



MODRÁ SKRINKA

Opatrovanie v domácnosti

Meno a priezvisko:

Dátum narodenia:

Poistovňa:

Kontakt:

KONTAKTNÁ OSOBA :

KONTAKTNÁ OSOBA :

Jaroslav Servatka

WWW.MOSTYPOMOCI.SK

MODRÁ SKRINKA nie je iba zošit – je to projekt s ktorým sa dá kreatívne pracovať.

Nájdite miesto, kde bude umiestnená a povedzte o ňom ostatným členom domácnosti.

Návod na používanie :

- Vyplňte úvodnú stranu
- Zaobstarajte si lekárničku – minimálne autolekárničku
- Spravte si kópiu kartičky poistenca
- Vytvorte Peňažný denník – ak sú zverené financie – jednoduché účtovníctvo

Por.č.	Dátum	Vec	príjem	výdaj	zostatok	podpis
--------	-------	-----	--------	-------	----------	--------

- Vytvorte dokumentáciu osobnú = Anamnéza, biografia / stravovacia biografia
- Na základe vyplnenej anamnézy zhrňte problémy, riziká a popíšte opatrenia
- Vytvorte dokumentáciu zdravotného stavu – dá sa riešiť kalendárom. Ak to zdravotný stav osoby vyžaduje = krvný tlak, glykémia, hmotnosť, stolica, pitný režim, atď...
- Vytvorte denný rozvrh = ak je potrebná prítomnosť opatrovateľky/opatrovateľa
- Vyplňte nemenné údaje hlavičky správy pre externé zariadenie

V osobnej dokumentácii :

1. Vyplňte úvodnú stranu – aj kde sa nachádzajú poistky, či uzáver plynu a vody
2. Vyplňte anamnézu a biografiu – farebnými pásikmi si označte strany s dôležitými údajmi
3. Vyplňte nemenné údaje do Informácie pre externe zariadenie

Odporúčame :

Zúčastnite sa semináru / webináru – na tému, ako pracovať s Modrou skrinkou

- Validácia
- Bazálna stimulácia
- Aktivita
- Osobný plán

Obsah:

Núdzový plán

Denný plán

Opatrovateľský plán

Biografia

Anamnéza

Správa pre externe zariadenie

POMOC EXISTUJE



112 – Integrovaný záchranný systém
150 – Hasiči
155 – Záchraná služba
158 – Polícia
159 – Mestská polícia
18 300 – Horská záchraná služba
02 5477 4166 – Toxikologické informačné centrum
 Špecial. pomoc: **0944 171 272 – Krízová linka Modrý anjel**

116 111 – Linka detskej istoty - nonstop
0907 401 749 – Linka detskej dôvery – pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
116 000 – Linka pre hľadané deti – nonstop
116 111 – Poradne pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa
 (v šase od 13:30 -19:30, štvrtok a sobota: soc.-právna poradňa, streda: psychologická poradňa)

čtové poradne: www.viacakonick.gov.sk
www.lidi.sk
www.odpisemeti.sk
www.pomoc.sk
www.ovce.sk

e-mailové poradne: 116111@lidi.sk
potrebujem@pomoc.sk
odkazy@linkadeti.sk
pomoc@viacakonick.gov.sk

0800 221 080 – Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy
0800 118 811 – Onkoporadňa Liga proti rakovine
0910 361 252 – Linka pomoci pre rodičov (VÚDPaP)
0800 800 900 – Linka pomoci pre problémy s hraním
0908 929 103 – Krízová linka pri závislostiach (Budúcnosť)
0911 180 276 – Otvorené srdce – anonym. tel. poradenstvo pre závislých
0800 191 222 – Linka pre nahlásenie zneužívania sociálneho systému a zanedbávania starostlivosti o deti

Pomoc pre seniorov, osoby so zdravotným postihnutím, deti a mládež pri sociálnej izolácii:

<https://www.employment.gov.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/zavolajte-nam-pomozeme-vam/>

Bezplatné dlhové poradne: <https://www.pomahamedlznikom.sk>

nonstop linky:

0903 519 550 – Krízová SOS linka Aliancia žien Slovenska
0800 212 212 – Národná linka pre ženy zažívajúce násilie
0800 111 321 – Pomoc obetiam násilia
0944 254 405 – Pomoc obetiam násilia

e-mailové poradne: linka@pomocobetiam.sk
[trenčin.alianciazien@gmail.com](mailto:trencin.alianciazien@gmail.com)
trnava.alianciazien1@gmail.com

Informačné kancelárie pre obete trestných činov MV SR:
<https://prevenciakriminality.sk/p/o-pomoci-obetiam>



116 111 – Linka pre deti a mládež - nonstop
0907 401 749 – Linka detskej dôvery pre deti a dospelých rodičov - pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
 čtové a e-mailové poradne linkiek: pozri v časti pre deti

Internetová linka dôvery pre mladých

e-mailová poradňa: poradna@lpcko.sk - odpoveď max. do 24 hodín

čtové poradňa: <https://lpcko.sk/chatova-poradna/>

Dobrá linka – psychologická internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením

e-mailová poradňa: <https://dobraLinka.sk/emailova-poradna/> - odp. max. do 72 hod.

čtové poradňa: <https://dobraLinka.sk/chatova-poradna/>

videoporadňa: <https://dobraLinka.sk/videoopradenstvo/> pond. - piatok 15:00 – 20:00

... a linky pre dospelých, obete trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

0800 172 500 – Senior linka

<https://www.forumseniorov.sk>

... a linky pre dospelých, obete trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

0800 193 193 – Národná linka na podporu duševného zdravia
 pondelok – piatok 14:00 – 22:00, sobota – nedeľa 10:00 – 18:00

0800 800 566 – Linka Dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie), nonstop, e-mail poradňa – do 48 hod., <https://linkanezabudka.sk/>

055 644 1155, 055 622 2323 – Linka nádeje (FN L. Pasteura Košice)
 pondelok – štvrtok 8:00 – 19:30, piatok – nedeľa nonstop

0800 500 333 – Krízová linka pomoci pre psychické ťažkosti v súvislosti s pandémiou Covid-19 – nonstop

e-mailová, čtové a videoporadňa na: <https://www.krizovalinkapomoci.sk>

... a linky pre obete trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky



Nainštalujte si do vášho, prípadne, po dohovore
s klientom, aj do jeho mobilu

APLIKÁCIU 155

NÚDZOVÝ PLÁN

Inžinierske siete :

PLYN – HLAVNÝ UZÁVER sa nachádza :

PORUCHOVÁ SLUŽBA PLYN :

VODA – HLAVNÝ UZÁVER sa nachádza :

PORUCHOVÁ SLUŽBA VODA :

ELEKTRIKA – HLAVNÝ ISTIČ sa nachádza :

POISTKY sa nachádzajú :

PORUCHOVÁ SLUŽBA ELEKTRIKA :

RODINNÍ PRÍSLUŠNÍCI KONTAKT :

INFORMOVAŤ - V PRÍPADE ZHORŠENÉHO ZDRAVOTNÉHO STAVU ČI INEJ
MIMORIADNEJ UDALOSTI :

POZNÁMKA :

Denný plán / denný rozvrh

Dátum	Problém	Riziko	Opatrenie

Čo je dobré vedieť o klientovi / Biografia :

- Ako vás mám oslovovať ?
- Chcete, aby boli príbuzní prítomní pri intímnej časti opatrovania (kúpanie, intímna. hygiena, atď..) ?
ak áno, kto áno a kto nie
- Kde ste sa narodili ?
- Kde ste vyrástali ?
- Kde ste žili počas zrelého veku
- Ako ste toho času žili ? (sociálna situácia, mesto, obec ...)
- Rodičia
- Súrodenci
- Vierovyznanie / akú úlohu hrá v živote
- Vzdelanie
- Zamestnanie / spokojnosť so zamestnaním
- Rodinný stav (partner, vdova ...)
- Deti / vnúčatá / pravnúčatá
- Kto je vašou najobľúbenejšou návštevou ?
- Máte hobby ?
- Činnosti na ktorých sa aktívne podielate (združenia, politika, kostol ...)
- Aký typ človeka ste ? (rodinný, športovec, aktívny ...)
- Hrá vo vašom živote viera veľkú úlohu ?
- Najkrajšie zážitky
- Zlé časy, bolestivé zážitky
- Aké sny by ste si chceli splniť

Čo je dobré vedieť o klientovi / stravovanie :

- Máte nejakú alergiu na jedlo ?

- Kedy obvykle raňajkujete ? Čo, množstvo, čo na pitie ...

- Kedy obvykle obedujete ? Aké je obľúbené jedlo

- Desiata ? / Olovrant ?

- Kedy obvykle večeriate ? / Druhá večera

- Čo vôbec nejedávate ?

- Aké bolo vaše obľúbené jedlo počas detstva

- Čo pijete ? Koľko denne – doobeda, poobede, večer

- Mate diétu ? Akú ? Akceptujete ju ?

- Forma stravy :
 - Pevná
 - Mixovaná

- Pomoc pri podávaní stravy
 - Je príborom
 - Je lyžicou – potrebné upraviť stravu na veľkosť sústa
 - Potrebná kompletná pomoc pri podávaní stravy

- Máte chuť na jedlo a pitie ? Je potrebné ponúkať ?
 - ❖ Výška :

 - ❖ Váha :

 - ❖ BMI :

Klient:

Titul

Meno a Priezvisko :

Dátum narodenia :

Poistovňa / číslo poistenca :

Adresa:

Kontaktná osoba :

Titul

Meno a Priezvisko :

Adresa:

Kontakt :

Obvodný lekár :

Kontakt :

ALERGIE :**Riziká :****Diéta :**

Diagnózy :

LIEKY a DÁVKOVANIE :

Plánované kontroly / Termíny :

ANAMNÉZA :Orientácia :

- Miesto
- Čas
- Situácia
- Osoby

Pomoc :

- nepotrebuje žiadnu mimoriadnu pomoc
- akceptuje pomoc
- odmieta pomoc
- nepotrebuje pomôcky
- potrebuje pomôcky
- neakceptuje pomôcky

Prekonané stavy a aktuálna situácia :

- Pády / opakované pády
- Infekcie
- Slabosť
- Otrava
- Suicídálne sklony
- Agresívne sklony
- Zranenia / operácie / implantáty
- Alkohol / návykové látky
- Fajčenie

- Ako počujete ?
 - Dobre
 - Horšie na pravú stranu / hluchota / %
 - Horšie na ľavú stranu / hluchota / %
 - Ušný strojček – na ktorej strane ? / akceptujete túto pomôcku ?

- Komunikácia :
 - Prejav je :
 - Zrozumiteľný
 - Spontánny
 - Tichý
 - Hlasný
 - Uvoľnený
 - Priateľský

- Pamäť :
 - Veľmi dobrá
 - Dobrá
 - Problém s krátkodobou pamäťou
 - Problém s koncentráciou

Popíšte problém :

- Pochopenie
 - Rozumie požiadavkám okolia
 - Rozumie prirovnaniam
 - Vie vyjadriť svoje želania a potreby

➤ Dýchanie :

- Dýchanie bez problémov
- Problém s dýchaním / inhalátor
- Tracheostoma
- Odsávanie
- Kyslík / aký prístroj a dávkovanie

Objavuje sa iba pri záťaži , alebo aj v kľude ? Objavuje sa v určitých hodinách ?

Požiadavky – napríklad otvorené okno.

Popíšte problém :

➤ Vitálne funkcie – popíšte problém :

- krvný tlak (TK)
- telesná teplota (TT)
- pulz (P)
- dych (D)
- bolesť
- saturácia kyslíka (SpO2)

- Inkontinencia moču :
- Áno
 - Nie
 - Občas - nutná pomôcka :
 - Akceptujete pomôcku ?
 - Močový katéter – veľkosť :

- Inkontinencia stolice :
- Nie
 - Občas
 - Áno – odkedy :
 - Stoma

Problém s inkontinenciou a používané pomôcky – cez deň, v noci :

- Stolica :
- Pravidelná
 - Nepravidelná
 - Zápchy
 - Hnačky

Užívate lieky súvisiace s vylučovaním ? Aké ?

Alternatívne metódy :

➤ Umývanie a obliekanie :

- Ústna hygiena : * samostatne * s pomocou

- Zubná protéza : * áno * nie
 - čiastočná hore / akceptujete ?
 - čiastočná dole / akceptujete ?
 - úplná / akceptujete ?
 - Používate lepidlo na protézu ?
 - Máte protézu nasadenú aj v noci ?
 - Používate dezinfekčné tabletky na protézu ?

- Umývanie :
 - Umývate sa bez pomoci ?
 - Potrebujete čiastočnú pomoc pri umývaní ?
 - Potrebujete úplnú pomoc pri umývaní ?

- Sprchovanie :
 - Sprchujete sa bez pomoci ?
 - Potrebujete čiastočnú pomoc pri sprchovaní
 - Potrebujete úplnú pomoc pri sprchovaní
 - Používate vaňu ? Kúpete sa ?

Myslíte aj na činnosti, ako je úprava účesu, pravidelná návšteva kaderníka, či holenie.

Obľúbená kozmetika, medicínske prípravky, aromaterapia, atď... / citlivosť na teplo a chlad

Popíšte druh potrebnej pomoci pri osobnej hygiene a obliekaní :

➤ Mobilita :

- Samostatný / ná
- Čiastočná mobilita – s pomôckou
- Imobilita / od kedy
- Viete samostatne vstať z lôžka ?
- Aké pomôcky používate ?
 - || Palica
 - || Barle
 - || Chodítko oporné - bez koliesok
 - || Chodítko s kolieskami
 - || Invalidný vozík

Spadli ste v poslednom čase ?

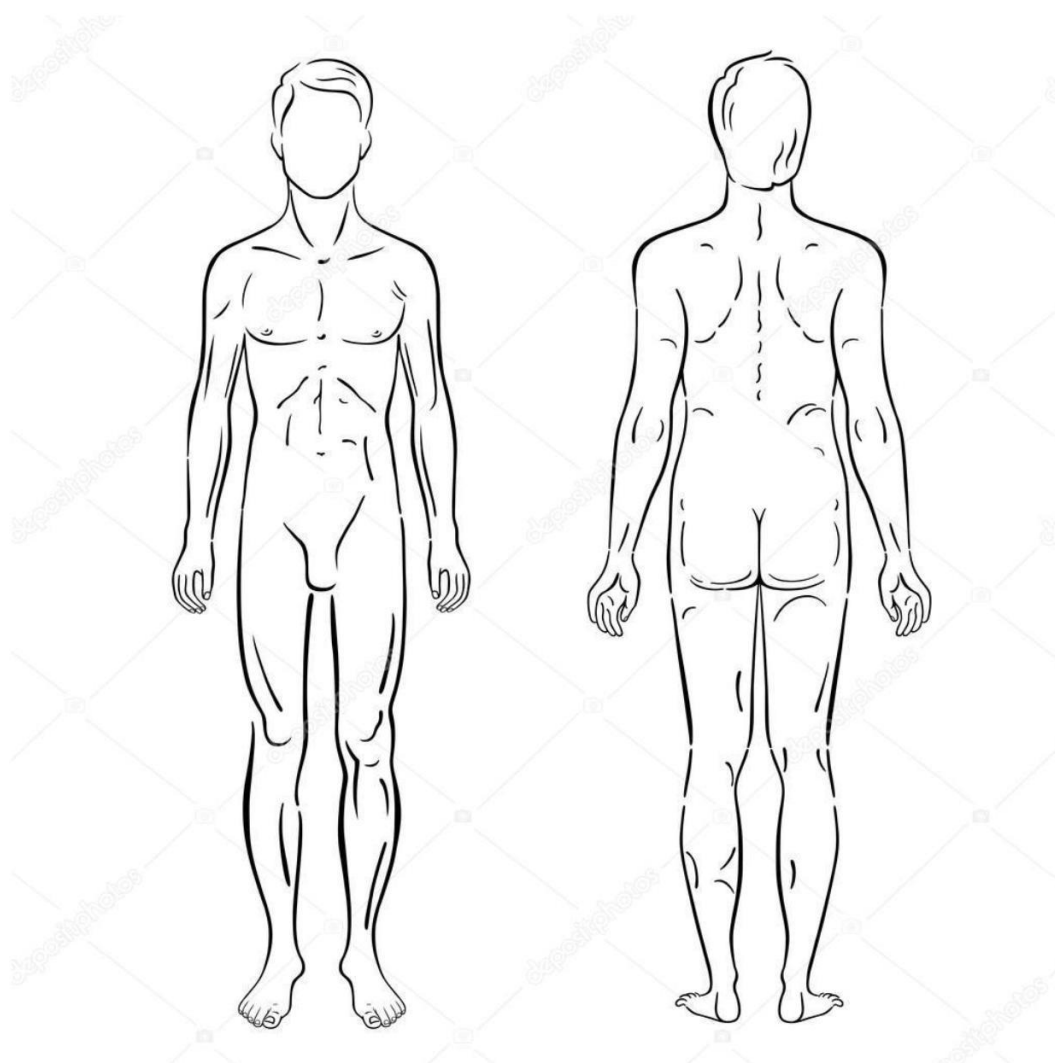
Kontraktúry, Zlomeniny, Amputácie, Slabosť, Stav po NCP, Parkinson, Medikácia, atď

Riziká úrazu z dôvodu aktuálneho, či dlhodobého stavu.

Popíšte aktuálnu situáciu / stav, vrátane poranení a poškodení tela :

Potreba polohovania :

Označte X a poradovým číslom, kde je zmena – popíšte vonkajšiu zmenu
(napr. 1. dekubitus II stupňa, 2. jazva po operácii, atď ...)



➤ Voľný čas :

- Televízia / obľúbený program / herci
- Rádio / obľúbená stanica
- Osobné záujmy / realizovateľné
- Ste radi v spoločnosti ?
- Ste veriaci ? / Vyznanie
- Ste spokojný / á so svojou situáciou ?
- Máte obľúbené rituály ?
- Kto vás navštevuje ? / obľúbené návštevy
- Chodíte si v priebehu dňa odpočinúť ?

➤ Sexualita / rola muža – ženy / rola v rodine :

Máte nejaké špeciálne požiadavky ?

Ďakujem za trpezlivosť

V:

Vyplnil :

Dátum:

Klient / rodinný príslušník :

Správa pre externe zariadenie / nemocnica / lekár

Klient:

Meno a Priezvisko :

Dátum narodenia :

Poistovňa / číslo poistenca :

Adresa:

Kontaktná osoba :

Meno a Priezvisko :

Adresa:

Kontakt :

Obvodný lekár :

Kontakt :

ALERGIE :

Riziká :

Diéta :

Diagnózy :

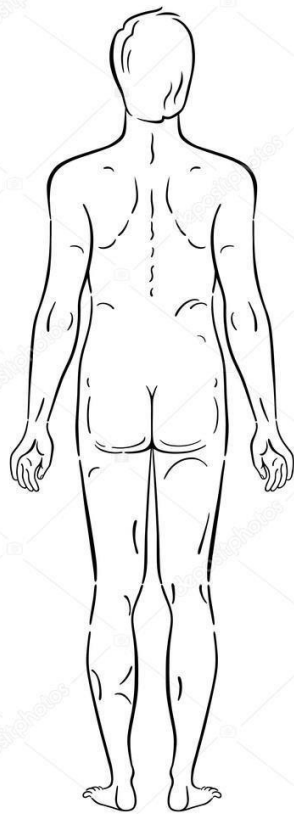
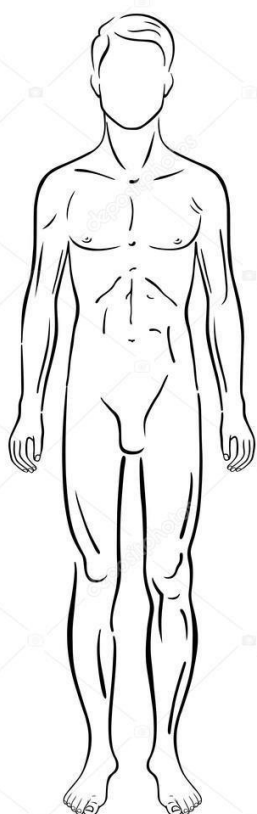
LIEKY a DÁVKOVANIE :

Plánované kontroly / Termíny :

Správa pre externe zariadenie / nemocnica / lekár

Aktuálny stav	Hodnota	Merané :
Krvný tlak / Pulz :		
Telesná teplota :		
Saturácia O ₂ :		
Dych :		
Glykémia :		

Aktuálny stav	Hodnota	Merané :
Výška :		
Hmotnosť:		
Stolica :		
Katéter :		
Posledné jedlo :		



Poranenia / zmeny :

Mobilita :