

## OBSAH

ÚVOD	5
PÉČE O JINOU OSOBU	6
Hygienická péče	6
Péče o lůžko	10
Péče o kůži	12
Obtíže s vyprazdňováním moči a stolice	14
Výživa	17
Sledování fyziologických funkcí	19
Bazální stimulace	19
Paliativní péče, umírající	21
Úprava bytu	22
PÉČE O PEČOVATELE	23
Zátěž a její vliv na organismus	23
Psychohygiena	25
Akutní zvládnání zátěže	26
Relaxační techniky	27
Obecná doporučení pro pečující	31
Rady pro pečující v domácí péči	32
Další techniky – asertivita, péče o záda, životospráva	32
Význam smutku a práce s výčitkami	33
Specifika v interakci s osobou s demencí a s osobou agresivní	34
SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PROBLEMATIKA	36
Péče o osobu starší 18 let	36
Péče o osobu mladší 18 let	41
Obecné	44
PŘEHLED OTÁZEK	48
LITERATURA A ZDROJE	51
PŘÍLOHA Č. 1 – JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE	52
PŘÍLOHA Č. 2 – AUTOGENNÍ TRÉNINK (AT)	55
PŘÍLOHA Č. 3 – DOTAZNÍK VYHOŘENÍ	58
PŘÍLOHA Č. 4 – VZOR PLNÉ MOCI	60
PŘÍLOHA Č. 5 – ZVLÁŠTNÍ POMŮCKY	61
PŘÍLOHA Č. 6 – ODKAZY NA ZAJÍMAVÉ WEBOVÉ STRÁNKY	63