



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli
**Technologie informacyjno-
telekomunikacyjne (ICT) stosowane
w opiece**

<< Materiały lekcyjne >>

Moduł: 4

Sub-Moduł: 4.2



Wprowadzenie

Ten podmoduł dotyczy procesów i zadań zarządzania codzienną pracą opiekunów, koncentrując się na obszarze zarządzania placówką.

Przedstawiono cechy różnych przestrzeni istotnych dla opiekunów, projektów architektonicznych i mebli dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. Treść szkolenia zwróci szczególną uwagę na protokoły profilaktyczne i awaryjne, w celu promowania procesów zarządzania, które gwarantują bezpieczeństwo przestrzeni i obiektów.

Wreszcie, ten podmoduł opisuje rozpoznanie głównych elementów i właściwości odpowiedniej odzieży do praktyki zawodowej, a także odpowiednią dokumentację dotyczącą procesów zarządzania i konserwacji.

Wstęp

Moduł	4. ZARZĄDZANIE W OPIECE
Sub-moduł	4.2. Zarządzanie obiektem
Lekcja numer	#1
Czas trwania (minuty)	120
Data	

Cele zajęć

1. Określić główne cechy architektonicznych i organizacyjnych obiektów i przestrzeni wspólnych w praktyce zawodowej opiekunów.
2. Opisać elementy rozmieszczenia, sygnalizacji i utrzymania przestrzeni dziennych w pracy opiekunów.
3. Zidentyfikować meble powszechnie wykorzystywanych w pracy opiekunów oraz zadań związanych z ich konserwacją.

Treść lekcji

1. Rodzaje obiektów i budynków w pracy opiekuna. Charakterystyka projektu architektonicznego i kryteria organizacyjne.
2. Dystrybucja i utrzymanie przestrzeni i mebli.
3. Adaptacje w domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca do efektywnej opieki. Organizacja sali. Łóżka i akcesoria: rodzaje i konserwacja.

Rodzaje obiektów i budynków w pracy opiekuna

Opiekunowie mogą pracować w różnych typach budynków, takich jak:



Przestrzenie, w których wykonują swoje zadania jako opiekunowie, zależą od typu budynku, w którym pracują.

Rodzaje obiektów i budynków w pracy opiekuna

Opiekunowie potrzebują:

- Środowiska pracy, które jest dostosowane do różnych rodzajów wykonywanych przez nich czynności, od bezpośredniej opieki nad osobą, po inne rodzaje zadań, takie jak praca administracyjna lub wymiana informacji z innymi specjalistami.
- Prywatne przestrzenie lub otwarte i połączone przestrzenie, w zależności od rodzaju zadań, które mają do wykonania.
- Elastyczne i adaptowalne miejsca, które pozwalają im kontrolować swoje środowisko pracy i dostosowywać się do ewentualnych zmian.
- Ergonomiczne i dostępne miejsca pracy.
- Przytulne, wygodne i estetyczne otoczenie.

Rodzaje obiektów i budynków w pracy opiekuna

Środowisko pracy opiekuna może obejmować:

- Obszary leczenia.
- Magazyny sprzętu i zaopatrzenia.
- Obszary wyszukiwania informacji i dokumentacji.
- Obszary obserwacyjne.
- Pomieszczenia lub przestrzenie podgrup.
- Miejsca spotkań.



W miarę możliwości wskazane jest posiadanie wydzielonych obszarów, aby skutecznie realizować każdą z tych czynności

Charakterystyka projektu architektonicznego

Przystępny projekt

Budynki lub przestrzenie, które spełniają pewne obowiązkowe wymagania, które różnią się w zależności od rodzaju placówki i kraju lub regionu geograficznego.

Możliwość dostosowania projektu.

Uniwersalny projekt.

Charakterystyka projektu architektonicznego

Przystępny projekt

Dostępne funkcje w mieszkaniach obejmują takie elementy, jak:

Szerokie drzwi

Wystarczająca wolna przestrzeń do poruszania się na wózku inwalidzkim

Dostępna trasa (szeroki korytarz) przez dom lub budynek

Mieszkania na parterze

Uchwyty dźwigniowe i pętlowe

Siedziska i poręcze przy urządzeniach kąpielowych

Przestrzenie na kolana pod umywalkami, zlewozmywakami, stołami i blatami

Sygnaly dźwiękowe i wizualne

Przełączniki i elementy sterujące w łatwo dostępnych miejscach

Wejścia bez stopni i schodów

Charakterystyka projektu architektonicznego

Przystępny project

Możliwość dostosowania projektu

„Funkcje adaptacyjne można regulować lub można je łatwo i natychmiast dodać lub usunąć, aby „dostosować” urządzenie do indywidualnych potrzeb lub preferencji. Adaptowalna jednostka mieszkalna ma wszystkie dostępne cechy, które posiada stała dostępna jednostka, ale pozwala na pominięcie lub ukrycie niektórych elementów do czasu, gdy będą potrzebne, dzięki czemu jednostki mieszkalne mogą wyglądać tak samo jak inne i być lepiej dopasowane do indywidualnych potrzeb, gdy są zajęte.”

Uniwersalny projekt

Charakterystyka projektu architektonicznego

Przystępny projekt

Możliwość dostosowania projektu

Uniwersalny projekt

Odnosi się do „przedmiotów, z których może korzystać większość ludzi, niezależnie od ich poziomu umiejętności lub niepełnosprawności(....).”

“Wiele dostępnych i adaptowalnych funkcji ma uniwersalne zastosowanie. (...) Niektóre funkcje stają się bardziej uniwersalne dzięki możliwości ich regulacji.”

Charakterystyka projektu architektonicznego

Uniwersalny projekt

“...odnosi się do zakresu dostępności i sugeruje, aby wszystkie elementy i przestrzenie były dostępne i użyteczne dla wszystkich ludzi w możliwie największym stopniu.”

“... wymaga zrozumienia i rozważenia szerokiego zakresu ludzkich zdolności przez całe życie. Kreatywne zastosowanie tej wiedzy skutkuje produktami, budynkami i obiektami, z których może korzystać większość ludzi bez względu na ich wiek, sprawność czy zdolności fizyczne lub sensoryczne.”

“... podejście wykracza poza minimalne wymagania i ograniczenia prawa dostępności.”

1

EQUITABLE USE

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



2

FLEXIBILITY IN USE

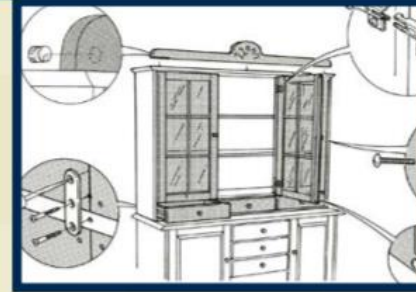
The design accommodates a wide range of individual preferences and abilities.



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.



Charakterystyka projektu architektonicznego

Widoczność

„Ruch mający na celu zmianę praktyk budowy domów, tak aby praktycznie wszystkie nowe domy (...) oferowały kilka specyficznych funkcji ułatwiających życie i odwiedzanie domu osobom z niepełnosprawnością ruchową”.

„Dom można zwiedzać, gdy spełnia trzy podstawowe wymagania:

- jedno wejście bez stopni
- drzwi z 32 calami (ok. 80 cm) wolnej przestrzeni przejścia
- jedna łazienka na parterze, do której można wjechać na wózku inwalidzkim.”

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Adaptacje domu mogą obejmować różne modyfikacje, od zmiany aranżacji mebli po duże ulepszenia konstrukcyjne.

Podczas, gdy niektóre modyfikacje są zaskakująco tanie i łatwe, inne (takie jak budowanie podjazdów dla wózków inwalidzkich lub opuszczanie zlewów i blatów) mogą być bardziej kosztowne.

Na kolejnych slajdach pokazano kilka przykładów dostosowań w domu dla różnych sytuacji lub problemów.

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Przykłady dostosowań w domu - w sypialni:

- Problem: Niewystarczająco jasne pomieszczenie → Rozwiązanie: Umieść lampy lub przełączniki blisko łóżka, gdzie są łatwo dostępne.
- Problem: Nie można dosięgnąć przedmiotów bez stania na stołku lub krześle → Rozwiązanie: Umieść najczęściej używane przedmioty w zasięgu ręki; zapewnić ręczny „chwytak” do trudno dostępnych przedmiotów.
- Problem: Trudności w podnoszeniu stóp podczas chodzenia i niewielkie ograniczenia widzenia → Rozwiązanie: Usuń dywany lub zabezpiecz je paskami antypoślizgowymi; usuń małe przedmioty z podłogi; umieść meble przy ścianach.

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Przykłady dostosowań w domu - w łazience:

- Problem: Trudności we wchodzeniu i wychodzeniu z wanny/prysznicu i/lub włączaniu i wychodzeniu z toalety → Rozwiązanie: Zamontuj poręczce pod prysznicem i obok toalety oraz matę antypoślizgową na dnie wanny/prysznicu; używaj antypoślizgowych dywaników kąpielowych na podłodze.
- Problem: Trudności z dotarciem do przyborów toaletowych i regulacją temperatury → Rozwiązanie: Zapewnij siedzisko prysznicowe lub ławkę transferową; zainstalować ręczny prysznic.
- Problem: Trudność w obracaniu uchwytów kranu → Rozwiązanie: Zainstaluj jednouchwytowe uchwyty w umywalce i wannie/prysznicu.

Information extracted from: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Making-The-Most-Of-Home-Modification-Article>

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Przykłady dostosowań w domu - w kuchni:

- Problem: Niewystarczająco jasne pomieszczenie → Rozwiązanie: Zainstaluj lampy fluorescencyjne i sufitowe podszafrkowe.
- Problem: Potknięcie się o luźne lub postrzępione dywany → Rozwiązanie: umieść antypoślizgowe maty lub usuń dywany.
- Problem: Nie można dosięgnąć przedmiotów bez stania na stołku lub krześle → Rozwiązanie: Umieść najczęściej używane przedmioty w zasięgu ręki; zapewnić ręczny „chwytak” do trudno dostępnych przedmiotów.

Information extracted from: **FamilyCare America, 2019**

<http://www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Home-Care/HSGRP-Home-Modification/Making-The-Most-Of-Home-Modification-Article>

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Przykłady adaptacji domu - w korytarzach i klatkach schodowych:

- Problem: Trudności z obracaniem klamek i utrzymaniem równowagi podczas otwierania drzwi → Rozwiązanie: Zamontuj otwieracze drzwi i poręcze typu dźwigniowego przy wejściach do domu.
- Problem: Trudność w utrzymaniu równowagi na schodach i progach → Rozwiązanie: Zainstaluj rampy z poręczami i wyeliminuj lub obniż progi.
- Problem: Zaciemnione pokoje i korytarze w nocy → Rozwiązanie: Poręcze i lampki nocne, które oświetlają drogę z łóżka do łazienki lub do kuchni. Wyeliminuj bałagan, nierówne lub zużyte dywany i/lub przedmioty, o które można się potknąć.

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Przykłady barier domowych:



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

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Przykłady dostosowań domu:



Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca



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>

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

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

Dostosowanie domu i minimalne wymagania dotyczące miejsca

Preparing Your Home for Safe Mobility



Video extracted from:

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

Choose a Room To Explore



Image extracted from:

Fall Prevention Center of Excellence, USC Leonard Davis, 2021

<https://lifetimehome.org/rooms/>

Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.2. Zarządzanie obiektem

Lekcja numer #2

Czas trwania (minuty) 120

Data

Cele i treść lekcji

Cele lekcji

1. Rozpoznać zasady zagrożeń bezpieczeństwa w projektowaniu przestrzeni i procedury zapobiegania.

Treści lekcji

1. Bezpieczne środowiska: główne zagrożenia i zapobieganie. Wyjaśnienie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i planów awaryjnych dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą.
2. Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania. Wpływ elementów dekoracyjnych na prace pielęgnacyjne, jako ułatwienia czy bariery.

Bezpieczne środowiska: główne zagrożenia i zapobieganie

Główne zagrożenia:



Icons extracted from:

<https://www.freepik.com>

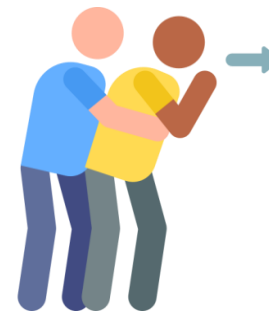
<https://www.flaticon.com/authors/smashicons>

<https://www.flaticon.com/authors/wanicon>

Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie zadławieniu:

- Żuj powoli i prawidłowo, od 30 do 40 razy.
- Jedz powoli i odpoczywaj pomiędzy każdym kęsem.
- Pij wodę do wszystkich posiłków, ale nie podczas żucia.
- Jedz małe ilości. Pokrój jedzenie na małe kawałki lub rozgnieć.
- Unikaj niektórych pokarmów: mięs, które są trudne do pogryzienia lub mają dużo kości, ryb z dużą ilością ości itp.
- Unikaj śmiechu lub mówienia podczas żucia lub połykania.
- Nie odpoczywaj ze słodyczami lub podobnymi w ustach.



Upewnij się, że osoba która się opiekujesz postępuje zgodnie z tymi wytycznymi

Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie skaleczeniom i urazom:



W kuchni:

- Nie używaj bardzo ostrych noży.
- Otwieraj puszki z jedzeniem w kierunku przeciwnym do naszych rąk.
- Nigdy nie otwieraj puszki palcami.

W łazience:

- Trzymaj żyletki lub inne przedmioty, którymi możesz się skaleczyć, w zamkniętych miejscach.

W dowolnym obszarze domu lub budynku:

- Użyj szczotki lub miotły i szufelki, aby usunąć potłuczone szkło.

Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie porażeniom prądem:

W kuchni lub łazience:

- Zachowaj szczególną ostrożność podczas korzystania z urządzeń elektrycznych, aby nie dopuścić do kontaktu z wodą.

W dowolnym obszarze domu lub budynku:

- Sprawdź bezpieczeństwo wtyczek i kabli urządzeń elektrycznych. Natychmiast wymień każdy kabel, bez względu na to, jak lekko jest porysowany.
- Nie czyścić żadnych urządzeń elektrycznych wilgotną szmatką, jeśli nie jest odłączona.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

O podłogach:

- Unikaj wchodzenia na mokre lub woskowane podłogi. Jeśli to konieczne, umieść ogłoszenie na podłogach, które zostały właśnie zmyte.
- Natychmiast posprzątaj rozlany płyn.
- Usuń wszystkie małe przedmioty lub meble, które mogą utrudniać ruch.
- Jeśli to możliwe, usuń dywany. Jeśli nie, przymocuj do podłogi taśmami antypoślizgowymi.
- Sprawdź, czy kable elektryczne nie przecinają przejścia. Kable elektryczne należy układać tam, gdzie nie można się o nie potknąć, ale nigdy pod dywanem. Nie pozwól, aby kabel zwisał z jakiegokolwiek urządzenia elektrycznego.



W razie
potrzeby
przyklej je do
podłogi, aby nie
poruszały się



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

O oświetleniu:

- Oświetlenie musi być wystarczające, zarówno we wszystkich pomieszczeniach domu lub budynku, jak i na korytarzach i na schodach, ale nie powodujące olśnienia (odpowiednie światło: świetlówki, nieprzezroczyste żarówki i półprzezroczyste ekrany).
- Włączniki światła należy umieszczać na początku pomieszczeń, a w przypadku sypialni przy łóżku, zawsze w zasięgu ręki.
- W razie potrzeby umieść podświetlane naklejki na przełącznikach, aby ułatwić ich odnalezienie.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

O oświetleniu:

- W ciągu dnia zasłony i firanki należy pozostawić odchylone, aby skorzystać z naturalnego światła.
- W nocy zawsze powinien być jakiś punkt oświetlenia (np. lampka kontrolna w sypialni i na korytarzu lub pozostawiona lampa).
- Upewnij się, że osoba pod opieką ma zawsze odpowiednią widoczność, aby dotrzeć do łazienki.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

W dowolnym obszarze domu lub budynku:

- Wszystkie obszary powinny być wolne od mebli utrudniających przemieszczanie się.
- Zamontuj poręcze w korytarzach lub na schodach.
- Meble powinny być zaaranżowane tak, aby można je było łatwo przesunąć, z urządzeniami pomocniczymi lub bez (laska, kule, chodzik lub wózek inwalidzki).
- Najczęściej używane przedmioty i produkty w każdym pomieszczeniu należy umieścić w najbardziej dostępnych szufladach i półkach, w zasięgu ręki.
- Szuflady powinny być zamknięte, aby uniknąć potknięcia.



Jeśli to konieczne, kup szczytce „chwytające” z wydłużonym uchwytem, aby osoba mogła sięgać do przedmiotów na bardzo wysokich półkach (aby uniknąć chodzenia na palcach lub wspinania się na niebezpieczne przedmioty) lub w bardzo niskich miejscach (aby uniknąć pochylania się)

Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

W dowolnym obszarze domu lub budynku:

- Używaj mocnych krzeseł z podłokietnikami i odpowiednim oparciem.
- Używaj stołów, które są stabilne i odpowiednie do Twojego wzrostu.
- Na niskich powierzchniach, takich jak niektóre ławki lub sofy, które nie mają podłokietników lub mają podłokietniki dostępne tylko z jednej strony, można tymczasowo umieścić jeden lub więcej przedmiotów (np. kilka poduszek lub sztywne pudełko), aby służyć jako wyższa powierzchnia oprzeć się, aby ułatwić zarówno wstawanie, jak i siadanie.
- Zawsze hamuj koła krzesła, stołu lub łóżka, gdy się nie porusza (jeśli je posiada).



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

W sypialni:

- Najczęściej używane przedmioty i elementy garderoby należy umieścić w najbardziej dostępnych szufladach i półkach, w zasięgu ręki.
- Szafka nocna powinna być stabilna i znajdować się w zasięgu ręki.
- Kapcie należy pozostawić w pobliżu łóżka, aby zapobiec chodzeniu boso, a okulary, jeśli z nich podopieczni z nich korzystają, powinny znajdować się na stoliku nocnym.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

W sypialni:

- Jeśli osoba pod opieką jest zagrożona upadkiem, zaleca się umieszczenie barierki bocznych w sypialni lub barierki bocznej i przymocowanie łóżka do ściany.
- Wskazane jest również zamontowanie dzwonka alarmowego i umieszczenie go w łatwo dostępnym miejscu.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

W łazience:

- Unikaj bardzo wysokich temperatur podczas kąpieli pod prysznicem i zadбай o dobrą wentylację, aby zapobiec zawrotom głowy i poślizgnięciom z powodu wilgoci.
- Unikaj przesuwanych zasłon, ponieważ mogą one prowadzić do poślizgnięcia się.
- Połóż matę antypoślizgową na podłodze prysznicza, a aby wyjść, matę przymocowaną paskami antypoślizgowymi lub wykładziną antypoślizgową, aby zapobiec poślizgnięciu się.
- Produkty do codziennej higieny umieszczaj w szufladach i na półkach w zasięgu ręki, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz prysznicza.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie upadkom:

W łazience:

- Umieść ręcznik w zasięgu ręki.
- Miej toaletę lub komodę na odpowiedniej wysokości.
- Jeśli osoba pod opieką jest zagrożona upadkiem, należy zapewnić podstopnicę i uchwyty, aby ułatwić wstawanie i siadanie z toalety.
- Jeśli osoba pod opieką jest zagrożona upadkiem, umieść poręczę i/lub siedzenia w wannie lub pod prysznicem.
- Wskazane jest również zamontowanie dzwonka alarmowego i umieszczenie go w łatwo dostępnym miejscu.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie pożarom i oparzeniom:

W kuchni:

- Użyj rękawic kuchennych, aby otworzyć piekarnik.
- Uważaj na płyny podgrzewane w kuchence mikrofalowej, ponieważ są one zwykle bardziej gorące niż pojemnik.
- Nie zostawiaj tłuszczu ani oleju na patelni bez nadzoru.
- Nigdy nie polewaj wrzącego oleju wodą; umieść pokrywkę na patelni.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie pożarom i oparzeniom:

W pokoju dziennym i/lub sypialni:

- Jeśli jest kominek, dobrze go zabezpiecz.
- Unikaj stawiania kuchenek w pobliżu łóżka, zasłon lub stolików nocnych. Zawsze wyłączaj je przed pójściem spać!
- Bądź szczególnie ostrożny z butelkami z gorącą wodą lub kocami elektrycznymi. Ważne jest, aby wyjąć je lub odłączyć przed pójściem spać.
- Nie przykrywaj lampki nocnej papierem lub innym materiałem.
- Nigdy nie pal w łóżku.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie pożarom i oparzeniom:

W pokoju dziennym i/lub sypialni:

- Nie przenoś kuchenek olejowych lub benzynowych, gdy są włączone.
- Unikaj używania piecyków na węgiel drzewny. Jeśli są używane, nie umieszczaj ich pod stołami lub na dywanach; umieść je w odległości większej niż jeden metr od osoby; przewietrzć pomieszczenie, w którym są używane.

Wychodząc z domu:

- Zawsze wyłączaj wszelkie urządzenia elektryczne, w szczególności kuchenki lub grzejniki.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie uderzeniom:

W dowolnym obszarze domu lub budynku:

- Zabezpiecz narożniki mebli kawałkami gumy lub pianki, aby nie były ostre.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie zatruciu:

W sypialni:

- Nie zostawiaj tabletek nasennych przy łóżku, na szafce nocnej. Najlepiej trzymać je w szufladzie szafki nocnej lub w innym pokoju..

W kuchni i/lub łazience:

- Nie umieszczaj leków w łazience lub kuchni, ponieważ wilgotność lub częste zmiany temperatury mogą wpłynąć na ich trwałość.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie

Zapobieganie zatruciu:

W dowolnym obszarze domu lub budynku:

- Przechowuj środki dezynfekujące i czyszczące na wysokich, najlepiej zamkniętych półkach, poza zasięgiem rąk.
- Nie usuwaj etykiet z żywności, środków czyszczących lub leków i przechowuj je w oryginalnym opakowaniu. Mogą być ze sobą pomyłone lub zostać połamane.
- Regularnie sprawdzaj datę ważności i stan tych produktów.
- Jeśli używane są kuchenki butanowe, należy zapewnić odpowiednią wentylację.



Bezpieczne środowisko: główne zagrożenia i zapobieganie



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>

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Ogólne wytyczne dotyczące działań w każdej sytuacji awaryjnej :

- W każdej sytuacji należy **zachować spokój**.
- Następnie **zadzwoń po pomoc**: Możesz zadzwonić pod numer 112* lub inny przydatny numer telefonu. Ważne jest, aby zawsze mieć pod ręką telefon (komórkowy lub stacjonarny), aby wezwać pomoc.
- Jeśli masz taką możliwość, bierz regularnie udział w **szkoleniu z pierwszej pomocy**: poprawi to twoją zdolność do działania w nagłych wypadkach.

*: 112 to europejski jednolity numer alarmowy, który można wybrać bezpłatnie z dowolnego telefonu stacjonarnego lub komórkowego w UE. Dzięki temu nawiążesz bezpośredni kontakt ze służbami ratunkowymi: policją, karetką pogotowia lub strażą pożarną.

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Ogólne wytyczne dotyczące działań w każdej sytuacji awaryjnej:

- W każdej sytuacji należy zachować spokój.
- Następnie zadzwoń po pomoc: Możesz zadzwonić pod numer 112* lub inny przydatny numer telefonu. Ważne jest, aby zawsze mieć pod ręką telefon, telefon komórkowy lub stacjonarny, aby wezwać pomoc.
- Jeśli masz taką możliwość, przeprowadź szkolenie z pierwszej pomocy: poprawi to twoją zdolność do działania w nagłych wypadkach.

Zachowaj numery telefonów alarmowych publikowane przez telefon. Dołącz numer lokalnego centrum kontroli zatruc. Wydrukuj adres domowy i numer telefonu dużą czcionką przez telefon; ludzie często zapominają te numery w nagłych wypadkach. Użyj dużych, czytelnych wydruków.

Aby wezwać pomoc, jeśli nie możesz zadzwonić, spróbuj wykonać jedną z następujących czynności: krzyczeć, kopać lub uderzać rękami o ziemię, aby hałasować i przyciągnąć uwagę

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Ogólne wytyczne dotyczące działań w każdej sytuacji awaryjnej:

W sytuacji awaryjnej najpierw oceń sytuację, postępując zgodnie z Techniką P-A-S-:

- **Chroń:** chroń się, unikaj dalszych wypadków lub ofiar i chroń ofiarę.
- **Alert:** zaalarmuj służby ratunkowe pod numerem 112. Podaj szczegóły lokalizacji, liczbę rannych, stan i numer kontaktowy.
- **Wsparcie lub pomoc:** w ramach swojej wiedzy zastosuj techniki pierwszej pomocy i daj się poprowadzić profesjonalistom, którzy odpowiedzą na Twój telefon. Zaproponują ci wytyczne, których należy przestrzegać aż do przybycia usług medycznych.

Twoje działanie w nagłych wypadkach ma kluczowe znaczenie. **Zachowaj spokój!**

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą



Zawsze warto mieć w domu apteczkę pierwszej pomocy na wypadek sytuacji awaryjnych:

- Należy ją okresowo sprawdzać, a produkty, które są w złym stanie, mogą być przestarzałe lub nie mają daty ważności, należy usunąć.
- Nie powinien zawierać leków ani powszechnie stosowanych środków higienicznych.
- Najlepiej przechowywać ją w solidnym i dobrze zamkniętym, metalowym lub plastikowym pudełku. Nie należy używać pudełek kartonowych, drewnianych lub szklanych, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu pod wpływem wilgoci lub łatwo pęknąć.
- Idealne miejsce to suche, chłodne i osłonięte światłem miejsce.
- Najlepiej umieścić ją w domu w głównej sypialni. Nie należy ją przechowywać w kuchni lub łazience, aby uniknąć wpływu wilgoci lub zmian temperatury.

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wskazówki dotyczące postępowania w przypadku **zadławienia**:

- Jeśli osoba jest przytomna, poinstruuuj ją, aby podniosła ręce i zachęcaj do kaszlu.
- W przypadku, gdy osoba jest przytomna, ale nie może samodzielnie kaszleć, należy ją mocno przytrzymać i wykonać 5 uderzeń w plecy, między łopatki (łopatki). Jeżeli ciało obce nie zostanie wydalone, należy kontynuować następujący manewr: obejmij osobę od tyłu, objąć ją ramionami, położyć pięść w okolicy dołka brzucha, a nad nim drugą rękę i wykonać 5 uciśnień.
- Jeśli osoba jest nieprzytomna, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wskazówki dotyczące postępowania w przypadku zadławienia:

Filmy o tym, jak postępować w przypadku zadławienia



<https://youtu.be/PA9hpOvntCk>



<https://youtu.be/nfHGzD93XuU>

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wskazówki dotyczące postępowania w przypadku **skaleczeń i urazów**:

- Umyj ręce, aby uniknąć możliwych infekcji.
- Ucisnąć ranę gazą lub czystą, niestrzępiącą się szmatką.
- Wymieniaj gazę, gdy jest przesiąknięta krwią, aż ostatnie będą całkowicie czyste.
- Po oczyszczeniu rany zastosuj środek antyseptyczny.
- Na koniec przykryj gazą lub plastrem.
- Aby zatrzymać krwawienie, nie używaj waty, ściereczek lub ręczników, które zrzucają puch, ponieważ mogą pozostawić osad w ranie i utrudniać gojenie.



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

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku **porażenia prądem**:

- Wyłączyć zasilanie sieciowe w domu.
- Nigdy nie ciągnij osoby, aby odzepić ją od urządzenia, które powoduje porażenie prądem lub bezpośrednio odłącz urządzenie, ponieważ my również jesteśmy narażeni na wysokie ryzyko porażenia prądem.

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku **upadków**:

- Zachowaj spokój, nie pozwól, aby osoba nagle wstała.
- W razie potrzeby poproś o pomoc.
- Przed podniesieniem osoby z ziemi sprawdź, czy nie ma otwartych ran (z krwią), złamań (często z towarzyszącym silnym bólem) lub zawrotów głowy.
- Jeśli nie ma dużego bólu lub otwartych ran, można pomóc osobie wstać.
- W przypadku silnego bólu lub otwartych ran należy unikać poruszania osobą i ułożyć głowę na boku tak, aby mogła prawidłowo oddychać.
- Na koniec postaraj się, aby osoba została poddana badaniu lekarskiemu tak szybko, jak to możliwe. Chociaż może się wydawać, że nie ma żadnych zewnętrznych siniaków lub ran, mogą występować urazy wewnętrzne.

What to Do When Someone Falls



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

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku **upadków**:

Pomagając podnieść osobę:

- Nigdy nie ciągnij osoby za ramiona.
- Pierwszym krokiem powinno być bardzo powolne wstawanie.
- Ustaw osobę twarzą w dół, opierając kolana i łokcie na podłodze.
- Na koniec za pomocą twardego przedmiotu (zwykle krzesła lub sofy) podnieś poszkodowaną osobę z podłogi, podtrzymując jej ręce przedmiotem podczas powolnego wspinania się. Będziemy wspierać daną osobę przez cały czas i zapobiec jej ponownemu upadkowi.

What to Do When Someone Falls



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

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku pożaru i oparzeń:

- Nigdy nie polewaj wrzącego oleju wodą; umieść pokrywkę lub przykryj kocem.
- Miej pod ręką gaśnicę lub koc gaśniczy i naucz się z nich korzystać.
- Jeśli pożar jest mały, spróbuj ugasić go dostępnymi środkami gaśniczymi. Zawsze stój pomiędzy wyjściem a ogniem.
- Jeśli pożar jest duży, ewakuuj pomieszczenie. Nigdy nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka. Nie korzystaj z wind i nie wracaj po rzeczy osobiste.
- Jeśli obecny jest dym, trzymaj się nisko, osłaniając nos i usta chusteczką lub wilgotną szmatką.
- Jeśli jesteś uwięziony przez ogień: zamknij drzwi między sobą a ogniem i zakryj szczeliny drzwi szmatami, najlepiej mokrymi.

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku **pożaru i oparzeń**:

- Jeśli twoje ubranie się zapali, nie biegnij, połóż się na ziemię, przewróć się i wezwij pomoc.
- Polej zimną wodą (nie lodem ani wodą z lodem) obszar ciała, który był oparzony przez około 10 minut.
- W zależności od stopnia oparzenia udaj się do ośrodka zdrowia lub wezwij pogotowie (112).
- Nie przekłuwaj żadnych pęcherzy.
- Nie nakładaj na poparzoną skórę pastę do zębów, alkoholu, błota, oleju, mydła lub innych produktów.
- Nie należy też nakładać żadnej maści bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku pożaru i oparzeń:

Film o postępowaniu w przypadku pożaru



https://youtu.be/dO1t_xfQhHk

Film o postępowaniu w przypadku oparzenia



https://youtu.be/z_5tuB1YMK0

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku uderzenia się:

- Pozostań w spoczynku.
- Zastosuj zimno na posiniaczony obszar: można użyć zimnego okładu żelowego lub owinąć lód w plastikową torbę lub niestrzępiącą się szmatkę lub ręcznik.
- Udaj się do lekarza, nawet jeśli uderzenie było niewielkie, aby wykluczyć obrażenia wewnętrzne.



<https://youtu.be/V1YiDNEqOHM>

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą

Wytyczne postępowania w przypadku **zatrucia**:

- Pilnie wezwij pomoc: możesz zadzwonić pod numer alarmowy 112
- Jeśli to możliwe, pobrać próbki spożytego produktu (leku, środka czyszczącego itp.).
- Nigdy nie prowokuj wymiotów!

Wyjaśnienie planów dotyczących głównych zagrożeń związanych z pracą



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



Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

W obiektach występują 2 główne rodzaje oznakowania:

- **Sygnaly bezpieczeństwa**, które ostrzegają przed potencjalnymi zagrożeniami i wskazują, jak postępować, aby ich uniknąć lub w przypadku ich wystąpienia.
- **Znaki informacyjne**, które różnicują poszczególne obszary budynku i jego funkcję.

Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

5 głównych typów sygnałów bezpieczeństwa:

- **Zakaz:** zapobiega ryzykownemu zachowaniu lub zakazuje zachowań, które mogą prowadzić do niebezpieczeństwa.
- **Ostrożność, ostrzeżenie lub zagrożenie:** ostrzega przed potencjalnym ryzykiem lub niebezpieczeństwem.
- **Przypomnienie lub polecenie:** sugeruje lub wymaga określonego lub bezpiecznego zachowania.
- **Ratownictwo lub pogotowie ratunkowe:** znak ze wskazaniem wyjść awaryjnych, pierwszej pomocy lub urządzeń ratunkowych.
- **Sprzęt pożarniczy.**

Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

5 głównych typów sygnałów bezpieczeństwa i główne cechy:











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>

Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

Dostępność oznakowania:

- **Widoczność:** wszystkie znaki powinny być umieszczone w strategicznym miejscu, tak aby były widoczne z dowolnego miejsca w pomieszczeniu lub ogrodzeniu. Nigdy nie powinny być ukryte za innymi przedmiotami i nie powinny być umieszczane za szkłem ze względu na możliwość odbicia.
- **Wysokość:** co najmniej znaki bezpieczeństwa lub informacyjne powinny znajdować się na wysokości około 1,6 metra, aby były odpowiednio wyeksponowane.

Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

Dostępność oznakowania :

- **Priorytet:** znaki bezpieczeństwa lub informacyjne często nie są instalowane w budynkach ze względów estetycznych, co może być szkodliwe dla bezpieczeństwa i orientacji wszystkich osób korzystających z budynku. Zainstalowanie tych znaków jest priorytetem, a nie innymi kryteriów.

Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

Dostępność oznakowania :

- **Dostępność poznawcza:** warunek, że materiały (takie jak teksty, plakaty lub piktogramy) muszą być spełnione, aby wszyscy ludzie mogli je łatwo zrozumieć.

Strategie zwiększania dostępności poznawczej: łatwe czytanie; „wayfinding” (dostosowanie sygnałów tak, aby były one łatwo zrozumiałe dla wszystkich przechodzących przez przestrzeń, np. poprzez piktogramy lub symbole towarzyszące tekstowi).

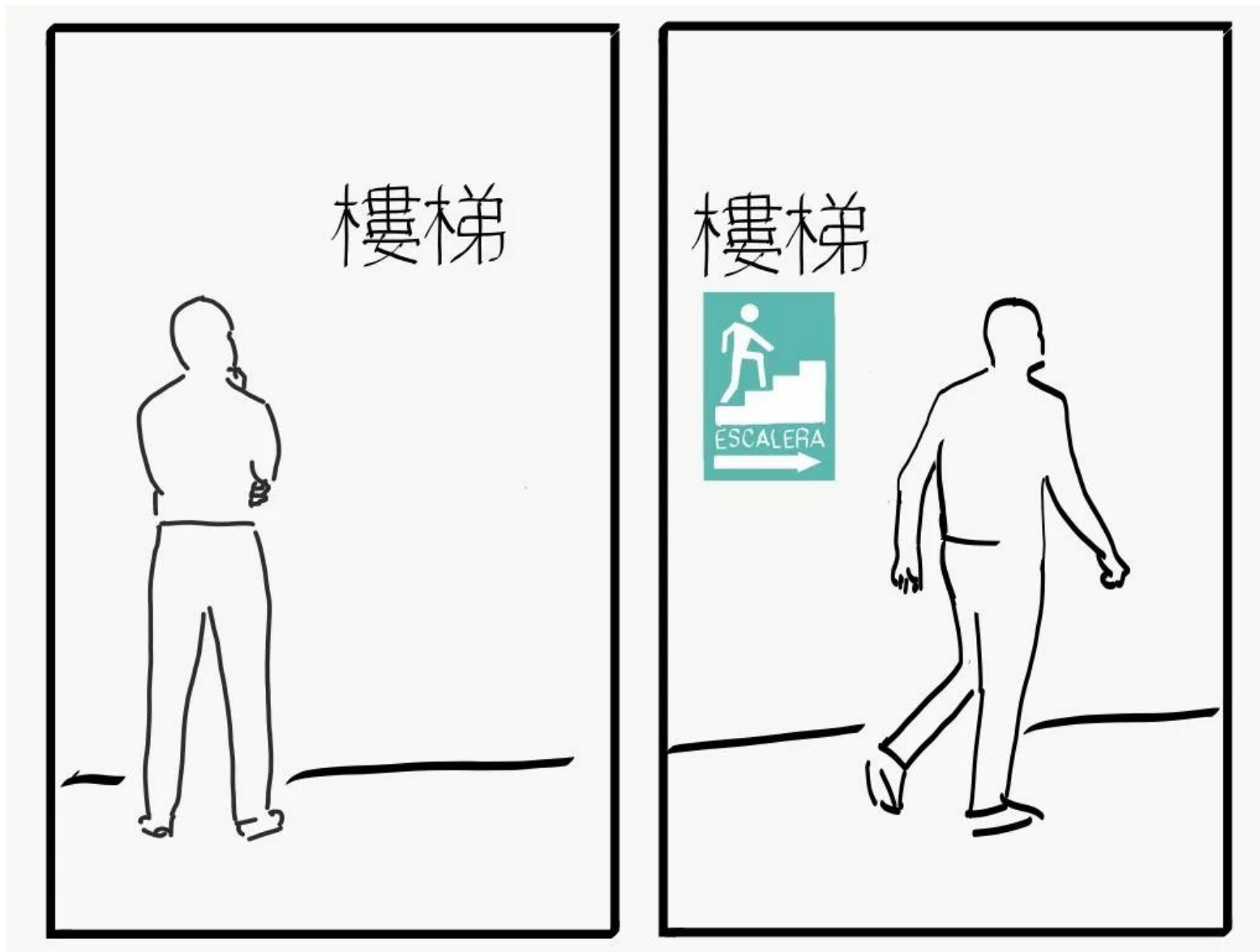


Image extracted from: <https://fundacionadecco.org/azimut/la-accesibilidad-cognitiva/>

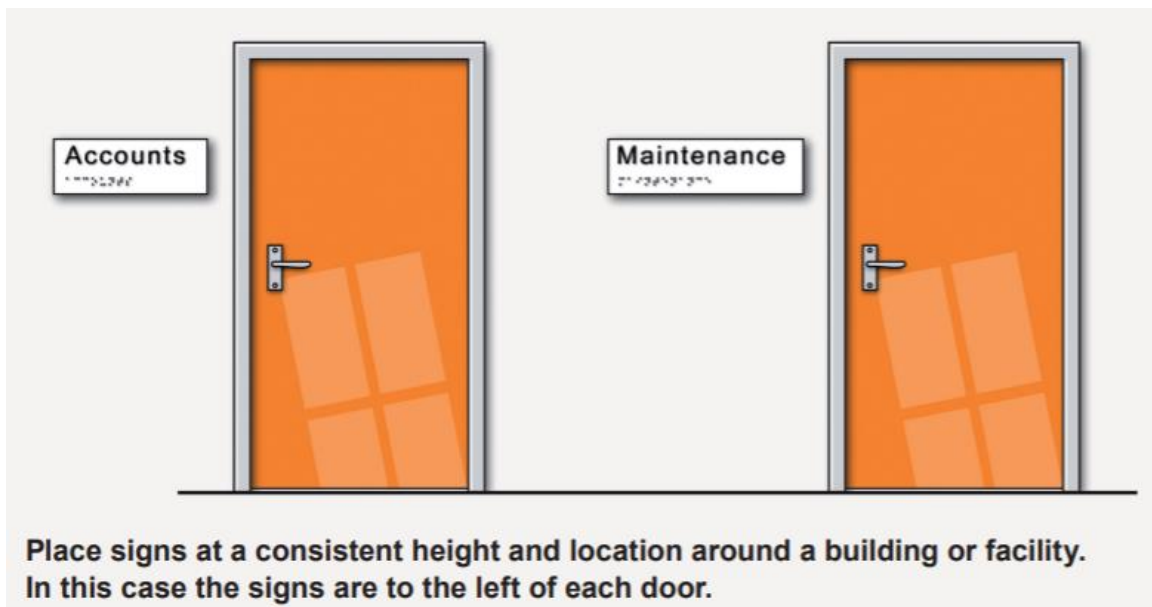
Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

Dostępność oznakowania :

- **Dostępność sensoryczna:** warunek, który musi posiadać materiał, aby umożliwić korzystanie z nich osobom z zaburzeniami wzroku lub słuchu.
- Strategie zwiększania dostępności sensorycznej: towarzyszące teksty w alfabecie Braille'a; zapewnić odpowiedni kontrast między kolorami tekstu/obrazu a kolorem tła.

Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

Dostępność oznakowania:



Oznakowanie obiektów: rodzaje, główne cechy i dostępność oznakowania

Podsumowując:

Wszystkie rodzaje znaków powinny być widoczne, jasne, proste oraz łatwe do odczytania i zrozumienia!

Ważne jest, aby z powodów estetycznych nie zakrywać ani nie usuwać znaków ostrzegawczych lub informacyjnych.

Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.2. Zarządzanie obiektem

Lekcja numer #3

Czas trwania (minuty) 60

Data

Cele i treść lekcji

Cele lekcji:

1. Identyfikować odpowiednią odzież do pracy opiekunów oraz głównych cech środków ochrony indywidualnej i zbiorowej.
2. Przeanalizować odpowiednią dokumentację dotyczącą procesów zarządzania materiałami i obiektami.

Treści lekcji

1. Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności. Używanie mundurów.
2. Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami.

Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności.

Używanie odzieży medycznej

Odzież opiekuna może zawierać:

- **Mundur sanitarny:** jest wygodny w noszeniu i łatwy do prania. Mundur może również pomóc opiekunowi w łatwym rozpoznaniu przez osobę pod opieką. Istnieje wiele opcji, od jednolitych kolorów po zabawne wzory. Niektóre służby opiekuńcze wymagają, aby ich zespoły nosiły firmowy uniform, który może mieć określony kolor i być opatrzony logo firmy.

Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności.

Używanie odzieży medycznej

Odzież opiekuna może zawierać:

- **Codzienna odzież:** wielu opiekunów woli ubierać się w odzież osobistą, ponieważ jest to dla nich wygodniejsze i bardziej naturalne. Ponadto wiele osób opiekujących się dziećmi woli, aby ich opiekun nosił codzienne ubranie, aby przyjść z pomocą, zwłaszcza jeśli jest zaplanowana aktywność na świeżym powietrzu, taka jak wyjście do sklepu lub impreza towarzyska.
- **Buty z zamkniętymi palcami:** pomagają chronić stopy opiekuna przed potencjalnymi zagrożeniami lub bałaganem, który mogą napotkać w ciągu dnia. Pomagają również zapewnić stabilność.

Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności.

Używanie odzieży medycznej

Odzież opiekuna może zawierać:

- **Rękawiczki jednorazowe:** zaleca się używanie tego przedmiotu podczas wykonywania **pewnych czynności pielęgnacyjnych**, aby chronić zarówno siebie, jak i podopiecznego.

Te, które wiążą się z kontaktem z płynami ustrojowymi lub jakimkolwiek produktem lub obszarem domu, który może stanowić zagrożenie, takimi jak zużyte ubrania lub ręczniki lub powierzchnie (takie jak poręcze łóżka lub toalety) zabrudzone płynami ustrojowymi



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

Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności.

Używanie odzieży medycznej

Odzież opiekuna może zawierać:

- **Rękawiczki jednorazowe:**

- Zawsze umyj i zdezynfekuj lub tylko zdezynfekuj ręce przed i po użyciu rękawic.
- Rękawiczki należy zmieniać po każdym kontakcie z każdą osobą oraz przy zmianie czynności u tej samej osoby.
- Nigdy nie myj ani nie używaj ponownie rękawic.
- Nigdy nie używaj podartych lub brudnych rękawic.
- Nie używaj zbyt dużych lub zbyt małych rękawic.
- Ostrożnie załóż rękawiczki. Jeśli rękawica się rozerwie lub przedziurawi, zdejmij ją i zacznij od nowa.
- Jeśli rękawice mogą się bardzo zabrudzić, załóż dwie pary rękawiczek.
- Unikaj noszenia rękawic przez dłuższy czas, ponieważ powoduje to pocenie się i macerację skóry.



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

Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności.

Używanie odzieży medycznej

Wytyczne dotyczące zakładania sterylnych rękawic:

- 1) Otwórz paczkę rękawiczek w miejscach wskazanych na opakowaniu i zawsze wewnątrz sterylnego pola, aby zachować aseptykę.
- 2) Najpierw załóż rękawiczkę w dominującej dłoni. Aby to zrobić, podnieś otwór rękawicy niedominującą ręką.
- 3) Po założeniu rękawiczki na rękę dominującą, chwyć drugą rękawiczkę za zagięcie i unieś wejście, aby wejść do ręki niedominującej.
- 4) Na koniec popraw dopasowanie rękawic do dłoni, aby czuć się komfortowo i bezproblemowo wykonywać zadania. Mankiety rękawic zostaną podniesione, gdy obie rękawiczki zostaną prawidłowo założone, a biorąc pod uwagę, że możemy dotykać tylko zewnętrznej strony rękawic.



Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności.

Używanie odzieży medycznej

Wskazówki dotyczące zdejmowania i wyrzucania rękawic:

- 1) Zaciśnij jedną z gumowych rękawic tuż pod mankietem kciukiem i palcem wskazującym.
- 2) Zdejmij rękawicę z obszaru nadgarstka.
- 3) Zdejmij rękawicę, wywracając na lewą stronę.
- 4) Wciśnij tę rękawiczkę ciasno w dłoń w rękawicze.
- 5) Dłonią bez rękawiczki wsuń palce wskazujące i środkowe pod mankiet drugiej (zainfekowanej) rękawicy.
- 6) Zdejmij drugą rękawiczkę na lewą stronę. Pierwsza usunięta rękawica powinna teraz znajdować się wewnątrz drugiej rękawicy.
- 7) Wyrzuć rękawiczki i umyj ręce.



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



https://youtu.be/xTYioOo_6U

Odzież odpowiednia do wykonywanej działalności. Używanie odzieży medycznej

Główne cechy odzieży opiekuna:

- Praktyczny i wygodny.
- Łatwe do poruszania się.
- Łatwy w czyszczeniu, odporny na uszkodzenia i zabrudzenia.

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Aby jak najlepiej i skutecznie funkcjonować jako opiekun, ważne jest, aby stworzyć i utrzymywać pełny zbiór informacji o osobie, którą się opiekujesz.

„Istnieje wiele sposobów tworzenia i utrzymywania tego „dokumentu”. Niektórzy wolą papier, niektórzy elektronikę, inni połączenie obu. Możesz przechowywać te informacje w dowolnej formie, która najlepiej Ci odpowiada, chociaż większość ludzi po prostu umieszcza je w segregatorze lub teczce. To nie musi być ładne, po prostu musi działać.

Ważne jest to, że zapewnia łatwy dostęp i może być skutecznie aktualizowany i udostępniany w razie potrzeby”.

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Zalecenia dotyczące akt osoby pod opieką:

- „Wybierz miejsce do przechowywania pliku, które jest dla Ciebie logiczne, gdzie możesz go szybko pobrać w nagłych wypadkach lub w drodze na spotkanie”.
- „Utrzymuj to na bieżąco”.

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Co powinno znaleźć się w teczce osoby pod opieką?

Historia medyczna odbiorcy opieki

Lista leków

Informacja ubezpieczeniowa

Dokumenty prawne

- Diagnoza
- Dane kontaktowe lekarza
- Alergie
- Historia zdrowia (np. operacje, inne schorzenia)
- Data i powód każdej wizyty lekarskiej

- Na przykład: testament życia, pełnomocnictwo do opieki zdrowotnej, pełnomocnictwo do finansów, dane kontaktowe do prawnika osoby korzystającej z opieki

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Szczegółowe zalecenia dotyczące listy leków:

1. Prowadź aktualną listę wszystkich leków, które lekarze przepisali podopiecznemu. Wymień również dostępne bez recepty leki i suplementy. Pamiętaj, aby podać nazwę, dawkę i częstotliwość przyjmowania leku, powód jego przyjmowania, wszelkie wskazówki dotyczące dawkowania, datę rozpoczęcia i, w stosownych przypadkach, datę zakończenia. W przypadku leków na receptę należy podać nazwisko i numer telefonu lekarza wystawiającego receptę oraz aptekę, która zrealizowała receptę. Zwróć uwagę na wszelkie alergie lub inne istotne informacje medyczne.
2. „Przetłumacz” odręczne recepty.
3. Zapisz leczony stan na każdej butelce leku.

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Szczegółowe zalecenia dotyczące listy leków:

4. Zrozum potencjalne skutki uboczne i interakcje oraz monitoruj interakcje. Zapytaj lekarza i farmaceutę o potencjalne skutki uboczne i interakcje z innymi lekami, witaminami lub żywnością. Dowiedz się, co zrobić, jeśli dawka zostanie przypadkowo pominięta.
5. Jeśli to możliwe, korzystaj z tej samej apteki. Jeśli to zrobisz, będzie oficjalny rejestr wszystkich leków na receptę przez dłuższy czas. Może to stanowić istotną oszczędność czasu w nagłych wypadkach. Nawiąż silną relację ze swoim farmaceutą i daj mu znać, że cenisz jego porady.
6. Wymyśl prosty sposób na codzienne zarządzanie lekami. Użyj pudełek na pigułki lub innej technologii do monitorowania i zarządzania dawkami.

Information extracted from:

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

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Co powinno znaleźć się na liście leków?

- Nazwa leku - Nazwy ogólne i firmowa:
 - Dawka
 - Daty rozpoczęcia i zakończenia
 - Jak wygląda pigułka/kapsułka/płyn
 - Zapis wszelkich doznanych skutków ubocznych
 - Co leczy lek
- Opis:
 - Jak i kiedy przyjmować lek
 - Czego nie robić podczas przyjmowania leku
- Leki i suplementy dostępne bez recepty wraz z ich dawkami
- Narkotyki i inne alergie
- Leki, na które podopieczny zareagował negatywnie (nie mógł tego tolerować)
- Niedawno zrealizowane recepty
- Imię i nazwisko/dane kontaktowe lekarzy przepisujących
- Imię i nazwisko/dane kontaktowe apteki, która zrealizowała receptę (recepty)



Information extracted from:

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

Icon extracted from:

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

Dokumentacja do gospodarowania materiałami i obiektami

Znaczenie zapasów:

- Wskazane jest również, aby okresowo dokonywać inwentaryzacji niektórych produktów, takich jak leki lub produkty znajdujące się w apteczce, aby wiedzieć, jakie posiadasz i w jakiej ilości.
- Powinniśmy również odnotować, w jakim obszarze domu lub budynku przechowujemy każdy z tych produktów.
- Dodatkowo możemy wykorzystać ten inwentarz do sprawdzenia stanu tych produktów i daty ich ważności, a także wycofania odpowiednich.



Dziękuję!

Teachers' name

Teachers' e-mail

Date of the session

