**Téma č. 1: Osobná a posteľná bielizeň**

 **-** úprava prázdnej postele,

 **-** mechanické čistenie nočného stolíka

*Úprava prázdnej postele*

**Pomôcky:**

 - jednu veľkú a jednu malú plachtu

* gumenú podložku (podľa potreby)
* obliečky na prikrývku a vankúš
* prenosný kôš alebo vrece na špinavú bielizeň

**Postup:**

 Posteľ ustielame všetkým chorým každý deň po rannej toalete, pred spaním a ak je to potrebné aj v priebehu dňa. Na vozík si pripravíme dostatok čistej bielizne. Vankúše, prikrývky a bielizeň ukladáme na stoličku pristavenú k dolnému čelu postele. Zvlečieme posteľnú bielizeň, uvoľníme základ postele. Špinavú bielizeň vložíme do koša alebo vreca. Upravíme základ postele. Plachtu položíme na štvrtinu postele a postupne ju rozložíme na všetky matrace. Aby plachta držala celý deň dobre napnutá, urobíme uzly na každom rohu plachty. Po zviazaní zasunieme konce uzlov pod matrace.

 Na stred postele položíme gumovú a plátenú podložku, dobre ich napneme a obidve súčasne zasunieme pod matrace. Na základ postele upravíme prikrývku. Rozložíme ju a prečnievajúcu časť na bokoch založíme tak, aby bola prikrývka rovnako široká ako základ postele. Dolnú časť prikrývky posunieme pod matrace. Nakoniec vkladáme do postele natrasený vankúš. Po úprave postele použitú bielizeň odnesieme do vyhradenej miestnosti, kde sa bielizeň uloží do nepremokavých vriec a posiela do práčovne.

*Mechanické čistenie nočného stolíka*

**Pomôcky:**

* dezinfekčný roztok
* handrička
* vedierko

**Postup:**

 Pri mechanickom čistení nočného stolíka dôkladne umyjeme vrchnú časť stolíka a jeho výsuvnú časť, pokračujeme zásuvkou. Vysunieme zásuvku (šuflík) a dôkladne poumývame zo všetkých strán, umyjeme odkladaciu plochu pod zásuvkou a pokračujeme dvierkami skrinky stolíka aj vnútrom zo všetkých strán. Nakoniec umyjeme bočné strany stolíka od hora smerom dolu. Pri každom úkone je dôležité dôkladne vypláchnuť handričku.

**Téma č. 2: Starostlivosť o osobnú hygienu ležiacich chorých**

 – ranná toaleta

**Pomôcky:**

* pyžamo alebo nočná košeľa
* župan
* uterák
* toaletný košík, ktorý obsahuje mydlo, vrecúško na umývanie, hrebeň, nožnice alebo kliešte na nechty, pilníček, prostriedok na natieranie kože chrbta a nôh, zásyp, buničitá vata, gumové rukavice,
* emitná miska,
* umývadlo s vodou
* tampóny, vatové štetôčky, drevené ústne lopatky
* peány, štvorce buničiny
* odvar rumančeka
* pohár

**Postup:**

 Chorému vyzlečieme osobnú bielizeň. Uvoľníme posteľnú bielizeň okolo celej postele. Ak chorý môže ležať bez vankúšov, odložíme ich na stoličku. Pod hlavu mu položíme čistý uterák. Zľahka vyžmýkaným vrecúškom , bez mydla, umyjeme tvár. Oči umývame rohmi vrecúška od vnútorného kútika k vonkajšiemu. Tvár dosucha vyutierame.

Vrecúško namydlíme a umývame postupne uši, krk, hrudník, brucho, obidve ruky. Každú časť tela oplachujeme čistou vodou a dobre vyutierame. Uterák podkladáme vždy pod tú časť tela, ktorú umývame. Potom chorého obrátime na bok, pozdĺž chrbta položíme uterák a chrbát dôkladne umyjeme. Po umytí chorému oblečieme osobnú bielizeň a pokračujeme v starostlivosti o ústnu dutinu.

Pomocou lopatky skontrolujeme ústnu dutinu. Do pohárika nalejeme odvar rumančeka. Namočíme tampóny uchytené v peáne a čistíme nimi šetrne jazyk od koreňa po hrot, podnebie od zubných plôch dozadu. Zubné plochy čistíme štetôčkami tak dlho, kým zo zubov a slizníc neodstránime povlaky. Použité tampóny a štetôčky odkladáme do emitnej misky. Takisto aj použitý peán. Ak si chorý môže vypláchnuť ústa, podáme mu pohár s čistou vlažnou vodou a rúrkou. Obsah vypľúva chorý do emitnej misky.

Pokračujeme v úprave nechtov na rukách, ktoré sa strihajú do oblúčika (raz za 7 dní), ostré hrany sa upravia pilníkom. Nechty na nohách sa strihajú raz za 14 dní rovno. Rannú toaletu končíme česaním. Na plecia položíme uterák a hrebeňom vlasy šetrne rozčešeme.

**Téma č. *3:* Hygienická starostlivosť o ležiacich chorých**

 - umývanie znečisteného chorého

**Pomôcky:**

* umývadlo určené na dolnú polovicu tela
* toaletný košík
* rukavice
* veľké štvorce mulu a buničiny
* podložná misa alebo veľké vrecko z plastickej látky
* nepremokavé vrece na špinavú bielizeň
* gumová zástera
* rukavice

**Postup:**

 Pomôcky rozmiestnime tak, aby sme ich mali po ruke. Odev si chránime gumovou zásterou alebo plášťom. Z postele vyberieme rozličné pomôcky a uvoľníme základ postele. Chorého vyzlečieme a obrátime na bok. Natiahneme si rukavice a hrubú nečistotu odstránime veľkými štvorcami buničiny. Namydleným mulom a teplou vodou pokožku dôkladne umyjeme a poutierame. Na polovicu postele zastelieme čistú bielizeň a obrátime chorého. Umyjeme kožu i na druhej strane a dokončíme výmenu bielizne na druhej polovici postele. Napokon umyjeme a opláchneme genitálie. Stiahneme si rukavice a chorému oblečieme čistú osobnú bielizeň. Podľa potreby vymeníme i ďalšie časti posteľnej bielizne, posteľ upravíme. Použité štvorce buničiny odstránime i s vrecúškom do odpadového koša. Obsah misy vylejeme do záchodu. Všetky pomôcky dôkladne umyjeme, vydezinfikujeme a uložíme.

**Téma č. 4: Podávanie jedla chorým**

 - kŕmenie ležiaceho pacienta

Pomôcky:

* riad ( taniere, príbory, poháre)
* jedálenský vozík
* čistý plášť

**Postup:**

O zostavenie jedálneho lístka pre chorých s rozličnými typmi chorôb sa starajú diétne sestry. Na ošetrovacej jednotke sa staráme o to, aby jedlo sa podávalo teplé a upravené a aby všetci chorí dostali včas všetko, čo im patrí. Jedlo podávame v tomto poradí:

1. chodiacim chorým
2. ležiacim chorým, ktorí sa môžu sami najesť
3. ležiacim chorým, ktorých treba kŕmiť.

 Ležiacim chorým, ktorých treba kŕmiť, podávame jedlo nakoniec, preto, aby sme mali dostatok času. Teplé a upravené jedlo prinesieme k chorému. Ak má chorý vybratý umelý chrup, vložíme mu ho po opláchnutí do úst. Zdvihneme podperu a bielizeň prikryjeme servítkou alebo rúškom. Polievku naberáme lyžicou, každú ďalšiu dávku vkladáme do úst až potom, keď chorý jedlo prehltne. Hlavné jedlo pokrájame, vidličkou opatrne vkladáme do úst. Kašu podávame lyžicou. Pečivo a chlieb lámeme na malé kúsky, ktoré vkladáme chorému do úst. Ak nemôže žuť, nalámeme mu chlieb alebo pečivo do kávy alebo mlieka. Medzi jednotlivými sústami môžeme dať chorému napiť pomocou rúrky z plastickej hmoty alebo z hrnčeka s rúrkou. V priebehu kŕmenia sa s chorým pokojne rozprávame a pochválime ho ako dobre je. Kosti a kôstky zachytávame lyžičkou a ukladáme na prázdny tanierik. Po jedení dáme chorému vypáchnuť ústa a utrieme mu ich. Všetky zvyšky z izby odnesieme.

**Zásady BOZP v zdravotníckych a sociálnych zariadeniach**

* Oboznámenie sa s prácou – školenie
* Dobrý zdravotný stav - zdravotný preukaz
* Osobná hygiena a úprava zovňajšku
* Pracovný odev a obuv
* Ochranné pomôcky (rukavice, zástera...)
* Udržiavanie poriadku a čistoty na pracovisku
* Úrazy a poranenia hlásiť vedúcemu
* Dbať na správnu životosprávu a odpočinok

Pri práci v zdravotníckom zariadení je veľmi dôležité nosiť pri práci pracovný odev. Vlasy sú zopnuté, na nohách má byť vhodná obuv, chodidlá sú chránené bielymi ponožkami. Pracovný odev má mať ochrannú a estetickú funkciu. Chráni pred znečistením a infekciou a súčasne má podiel na celkovom vzhľade. Preto je dôležité udržiavať ho v čistote a poriadku. Nápadné maľovanie a šperky k pracovnému odevu nepatria. Je dôležité dbať o osobnú hygienu a čistotu, pretože je zvýšená možnosť prenosu infekcie. Ruky sa musia opakovane umývať mydlom a teplou vodou pred výkonom a po ňom. Dolné končatiny sú veľmi namáhané a preto je potrebné ich denne umývať. Veľký význam má vhodná obuv – pevné topánky. Nevyhnutné je sprchovanie, starostlivosť o vlasy a ústnu dutinu. Dôležité je dbať na správnu životosprávu a aktívny odpočinok.

Každý pracovník preukazuje svoju zdravotnú spôsobilosť zdravotným preukazom. Pri manipulácií s pomôckami je dôležité dodržiavať bezpečnosť pri práci a používať ochranné pomôcky. Použité pomôcky ukladať na určené miesto. Všetky úrazy a poranenia sa musia hlásiť vedúcemu, ktorý ich zapíše do knihy úrazov.