



A2.2 – Izobraževalno gradivo za predavatelje

MANAGEMENT STAVB IN OKOLJA

Modul 4: MANAGEMENT V OSKRBI

Pod modul 4.2: MANAGEMENT STAVB IN OKOLJA



Predstavitev

Modul	4. MANAGEMENT V OSKRBI
Pod modul	4.2. Management stavb in okolja
Učna ura št.	#1
Trajanje (minute)	120
Datum	

Predstavitev

Ta podmodul obravnava procese in naloge vodenja vsakodnevnega dela oskrbovalcev, s poudarkom na področju upravljanja objektov.

Ugotovljene so značilnosti različnih prostorov, ki so pomembni za oskrbovalce, arhitekturna zasnova in pogosto uporabljeno pohištvo. Vsebina usposabljanja bo posebno pozornost namenila preventivi in protokolom za nujne primere, da bi spodbudili procese upravljanja, ki zagotavljajo varnost prostorov in objektov.

Podmodul opisuje tudi prepoznavanje glavnih elementov in značilnosti ustrezne delovne oziroma zaščitne obleke, ustrezno dokumentacijo in shranjevanje.

Učni izidi

1. Opredeliti glavne arhitekturne in organizacijske značilnosti objektov in skupnih prostorov v okolju delovanja oskrbovalcev.
2. Opisati elemente razdeljevanja, označevanja in vzdrževanja dnevnih prostorov pri delu oskrbovalcev.
3. Prepoznati pohištvo, ki se običajno uporablja pri delu oskrbovalcev, ter naloge vzdrževanja in ohranjanja.

Učni cilji

1. Vrste objektov in zgradb pri delu negovalca. Značilnosti arhitekturne zasnove in organizacijska merila.
2. Distribucija in vzdrževanje prostorov in pohištva.
3. Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve za učinkovito oskrbo. Organizacija sobe. Postelje in dodatki: vrste in ohranjanje.

Vrste objektov, kjer dela oskrbovalec

Oskrbovalec lahko dela v različnih zgradbah, kot so:



Prostori, v katerih opravljajo svoje naloge oskrbovalci, so odvisne od vrste zgradbe, v kateri delujejo.

Vrste objektov, kjer dela oskrbovalec

Oskrbovalec potrebuje:

- Delovna okolja, ki so prilagojena različnim vrstam dejavnosti, ki jih opravlja, od neposredne skrbi za uporabnika do drugih vrst nalog, kot je administrativno delo ali izmenjava informacij z drugimi strokovnjaki.
- Tihi in zasebni prostori ali odprti in povezani prostori, odvisno od vrste nalog, ki jih mora opraviti.
- Fleksibilna in prilagodljiva mesta, ki mu omogočajo nadzor nad delovnim okoljem in prilagajanje morebitnim spremembam.
- Ergonomske in dostopne delovne prostore.
- Prijetno, udobno in estetsko urejeno okolje.

Vrste objektov, kjer dela oskrbovalec

Delovno okolje oskrbovalca lahko vključuje:

- Področja zdravljenja.
- Prostore za shranjevanje opreme in zalog.
- Področja iskanja informacij in dokumentacije.
- Območja opazovanja.
- Sejne sobe ali prostore.
- Prostore za srečanja.



Kolikor je mogoče, je priporočljivo imeti ločena območja za učinkovito izvajanje vsake od teh dejavnosti.

Karakteristike arhitekturne zasnove

Dostopen dizajn

Zgradbe ali prostori, ki izpolnjujejo določene obvezne zahteve, ki se razlikujejo glede na vrsto prostora in državo ali geografsko regijo.

Prilagodljiv dizajn

Univerzalni dizajn

Karakteristike arhitekturne zasnove

Dostopen dizajn, dostopnost funkcij v stanovanjih, ki vključujejo predmete, kot so:

Videonadzor vrat

Primerne površine za uporabo invalidskega vozička

Primerno dostopen vhod in izhod v hišo

Shranjevanje pod pultom, v primerni višini

Ročaji z vzvodom

Držala in ročaje v kopalnici

Kolenski prostori pod umivalniki, koriti, mizami in pulti

Zvočni in vizualni signali

Stikala in krmilniki na lahko dosegljivih mestih

Vhod brez stopnic in pragov

Karakteristike arhitekturne zasnove

Dostopen dizajn

Prilagodljiv dizajn

“Prilagodljive funkcije so nastavljive ali jih je mogoče preprosto in takoj dodati ali odstraniti, da se enota "prilagodi" individualnim potrebam ali željam. Prilagodljiva bivalna enota ima vse dostopne funkcije, ki jih ima fiksna dostopna enota, vendar omogoča, da se nekateri elementi izpustijo ali skrijejo, dokler niso potrebni, tako da so lahko bivalne enote videti enako kot druge in se bolje ujemajo s potrebami posameznika, ko so zasedene.”

Univerzalen dizajn

Karakteristike arhitekturne zasnove

Dostopen dizajn

Prilagodljiv dizajn

Univerzalen dizajn

Nanaša se na "predmete, ki jih lahko uporablja večina ljudi, ne glede na njihovo stopnjo sposobnosti ali invalidnosti (...)."

»Številne dostopne in prilagodljive funkcije so univerzalno uporabne. (...)
Nekatere funkcije so postale bolj univerzalne, tako da so nastavljive.«

Karakteristike arhitekturne zasnove

Univerzalni dizajn

“...obravnavava obseg dostopnosti in predlaga, da so vsi elementi in prostori čim bolj dostopni in uporabni vsem ljudem.»

»...zahteva razumevanje in upoštevanje širokega nabora človeških sposobnosti skozi celotno življenjsko dobo. Ustvarjalna uporaba tega znanja ima za posledico izdelke, zgradbe in objekte, ki jih lahko uporablja večina ljudi ne glede na njihovo starost, okretnost ali fizične ali senzorične sposobnosti.»

"...pristop presega minimalne zahteve in omejitve zakona o dostopnosti."

PRINCIPI UNIVERZALNEGA OBLIKOVANJA

1 EQUITABLE USE

The design is useful and marketable to people with diverse abilities.



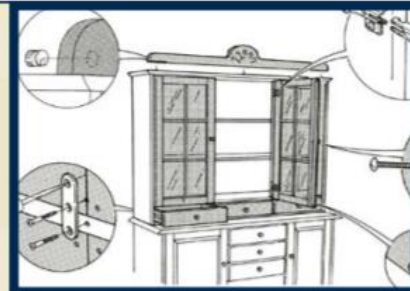
2 FLEXIBILITY IN USE

The design accommodates a wide range of individual preferences and abilities.



3 SIMPLE AND INTUITIVE USE

Use of the design is easy to understand, regardless of the user's experience, knowledge, language skills, or current concentration level.



4 PERCEPTIBLE INFORMATION

The design communicates necessary information effectively to the user, regardless of ambient conditions or the user's sensory abilities.



5 TOLERANCE FOR ERROR

The design minimizes hazards and the adverse consequences of accidental or unintended actions.



6 LOW PHYSICAL EFFORT

The design can be used efficiently and comfortably and with a minimum of fatigue.



7 SIZE AND SPACE FOR APPROACH AND USE

Appropriate size and space is provided for approach, reach, manipulation, and use regardless of user's body size, posture, or mobility.



Karakteristike arhitekturne zasnove

Obiskljivost

"Gibanje spreminja prakso gradnje domov. Tako bodo nekoč vsi novi domovi (...) ponujali nekaj posebnih funkcij, ki olajšajo bivanje in obiskovanje doma gibalno oviranim osebam."

»Hiša je obiskljiva, ko izpolnjuje tri osnovne zahteve:

- en vhod brez stopnice.
- vrata s 32 palci (približno 80 cm) čistega prehodnega prostora.
- ena kopalnica v glavnem nadstropju, v katero lahko pridete z invalidskim vozičkom.«”

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve

Prilagoditve doma lahko vključujejo različne spremembe, od preureditve pohištva do obsežnih strukturnih izboljšav.

Medtem ko so nekatere spremembe presenetljivo poceni in enostavne, so lahko druge (na primer izgradnja klančin za dostop z invalidskim vozičkom ali znižanje umivalnikov in pultov) dražje.

Na naslednjih diapozitivih je prikazanih nekaj primerov prilagoditev doma za različne situacije ali težave.

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve - spalnica

- **Težava:** Ni dovolj svetla ☐

Rešitev: Svetilke ali stikala postavite blizu postelje, kjer jih lahko dosežete.

- **Težava:** Ne morete doseči predmetov, ne da bi stali na blatu ali stolu ☐

Rešitev: Najpogosteje uporabljene predmete postavite tako, da so na dosegu roke; zagotovite ročno "grabilno" orodje (prijemalka) za težko dosegljive predmete.

- **Težava:** Težave pri dvigovanju stopal pri hoji in rahle omejitve vida ☐

Rešitev: Odstranite preproge ali jih pritrdite s protizdrsnimi trakovi; odstranite majhne predmete s tal; postavite pohištvo ob stene.

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve - kopalnica

- **Težava:** Težave pri vstopanju in izstopanju iz kadi/prhe in/ali na in iz stranišča ☐
Rešitev: Namestite ročaje pod prho in poleg stranišča ter nedrsečo podlogo na dno kadi/prhe; na tleh uporabite nedrseče kopalne preproge.
- **Težava:** Težave z doseganjem toaletnih pripomočkov in prilagajanjem regulatorjev temperature ☐
Rešitev: Priskrbite sedež za prho ali klop za prenos; namestite ročno prho.
- **Težava:** Težave z obračanjem ročajev pipe ☐
Rešitev: Namestite enoročne ročaje v umivalnik in kad/prho.

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve - kuhinja

- **Težava:** Ni dovolj osvetljena ☐
Rešitev: Namestite fluorescenčne in stropne luči pod omarico.
- **Težava:** spotaknite se ob ohlapne ali obrabljene preproge ☐
Rešitev: postavite nedrseče podloge brez robov ali jih odstranite.
- **Težava:** Ne morete doseči predmetov, ne da bi stali na pručki ali stolu ☐
Rešitev: Najpogosteje uporabljene predmete postavite tako, da so na dosegu roke; zagotovite ročno "grabilno" orodje za težko dosegljive predmete.

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve – hodnik in stopnišče

- **Težava:** Težave z obračanjem vratnih kljuk in vzdrževanjem ravnotežja med odpiranjem sprednjih ali zadnjih vrat ☐

Rešitev: Na vhodih v dom namestite ročice za odpiranje vrat in držala.

- **Težava:** Težave pri ohranjanju ravnotežja na stopnicah in pragovih ☐

Rešitev: Namestite klančine z držali in odstranite ali znižajte pragove.

- **Problem:** Zatemnjeni prostori in hodniki ponoči ☐

Rešitev: Ograje in nočne luči, ki osvetljujejo pot od postelje do kopalnice ali kuhinje. Odstranite nered, neravne ali obrabljene preproge in/ali predmete, ob katere se lahko spotaknete.

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve

Examples of home barriers:



Images extracted from: **Geria-TIC Project intervention and counselling material**
<https://www.geriatric.udc.es/>

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve

Primer prilagoditve:



Images extracted from: **Centers for Disease Control and Prevention, 2015**
https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf

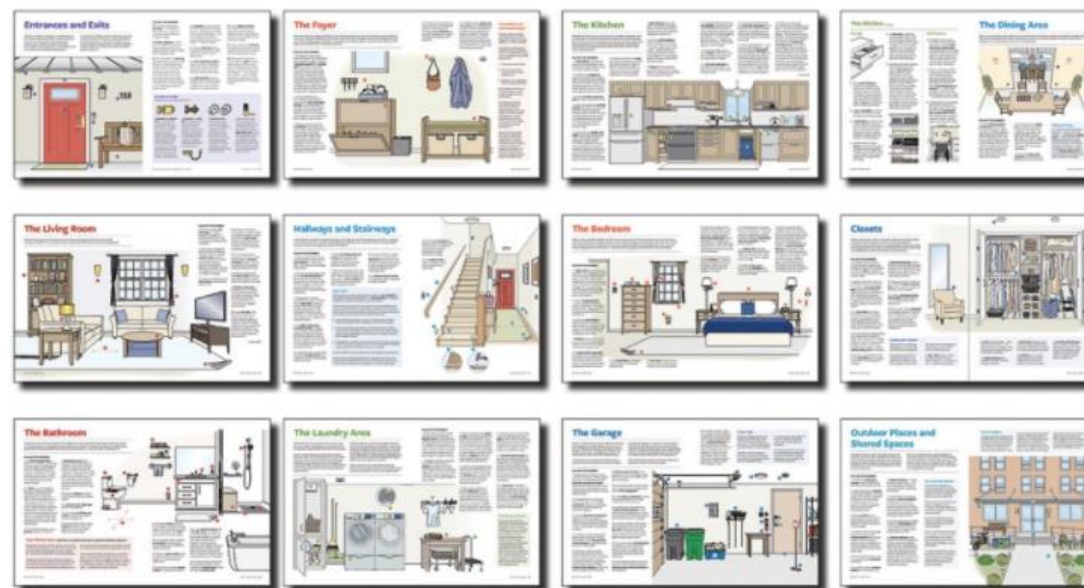
Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve



What is a HomeFit Home?



'Visitability' Welcomes Everyone



Images and videos extracted from: **AARP, 2021**

<https://www.aarp.org/livable-communities/housing/info-2020/homefit-guide.html>

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve

Home Modifications and Products for Safety and Ease of Use

©1999 The Center for Universal Design

By Margo Johnson with Richard Duncan, Andrea Gabriel and Michael Carter

[Hearing](#) | [Vision](#) | [Sense of Smell](#) | [Sense of Touch and Dexterity](#) | [Strength and Range of Motion](#) | [Mobility and Agility](#) | [Balance and Coordination](#) | [Cognition](#) | [Conclusion](#)

Document extracted from:

The Center for Universal Design, 1999

https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/Home%20Modifications%20and%20Products.pdf



THE KITCHEN



THE BATHROOM

Images extracted from:

The Center for Universal Design, 2000

https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/housing%20for%20lifespan.pdf

Prilagoditve doma in minimalne prostorske zahteve

Choose a Room To Explore



Image extracted from:
Fall Prevention Center of Excellence, USC Leonard Davis, 2021
<https://lifetimehome.org/rooms/>

Video extracted from:
<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

Preparing Your Home for Safe Mobility



Predstavitev

Modul	4. MANAGEMENT V OSKRBI
Pod modul	4.2. Management stavb in okolja
Učna ura št.	#2
Trajanje (minute)	120
Datum	

Učni izidi

Učni cilji

1. Prepoznati načela varnostnih tveganj pri načrtovanju prostorov in postopke za preprečevanje.

Vsebina

1. Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje. Pojasnjeni splošni varnostni predpisi in načrti za ravnanje v sili, namenjeni glavnim tveganjem, povezanim z delom.
2. Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije. Vpliv dekorativnih elementov na negovalno delo, kot pospeševalcev ali ovira.

Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje zadužitve:

- Žvečite počasi in pravilno, med 30- in 40-krat.
- Jejte počasi in počivajte med posameznimi vnosi v usta.
- Pijte vodo pri vseh obrokih, vendar ne med žvečenjem.
- Jejte majhne količine. Živila narežite na majhne koščke ali pretlačite.
- Izogibajte se nekaterim živilom: mesu, ki ga je težko žvečiti ali ima veliko kosti, ribam z veliko kostmi itd.
- Izogibajte se smehu ali govorjenju med žvečenjem ali požiranjem.
- Ne počivajte s sladkarijami ali bomboni v ustih.



Zagotovite, da uporabnik upošteva te smernice

Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje ureznin in poškodb:

- V kuhinji:
 - Ne uporabljajte zelo ostrih nožev.
 - Odpirajte pločevinke s hrano v nasprotni smeri od smeri vaših rok.
 - Pločevinke nikoli ne odpirajte s prsti.
- V kopalnici:
 - V zaprtih prostorih hranite britvice ali druge predmete, s katerimi se lahko urežete.
- V katerem koli delu hiše ali zgradbe:
 - Za odstranjevanje razbitega stekla uporabite krtačo ali metlo in smetnjak.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje električnega udara:

- V kuhinji ali kopalnici:

Pri uporabi električnih naprav bodite zelo previdni, da ne pridejo v stik z vodo.

- V katerem koli delu hiše ali zgradbe:

Preverite varnost vtičev in kablov električnih naprav. Kabel takoj zamenjajte, ne glede na to, kako rahlo opraskan je.

Nobene električne naprave ne čistite z vlažno krpo, če ni izklopljena.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

- Izogibajte se stopanju na mokra ali povoskana tla. Po potrebi postavite obvestilo o pravkar pomitih tleh.
- Razlito tekočino takoj pobrišite.
- Na tleh naj ne bo majhnih predmetov ali pohištva, ki bi lahko ovirali gibanje.
- Odstranite preproge, če je mogoče. Če ni, jih pritrdite na tla z nedrsečimi trakovi.
- Preverite, ali električni kabli ne motijo prehoda. Električne kable položite tako, da se obnje ne morete spotakniti, vendar nikoli pod preproge. Ne pustite, da kabel visi iz katere koli električne naprave.



Po potrebi jih
prilepite na tla,
da se ne
premikajo

Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

O osvetlitvi:

- Osvetlitev mora biti zadostna, tako znotraj vseh prostorov hiše ali zgradbe kot tudi na hodnikih in stopniščih, vendar brez bleščanja (ustrezna svetloba: fluorescentne, neprozorne sijalke in prosojni zasloni).
- Stikala za luči naj bodo na začetku prostorov, v primeru spalnice pa blizu postelje, vedno na dosegu roke.
- Po potrebi na stikala namestite osvetljene nalepke, da jih boste lažje našli.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

O osvetlitvi:

- Čez dan naj bodo zavese in mrežaste zavese odprte, da izkoristimo naravno svetlobo.
- Ponoči mora biti vedno neka osvetlitev (npr. nočna luč v spalnici in na hodnikih ali prižgana svetilka).
- Poskrbite, da ima uporabnik vedno zadostno vidljivost, da lahko doseže kopalnico.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

V katerem koli delu hiše ali zgradbe:

- Namestite ograje na hodnikih ali stopniščih.
- V vseh prostorih ne sme biti pohištva, ki ovira prehod.
- Pohištvo naj bo primerno razporejeno tako, da se ga lahko premika, z ali brez pripomočkov (palica, bergle, hojica ali invalidski voziček).
- Predmete in izdelke, ki jih najpogosteje uporabljate v vsakem prostoru, postavite v čim bolj dostopne predale in police, na dosegu roke.
- Predali naj bodo zaprti, da se ne spotaknete.



Če je potrebno, kupite "prijemne" klešče s podolgovatim ročajem, da lahko oseba doseže predmete na zelo visokih policah (da se izogne stopanju na prste ali plezanju po nevarnih predmetih) ali na zelo nizkih mestih (da se izogne sklanjanju).

Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

V katerem koli delu hiše ali zgradbe:

- Uporabljajte čvrste stole z naslonjali za roke in ustreznim hrbtnim naslonom.
- Uporabljajte mize, ki so stabilne in primerne vaši višini.
- Na nizke površine, kot so določene klopi ali sedežne garniture, ki nimajo naslonov za roke ali imajo naslonjala na voljo samo na eni strani, je mogoče začasno postaviti enega ali več predmetov (npr. več blazin ali trdno škatlo), ki služijo kot višja površina na katero se lahko naslonite, da olajšate vstajanje in sedenje.
- Vedno zavirajte kolesa stola, mize ali postelje, ko se ta ne premika (če jih ima).



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

V spalnici:

- Predmete in oblačila, ki jih najpogosteje uporabljate, postavite v čim bolj dostopne predale in police, na dosegu roke.
- Nočna omarica naj bo stabilna in na dosegu roke.
- Copate naj oseba pusti blizu postelje, da ne bo bosa, ko vstane, pripomočke za vid, če jih uporablja, pa naj ima na nočni omarici.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

V spalnici:

- Če uporabniku grozi padec, je priporočljivo, da v spalnico namestite stranske ograje ali stransko ograjo in posteljo postavite ob steno.
- Priporočljivo je postaviti tudi zvonec za nujne primere, ki naj bo na dosegu roke.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

V kopalnici:

- Pri prhanju se izogibajte zelo visokim temperaturam in poskrbite za dobro prezračevanje, da preprečite vrtoglavico in zdrs zaradi vlage.
- Izogibajte se drsnim zavesam, saj lahko povzročijo zdrs.
- Na tla prhe položite nedrsečo podlogo, za izhod pa podlogo, pritrjeno s protizdrsnimi trakovi ali protizdrсно talno oblogo, da preprečite drsenje.
- Dnevne higienske izdelke postavite v predale in na police na dosegu roke, tako znotraj kot zunaj prhe.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje padcev:

V kopalnici:

- Brisačo postavite na doseg roke.
- Stranišče ali komoda naj bo na primerni višini.
- Če uporabniku grozi padec, zagotovite straniščni dvižnik in oprijemala za lažje vstajanje in sedenje iz stranišča.
- Če uporabniku grozi padec, postavite ročke in/ali sedeže v kad ali prho.
- Priporočljivo je postaviti tudi zvonec za nujne primere in ga postaviti na doseg roke.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje požara in opeklin:

V kuhinji:

- Za odpiranje pečice uporabite rokavice.
- Bodite previdni pri tekočinah, segrelih v mikrovalovni pečici, saj so običajno bolj vroče od posode.
- Pri kuhanju obrnite ročaje loncev in ponev navznoter.
- Ne puščajte maščobe ali olja v ponvi brez nadzora.
- Vrelega olja nikoli ne polivajte z vodo; na ponev postavimo pokrov.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje požara in opeklin:

V dnevni sobi ali spalnici:

- Če je kamin, naj bo ogenj dobro pokrit.
- Izogibajte se štedilnikom v bližini postelje, zaves ali nočnih omaric. Pred spanjem jih vedno izklopite!
- Bodite še posebej previdni s termoforji ali električnimi odejami. Pomembno je, da jih pred spanjem odstranite ali odklopite.
- Nočne lučke ne prekrivajte s papirjem ali drugim materialom.
- Nikoli ne kadite v postelji.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje požara in opeklin:

V dnevni sobi ali spalnici:

- Ne premikajte štedilnikov na olje ali bencin, ko so prižgani.
- Izogibajte se uporabi žarov na oglje. Če jih uporabljate, jih ne postavljajte pod mize ali na preproge; postavite jih več kot en meter stran od osebe; prezračite prostor, kjer jih uporabljate.
- Ko zapustite hišo:

Vedno izklopite vse električne naprave, še posebej štedilnike ali radiatorje.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje udarcev:

- V katerem koli delu hiše ali zgradbe:
- Zaščitite vogale pohištva s kosi gume ali pene, da ne bi bili ostri.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje zastrupitve:

V spalnici:

- Ne puščajte uspaval ali tablet ob postelji, na nočni omarici. Bolje jih je hraniti v predalu nočne omarice ali v drugi sobi.

V kuhinji ali kopalnici:

- Zdravil ne postavljajte v kopalnico ali kuhinjo, saj lahko vlaga ali pogoste spremembe temperature spremenijo njihov rok uporabnosti.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje

Preprečevanje zastrupitve:


- V katerem koli delu hiše ali zgradbe:
- Razkužila in čistila hranite na visokih, po možnosti zaprtih policah, izven dosega rok.
- Ne odstranjujte nalepk s hrane, čistil ali zdravil in jih hranite v originalni embalaži. Lahko bi jih zamenjali med seboj ali jih zaužili, če so zastareli.
- Redno preverjajte rok uporabnosti in stanje teh izdelkov.
- Če uporabljate štedilnike na butan, zagotovite zadostno prezračevanje.



Varno okolje: glavna tveganja in preprečevanje



Checklist elaborated by: **Centers for Disease Control and Prevention, 2015**
https://www.cdc.gov/stedi/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf



Home Modification Checklist

How to safety-proof a loved one's home.

There can come a time when a familiar home becomes an unfriendly place. Rugs can trip us; prescription medicine bottles can get mixed up; stairs become barriers. Most all of us want to be able to continue to live independently in our own homes. By helping your loved one make these types of improvements, he or she may continue to do so in safety and comfort,

Use this checklist to spot possible safety problems that may be present in your loved one's home. This checklist is organized by areas in the home. However, there are some potential hazards that need to be checked in more than just one area of your home.

Check YES or NO to answer each question. Then go back over the list and take action to correct those items that may need attention. Keep this list handy as a reminder of safe practices, and re-use it periodically.

Checklist elaborated by: **Family Care America**
http://www.caregiverslibrary.org/Portals/0/ChecklistsandForms_HomeModificationChecklist.pdf

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Splošna navodila za ukrepanje v nujnih primerih:

- V nujnih primerih ostanite mirni.
- Potem pokličite pomoč: lahko pokličete 112* ali druge uporabne telefonske številke. Pomembno je, da vedno poskušate imeti pri roki telefon, mobilni ali stacionarni, da pokličete pomoč.
- Če imate možnost, opravite nekaj usposabljanja za prvo pomoč: izboljšalo bo vašo sposobnost ukrepanja v nujnih primerih.

*: 112 je enotna evropska številka za klic v sili, ki jo je mogoče brezplačno poklicati s katerega koli stacionarnega ali mobilnega telefona v EU. Tako boste v neposrednem stiku z reševalnimi službami: policijo, rešilci ali gasilci.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Splošna navodila za ukrepanje v nujnih primerih:

V nujnih primerih ostanite mirni.

Potem pokličite pomoč: lahko pokličete 112* ali druge uporabne telefonske številke. Pomembno je, da vedno poskušate imeti pri roki telefon, mobilni ali stacionarni, da pokličete pomoč.

Če imate možnost, opravite nekaj usposabljanja za prvo pomoč: izboljšalo bo vašo sposobnost ukrepanja v nujnih primerih.

Telefonske številke za nujne primere imejte objavljene poleg telefona. Vključite številko vašega lokalnega centra za nadzor zastrupitev. Natisnite domači naslov in telefonsko številko v velikem tisku ob telefonu; ljudje pogosto pozabijo te številke v sili. Uporabite velik, lahko berljiv tisk.

Če želite poklicati pomoč, če ne morete poklicati, poskusite z enim od naslednjih dejanj: kričanje, brcanje ali udarjanje z rokami ob tla, da povzročite hrup in pritegete pozornost.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Splošna navodila za ukrepanje v nujnih primerih:

V nujnih primerih najprej ocenite situacijo po P-A-S-tehniki:

Zaščitite: zaščitite se, izognite se nadaljnjim nesrečam ali žrtvam in zaščitite žrtev.

Opozorilo: opozorite službo za nujne primere na telefonsko številko 112. Navedite podatke o lokaciji, številu poškodovanih, stanju in kontaktni številki.

Podpora ali pomoč: v okviru svojega znanja uporabite tehnike prve pomoči in se prepustite vodenju strokovnjakov, ki bodo odgovorili na vaš klic. Ponudili vam bodo smernice, ki jih morate upoštevati do prihoda zdravstvenih služb.

Vaše ukrepanje v sili je bistvenega pomena. Vedno ostanite mirni!

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah



Za nujne primere je vedno priporočljivo imeti doma komplet prve pomoči:

- Redno ga je treba preverjati in odstraniti izdelke, ki so v slabem stanju, ki jim je morda potekel rok uporabe ali ki nimajo roka uporabnosti.
- Ne sme vsebovati zdravil ali običajnih higienskih izdelkov.
- Najbolje je, da ga hranite v trdni in dobro zaprti kovinski ali plastični škatli. Ne uporabljajte kartonskih, lesenih ali steklenih škatel, saj jih lahko vlaga poškoduje ali se zlahka zlomijo.
- Idealno mesto je suho, hladno in pred svetlobo zaščiteno mesto.
- Najboljše mesto v hiši, da ga postavite, je glavna spalnica. Ne shranjujte ga v kuhinji ali kopalnici, da preprečite vpliv vlažnosti ali temperaturnih sprememb.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru zadužitve:

- Če je oseba pri zavesti, ji naročite, naj dvigne roke, in jo spodbudite h kašljanju.
- V primeru, da je oseba pri zavesti, vendar ne more sama izkašljati, jo poskusite trdno prijeti in naredite 5 udarcev po hrbtu, med lopaticami (lopaticami). Če se tujek ne izloči, nadaljujte z naslednjim manevrom: objemite osebo od zadaj, ovijte roke okoli nje, položite pest na predel trebušne jame in nad njo drugo roko ter opravite 5 kompresij.
- Če je oseba nezavestna, začnite s kardiopulmonalnim oživljanjem.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru zadužitve:

Video o tem, kako ravnati v primeru zadužitve



<https://youtu.be/PA9hpOnvTck>



<https://youtu.be/nfHGzD93XuU>

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru ureznin in poškodb:

- Umijte si roke, da preprečite morebitne okužbe.
- Pritisnite rano z gazo ali čisto krpo, ki ne pušča vlaken.
- Obnavljajte blazinice gaze, ko postanejo krvave, dokler zadnje niso popolnoma čiste.
- Ko je rana čista, nanesite antiseptik.
- Na koncu pokrijemo z gazo ali obližem.
- Za zaustavitev krvavitve ne uporabljajte vate, krp ali brisač, ki odvajajo dlake, saj lahko pustijo ostanke v rani in ovirajo celjenje.



<https://youtu.be/8pTaqY40-Rs>

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru električnega udara:

- Izklopite električno napajanje v hiši.
- Nikoli ne vlecite osebe, da bi jo odklopili od naprave, ki povzroča električni udar, ali naprave neposredno izključite iz vtičnice, saj obstaja velika nevarnost, da se tudi sami ubijemo.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

What to Do When Someone Falls



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

Navodila za ukrepanje ob padcih:

- Ostanite mirni, preprečite, da bi oseba nenadoma vstala.
- Po potrebi prosite za pomoč.
- Preden osebo dvignete s tal, preverite, ali ima oseba odprte rane (s krvjo), zlome (ki jih pogosto spremlja močna bolečina) ali občutek vrtoglavice.
- Če ni hude bolečine ali odprtih ran, lahko osebi pomagamo vstati.
- Če je bolečina močna ali odprte rane, se izogibajmo premikanju osebe in njeno glavo položimo na bok, da lahko pravilno diha.
- Nazadnje, poskusite osebo čim prej opraviti zdravniški pregled. Čeprav morda ni videti zunanjih modric ali ran, so lahko prisotne notranje poškodbe.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje ob padcih:

Ko pomagate dvigniti osebo:

- Pri tem osebe nikoli ne vlecite za roke.
- Prvi korak bi moral biti, da poskušate osebo zelo počasi dvigniti.
- Osebo položite z licem navzdol, kolena in komolce naslonite na tla.
- Nazadnje s pomočjo trdnega predmeta (običajno stola ali kavča) dvignite prizadeto osebo s tal in ji s tem predmetom podprite roke, medtem ko se počasi vzpenja. Osebo bomo ves čas podpirali in ji preprečili ponoven padeč.

What to Do When Someone Falls



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru požara in opeklin:

- Vrelega olja nikoli ne polivajte z vodo; postavite pokrov ali pokrijte z odejo.
- Pri roki imejte gasilni aparat ali požarno odejo in se ju naučite uporabljati.
- Če je požar manjši, ga poskusite pogasiti z razpoložljivimi gasilnimi sredstvi. Vedno stojte med izhodom in ognjem.
- Če je požar velik, evakuirajte prostore. Nikoli ne tvegajte po nepotrebem. Ne uporabljajte dvigal in ne hodite nazaj, da bi vzeli osebne stvari.
- Če je prisoten dim, bodite tihi, nos in usta pa zaščitite z robčkom ali mokro krpo.
- Če vas ujame ogenj: zaprite vrata med vami in ognjem, reže na vratih pa prekrijte s krpami, po možnosti mokrimi.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru požara in opeklin:

- Če se vaša oblačila vžgejo, ne tecite, spustite se na tla, prevrnite se in pokličite pomoč.
- Opečeni del telesa približno 10 minut polivajte s hladno vodo (ne z ledom ali ledeno vodo).
- Glede na resnost opekline pojdite v zdravstveni dom ali pokličite reševalce (112).
- Ne počite nobenih mehurjev.
- Na opekline ne nanašajte zobne paste, alkohola, blata, olja, mila ali drugih podobnih izdelkov.
- Prav tako ne smemo uporabljati nobenega mazila brez predhodnega posveta z zdravnikom.

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru požara in opeklin:

Video o ravnanju v primeru požara



https://youtu.be/dO1t_xfQhHk

Video o tem, kako ravnati z opeklinami



https://youtu.be/z_5tuB1YMK0

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru udarcev:

- Območje udarjenega predela naj miruje.
- Hladilni obkladki na poškodovanem mestu: uporabite lahko hladno oblogo z gelom ali led zavijte v plastično vrečko ali krpo ali brisačo, ki ne pušča vlaken.
- Opravite zdravniški pregled, tudi če je udarec manjši, da izključite notranje poškodbe.



<https://youtu.be/V1YiDNEqOHM>

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah

Navodila za ukrepanje v primeru zastrupitve:

- Nujno pokličite pomoč: pokličete lahko številko za nujne primere 112 ali nacionalni inštitut za toksikologijo v državi.
- Če je mogoče, vzemite vzorce zaužitega izdelka (zdravila, čistila itd.).
- Nikoli ne izzivajte bruhanja!

Načrt ukrepanja ob izrednih razmerah



Images extracted from: **SAFE STEPS**
<https://safesteps.com/main/first-aid/>



Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

Na splošno sta v objektu dve glavni vrsti znakov:

- Varnostni signali, ki opozarjajo na morebitne nevarnosti in nakazujejo, kako ukrepati, da se jim izognemo ali če do njih pride.
- Informacijski znaki, ki razlikujejo vsako področje stavbe in njeno funkcijo.

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

5 glavnih vrst varnostnih signalov:

- Prepoved: preprečuje tvegano vedenje ali prepoveduje vedenje, ki lahko povzroči nevarnost.
- Pozor, opozorilo ali ogroženost: opozarja na morebitno tveganje ali nevarnost.
- Opomnik ali pooblastilo: predlaga ali zahteva določeno ali varno vedenje.
- Reševanje ali nuja: znak z oznakami zasilnih izhodov, prve pomoči ali reševalnih naprav.
- Požarna oprema.

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

5 glavnih vrst varnostnih signalov in glavne značilnosti:











Shape	Meaning	Color	Examples
 Circle with diagonal bar	Prohibition	RED (contrast: white)	No smoking 
 Circle	Mandatory Action	BLUE (contrast: white)	Wear Eye protection 
 Equilateral Triangle	Warning	YELLOW (contrast: black)	Danger Flammable material 
 Square / Rectangle	Information about safe condition	GREEN (contrast: white)	Escape Route – Left 
 Square / Rectangle	Fire Safety	RED (contrast: white)	Fire Extinguisher 

Table extracted from: <https://www.quora.com/What-are-the-different-shapes-and-colors-used-for-safety-signs-How-can-I-understand-their-meanings>

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

Dostopnost napisov:

- **Vidljivost:** vsi znaki morajo biti nameščeni na strateški lokaciji, tako da jih je mogoče videti od koder koli v prostoru ali ograjenem prostoru. Nikoli jih ne smemo skrivati za drugimi predmeti in ne postavljati za steklo zaradi možnega odboja.
- **Višina:** najmanj morajo biti varnostni ali obvestilni znaki na višini približno 1,6 metra, da so pravilno prikazani.

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

Dostopnost napisov:

- **Prednost:** varnostni ali obvestilni znaki pogosto niso nameščeni v stavbah zaradi estetskih razlogov, kar lahko škoduje varnosti in orientaciji vseh oseb, ki uporabljajo stavbo. Namestitev teh znakov je prednostna naloga kot druga merila.

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

Dostopnost napisov:

- **Kognitivna dostopnost:** pogoj, da morajo materiali (kot so besedila, plakati ali piktogrami) izpolnjevati tako, da jih lahko vsi ljudje zlahka razumejo.

Strategije za izboljšanje kognitivne dostopnosti: enostavno branje; »navigacija« (prilagoditev signalov, tako da jih zlahka razumejo vsi, ki gredo skozi prostor, npr. s piktogrami ali simboli, ki spremljajo besedilo).

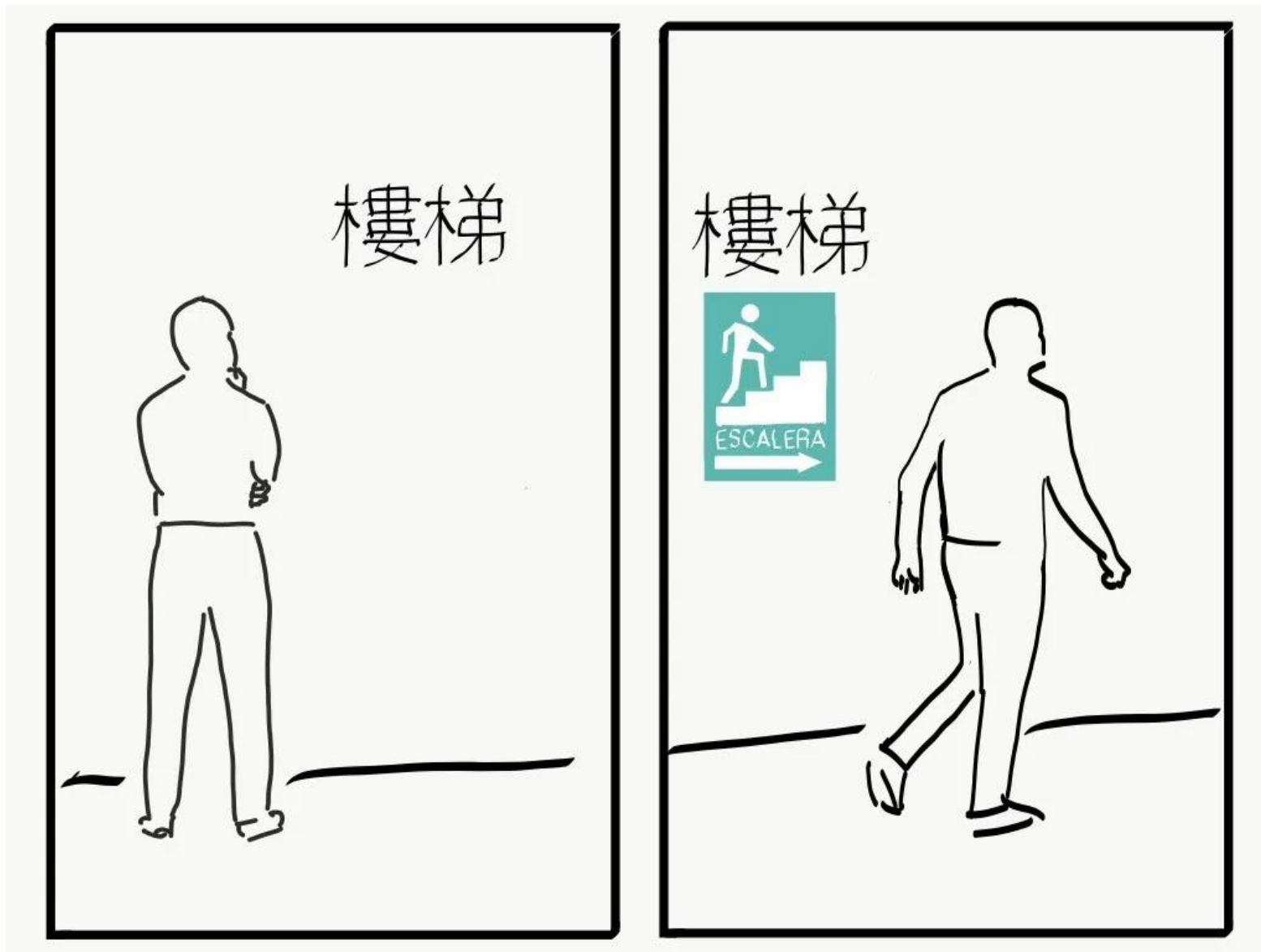


Image extracted from: <https://fundacionadecco.org/azimut/la-accesibilidad-cognitiva/>

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

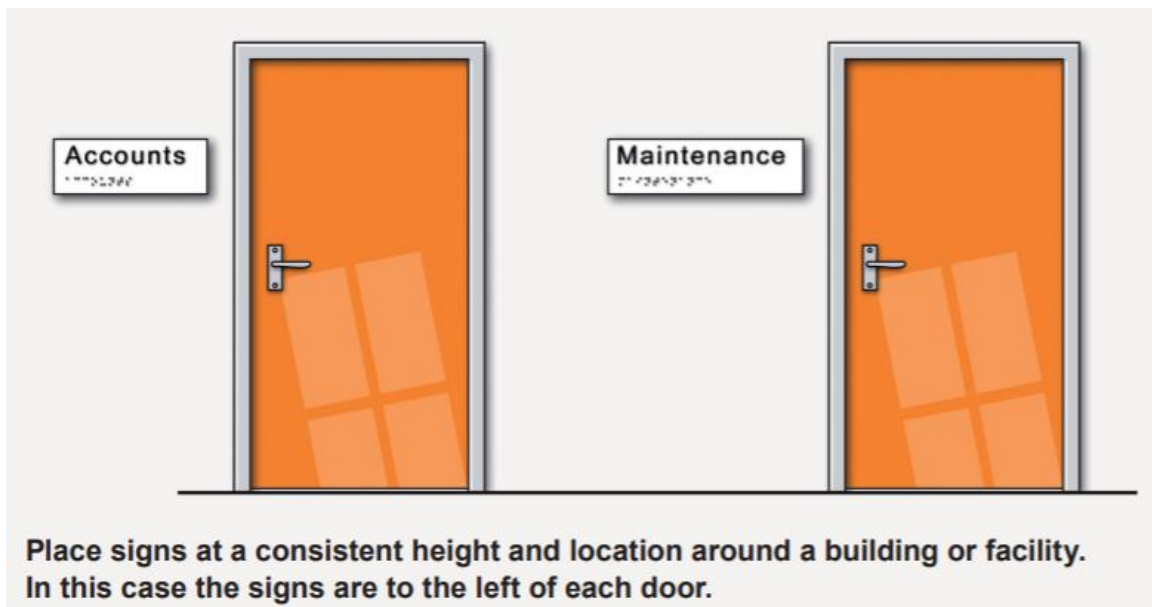
Dostopnost napisov:

- **Senzorična dostopnost:** pogoj, ki ga morajo materiali izpolnjevati, da jih lahko uporabljajo ljudje z različnimi potrebami po vidu ali sluhu.

Strategije za izboljšanje senzorične dostopnosti: spremljanje besedil z braillovo pisavo; zagotovite ustrezen kontrast med barvami besedila/slike in barvo ozadja.

Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

Dostopnost napisov:



Signalizacija objektov: vrste, glavne značilnosti in dostopnost signalizacije

V zaključku:

Vse vrste znakov morajo biti vidne, jasne, preproste ter lahko berljive in razumljive!

Pomembno je, da varnostnih ali obvestilnih znakov ne prekrijete ali odstranite iz estetskih razlogov.

Predstavitev

Modul	4. MANAGEMENT V OSKRBI
Pod modul	4.2. Management stavb in okolja
Učna ura št.	#3
Trajanje (minute)	60
Datum	

Učni izidi in vsebine

Učni izidi

Prepoznati primerna oblačila za delo oskrbovalcev in glavne značilnosti individualne in kolektivne zaščitne opreme.

Analizirati ustrezno dokumentacijo za procese upravljanja materialov in objektov.

Vsebina

Oblačila primerna dejavnosti. Uporaba uniform.

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov.

Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Oblačila oskrbovalca lahko vključujejo:

Sanitarna uniforma: ker je udobna za nošenje in enostavna za pranje. Pravilno veliki pilingi so vedno praktični pri negovalnem delu. Uniforma lahko pomaga tudi negovalcu, da je oskrbovancu lahko prepoznaven. Obstaja veliko možnosti, pilingi segajo od enobarvnih do zabavnih vzorcev. Nekaterne negovalne službe zahtevajo, da njihove ekipe nosijo uniformo podjetja, ki je lahko določene barve in ima logotip podjetja.

Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Oblačila oskrbovalca lahko vključujejo:

- Vsakodnevna oblačila: veliko negovalcev se raje obleče v osebna oblačila, ker jim je tako bolj udobno in naravno. Poleg tega ima veliko oskrbovalcev raje, da njihov skrbnik nosi vsakodnevna oblačila, ko pridejo na pomoč, še posebej, če je načrtovana dejavnost na prostem, kot je odhod v trgovino ali družabni dogodek.
- Čevlji s tesnimi prsti: pomagajo zaščititi negovalčeva stopala pred morebitnimi nevarnostmi ali neredom, na katere lahko naleti čez dan. Pomagajo tudi pri zagotavljanju stabilnosti.

Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Oblačila oskrbovalca lahko vključujejo:

Rokavice za enkratno uporabo: priporočljivo je, da ta izdelek uporabljate pri izvajanju določenih nalog nege, da zaščitite sebe in uporabnika, ki ga negujete.

Tiste, ki vključujejo stik s kakršnimi koli telesnimi tekočinami ali katerim koli izdelkom ali območjem doma, ki lahko predstavlja tveganje, kot so rabljena oblačila ali brisače ali površine (kot so posteljne ograje ali stranišča), ki so umazane s telesnimi tekočinami



Information and image extracted from:
New Mexico Direct Caregivers Coalition
https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant_Handbook.pdf

Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Oblačila oskrbovalca lahko vključujejo:

- Rokavice za enkratno uporabo:
 - Pred in po uporabi rokavic si vedno umijte roke.
 - Rokavice zamenjajte po vsakem stiku z vsako osebo in ob menjavi dejavnosti pri isti osebi.
 - Rokavic nikoli ne perite ali ponovno uporabljajte.
 - Nikoli ne uporabljajte strganih ali umazanih rokavic.
 - Ne uporabljajte prevelikih ali premajhnih rokavic.
 - Previdno nataknite rokavice. Če se rokavica strga ali naredi luknjo, jo slecite in začnite znova z novo rokavico.
 - Če se lahko rokavice zelo umažejo, nosite dva para rokavic.
 - Izogibajte se dolgotrajnemu nošenju rokavic, saj to povzroči potenje in maceracijo kože.



Information and image extracted from:
New Mexico Direct Caregivers Coalition
https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant_Handbook.pdf

Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Navodila za namestitev sterilnih rokavic:

- 1) Odprite embalažo z rokavicami, kjer je označeno na ovoju in vedno znotraj sterilnega polja, da ohranite asepsu.
- 2) Najprej si nadenite rokavico v svojo dominantno roko. To storite tako, da z nedominantno roko dvignete odprtino rokavice.
- 3) Ko si nadenete rokavico na dominantno roko, primite drugo rokavico za pregib in dvignite vhod, da vstopite v svojo nedominantno roko.
- 4) Na koncu popravite prilagoditev rokavic vašim rokam, da se boste počutili udobno in opravila opravljali brez težav. Manšete rokavic se dvignejo, ko si obe rokavici pravilno nataknejo in ob upoštevanju, da se rokavic lahko dotikamo samo zunanje strani.



Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Navodila za odstranjevanje in odlaganje rokavic:

- 1) Z nasprotnim palcem in kazalcem stisnite eno od gumijastih rokavic tik pod manšeto.
- 2) Dvignite rokavico stran od zapestja.
- 3) Snemite rokavico in jo obrnite navzven. To rokavico tesno stisnite v dlan roke v rokavici.
- 4) Z roko brez rokavic potisnite kazalec in sredinec pod manšeto druge (okužene) rokavice.
- 5) Snemi to drugo rokavico navzven. Prva rokavica, ki ste jo odstranili, bi morala biti zdaj znotraj druge rokavice.
- 6) Odvrzite rokavice in si umijte roke.

Information and image extracted from: **New Mexico Direct Caregivers Coalition**

https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-12/Participant_Handbook.pdf



<https://youtu.be/lumZOF-METc>



https://youtu.be/xTYioOo_6U

Izbira primernosti oblačil glede na aktivnost

Glavne značilnosti negovalnih oblačil:

- Praktična in udobna.
- Enostaven za premikanje.
- Enostaven za čiščenje in odporen na poškodbe in madeže.

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

Za kar se da dobro in učinkovito delovanje oskrbovalca je pomembno ustvariti in vzdrževati celotno datoteko podatkov o osebi, za katero skrbite. »Obstaja več načinov za ustvarjanje in vzdrževanje« te »datoteke. Nekateri imajo raje papir, drugi elektronsko, nekateri kombinacijo obojega. Te podatke lahko shranite v kakršni koli obliki, ki vam najbolj ustreza, čeprav jih večina ljudi preprosto shrani v registrator ali mapo. Ni nujno, da je lepo, le služiti mora svojemu namenu.

Pomembno je, da omogoča enostaven dostop, ki ga je mogoče učinkovito posodobljati in deliti, ko je to potrebno.«

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

Priporočila za kartoteko oskrbovane osebe:

»Izberite mesto za shranjevanje datoteke, ki je za vas logično, kjer jo lahko najdete v sili ali na poti zunanji sestanek.«

"Posodablajte."

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

What should go in the cared-for person file?

Zdravstvena anamneza uporabnika

- Diagnoza
- Kontaktni podatki zdravnika
- Alergije
- Zdravstvena zgodovina (npr. operacije, druga zdravstvena stanja)
- Datum in razlog vsakega zdravniškega obiska

Seznam zdravil

Informacije o zavarovanju

Pravni dokumenti

- Na primer: veljavna oporoka, pooblastilo za zdravstveno varstvo, pooblastilo za finance, kontaktni podatki za odvetnika uporabnika

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

Posebna priporočila za seznam zdravil:

- Vzdržujte posodobljen seznam vseh zdravil, ki so jih zdravniki predpisali uporabniku. Navedite tudi zdravila in dodatke brez recepta. Bodite prepričani, da navedete ime, odmerek in pogostnost zdravila, razlog za jemanje, morebitna navodila za odmerjanje, začetni datum in, če je primerno, končni datum. Za zdravila na recept dodajte ime in telefonsko številko zdravnika, ki je predpisal zdravilo, ter lekarno, ki je izdala recept. Zabeležite morebitne alergije ali druge pomembne zdravstvene informacije.
- "Prevedite" ročno napisane recepte.
- Na vsako stekleničko zdravila napišite stanje, ki ga zdravite.

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

Posebna priporočila za seznam zdravil:

- Razumeti možne stranske učinke in interakcije ter spremljati interakcije. Vprašajte zdravnika in farmacevta o morebitnih neželenih učinkih in interakcijah z drugimi zdravili, vitamini ali živili. Naučite se, kaj storiti, če pomotoma preskočite odmerek.
- Če je mogoče, uporabite isto lekarno. Če to storite, bo obstajala uradna evidenca vseh zdravil na recept v daljšem obdobju. To je lahko pomemben prihranek časa v nujnih primerih. Razvijte močan odnos s svojim farmacevtom in mu dajte vedeti, da cenite njihov nasvet.
- Omislite si enostaven način za vsakodnevno ravnanje z zdravili. Uporabite škatlice za tablete ali drugo tehnologijo za spremljanje in upravljanje odmerkov.

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

Kaj mora vsebovati seznam zdravil?

- Ime zdravila - generična in blagovna imena:
 - Odmerek
 - Začetni in končni datumi
 - Kako izgleda tableta/kapsula/tekočina
 - Evidenca morebitnih neželenih učinkov
 - Kaj zdravilo zdravi
- Navodila:
 - Kako in kdaj jemati zdravilo
 - Česa ne smete storiti med jemanjem zdravila
 - Zdravila brez recepta in dodatki z njihovimi odmerki
- Alergije na zdravila in druge
- Zdravila, na katera je oskrbovanec doživel negativno reakcijo (ni jih prenašal)
- Pred kratkim dokončani recepti
- Ime/kontaktne podatki predpisovalcev
- Ime/kontaktne podatki za lekarno, ki je izdala recept(e)



Information extracted from:

<https://www.caregiveraction.org/medication-checklist>

Icon extracted from:

<https://www.flaticon.com/authors/vectors-market>

Dokumentacija za upravljanje materialov in objektov

Pomen zalog:

- Priporočljivo je tudi, da občasno naredite popis določenih izdelkov, kot so zdravila ali izdelki v kompletu prve pomoči, da boste vedeli, katere imate in v kakšni količini.
- Prav tako moramo zabeležiti, v katerem delu hiše ali stavbe shranjujemo vsakega od teh izdelkov.
- Poleg tega lahko s tem popisom preverimo stanje teh izdelkov in rok uporabnosti ter neustrezne umaknemo.



Hvala za sodelovanje!

Ime izobraževalca:

E mail:

Datum izvedbe:

