místo

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

Pomůcky:

* + - berle
    - chodítko
    - hůl
    - vozík

Postup:

* + - domluvíme se s klientem na tom, jakým způsobem bude chtít při pohybu pomoci, jaké pomůcky k tomu potřebuje a kam bude chtít doprovodit
    - nachystáme klientovi kompenzační pomůcky
    - pomůžeme mu vstát či přesunout se na vozík
    - nabídneme uživateli vlastní rámě nebo mu podáme pomůcku a pomůžeme mu, aby se do ní dobře zafixoval a mohl ji bezpečně použít
    - celou dobu chůze poskytujeme klientovi nutnou oporu, ptáme se ho, zda se mu jde dobře, chodíme vedle klienta a jistíme ho rukou ze předu, aby nespadl
    - při lehké nestabilitě klientovi se s ním držíme raději u stěny, aby se o ni mohl eventuelně opřít
    - upozorňujeme klienta na překážky v cestě a pomáháme je bezpečně překonat
    - při špatné prostorové orientaci navádíme klienta svým hlasem nebo ho směrujeme svým tělem
    - nakonec pomůžeme klientovi s posazením a odložením pomůcek

**Pomoc při přesunu**

-pomocné osoby

Postup:

* + - domluvíme se s klientem, jakým způsobem bude přesun probíhat
    - při úkonu dbáme na naši i uživatelovu bezpečnost, s uživatelem zacházíme opatrně a povzbuzujeme ho k co největší spolupráci
    - dle pohyblivosti a hmotnosti uživatele zvážíme své síly a popřípadě si pozveme na pomoc další 1 až 2 osoby.
    - pokud se uživatel dokáže dostatečně opřít o nohy a přidržet se nás za ramena nebo kolem pasu, dáme si jeho nohy mezi svoje, přidržíme je koleny, obejmeme klienta kolem trupu pod jeho pažemi, otočíme se s ním kolem své osy a přesuneme ho opatrně na vozík – židli, postel.

**b) Pomoc při osobní hygieně:**

**Pomoc při úkonech osobní hygieny:**

Pomůcky:

* žínky
* inkontinenční pomůcky
* klientovi hygienické potřeby (mýdlo, deodorant, pudr, krém)

Postupy:

* připravíme klienta na to, že ho budeme umývat a vysvětlíme mu, jak to budeme dělat
* zajistíme soukromí klienta, zavřeme okna a dveře, zástěnu.
* zajistíme optimální teplotu v pokoji, dáme pozor na to, aby nebyl průvan, uživatele zbytečně dlouho nenecháváme odkrytého, odhalujeme jen tu část těla, kterou zrovna umýváme a umytou část co nejdříve zakrýváme (oblečením nebo přikrývkou)
* na příslušný odkládací stoleček postavíme umyvadlo s vodou a všechny další pomůcky, necháme posoudit teplotu vody klienta.
* z lůžka dle možností odstraníme vše krom prostěradla, polohu zajistíme pomocí polštářů
* nejdříve omyjeme lehce vyždímanou žínkou obličej (zjistíme předem, jestli klient dobře snáší mýdlo, vodu či čistící pleťovou vodu), oči myjeme rohy žínky od vnitřních koutků k vnějším
* dále pokračujeme na krk, hrudník, podpaží a paže, genitál (u inkontinentních uživatelů vyměníme vložku nebo plenu), záda, dolní končetiny, chodidla
* tělo myjeme systematicky, nejdřív použijeme mýdlo, pak namydlenou část opláchneme a nakonec osušíme, postupujeme od krku k nohám, vždy se omyje jedna část a teprve pak se přistupuje k další části tak, aby nedošlo k prochladnutí
* vodu měníme dle potřeby, ale vždy po umytí genitálu a vždy před přechodem na dolní polovinu těla (na genitál používáme nejlépe zvláštní žínku)
* toaletní potřeby jako pudr, krém atd. používáme podle přání klienta
* nakonec vše odklidíme a uvedeme uživatele do příjemné polohy

## **Sprchování**

Pomůcky:

* mýdlo
* houba nebo žínka
* šampón, hřeben, kartáč
* malý a velký ručník
* čisté vhodné oblečení
* kompenzační pomůcky (protiskluzová podložka)

Postup:

* připravíme klienta na koupání, domluvíme se s ním, jak budeme úkon provádět
* připravíme koupelnu tak, aby tam bylo teplo, čistá sprcha a zajistíme dle možnosti všechny kompenzační pomůcky
* připravíme si po ruce všechny pomůcky pro hygienickou péči
* pomůžeme klientovi na WC
* doprovodíme klienta do koupelny, zajistíme jeho soukromí zavřením dveří, zatáhnutím závěsu sprchy
* pomůžeme klientovi se svlečením oděvu
* necháme zkontrolovat teplotu vody uživatelem
* pomůžeme klientovi do sprchy, použijeme při tom vhodné kompenzační pomůcky
* pomůžeme klientovi s mytím, povzbuzujeme ho, aby se myl podle možností co nejvíce sám
* pomůžeme klientovi s mytím vlasů, nabídneme žínku k ochraně očí
* malý ručník použijeme k otření obličeje a vysušení vlasů, pomůžeme klientovi vystoupit z vany nebo ze sprchy
* zakryjeme klienta velkou osuškou, abychom zabránili prochladnutí a chránili jeho stud
* pomůžeme klientovi s utřením, použitím jeho oblíbených toaletních potřeb a oblečením
* pomůžeme klientovi s vyčištěním zubů a úpravou vlasů
* doprovodíme klienta zpět na lůžko nebo křeslo a pomůžeme mu zaujmout pohodlnou polohu
* uklidíme hygienické pomůcky, umyjeme sprchu

# **Česání**

Pomůcky:

* hřeben
* ručník
* vlasová kosmetika
* ozdoby do vlasů

Postup:

* připravíme klienta na česání, zeptáme se ho, jak je zvyklý se česat
* dáme si k ruce všechny pomůcky
* přes ramena položíme ručník
* dlouhé vlasy nejprve šetrně rozčešeme řidším hřebenem od konečků a potom je učešeme hustším hřebenem
* vytvoříme klientovi účes dle jeho přání (spleteme cop)
* ručník s vyčesanými vlasy vytřepáme do koše na odpadky
* odklidíme pomůcky
* umyjeme si ruce

**Pomoc při použití WC**

Pomůcky:

* toaletní papír
* toaletní utěrky nebo mýdlo, voda a ručník
* rukavice

Postup:

* vysvětlíme klientovi, co budeme dělat
* zajistíme soukromí klienta, zavřeme dveře
* doprovodíme uživatele na záchod
* pomůžeme klientovi s přesunem
* pomůžeme klientovi sundat prádlo a posadit se
* domluvíme se s klientem, za jak dlouho máme přijít nebo si smluvíme signál
* oblečeme si rukavice a pomůžeme klientovi s utřením
* pomůžeme s oblečením a přesunem na vozík či postavením
* pomůžeme klientovi si umýt si ruce a doprovodíme ho zpět.

# **Pomoc s použitím močové lahve**

Pomůcky:

* močová láhev

Postup:

* připravíme klienta na úkon
* zajistíme soukromí klienta, zavřeme dveře
* připravíme močovou láhev
* jestliže klient potřebuje pomoc s použitím močové lahve, nasadíme si rukavice, rozepneme kalhoty, odhalíme penis, požádáme uživatele, aby uložil penis do močové lahve, umístíme močovou láhev spodní částí dolů, aby moč nevytékala
* po vymočení vyjmeme penis, mírně jím zatřeseme, aby odkapaly všechny kapky moči a uzavřeme močovou láhev
* zapneme kalhoty a upravíme oblečení, popřípadě vyměníme ink. pomůcku.
* doprovodíme klienta k umyvadlu, aby si mohl provést umytí rukou pak ho doprovodíme zpět do společenské místnosti.
* Následně močovou láhev vyprázdníme a vymyjeme
* Odložíme rukavice a umyjeme si důkladně ruce

**Pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporující sociální začlenění osob**

Postup:

* aktivně se zajímáme o potřebu kontaktu klienta s rodinou či jeho sociálním prostředím
* hledáme s klientem cesty k obnovení či upevnění kontaktu s rodinou či jeho přáteli
* radíme se s klientem o systému péče o něho a v případě potřeby nabídneme klientovi rozšíření služby tak, aby si pečující rodina více odpočala od náročné péče a mohla se tak více věnovat sobě navzájem

**Pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností**

Nácvik a upevňování motorických dovedností - při nácviku hrubé motoriky procvičujeme např. péči o vlastní osobu, sed, stoj, chůzi, jízdu na vozíku atd., při nácviku jemné motoriky procvičujeme např. psaní, kreslení, psaní na klávesnici, podpis, odemykání, zamykání, mimické svaly, jazyk – řeč atd.

# Pomůcky:

* chodítko, berle, vozík
* rehabilitační míče a míčky různých velikostí
* další rehabilitační pomůcky

Postup:

* zjistíme, jaké cvičení uživatel požaduje, snažíme se mu v tomto dle pokynů klient pomoci
* pokud klient není schopen cvičení popsat, zkusíme se přes uživatele kontaktovat na jeho fyzioterapeuta či lékaře a ve cvičení postupovat dle jejich pokynů
* při cvičení vedeme klienta k co největší samostatnosti, tj. pomáháme mu jen v tom, co sám nezvládá, povzbuzujeme ho během cvičení slovem, pohledem či dotykem
* snažíme se najít společně s uživatelem systém, který by mu pomohl k co nejefektivnějšímu nácviku motorických dovedností
* napomáháme uživateli při hledání dalších cvičebních postupů či pomůcek
* při nácviku hrubé motoriky procvičujeme např. péči o vlastní osobu, péči o domácnost, sed, stoj, chůzi, jízdu na vozíku atd.
* při nácviku jemné motoriky procvičujeme např. psaní, kreslení, psaní na klávesnici, podpis, odemykání, zamykání, mimické svaly, jazyk – řeč atd.

## **Nácvik a upevňování psychických dovedností**

Postup:

* klienta podporujeme k co největší psychické samostatnosti
* chválíme ho
* pomáháme mu v hledání kladných stránek života
* během služby s ním udržujeme čilou a pozitivní komunikaci
* v případě, že si to uživatel přeje, pomáháme mu vyhledat odbornou pomoc (psycholog) či vhodný kurz (kurz asertivity, sebepoznávací kurz)

1. **Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:**

**Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatnění práv a oprávněných zájmů**

Postup:

* pomáháme klientovi s nácvikem řeči či komunikačních dovedností tak, aby mohl co nejlépe uplatňovat svá práva a hájit své zájmy
* pokud nás o to klient požádá, doprovázíme ho na úřady, kde mu pomáháme uplatňovat jeho práva a zájmy
* vyhledáme klientovi kontakty na odborníky, kteří by mu nejlépe mohli pomoci s uplatňováním jeho práv a zájmů (právníci, lékaři)

**Pomoc při vyřizování běžných záležitostí**

Postup:

* domluvíme se s klientem, s čím bude chtít a jakým způsobem pomoci
* při tomto úkonu dbáme především na ochranu soukromých záležitostí uživatele, zbytečně se ho na nic z obsahu listin nevyptáváme a zachováváme mlčenlivost, dbáme jeho pokynů
* pokud potřebuje klient nějakou další službu, odborníka čineodkladně řešit naléhavé umístění do pobytového zařízení, předáme kontakty na tyto osoby či zařízení poskytující péči naší cílové skupině
* radíme klientovi, jak a kde si má zažádat příspěvky, kompenzační pomůcky či sociální dávky, pomáháme mu s vyřízením těchto záležitostí

Říjen 2015