



# **Стандартизований тренінг для доглядальників**

## **Блок Можливостей спільноти**

*Програма домашнього догляду для людей похилого віку в Коннектикуті*

*Програма домашнього догляду для дорослих з обмеженими  
можливостями в Коннектикуті*

*Догляд за особами з набутою черепно-мозковою травмою*

Штат Коннектикут  
Відділ соціального обслуговування  
Блок Можливостей спільноти  
55 Фармінгтон авеню  
Гартфорд, Коннектикут 06105  
7/1/18

# СТАНДАРТИЗОВАНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ

## ЗМІСТ

Відео	3
Роль і аудит Allied	4
Вступ	5
<b>Навчальні модулі</b>	
1. Універсальні заходи безпеки	6
2. Комунікаційні навички	8
3. Зміни стану клієнта	11
4. Позиціонування	13
5. Підйом	14
6. Підйомники Hooyer	16
7. Безпечне переміщення	18
8. Політика щодо ліків	19
9. Дії в надзвичайних ситуаціях	20
10. Повідомлення про жорстоке поводження, недбалість, експлуатацію, залишення напризволяще	22
11. Межі доглядальника	24
12. Набута черепно-мозкова травма (ЧМТ)	26
13. Купання	29
14. Миття голови	33
15. Як мити голову в ліжку	34
16. Догляд за порожниною рота	36
17. Одягання	38

## Відео

Зміна підгузників для дорослих Depends®

<https://www.youtube.com/watch?v=Dg-TozzIKDQ>

Позиціонування

[https://www.youtube.com/watch?v=H68Sa04s\\_1s](https://www.youtube.com/watch?v=H68Sa04s_1s)

Підйом

<https://www.youtube.com/watch?v=xyw1TN5BQQU>

Опускання на підлогу з допомогою

<https://www.youtube.com/watch?v=QZxF6FectAQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=HbldorHlhzl>

Підйомник Hoyer

<https://www.youtube.com/watch?v=drbOVe1A6ao>

<https://www.youtube.com/watch?v=0MWpqD6bDyQ>

Безпечне транспортування

<https://www.youtube.com/watch?v=oB0uPoulcXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fXXXUnpM-Ss>

Небезпека паління та кисневі балони

<https://www.youtube.com/watch?v=E-teitlZQsU>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ARQkjVECio>

Жорстоке поводження з людьми похилого віку

<https://www.youtube.com/watch?v=W9ikKP5-s5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rt7bKdIPrCg>

Межі доглядальника

<https://www.youtube.com/watch?v=gJFNJvWYqCM>

<https://www.youtube.com/watch?v=LOPlwP4nSkw>

## **РОЛЬ ТА АУДИТ ALLIED**

### **Мета аудиту**

Метою аудиторського візиту є проведення планової перевірки якості агентства, щоб визначити, чи:

- Відповідає агентство визначеній сертифікації/ліцензії для типу (типів) послуг, які воно надає в межах програми СНС.
- Агентство забезпечує орієнтацію, навчання та нагляд для персоналу відповідно до типу (типів) послуг, що надаються за програмою СНС.
- Агентство веде документацію для підтримки процесів виконаної роботи, включаючи: відстеження напрямлень від агентств доступу; відповіді на запити та надання послуг; діяльність, пов'язана з наданням послуг; виставлення рахунків за послуги; відповідь, втручання та звітування про зміни в ситуації клієнта або плані догляду за клієнтом.
- Агентство виконує всі вимоги до звітності відповідно до типу наданих послуг.
- Агентство підтримує постійний зв'язок з агентством доступу, відповідальним за управління обслуговуванням клієнта.

### **Обсяг аудиту**

Аудит створений для того, щоб визначити, чи агентство виконує впровадження процесів, які відображають дотримання правил СНС, що було продемонстровано шляхом перегляду політик і процедур, особових справ співробітників, карт клієнтів і прикладів претензій.

Для виконання будь-яких визначених подальших дій або планів виправлення Аудитор продовжуватиме стежити за агенцією та забезпечуватиме надання всієї необхідної документації та вирішення виявлених проблем. У тих випадках, коли задовільний план виправлення не виконується, Аудитор сповістить про це директора з послуг на дому та в громаді.

## **ВСТУП – НАВЧАЛЬНІ МОДУЛІ ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ**

### **Асистенти з особистого догляду (Доглядальники)**

Що б наші клієнти робили без них? Доглядальники щодня віддаються цілком і повністю. Доглядальники відіграють величезну роль у житті клієнта. Доглядальник може бути скільки завгодно виснаженим, засмученим і перевантаженим, але це не заважає йому піклуватися про своїх клієнтів. Вони йдуть вперед і виконують завдання, які покращують життя їхніх клієнтів. Доглядальники – це очі та вуха, що супроводжують клієнта і відіграють дуже важливу роль, допомагаючи клієнту залишатися вдома, а не йти до будинку престарілих.

### **Основи**

#### **Інформація про клієнта, потреби, план догляду та необхідні завдання**

Супервайзер надає доглядальнику таку інформацію:

- НІРАА
- План догляду за клієнтом, включаючи такі потреби клієнта, як купання, одягання, туалет, приготування їжі, прибирання тощо.
- Стан здоров'я, що вимагає уваги
- Роль менеджера з догляду з ім'ям та номером телефону менеджера з догляду
- Родичі, друзі чи інші особи, які виконують функцію додаткових доглядальників
- Екстрена контактна особа клієнта
- Невідкладні процедури
- Виклик хворих на процедури до та під час зміни
- Інструкції щодо того, що робити, якщо інший доглядач не з'явився на свою зміну, контактування з агентством і забезпечення підміни
- Правила транспортування клієнтів

## 1. УНІВЕРСАЛЬНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Дотримуйтесь техніки безпеки та належних гігієнічних звичок, щоб зупинити поширення мікробів та інфекцій. Рекомендації щодо запобігання поширенню інфекцій та хвороб включають наступне:

- Не торкайтеся рідин тіла людини
- Підтримуйте безпечне та чисте робоче середовище
- Викидайте сміття у визначене місце
- Використовуйте стандартні заходи безпеки та захисне обладнання, щоб запобігти поширенню патогенів, що передаються через кров (Мікроорганізми, що поширюються через кров, називаються патогенами, що передаються через кров)
- Мийте руки часто і правильно
- За потреби одягайте рукавички, фартух або маску

### Миття рук

Часте миття рук — простий спосіб уникнути захворювання та поширення хвороб. Знайте, коли мити руки і як їх мити. Хоча ви ніколи не зможете захистити свої руки від мікробів, ви можете обмежити передачу бактерій, вірусів та інших мікробів.

Мийте руки перед:

- Прийомом їжі
- Приготуванням їжі
- Забезпеченням особистого догляду

Мийте руки після:

- Сморкання, кашлю або чхання в руку
- Очищення та дезінфекції поверхонь
- Контакт з будь-якою рідиною організму (зміни прокладок при нетриманні, використання туалету тощо)
- Прямого контакту з особою для особистого догляду
- Викидання сміття або контакту із забрудненим одягом
- Приготування їжі
- Зняття рукавичок та інших засобів індивідуального захисту

Використовуйте спиртовмісні засоби для обробки рук, якщо немає можливості помити руки. Майте на увазі, що засоби для обробки рук не є ефективними проти всіх мікробів, тому необхідно помити руки з милом і водою якнайшвидше.

## **Засоби захисту**

Агентство має надати всі необхідні засоби захисту.

Використовуйте засоби захисту, коли перебуваєте в середовищі, яке може наражати вас на небезпеку контакту з патогенними мікроорганізмами, що передаються через кров. Засоби захисту включають:

- Рукавички.
- Контейнери для «гострих предметів», таких як голки та леза для гоління. Якщо вдома немає контейнерів для гострих предметів, знайдіть безпечне місце для їх викидання, де немає ризику уколоти голкою. Агентство має розповісти вам, що робити та до кого звертатися, якщо ви вкололися голкою.
- Подвійні пакети для сміття. Можна використовувати пластикові пакети для прання. Заклеюйте мішки скотчем.
- Маски

## **Правильне використання рукавичок**

Використовуйте рукавички, якщо ви можете торкатися забруднених предметів. Деякі із таких випадків, це:

- Зміна пов'язки або одягу
- Прибирання місця, куди розлилися рідини організму
- Контакт із сечею або калом
- Контакт із брудними речами, які використовуються для особистого догляду
- Похід до туалету
- Контакт із забрудненою білизною
- Контакт із тканинами зі слизом, слиною

## 2. КОМУНІКАЦІЙНІ НАВИЧКИ

Щоб добре спілкуватися, вам потрібно:

- Встановлювати зоровий контакт
- Вміти слухати
- Ставити хороші запитання
- Спостерігати за невербальним спілкуванням. Іноді є рухи, жести, вирази обличчя і навіть зміни в тілі клієнтів, які вказують на те, що може відбуватися щось, про що вони вам не говорять.
- Говорити відкрито та чесно для вирішення проблем
- Дозволити клієнту висловлювати потреби, бажання чи думки без роздратування, розчарування чи злості з вашого боку
- Розмовляти з іншою людиною з повагою
- Поважати расу, етнічну приналежність, релігію, країну походження клієнта
- Брати участь у таких заходах, як гра в карти та інших іграх

Деменція, хвороба Альцгеймера, інсульт, набута черепно-мозкова травма та інші стани можуть ускладнити спілкування з клієнтом. Не використовуйте занадто багато слів або довгих пояснень, оскільки це може заплутати. Не давайте занадто багато вказівок або варіантів вибору одночасно. Ви можете не зрозуміти, що говорить клієнт, оскільки він може говорити про речі, які відбулися в минулому. Деякі клієнти можуть краще розуміти невербальну жестикуляцію, якщо вони розгублені або погано чують.

### Слухання

Слухати – це не просто чути, а робити все можливе, щоб зрозуміти, що людина має на увазі. Як бути хорошим слухачем:

- Ставте запитання, якщо ви не впевнені, що розумієте
- Будьте терплячими і дайте клієнту закінчити говорити
- Приділіть клієнту всю свою увагу
- Зверніть увагу на мову тіла клієнта, таку як міміка, тон голосу або поза тіла.

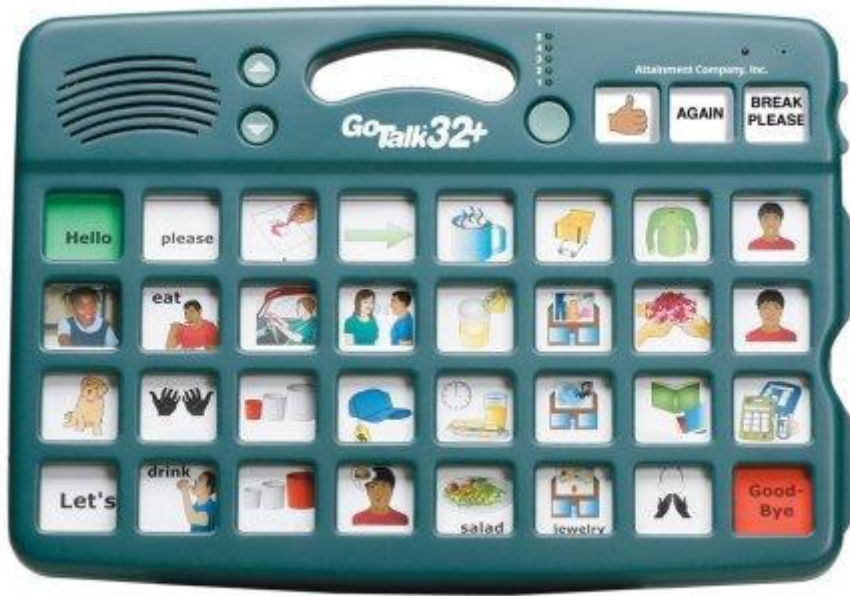
Іноді є рухи, жести, вирази обличчя і навіть зміни в тілі клієнта, які вказують на те, що може відбуватися щось, про що він або вона вам не говорить.

**Афазія** - це стан, який впливає на здатність клієнта розмовляти та спілкуватися. Вона може вплинути на здатність говорити, писати та розуміти мову, як усну, так і письмову. **Афазія** зазвичай виникає після інсульту або травми голови. Якщо клієнту важко говорити, дозвольте йому написати те, що він/вона хоче сказати. Деякі клієнти можуть використовувати комунікаційну панель.



Приклади типів комунікаційних панелей





### 3. ЗМІНИ СТАНУ КЛІЄНТА

Оскільки доглядальник проводить багато часу з клієнтом, він діє як очі та вуха, які слідкують за благополуччям клієнта. Стан клієнта може швидко змінитися, про що потрібно негайно повідомити.

Про зміни в стані клієнта необхідно повідомляти негайно.

#### Шкіра

Догляд за шкірою передбачає підтримку шкіри в чистоті, запобігання тиску на шкіру протягом тривалого періоду часу, правильне харчування та фізичні вправи, якщо це можливо. Важливо регулярно перевіряти шкіру клієнта на ознаки хворобливості, пошкодження та інфекції.

Догляд за шкірою після туалету дуже важливий. Сеча та фекалії можуть викликати подразнення шкіри та висипання. Якщо клієнт страждає нетриманням і використовує підгузники для дорослих Depends, догляд за шкірою є дуже важливим. Догляд за промежиною і ректальний догляд слід виконувати обережно, спереду назад, використовуючи м'які погладження, а не шкрябання. Якщо є ділянки, які дуже болять, намочіть їх водою та промокніть.

Зміна підгузників для дорослих Depends® <https://www.youtube.com/watch?v=Dg-TozzIKDQ>

Перевіряйте:

- Почервоніння
- Синці та порізи
- Пролежні
- Розриви шкіри



Якщо у клієнта є розриви шкіри, не хапайте клієнта за руку. Шкіра може стати дуже крихкою, і навіть найменший поштовх може спричинити розрив.

Якщо клієнти не можуть самостійно змінити положення в ліжку або в кріслі, доглядальники повинні змінювати їхнє положення кожні дві години.

### **Як розпізнати ознаки пошкодження шкіри**

- Червоні або рожеві ділянки на шкірі, які не зникають
- Шкіра навколо ліктя виглядає блискучою
- Пухирі
- Темна, знебарвлена шкіра

### **Апетит**

Доглядальник відіграє важливу роль у виявленні змін в апетиті, споживанні рідини та запобіганні можливим ускладненням. Хороший звіт може значно допомогти клієнту. Поганий апетит - поширена проблема літніх людей. Це може сприяти нездоровій втраті ваги, дефіциту харчування та призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Втрата апетиту може бути спричинена погано підігнаними протезами, що ускладнюють жування. Поступове, повільне зниження апетиту та спраги може означати, що клієнт має захворювання, і про нього слід повідомити. Про раптову втрату апетиту необхідно негайно повідомити своєму керівнику та менеджеру з догляду за клієнтом. Також слідкуйте за тим, скільки рідини випиває клієнт, щоб уникнути зневоднення. Повідомте про затrudнене сечовипускання, запор або часту діарею своєму керівнику, патронажній сестрі або менеджеру з догляду.

### **Зміни поведінки**

Про будь-які поступові або раптові зміни в поведінці клієнта необхідно повідомляти своєму керівнику та менеджеру з догляду за клієнтом. Якщо члени сім'ї беруть участь у житті клієнта, варто повідомити їм, але ви також повинні повідомити про це своєму керівнику та менеджеру з догляду. Зміни поведінки можуть означати, що у клієнта є медична проблема, наприклад інфекція сечовивідних шляхів або зневоднення.

Приклади зміни поведінки:

- Сильна втома і сонливість
- Дуже тривалий сон
- Запаморочення
- Занепокоєння, ходіння, повторення одного і того ж знову і знову, прохання приділити багато уваги, скарги та лайка
- Агресивна поведінка, крики, грубі або образливі слова
- Клієнт робить дивні речі, яких раніше не робив

#### 4. ПОЗИЦІОНУВАННЯ

Позиціонування означає розміщення клієнта в хорошому, зручному положенні з розслабленими ногами і руками.

Чому правильне позиціонування є важливим?

- Допомагає клієнту почуватися комфортно
- Знімає тиск на різні частини тіла
- Покращує кровообіг
- Забезпечує правильне вирівнювання тіла
- Запобігає проблемам зі здоров'ям, спричиненим тривалим перебуванням у ліжку, наприклад пролежням.

Процедури:

- Приготуйте необхідне допоміжне обладнання.
- Попросіть про допомогу, якщо це необхідно.
- Використовуйте правильну поставу та положення, коли піднімаєте чи розміщуєте клієнта.
- Змінюйте позицію клієнта за потреби або за бажанням. Зміна положення кожні 2 години є звичайною практикою. Це індивідуально для кожного клієнта і має бути уточнено. Під час сну це робити не потрібно. Коли ви перевіряєте прикутого до ліжка клієнта на предмет випорожнення або для зміни підгузника, у цей час необхідно змінити його положення.
- Регулярно перевіряйте шкіру на наявність ознак почервоніння або подразнення.
- Переконайтеся, що клієнту безпечно та комфортно.
- Повідомляйте про будь-які зміни своєму керівнику та менеджеру з догляду з Агентства Доступу.

[https://www.youtube.com/watch?v=H68Sa04s\\_1s](https://www.youtube.com/watch?v=H68Sa04s_1s)

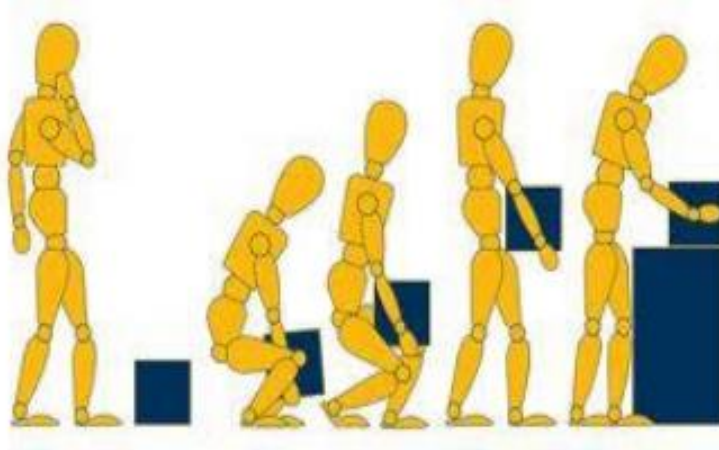
## 5. ПІДЙОМ

<https://www.youtube.com/watch?v=xyw1TN5BQQU>

- Не піднімайте нічого, що є занадто важким для вас.
- Завжди тримайте правильну поставу. Тримайте нижню частину спини в належному положенні, стоячи або сидячи. Правильна постава знижує ймовірність травм спини.
- Забезпечте додаткову допомогу, якщо це необхідно для безпечних пересувань.
- Якщо ви піднімаєте важкий вантаж, працюйте з силою тяжіння, тягнучи, штовхаючи, котячи чи опускаючи, а не протидійте силі тяжіння, піднімаючи вантаж.
- Станьте близько до об'єкта або клієнта, якого потрібно перемістити.
- Розташуйте ноги на відстані щонайменше 12 дюймів одна від одної, причому одна нога трохи попереду іншої.
- Тримайте спину прямо, коліна та стегна зігнуті, вага розподілена на обидві стопи, а плечі на одній лінії з тазом.
- Використовуйте якомога більше груп м'язів для переміщення об'єкта або клієнта. М'язи ніг і рук зменшують навантаження на спину і забезпечують підтримку.
- Якщо працюєте на нижньому рівні, не нахиляйтесь.
- Щоб змінити напрямок руху, повертайте стопи короткими кроками і так повертайте все тіло. Уникайте поворотів верхньої частини тулуба. Щоб опустити предмет або клієнта, завжди знижуйтеся прямо до місця розташування; ніколи не скручуйте тулуб, щоб опустити предмет або клієнта. Поступове опускання вниз запобігає розтягненню зв'язок і травмам спини.
- Координуйте рухи з клієнтом або співробітником, який допомагає переміщати клієнта або предмет.

Піднімаючи важкий предмет або клієнта:

- Присядьте
- Встаньте, щоб підняти
- Носіть предмет або клієнта близько до тіла
- Переносьте за допомогою м'язів, які стягують лопатки разом. Підйом таким чином зменшує навантаження на спину.



## 6. ПІДЙОМНИК HOYER

<https://www.youtube.com/watch?v=drbOve1A6ao>

<https://www.youtube.com/watch?v=0MWpqD6bDyQ>

**Доглядальник має навчитися використовувати будь-яке обладнання. Керівник має переконатися, що доглядальник правильно використовує обладнання. Уточніть у своєму агентстві політику щодо підйомника Hoyer.**

Менеджер з догляду може замовити оцінку фізіотерапії. Фізіотерапевт навчить доглядальника користуватися обладнанням.

Стріла підйомника не повертається. Центр ваги клієнта завжди має бути над основою. Не намагайтеся підняти клієнта, коли щогла/стріла відвернута в інший бік. Завжди тримайте клієнта обличчям до помічника, який керує підйомником.

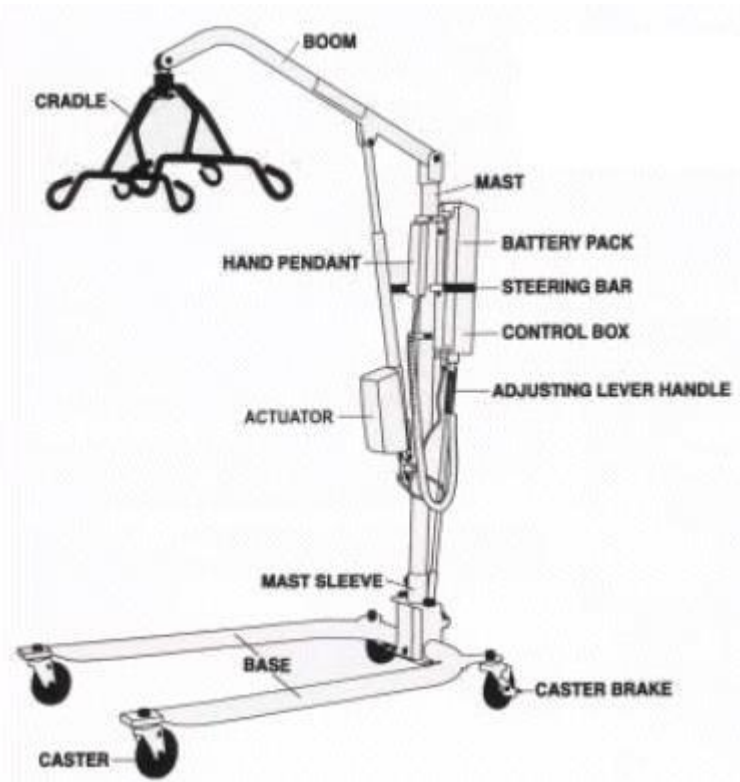
### **Трансфер з ліжка**

Якщо клієнт лежить на лікарняному ліжку, підніміть бічні поручні та попросіть клієнта триматися за поручні. Підніміть рівень ліжка до найвищого положення, перш ніж перемістити клієнта на стропи. Це зменшить навантаження на спину доглядальника. Крім того, коли клієнт буде готовий до підйому, опустіть бічні поручні та рівень ліжка, зменшивши відстань, на яку клієнт повинен піднятися.

Розташування підйомника для використання:

- Відкривши та зафіксувавши ніжки основи, скористайтеся кермовою рукояткою, щоб підняти підйомник.
- Опустіть підйомник, щоб легко закріпити стропи.





*Boom - стріла, Cradle - люлька, Hand pendant - підвіска для рук, Actuator - привід, Mast sleeve - втулка щогли, Base - основа, Caster - коліщатко, Mast - щогла, Battery pack - акумуляторна батарея, Steering bar - рульова панель, Control box - блок керування, Adjusting lever handle - регулювання ручки важеля, Caster brake - гальма.*

## 7. БЕЗПЕЧНЕ ПЕРЕМІЩЕННЯ

<https://www.youtube.com/watch?v=oB0uPoulcXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fXXXUnpM-Ss>

- З ліжка до крісла та назад - якщо це поворотне переміщення, доглядальник повинен переконатися, що крісло розташоване близько до ліжка. Клієнт повинен одягнути надійне взуття або капці для перенесення. Доглядальник має розташуватися перед клієнтом, поставити свої ноги навпроти пальців ніг клієнта, покласти свої руки під руки клієнта, поставити одне коліно перед коліном клієнта і встати прямо, постійно підтримуючи клієнта.
- З ліжка до інвалідного візка та назад - доглядальник має переконатися, що інвалідний візок знаходиться у правильному положенні із зафіксованими колесами. Переконайтеся, що інвалідне крісло розташоване так, щоб ноги клієнта не заплутувалися в підніжках. Якщо підніжки рухливі, складіть їх, щоб не заважали.
- З ліжка до туалету/стільчака та назад - доглядальник має переконатися, що приліжковий стільчак правильно розміщено біля ліжка, щоб клієнт міг переміститися з мінімальними зусиллями.
- З ліжка до ванни/душу та назад – доглядальник має переконатися, що клієнт взутий у безпечне підібране взуття чи капці. Допоможіть клієнту прийняти сидяче положення на боці ліжка. Допоможіть клієнту при необхідності зайняти положення стоячи; запропонуйте допомогу у ванній кімнаті.
- Зі стільця до вбиральні і назад - переконайтеся, що клієнт взутий у безпечне підібране взуття чи капці. Допоможіть клієнту зайняти положення стоячи; надайте необхідну допомогу у вбиральні.
- Зі стільця до ванни і назад - переконайтеся, що клієнт взутий у безпечне підібране взуття чи капці. Допоможіть клієнту зайняти положення стоячи. Надайте необхідну допомогу на шляху до ванної кімнати. Допоможіть клієнту роздягнутися та зайти у ванну.
- З інвалідного візка до ванни і назад - переконайтеся, що клієнт взутий у безпечне підібране взуття чи капці. Закотіть коляску у ванну кімнату та зафіксуйте колеса. Допоможіть клієнту зайняти положення стоячи. Допоможіть клієнту роздягнутися та зайти у ванну.
- З інвалідного візка до стільчака і назад - Переконайтеся, що клієнт взутий у безпечне підібране взуття чи капці. Закотіть коляску у ванну кімнату та зафіксуйте колеса. Допоможіть клієнту зайняти положення стоячи. Допоможіть клієнту зняти білизну та допоможіть йому/їй безпечно сісти на стільчак.

## 8. ПОЛІТИКА ЩОДО ЛІКІВ

Самостійне застосування ліків: прийом ліків, що здійснюється перорально, шляхом ін'єкції, розпилення чи введення, або застосовуються місцево без сторонньої допомоги.

Асистент з особистого догляду (доглядальник) може допомогти з ліками. Після того, як завдання делеговано доглядальнику, керівник або член родини повинен навчити його/її виконувати це конкретне завдання.

Доглядальник має дотримуватись плану догляду та керуватися або клієнтом, який може керувати власним доглядом, або відповідальною стороною. Відповідальна сторона не повинна бути присутня, коли доглядальник допомагає з прийомом ліків. Однак відповідальна сторона повинна переконатися, що ліки розкладено на індивідуальні дози та позначено:

- Назву і дозування препарату
- Час прийому ліків
- Спосіб допомоги людині прийняти ліки

Що стосується ліків, які надаються за потреби, клієнт повинен самостійно попросити доглядальника або доглядальник повинен повідомити відповідальну сторону, перш ніж допомагати з ліками.

Допомога з ліками включає в себе наступне:

- Допомога у відкриванні контейнера для ліків під керівництвом клієнта або відповідальної сторони, включно з ліками, що вводяться через небулайзер.
- Передача ліків людині.
- Нагадування людині прийняти ліки.

Доглядальник не може:

- Визначати дозу або час прийому ліків
- Вирішувати, чи потрібні пацієнтові ліки, або чи діють ліки чи ні
- Вводити рідини та ліки у вени, м'язи або шкіру
- Доглядальник не може подрібнити ліки та помістити їх у яблучне пюре, пудинг чи подібну речовину.
- Якщо ви впустили ліки або коробку з ліками, якщо таблетки здаються неправильними, не давайте їх, зателефонуйте своєму керівнику та менеджеру з догляду.

## **9. ДІЇ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

Про всі надзвичайні ситуації слід негайно повідомляти своєму керівнику та менеджеру з обслуговування агентства доступу.

### **У яких ситуаціях телефонувати 911**

- Необхідна невідкладна медична допомога
- Кровотеча
- Серцеві напади
- Інсульти
- Задуха
- Шок
- Опіки
- Падіння
- Зламани кістки

### **НЕ ТРАНСПОРТУЙТЕ КЛІЄНТА ДО ВІДДІЛЕННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ**

**НЕ ХОДІТЬ З КЛІЄНТОМ ДО ВІДДІЛЕННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ, КРІМ ВИПАДКІВ, КОЛИ КЛІЄНТ МАЄ ДЕМЕНЦІЮ, ХВОРОБУ АЛЬЦГЕЙМЕРА АБО НЕ В ЗМОЗІ ГОВОРИТИ**

### **Падіння**

Якщо клієнт впав, зателефонуйте за допомогою в 911. Допоможіть клієнту знайти зручне положення до прибуття допомоги. Про падіння необхідно повідомити своєму керівнику та менеджеру з догляду в агентстві доступу.

### **Запобігання падінню**

Дім може бути небезпечним місцем для людей похилого віку. Повсякденні предмети та декоративні речі можуть створювати небезпеку падіння і травм. Падіння є основною причиною смертельних травм серед літніх людей. Якщо ці небезпеки присутні вдома, доглядальник має бути спостережливим, щоб допомогти запобігти падінню.

Нижче наведено деякі поширені небезпеки:

- Килимки: килимки рухаються, а краї можуть підвернутися, коли клієнт йде.
- Купи мотлоху: через купи речей на підлозі можна легко спіткнутися.
- Погане освітлення: недостатньо освітлені сходи, доріжки та коридори створюють значну небезпеку падіння. Клієнти часто мають проблеми із зором і потребують яскравого освітлення, щоб помітити зміни в поверхнях, по яких вони йдуть.



- Приберіть меблі чи інші речі, щоб створити вільний шлях, щоб клієнт міг уникнути ударів або падінь.
- Допоможіть клієнту сісти та підтримайте, якщо він падає.
- Заохочуйте клієнта використовувати палицю або ходунки.
- Заохочуйте клієнта використовувати поручні, якщо вони доступні.

### **Пожежна безпека**

Будьте обізнаними в можливостях клієнта вийти з дому у разі пожежі та наявності доступних виходів.

### **Кисень**

- Поблизу кисню заборонено палити, не має бути відкритого вогню або джерел тепла. Ці чинники збільшують ризик виникнення пожежі.
- Тримайте кисень подалі від обігрівачів, радіаторів і гарячого сонця.
- Ніколи не дозволяйте маслу, жиру або легкозаймистим речовинам торкатися або потрапляти на кисневі балони.
- Ніколи нічого не кладіть на балон із киснем.

Негайно повідомте свого керівника та менеджера з догляду, якщо клієнт курить біля кисню. Куріння поблизу місць із киснем створює небезпеку як для клієнта, так і для доглядальника.

<https://www.youtube.com/watch?v=E-teitlZQsU>

## **10. ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ, НЕДБАЛІСТЬ, ЕКСПЛУАТАЦІЮ, ЗАЛИШЕННЯ НАПРИЗВОЛЯЩЕ**

***Безкоштовна лінія допомоги людям похилого віку, що постраждали від насильства***

***У штаті: 1-888-385-4225***

***Екстрена допомога в неробочий час для випадків жорстокого поводження з літніми людьми***

***У штаті: телефонуйте на інформаційну лінію 211***

Як доглядальник, ви уповноважені повідомляти про будь-яке насильство, недбалість з боку іншої особи, нехтування собою чи експлуатацію, які ви спостерігаєте щодо свого клієнта. Уповноважений доповідач — це особа, від якої вимагається подати звіт, якщо є підстави вважати, що клієнт став жертвою жорстокого поводження, недбалості, експлуатації або залишення напризволяще. Ви повинні зв'язатися зі своїм керівником і менеджером з догляду агентства доступу, якщо ви помітили, погане поводження з клієнтом з боку іншого доглядальника, члена сім'ї, друга чи іншої особи. Зверніться до свого керівника, якщо ви підозрюєте жорстоке поводження, недбалість, нехтування собою, експлуатацію або відмову залишення напризволяще.

Жорстоке поводження – це коли інша особа травмує, залякує або карає клієнта, що призводить до фізичної шкоди, болю або психічних страждань. Жорстоке поводження може включати сексуальне насильство, фізичне насильство та словесні образи. Клієнта ніколи не можна обмежувати чи насильно утримувати в кріслі, кімнаті чи іншому місці.

Недбалість означає, що родина чи інші особи, які повинні піклуватися про клієнта, не піклуються про нього, коли вдома немає іншої допомоги. Це може означати, що клієнт відмовляється від необхідних послуг, що може створити ризик для його здоров'я чи безпеки. Ви повинні повідомляти про будь-яке домашнє середовище без опалення, гарячої води, електрики або таке, що може створювати загрозу життю, здоров'ю чи безпеці, наприклад, через відсутність ремонту, опалення, гарячої води, електрики, антисанітарію чи токсичні умови.

Нехтування собою — це коли людина нехтує піклуванням про свої базові потреби, як-от купання, одягання, носіння чистого одягу, їжу, пиття, або не йде до лікаря, коли захворіє, чи не приймає ліки.

Експлуатація — це заволодіння майном клієнта без дозволу, навмисне неправильне розміщення майна клієнта або використання речей чи грошей клієнта без згоди клієнта; навмисне пошкодження, знищення, крадіжка, неправильне розміщення або

використання речей або грошей клієнта без згоди клієнта, в тому числі прийом ліків клієнта. Гроші клієнта повинні бути використані на речі, необхідні клієнту, наприклад на їжу чи ліки.

Залишення напризволяще означає, що доглядальник залишає літню людину саму під час робочої зміни або коли наступний доглядальник не з'являється на свою зміну та/або не виконує обов'язки доглядальника.

Якщо вам стане відомо про будь-яку з цих ситуацій, ви повинні негайно повідомити про це свого керівника та менеджера з догляду за клієнтом.

<https://www.youtube.com/watch?v=W9ikKP5-s5A>

## 11. МЕЖІ ДОГЛЯДАЛЬНИКА

Межі — це керівні принципи або обмеження, які доглядальник встановлює з клієнтом щодо прийнятної поведінки або завдань. Це включає в себе розуміння очікувань з обох боків, як доглядальника, так і клієнта.

Чіткі обмеження сприяють безпечним зв'язкам між доглядальниками та клієнтами, наприклад бути з клієнтом, а не ставати ним; бути дружніми, а не друзями.

### Типи меж

- Рольові межі
  - Доглядальник знаходиться вдома у клієнта як співробітник.
- Соціальні межі
  - Спілкування і проведення часу з клієнтом відбувається лише в робочий час.
- Часові межі
  - Доглядальники прибувають вчасно на свою зміну та від'їжджають у запланований час.
- Подарунки/послуги
  - Відносини доглядальник/клієнт не повинні передбачати дарування одне одному подарунків або інших послуг поза межами ролі доглядальника.
- Саморозкриття
  - Доглядальники повинні бути обережними, надаючи особисту інформацію клієнту. Деяка інформація може засмутити клієнта.
- Фінансові межі
  - Обов'язки доглядальника не включають фінансову відповідальність. Щоб уникнути непорозумінь, має бути зрозуміло від самого початку, хто саме буде платити і як будуть оплачуватися необхідні речі. Якщо залучені члени сім'ї, то це вони мають купувати їжу та інші речі, які потрібні клієнту. Доглядальник повинен повідомити менеджера з догляду, якщо його попросять скласти бюджет, оплатити рахунки чи виконати подібні завдання.
- Соціальні медіа та конфіденційність
  - Не додавайте своїх клієнтів у друзі та не приймайте запити у Facebook.



o Ви ніколи не повинні публікувати фотографії або відео з вашим клієнтом або членами його родини.

o Не публікуйте негативні коментарі або плітки про своїх клієнтів.

o Не публікуйте інформацію про те, де живе ваш клієнт, хто його друзі чи родичі або де вони знаходяться.

o Публікація такого роду інформації є серйозним порушенням конфіденційності клієнта.

### **Слабкі кордони та перетин кордонів**

Між доглядальником і клієнтом не повинні відбуватися такі дії та поведінка:

- Родичі або друзі не повинні підвозити вас додому до клієнта. Нікому не можна повідомляти адресу та номер телефону клієнта. Це порушує його конфіденційність.
- Родичі та друзі не повинні доставляти їжу до клієнта додому або заходити до його будинку.
- Прізвиська: називати клієнта «мила (милий)» або «люба (любий)» тощо.
- Занадто багато дотиків. Торкатися слід лише під час процедур догляду, таких як купання та одягання.
- Не розповідайте жарти, які можуть бути образливими, не коментуйте расову, етнічну, релігійну чи політичну приналежність клієнта. Думки щодо релігії, політики чи делікатних тем слід залишити при собі незалежно від того, погоджуєтесь ви з клієнтом чи ні.
- Не використовуйте ненормативну або вульгарну лексику.
- Не позичайте гроші клієнту чи у клієнта.
- Подарунки від клієнта та для клієнта. Не приймайте жодних дорогих подарунків.
- Використання грошей клієнта, дебетових карток, кредитних карток, карток ЕВТ без дозволу клієнта. Якщо клієнт дає дозвіл на використання цих предметів, доглядальник повинен отримати квитанцію та надати її клієнту.
- Романтичні стосунки: Доглядальнику заборонено мати романтичні або сексуальні стосунки з клієнтом.

<https://www.youtube.com/watch?v=gJFNJvWYqCM>

## 12. РОБОТА З КЛІЄНТАМИ З НАБУТОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ (ЧМТ)

Набута черепно-мозкова травма – це будь-яка травма головного мозку, яка виникає після народження.

При сильному ударі по голові мозок вдаряється об внутрішню частину черепа, викликаючи фізичні травми, такі як синці, набряки або кровотечі. Людина з ЧМТ може мати різноманітні фізичні та емоційні симптоми.

Можливі причини черепно-мозкової травми:

- Автомобільні аварії
- Удари по голові
- Спортивні травми
- Падіння або нещасні випадки
- Фізичне насильство

Деякі клієнти можуть:

- Бути нездатними сказати, що хочуть
- Бути нездатними щось пояснити
- Бути нездатними зрозуміти інших
- Відчувати засмученість та злість

Що ви повинні знати

- Деякі клієнти можуть мати проблеми з концентрацією або організацією своїх думок. Якщо ви перебуваєте в громадському місці з багатьма відволікаючими факторами, подумайте про перехід у більш тихе або приватне місце.
- Деяким клієнтам може бути важко зрозуміти, що ви говорите, тому вам, можливо, доведеться повторювати. Якщо ви не впевнені, чи клієнт вас розуміє, запропонуйте допомогу щодо того, що клієнт намагається зробити. Клієнту може знадобитися додатковий час.
- Будьте терплячі, гнучкі та підтримуйте клієнта.
- Будьте терплячі, якщо клієнт повторює свої історії та пережитий досвід, і не перебивайте його.
- Клієнт може мати проблеми із запам'ятовуванням і вивченням нового

Поведінкові труднощі є поширеними після набутої черепно-мозкової травми. Багато людей з травмами головного мозку відчують ці зміни в поведінці, особистості та настрої.

## **Як впоратися зі злістю та агресивною поведінкою**

### **Набута черепно-мозкова травма**

Люди можуть стати злими, вороже налаштованими або жорстокими. Не сперечайтесь. Дуже важливо зберігати спокій. Використовуйте ніжний, м'який голос, говоріть повільно та впевнено та уникайте підвищення голосу чи надто швидкого мовлення.

- Розмовляйте з людиною спокійним, м'яким голосом, намагаючись її заспокоїти.
- Не стійте близько до клієнта. Уникайте рухів рук і кистей.
- Спробуйте відволікти людину, змінюючи тему розмови та перенаправляючи її увагу на щось інше.
- Не обмежуйте рухи людини. Якщо він/вона хоче встати, дозвольте це. Не заганяйте клієнта в кут.
- Не торкайтеся людини і не робіть різких рухів.
- Не погрожуйте. Погроза може посилити чийсь страх, що може спонукати до захисту чи агресії.
- Проявіть зацікавленість у вирішенні проблеми або задоволенні потреб і запитів клієнта.
- Покажіть свою готовність до співпраці та зробіть щось для вирішення проблеми.
- Уникайте надмірного шуму, наприклад, гучної музики, телевізора, гучних розмов.

**Негайно зверніться до свого керівника, якщо ви вважаєте, що вам можуть бути завдані фізичні ушкодження.**

## **Люди з хворобою Альцгеймера або деменцією - Причини збудження та агресії**

Здебільшого люди зляться та стають агресивними не без причини. Спробуйте знайти причину. Якщо ви з'ясуєте, чому людина стала сердитою або схвильованою, ви зможете її заспокоїти.

Можливі причини гніву чи агресії:

- Біль, депресія або стрес
- Занадто мало відпочинку або сну
- Запор
- Забруднена білизна або підгузник
- Раптова зміна добре відомого місця, розпорядку чи особи
- Почуття втрати — наприклад, людина може сумувати за свободою водіння, друзями, заняттями
- Забагато шуму, плутанини або забагато людей у кімнаті
- Підштовхування до чогось з боку інших осіб — наприклад, до купання або згадування подій чи людей — коли хвороба Альцгеймера робить цю діяльність дуже важкою або неможливою
- Почуття самотності та недостатнє спілкування з іншими людьми

Шукайте перші ознаки збудження або агресії. Спробуйте з'ясувати, що їх спричиняє. Не ігноруйте проблему, бо якщо ви не спробуєте допомогти, це може погіршити ситуацію.

## 13. КУПАННЯ

### Безпека

Ванна кімната – одне з найнебезпечніших місць у домі, особливо для літніх людей. Щороку багато людей підсковзуються або падають, що спричиняє серйозні травми. Літні люди піддаються більшому ризику отримати травму, оскільки деякі ліки, які вони приймають, можуть спричинити запаморочення або низький артеріальний тиск, і їм може бути важко стояти чи ходити. Поверхні у ванній кімнаті (метал, плитка та керамограніт) слизькі, коли намокають, і не мають амортизації, коли людина падає.

Якщо у людини немає необхідного обладнання для безпечного прийняття душу, зв'яжіться з менеджером з догляду, щоб подати запит на оцінку фізіотерапії.

### Загальні поради щодо купання

- Заохочуйте людину купатися якомога частіше.
- Якщо купання дається важко, виконуйте його із регулярністю, зазначеною в плані догляду.
- Слідкуйте за тим, щоб руки, обличчя та область геніталій милися щодня.
- Приготуйте всі необхідні засоби перед тим, як почати купання. Тримайте кімнату комфортно теплою.
- Поважайте приватне життя людини. Укривайте її, коли це можливо.
- Одягайте рукавички.

Під час купання безпека є дуже важливою. Якщо використовується стілець для душу, перевірте його міцність. За потреби відрегулюйте висоту. Покладіть килимок або рушник на підлогу поза душовою кабіною, щоб людина не послизнулася на мокрій підлозі, коли вийде з душу.

### Завжди залишайтеся з людиною, коли вона в душі.

Якщо під час прийняття душу у людини паморочиться голова, перекрийте воду. Якщо людина стоїть, попросіть її сісти і максимально опустити голову. Накрийте людину сухим рушником.

Під час прийняття душу перевіряйте шкіру людини на предмет почервоніння, висипань або чутливості. Повідомте цю інформацію менеджеру з догляду.

### Процедури для душу:

1. Візьміть все, що вам знадобиться.
2. Переконайтеся, що у ванній кімнаті тепло.
3. Переконайтеся, що стілець для душу чистий. При необхідності помийте стілець.
4. Покладіть нековзаючий килимок у душову кабіну, якщо людина стоїть під час прийняття душу.

5. Поясніть, що ви збираєтеся робити. Це дуже важливо для людей з деменцією.
6. Вимийте руки та одягніть рукавички.
7. Запитайте людину, чи їй потрібно в туалет. Можливо, простіше буде роздягнути людину в туалеті.
8. Якщо людина хоче роздягатися у своїй кімнаті, допоможіть їй роздягнутись, одягнути халат і капці.
9. Якщо людина не може ходити, відвезіть її на візку до ванної кімнати.
10. Пересадіть людину в крісло для душа.
11. Увімкніть душ і відрегулюйте температуру води. Під час регулювання направте струмінь води вбік від людини. Швидкість потоку має бути помірною. Перевірте температуру води внутрішньою поверхнею передпліччя. НІКОЛИ не дозволяйте людям заходити в душ до того, як буде перевірено температуру води.
12. За потреби допоможіть людині помитися. Якщо людина не може допомогти, почніть з очей, потім вимийте обличчя, вуха, шию, руки, кисті, груди, живіт і спину. Запитайте людину, чи хоче вона використовувати мило для обличчя.
13. Змийте все теплою водою.
14. Помийте ноги, ступні, область геніталій і між пальців. Промивайте область геніталій спереду назад. ПРИМІТКА: мийте жіночі геніталії з передньої частини крісла; мийте анальну ділянку з-під крісла. Добре змийте все теплою водою; покладіть мочалку в кошик для білизни.
15. Вимкніть душ і накрийте людину рушником; покладіть рушник на волосся, якщо воно мокре.
16. Допоможіть людині вийти з душу.
17. Зніміть і утилізуйте рукавички.
18. Розкривайте людину по одній ділянці за раз і промокайте її насухо. ОБЕРЕЖНО: після того як рушник був використаний для будь-якої області нижче талії, надалі не можна використовувати його на інших ділянках.
19. Застосовуйте неталькову присипку, лосьйон і дезодорант, якщо людина цього хоче. Протягом усього процесу перевіряйте шкіру на наявність подряпин, незвичайних синців, порізів або чогось незвичайного.
20. Допоможіть одягнутись.
21. Допоможіть людині знайти зручне місце та допоможіть із будь-яким особистим доглядом, як гоління чи догляд за волоссям.
22. Не стрижіть нігті на руках і ногах. Якщо виникла проблема з нігтями, повідомте про це своєму керівнику.
23. Поверніться до ванної кімнати, приберіть забруднені речі та помийте крісло для душу.
24. Помийте руки.
25. Повідомляйте про будь-що незвичайне своєму керівнику.

## **Купання людей з деменцією, хворобою Альцгеймера або когнітивними порушеннями**

Купання може бути складним для людей із хворобою Альцгеймера, деменцією чи іншими когнітивними порушеннями. Когнітивні порушення — це коли людина має проблеми із запам'ятовуванням, вивченням нового, концентрацією або прийняттям рішень, які впливають на її повсякденне життя. Деякі люди можуть відмовлятися від купання. Якщо людина продовжує відмовлятися, це, ймовірно, через те, що вона боїться чогось, пов'язаного із душем чи прийняттям ванни. Люди з деменцією, хворобою Альцгеймера та когнітивними порушеннями можуть бути не здатними сказати вам, що їх турбує.

### **Поради:**

#### **Щоденна рутинна**

Встановіть регулярний розклад дня, який передбачає купання щодня в один і той же час. Це стає звичайною частиною їхнього дня, як їжа чи сон. Передбачуваний розпорядок дня зменшує стрес і хвилювання.

#### **Зручна і тепла ванна кімната**

Багато людей похилого віку не люблять купатися, бо бояться замерзнути. Літні дорослі швидше відчують холод, ніж молоді люди.

#### **Уникайте суперечок**

Не сперечайтесь про купання. Продовжуйте говорити короткими та простими реченнями. Встановіть зоровий контакт і посміхніться. Простягніть руку, щоб клієнт взяв її, встаньте та проведіть його до ванної кімнати. Поговоріть про щось позитивне чи корисне, щоб змінити фокус. Робіть це частіше, щоб, коли людина приймає душ, вона думала про позитивні речі, які їй подобаються.

#### **Заспокоюйте**

Використовуйте спокійний, заспокійливий тон голосу або вмикайте заспокійливу музику, яка подобається клієнту. Коли вода стане теплою, повільно бризкайте водою на частини тіла, щоб дати їм час адаптуватися до відчуттів.

#### **Без сюрпризів**

Є багато кроків на шляху до купання, які можуть засмутити людину з деменцією, хворобою Альцгеймера або когнітивними порушеннями. Повідомте їй, що буде відбуватись, і говоріть з нею протягом процесу, щоб уникнути страху чи тривоги.

Якщо людина дійсно не хоче купатися або приймати душ, не змушуйте її. Зачекайте кілька годин або наступного дня. Повідомте про це своєму керівнику.

<https://youtu.be/sl3Dc1kERto>

Якщо людина страждає нетриманням, спробуйте змити сечу або кал. Поясніть, що ви робите це, щоб ця область не боліла і не створювала дискомфорт.

## **Як купати в ліжку**

### **Приладдя**

- Ємність з водою та мочалка
- Банні рушники
- Мило, лосьйон і дезодорант
- Легка ковдра
- Чистий одяг

### **Підготовка**

- Закрийте вікна та увімкніть опалення, щоб у кімнаті було тепло.
- Наповніть ємність теплою водою та перевірте температуру води.
- Покладіть під людину рушники, щоб ліжко залишалось сухим.
- Укрийте людину ковдрою або рушником. Використовуйте ковдру або рушник, щоб зігріти людину.

### **Процес**

- Слідкуйте за тим, щоб людина не впала з ліжка.
- Вимийте обличчя, шию та вуха водою з милом, а потім промокніть.
- Вимийте одну сторону тіла зверху вниз і повторіть з іншого боку. Починайте з миття плеча, верхньої частини тулуба, руки та кисті, а потім переходьте на стегно, гомілку і стопу. Змийте мило з кожної ділянки тіла, після чого промокніть/витріть. Під час купання в ліжку перевіряйте, чи немає почервоніння та виразок на шкірі.
- Область статевих органів мийте в останню чергу. У жінок мийте область геніталій спереду назад. У чоловіків обов'язково мийте область навколо яєчок. Переверніть людину на бік, щоб помити сідниці.
- Нанесіть лосьйон на руки, ноги, стопи або інші сухі ділянки шкіри.
- Приберіть усі брудні мочалки та рушники та допоможіть людині одягнутися.
- Помийте ємність для води.
- Повідомляйте про будь-які зміни шкіри, наприклад почервоніння, своєму керівнику.

<https://youtu.be/QHeodQ-XBXY>

<https://youtu.be/HFk2hj1wP3Y>



## **14. МИТТЯ ГОЛОВИ**

Якщо людина сама може помити голову, це нормально, що вона хоче зробити це самостійно.

### **Як часто мити**

Запитайте людину, коли вона хоче помити голову. Зверніть увагу на те, як виглядає волосся, як воно пахне і чи здається воно брудним. Якщо ви помітили почервоніння, велику кількість лупи або занепокоєння через вошей, повідомте про це своєму керівнику.

Якщо людині не подобається мити голову, можна робити це раз на тиждень або на два тижні. Розчісуйте волосся щодня. У проміжках можна використовувати сухий шампунь.

### **Сидячи у ванні**

Майте в наявності багато чистих, сухих рушників. Використовуйте чашку або душовий шланг, щоб спрямувати воду від обличчя. Багато людей не люблять, коли вода потрапляє на обличчя. Потрапляння води на обличчя може ще більш серйозно засмутити людей, що мають проблеми зі здоров'ям, деменцію, хворобу Альцгеймера або когнітивні порушення. Обов'язково спочатку перевірте температуру води, після чого промийте волосся. Вимийте волосся шампунем і промийте водою. Висушіть волосся рушниками. Розчешіть волосся.

### **Стоячи в душі**

Якщо людина, за якою ви доглядаєте, може стояти під душем, переконайтеся, що вона стійка та здатна простояти достатньо довго, щоб помити волосся шампунем. Для цього людині потрібен хороший баланс. Якщо людина недостатньо стійка, запропонуйте допомогу та подбайте про наявність стільця для ванни або стільця для душа. Не залишайте людину одну.

### **Сидячи біля раковини**

Якщо людина не хоче, щоб їй мили голову у ванні чи душі, ви можете запитати, чи підійде раковина у ванній кімнаті чи на кухні. Принесіть необхідне до раковини. У вас має бути кухонний шланг або чашка. Також вам потрібен шампунь і багато рушників.

Людина може повернутися обличчям до раковини і нахилити голову над нею вперед або сісти спиною до раковини і нахилити голову назад. Нахилитися назад — найкращий спосіб уникнути потрапляння води на обличчя. Обов'язково перевірте температуру води. Промийте волосся чашкою води або невеликим шлангом для раковини, нанесіть шампунь і змийте. Добре промокніть шию рушниками. Добре висушіть волосся рушниками, щоб вода не капала на підлогу. Розчешіть волосся. Витріть воду, яка потрапила на підлогу.

## 15. ЯК МИТИ ГОЛОВУ В ЛІЖКУ

Перш ніж почати, переконайтеся, що у вас є все необхідне.

### Приладдя

- Мішки для сміття або інше водонепроникне покриття та рушники, щоб вистелити ліжко та підтримувати його сухим
- Мочалка
- Рушники
- Шампунь
- Ємність із теплою водою
- Чашка або глечик для наливання води
- Відро, велика миска або каструля для зливу брудної води
- Надувні раковини для миття голови/портативний піддон для шампуню (якщо є, див. зображення нижче)

### Миття голови

- Переконайтеся, що місце навколо ліжка є вільним, а в кімнаті тепло.
- Вимийте руки та одягніть рукавички.
- Приберіть подушки з-під голови людини.
- Якщо можливо, підніміть голову і підкладіть щось під голову для збору води. Дивіться приклади нижче. Використовуйте один із цих пристроїв, якщо він є.
- Покладіть під голову людини поліетиленову плівку або мішок для сміття, а плечі накрийте рушниками. Край мішка для сміття повинен звисати у відро або миску.
- Поясніть, що ви збираєтеся робити.
- Опустіть простирadlo, ковдру і покривало до талії.
- Накрийте верхню частину тіла рушником.
- Поставте відро, велику каструлю або велику миску на підлогу, щоб збирати воду, що стікатиме, і підстеліть простирadlo або рушник.
- Поставте миску з чистою водою біля ліжка.
- Обережно підніміть голову людини та підкладіть рушник під шию пацієнта.
- Наповніть миску теплою водою. Перевірте температуру води.
- Для миття короткого волосся ви можете протерти голову вологою мочалкою, доки волосся повністю не стане вологим. Для довшого волосся наповніть чашку або глечик водою з ємності, обережно намочіть волосся людини та переконайтеся, що вода зливається у відро/миску чи каструлю.
- Прикрийте очі людини.
- Вимийте волосся невеликою кількістю шампуню.
- Ретельно промийте волосся. Почніть з верхньої частини голови і опустіться до низу голови.
- Вижміть надлишок води з волосся у відро/миску або каструлю.

- Акуратно витріть волосся рушником. Промокніть обличчя людини.
- Розчешіть волосся.
- Змініть простирадла, якщо вони мокрі, і одяг, якщо він мокрий.
- Вилийте воду в раковину або ванну.
- Приберіть приладдя.
- Зніміть рукавички.

**Приклади надувних раковин для миття волосся/портативних піддонів для шампуню для клієнтів, прикутих до ліжка**

Люди можуть не мати їх у наявності.



<https://youtu.be/fE9zK2QhZYE>

## 16. ДОГЛЯД ЗА ПОРОЖНИНОЮ РОТА

Якісний догляд за порожниною рота дуже важливий для запобігання карієсу, кровоточивості ясен, інфекцій ясен і болю. Здоровий рот важливий для загального здоров'я. Здорові зуби та ясна дозволяють людям їсти, говорити та спілкуватися, не соромлячись. Зубні болі та інфекції ясен можуть ускладнювати функціонування літніх людей, людей з деменцією або когнітивними порушеннями. Інфекції порожнини рота та ясен можуть призвести до інших проблем зі здоров'ям, таких як хвороби серця, інсульт і пневмонія.

### Чищення зубів

- Вимийте руки та одягніть рукавички.
- Приготуйте таке приладдя, як зубна щітка, рідина для полоскання рота, чашка, миска чи інша ємність.
- Покладіть приладдя на раковину. Якщо людина не може чистити зуби біля раковини, поставте миску або тазик на піднос, підклавши попередньо паперові рушники. Якщо підносу немає, використовуйте кухонний стіл або іншу безпечну поверхню.
- Вимийте зубну щітку в раковині. Нанесіть невелику кількість зубної пасти на щітку.
- Чистіть зуби м'яко. Спочатку почистіть зуби зовні, потім – зсередини.
- М'яко почистіть верхні зуби, чистячи від верхньої частини ясен і рухаючись вниз. Це робиться для того, щоб відсувати зубний наліт від ясен. Щодо нижніх зубів, то їх треба чистити вгору від ясен.
- Злегка почистіть язик.
- Після того, як ви закінчите чистити зуби, попросіть людину сполоснути рот водою та сплюнути в раковину, миску чи тазик.
- Після того, як ви закінчили, промийте зубну щітку та приберіть приладдя.
- Зніміть рукавички та вимийте руки.

### Зубні протези

- Вимийте руки та одягніть рукавички.
- **Помістіть зубні протези в контейнер, наповнений водою.**
- Ретельно почистіть зубні протези.
- Попросіть людину прополоскати рот безспиртовою рідиною для полоскання рота, якщо вона хоче.
- Помістіть зубні протези в рот людини.
- Промийте контейнер для зубних протезів.
- Якщо людина не хоче носити зубні протези, покладіть їх у контейнер для протезів, наповнений водою.
- Зніміть рукавички та вимийте руки.

Якщо ви бачите будь-яке почервоніння, кровотечу або виразки, повідомте про це своєму керівнику.

### **Догляд за порожниною рота для людей з деменцією, хворобою Альцгеймера або когнітивними порушеннями**

- Повільно підійдіть до людини, посміхніться та подивіться їй в очі.
- Скажіть людині, що ви збираєтеся робити і чому ви це робите.
- Говоріть повільно і чітко. Наберіться терпіння і повторіть те, що ви сказали, якщо необхідно.
- Перш ніж почати, запитайте людину, чи вона не проти.
- Будьте позитивними та підбадьорливими.
- Робіть стільки, скільки можете зробити, якщо людина починає злитись.

### **Людина відмовляється від догляду за порожниною рота**

- Спробуйте з'ясувати, чому людина відмовляється від догляду за порожниною рота, наприклад, через страх чи біль.
- Якщо щось болить, перевірте чи є в роті зламані зуби, почервоніння або виразки. Повідомте своєму керівнику, якщо щось помітите.
- Якщо людина боїться, увімкніть музику, яка їй подобається, скажіть те, що її заспокоює.
- Спробуйте поговорити про щось, що подобається людині, про погоду чи на іншу позитивну тему.
- Намагайтеся щодня доглядати за порожниною рота приблизно в один і той же час.
- Розкажіть усе добре про догляд за ротовою порожниною. Наприклад, що після діставання їжі із зубів, їхній рот почуватиметься краще, їхня посмішка стане яскравішою.
- Якщо людина відмовляється, спробуйте ще раз в інший час.

<https://youtu.be/DIBO96lw6wQ>

<https://youtu.be/ODCy8fjQSuM>

<https://youtu.be/1YaP2iRczdA>

## 17 . ОДЯГАННЯ

- Перш ніж допомагати одягатися, ретельно вимийте руки, щоб уникнути поширення мікробів.
- Переконайтеся, що чистий комплект одягу готовий до носіння.
- Привітайтеся з людиною та поясніть, що ви хочете допомогти їй одягнутися чи переодягнутися.
- Людині може знадобитися, щоб ви одягали її повністю. Якщо це можливо, ви можете допомогти людині одягнутися самій.
- Пам'ятайте, що не можна тягнути, штовхати або грубо поводитися з людиною.
- Допоможіть людині зняти одяг, якщо це необхідно. Давайте можливість людині робити якомога більше без вашої допомоги.
- Покладіть чистий одяг у легкодоступне місце.
- Стежте, щоб людина не надто втомлювалась і щоб у неї не виникало запаморочень. Якщо необхідно, допоможіть людині сісти або лягти.
- Покладіть брудний одяг у кошик для білизни або кошик для прання.
- Знову вимийте руки.

### Пропозиції

Уникайте занадто великого вибору предметів одягу, щоб людина не була перевантажена або заплутана, намагаючись вибрати, що одягнути.

Спробуйте:

- Простий і зручний одяг.
- Одяг на еластичних застібках або липучках.

**Для отримання додаткової інформації:**

[http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/LifeAfterStroke/RegainingIndependence/TipsforDailyLiving/Tips-for-Dressing\\_UCM\\_310116\\_Article.jsp](http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/LifeAfterStroke/RegainingIndependence/TipsforDailyLiving/Tips-for-Dressing_UCM_310116_Article.jsp)