
OBSAH

ZAMYŠLENÍ	11
CO JE TO STÁŘÍ?	11
JAK PEČOVAT O VZTAHY V RODINĚ A DOBROU KOMUNIKACI SE STARÝM ČLOVĚKEM	13
JAK KOMUNIKOVAT	13
JAK PEČOVAT O HYGIENU	16
PÉČE O KŮŽI	16
Celková koupel	16
Koupel pokáleného nemocného	17
Opruzeniny	18
Masáž zad	18
PÉČE O NOHY	19
PÉČE O NEHTY	21
PÉČE O DUTINU ÚSTNÍ	21
PÉČE O VLASY	22
Mytí vlasů na lůžku	23
PÉČE O OČI	23
PÉČE O UŠI	24
PÉČE O NOS	25
PÉČE O NAŠE RUCE	25
PÉČE O PROSTŘEDÍ	25
Postel nemocného	25
Převlékání postele s nemocným	27
JAK PEČOVAT O FYZICKOU KONDICI NEMOCNÉHO – JAK S NEMOCNÝM CVIČIT, JAK S NÍM MANIPULOVAT, JAK HO POLOHOVAT	30
JAK REAGUJE TĚLO NA MALOU AKTIVITU?	30
PROLEŽENINY (dekubity)	31
Jak zabránit proleženinám?	32
CVIČENÍ	32
Cviky na udržení rozsahu pohybu v kloubu	33
Cviky pro udržení nebo zvýšení svalové síly	34
Dechová cvičení	34
Nácvik správného dýchání	35

POLOHOVÁNÍ	35
Poloha na boku	36
Poloha na břiše	36
Jiná varianta polohy na břiše	37
Poloha vsedě	38
DOPLŇUJÍCÍ ZAŘÍZENÍ LŮŽKA	39
Pomůcky usnadňující pohyb	39
Pomůcky k udržení polohy	39
Pomůcky pro prevenci proleženin	40
JAK FYZICKY MANIPULOVAT S NEMOCNÝM A CHRÁNIT SVÁ ZÁDA?	40
Když jsme sami	40
Když jsme dva	44
PÉČE O STRAVOVÁNÍ A PŘÍJEM TEKUTIN	46
STRAVOVÁNÍ	46
PŘÍJEM TEKUTIN	47
PÉČE O VYPRAZDŇOVÁNÍ MOČE	50
PŘIKLÁDÁNÍ MOČOVÉ LÁHVE	50
PODKLÁDÁNÍ PODLOŽNÍ MÍSY	51
INKONTINENCE	51
Výměna pleny	54
Úhrada inkontinentních pomůcek	55
Cvičení	56
RETENCE	57
Odpojení od sběrného sáčku	59
DYSURIE	60
PÉČE O VYPRAZDŇOVÁNÍ STOLICE	61
ZÁCPA	61
PRŮJEM	62
INKONTINENCE STOLICE	62
PÉČE O SPÁNEK A ODPOČINEK	64
ODPOČINEK	64
SPÁNEK	64
PÉČE O NEMOCNÉHO TRPÍCÍHO BOLESTÍ	66
PÉČE O DEMENTNÍHO ČLOVĚKA	68
TEST KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ	69

PÉČE O UMÍRAJÍCÍHO	72
ZVLÁŠTNOSTI PŘI PÉČI O UMÍRAJÍCÍHO	73
ÚMRTÍ NEMOCNÉHO	74
PRÁVA UMÍRAJÍCÍCH	74
PÉČE O NAŠE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ANEB RELAXACE	76
SYNDROM VYHOŘENÍ	76
Jak se syndrom vyhoření projevuje?	76
Dotazník BM – Burnout Measure	77
RADY JAK BOJOVAT SE STRESEM	78
Obecné zásady	78
Jak zvládnout akutní stresovou situaci	80
JAK PEČOVAT O SVÁ ZÁDA	82
Uvolnění šíjových svalů	82
Protážení celé páteře	82
NĚKTERÉ DŮLEŽITÉ INSTITUCE A ZAŘÍZENÍ	84
ÚŘAD MĚSTA	84
PEČOVATELSKÁ SLUŽBA	85
AGENTURY DOMÁCÍ PÉČE	85
LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH (LDN)	86
DOMOVY DŮCHODCŮ (DD)	86
NESTÁTNÍ ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ	86
NESTÁTNÍ LŮŽKOVÁ ZAŘÍZENÍ	87
HOSPICE A HOSPICOVÁ PÉČE	87
Adresy hospiců	88
POHŘEBNÍ SLUŽBY	88
SEZNAM LITERATURY	89
PŘÍLOHY	90