

# DOMÁCE OPATROVANIE

Starostlivosť o dlhodobo chorých,  
imobilných a zomierajúcich  
v domácnosti



Dixit



Dixit

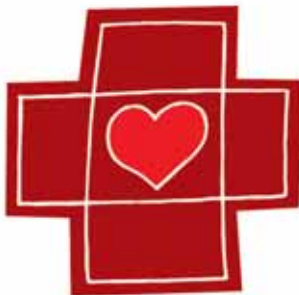
# DOMÁCE OPATROVANIE

**Starostlivosť o dlhodobo chorých,  
imobilných a zomierajúcich  
v domácnosti**

Viliam Dobiáš  
kolektív ASAP, o. z.  
Kristína Križanová  
Miriam Madunická  
Mária Jasenková



**DiXit**



**DOMÁCE OPATROVANIE**  
**Starostlivosť o dlhodobo chorých, imobilných**  
**a zomierajúcich v domácnosti**

Autori textu © Viliam Dobiáš, kolektív Asociácie sestier a pacientov ASAP, o. z.,  
Kristína Križanová, Miriam Madunická, Mária Jasenková, 2021

Ilustrácie © František Jablonovský, 2021  
Grafická úprava © František Jablonovský, 2021  
Foto © Marian Dekan, 2021  
Jazyková korektúra: Monika Villemová

Vydalo Vydavateľstvo Dixit, s. r. o., 2021, [www.dixit.sk](http://www.dixit.sk)  
Tlač: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
ISBN: 978-80-89662-38-8

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná  
ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

# OBSAH

<b>PREDHOVOR .....</b>	<b>9</b>
<b>O AUTOROCH .....</b>	<b>11</b>
<b>1. AKO SA POSTARAŤ O BEZVLÁDNEHO ČLOVEKA DOMA ....</b>	<b>17</b>
<i>Kolektív ASAP</i>	
1.1. Starám sa o bezvládneho človeka .....	17
1.2. Na čo mám nárok? .....	19
1.3. Prispôsobenie domácnosti .....	23
1.4. Podávanie stravy na lôžku .....	29
1.5. Hydratácia – <i>Jana Sušinková</i> .....	30
1.6. Podávanie liekov, podkožných injekcií a inzulínu – <i>Jana Sušinková</i> .....	33
1.7. Ako a kedy merať krvný tlak? .....	41
1.8. Hygienická starostlivosť .....	43
1.9. Bandáž dolných končatín .....	50
1.10. Vylučovanie moču a stolice .....	53
1.11. Predchádzanie preležaninám .....	58
1.12. Kto mi pomôže? .....	64
1.13. Kedy a ako volať rýchlu pomoc .....	69
1.14. Staráme sa o umierajúceho .....	70
<b>2. NAJČASTEJŠIE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY .....</b>	<b>72</b>
<i>Kristína Križanová, Viliam Dobiáš</i>	
2.1. Telesné funkcie u seniorov – <i>Viliam Dobiáš</i> .....	72
2.2. Najčastejšie zdravotné problémy – <i>Kristína Križanová</i> .....	75
2.2.1. Bolesti na hrudníku .....	76
2.2.2. Dýchavica .....	79
2.2.3. Bolesti kĺbov .....	82
2.2.4. Nespavosť .....	83
2.3. Týranie – <i>Viliam Dobiáš</i> .....	85

<b>3. PALIATÍVNA STAROSTLIVOSŤ V DOMÁCNOSTI .....</b>	<b>89</b>
<i>Kristína Križanová, Mária Jasenková</i>	
3.1. Paliatívna starostlivosť o dospelých – <i>Kristína Križanová</i> .....	89
3.2. Paliatívna starostlivosť o deti – <i>Mária Jasenková</i> .....	102
<b>4. PRVÁ POMOC .....</b>	<b>115</b>
<i>Viliam Dobiáš</i>	
4.1. Všeobecná prvá pomoc a svojpomoc .....	115
4.2. Poruchy vedomia .....	125
4.3. Zastavenie dýchania a krvného obehu .....	141
4.4. Vonkajšie krvácanie .....	145
4.5. Poranenia kostí a kĺbov .....	154
4.6. Popáleniny, poleptania .....	158
4.7. Domáca liečba ľahkých ochorení .....	163
4.8. Repetitóriium prvej pomoci .....	171
<b>5. INŠTITÚCIE SOCIÁLNEHO ZABEZPEČENIA .....</b>	<b>177</b>
<i>Miriám Madunická</i>	
5.1. Verejné inštitúcie .....	177
5.2. Neverejné inštitúcie .....	179
<b>6. PILIERE SOCIÁLNEHO ZABEZPEČENIA .....</b>	<b>181</b>
<i>Miriám Madunická</i>	
6.1. Sociálne poistenie .....	181
6.2. Sociálna pomoc .....	182
6.3. Sociálna podpora .....	192
6.4. Zdravotná starostlivosť .....	193
<b>REGISTER .....</b>	<b>202</b>

# PREDHovor

Držíte v rukách knihu napísanú tímom popredných odborníkov a odborníkov na opatrovateľskú a ošetrovateľskú starostlivosť o dlhodobochorých, imobilných a zomierajúcich. Všetci spoluautori sa roky venujú problematike, o ktorej píšete, ich teoretické vedomosti sú nespochybniteľné a praktické skúsenosti nenahraditeľné.

Každý z nás sa môže zo dňa na deň ocitnúť v situácii, keď nebude schopný postarať sa o svoje základné životné potreby pre úraz alebo náhle ochorenie. Rovnako taká situácia čaká rodinu, ktorej jeden člen ostane imobilný, prípadne zomierajúci. Môže to byť zlomenina stehnovovej kosti, mozgová príhoda, srdcové zlyhanie, nádorové ochorenie s metastázami do dôležitých orgánov, bdelá kóma po ťažkom poškodení mozgu. Nemusí to byť len starý človek, tieto situácie sa vyskytujú aj u detí a mladých ľudí. Ochorenie a potreba laickej pomoci môžu byť dočasné, ale aj trvalé. Pri dlhodobom priebehu je pravdepodobné, že sa subjektívne ťažkosti postihnutého budú rôznou rýchlosťou zhoršovať, únava opatrovníkov stupňovať a nádej zmenšovať.

Po prečítaní tejto knihy budete mať predstavu, čo čaká chorého a jeho opatrovníkov, a je predpoklad, že úroveň vašej pripravenosti bude vyššia. V celom svete vzniká nepomer medzi stúpajúcim počtom odkázaných osôb a kapacitami sociálnych zariadení a počtom personálu. Veríme, že starostlivosť o pribúdajúcich klientov povedie k zlepšovaniu legislatívnych, ekonomických, organizačných a technických podmienok na opatrovanie a ošetrovanie v domácnosti alebo komunite. Podieľať sa na tom budú profesionálni pracovníci, ale aj rodinní príslušníci. Pre našich chorých a starších je v každom prípade lepšie byť v prostredí, v ktorom strávili podstatnú časť života, ako byť v neútulnej nemocnici medzi cudzími. Nemocničných postelí pre chronicky chorých a znevýhodnených bude ubúdať, nemocnice budú kapacitne optimalizované na



akútnu liečbu s následným doliečovaním v zariadeniach s rehabilitáciou a prípravou na definitívne doliečenie v domácnosti. Všetkých nás čaká náročná zmena myslenia, uľahčime si ju preto získaním nových zručností tak, aby sme nemali strach z postupov, ktoré sme doteraz nepotrebovali. Aj menej dokonalá domáca laická starostlivosť je lepšia ako neosobná starostlivosť v zdravotníckom zariadení.

Predkladaná kniha chce byť vaším spoľahlivým spoločníkom v prípade náhlej a nečakanej potreby.

Táto kniha vznikla aj vďaka Asociácii sestier a pacientov ASAP, o. z.. Preto naše úprimné poďakovanie patrí členkám asociácie, ktoré sú autorkami prvej kapitoly *Ako sa postarať o bezvládneho človeka doma*: PhDr. Jane Hrebíkovej, Mgr. Gabriele Kmeťovej, Ing. Mgr. Ľubici Kočanovej, Mgr. Silvii Lengovej, MPH, Zuzane Michalkovej, Mgr. Petre Poláčkovej, Svetlane Schubertovej, Zuzane Sopkovej, PhDr. Jane Sušinkovej, PhD., PhDr. Tatiane Turokovej a Mgr. Renáte Vaníčkovej.

Ďakujeme aj ďalším spoluautorom, ktorí neváhali podeliť sa so svojimi skúsenosťami a vzácnymi radami – Doc. MUDr. Viliamovi Dobiášovi, PhD., MUDr. Kristíne Križanovej, PhD., PhDr. Miriam Madunickej, PhD., MUDr. Márii Jasenkovej a v neposlednom rade naša vďaka za spoluprácu patrí aj pani Agáte Kmeťkovej.

Bratislava, november 2021



## O AUTOROCH



### **Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD.**

Promoval na LF UK v Bratislave 1974, doktorské štúdium ukončil 1989, habilitoval 2009. Atestácie z anestéziológie a intenzívnej medicíny 1977 a 1981, z urgentnej medicíny 2003.

V rokoch 1974 až 1995 pracoval ako anestéziológ, z toho 16 rokov ako primár oddelenia, v rokoch 1977 – 1998 nepravidelne v záchranej službe, od roku 1998 len v prednemocničnej neodkladnej starostlivosti, od 2001 vo vedúcich, riadiacich a odborných funkciách. Ako prezident Slovenskej spoločnosti anestéziológie a intenzívnej medicíny 2 funkčné obdobia, predtým vedecký sekretár, ako prezident Slovenskej spoločnosti urgentnej medicíny a medicíny katastrof 2010 – 2015, od 2015 viceprezident odbornej spoločnosti v rámci Slovenskej lekárskej spoločnosti. Inicioval vznik Slovenskej spoločnosti pre liečbu bolesti – 1992.

Od roku 1999 sa podieľa na vzdelávaní zdravotníckych záchranárov, na pregraduálnej a postgraduálnej výchove medikov a lekárov v Česku a na Slovensku. Externý pedagóg Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave od 1980, ako vedúci Katedry urgentnej medicíny od 2007.

Viliam Dobiáš je od roku 2006 hlavný rozhodca medzinárodnej súťaže záchranárov Rallye Rejvíz. Je autorom a spoluautorom 8 univerzitných učebníc, viac ako 200 publikácií, z toho 40 v zahraničí. V našom vydavateľstve mu vyšli dve knihy o prvej pomoci: *5P – Prvá pomoc pre pokročilých poskytovateľov* (spolu s Branislavom Podhoranským) a *Ako neprísť o dieťa – Prvá pomoc pre mamičky a všetkých, čo sa starajú o deti* a zbierka poviedok zo záchranej služby *Volali ste záchranku?*

Nositeľ Národnej ceny SR za záchranárstvo, štyroch Zlatých záchranárskych krížov v ČR a SR, diamantovej Janského plakety a Kňazovického medaily za darcovstvo krvi. Ako člen Slovenského Červeného kríža pracoval v rokoch 1995 – 1998 vo funkcii generálneho sekretára a od roku 2013 druhé funkčné obdobie ako prezident SČK.



## **Asociácia sestier a pacientov**

ASAP, o. z. vznikla v roku 2013 s cieľom vytvárať podmienky pre spoluprácu so zástupcami pacientov, s pacientami, s ich rodinami a komunitami pre zmenu postavenia pacientov, rodín a komunit.

Na podporu pacientov, ale aj pre profesionálnu podporu rozvoja ošetrovateľstva v spoločnosti, z pohľadu pacienta, jeho rodiny aj naopak, asociácia realizovala mnoho prednášok pre laickú verejnosť, kde spoznávala mieru bezradnosti a nevedomosti celých komunit v oblasti domácej starostlivosti o bezvládneho človeka.

Verejnosť potrebuje poznať možnosti a riešenia pre ťažké životné situácie, keď sa chce postarať o svojich bezvládných príbuzných, pacientov v komunitách, najmä v ich prirodzenom domácom prostredí. Svojou špecifickou profesionalitou sa členky asociácie rozhodli predchádzať situáciám v ich bezradnosti, keď rodiny alebo komunita nepoznajú svoje možnosti, keď ostávajú v beznádeji a v strese, keď nevedia ako, akým spôsobom a najmä kde sa dá o bezvládneho pacienta postarať. Poznanie, že samotná komplexná starostlivosť sa dá realizovať aj dôstojne, aj kvalitne, aj s externou pomocou profesionálov, priviedlo členky ASAP k tomu, aby verejnosť začali v tejto oblasti vzdelávať prednáškami, konferenciami či publikačnou činnosťou o ich možnostiach.

Už v minulosti v roku 2015 ASAP vytvorila publikáciu *Ako sa postarať o bezvládneho pacienta doma* a v tejto línii pokračuje aj v súčasnosti. Skratka ASAP, ukrývajúca sa v logu, ukrýva aj motto asociácie: ASAP – As soon as possible.

Autorkami publikácie sú PhDr. Jana Hrebíková, Mgr. Gabriela Kmeťová, Ing. Mgr. Ľubica Kočanová, Mgr. Silvia Lengová, MPH, Zuzana Michalová, Mgr. Petra Poláková, Svetlana Schubertová, Zuzana Sopková, PhDr. Jana Sušinková, PhD., PhDr. Tatiana Turoková a PhDr. Renáta Vaníková.



## MUDr. Kristína Križanová

Lekárka a priekopníčka paliatívnej starostlivosti na Slovensku

V roku 1995 v Národnom onkologickom ústave spoluzakladala prvé oddelenie paliatívnej starostlivosti a takmer 20 rokov bola aj jeho primárkou.

Postupne presadzovala myšlienku iného zorného uhla pohľadu na nevyliciteľne chorých onkologických pacientov a poukázala na nevyhnutnosť dôstojných podmienok na sklonku ich života. V roku 2006 sa zasadila aj za prijatie koncepcie paliatívnej medicíny ako špecializačného odboru. O tri roky neskôr sa na Oddelení paliatívnej medicíny v Národnom onkologickom ústave začala praktizovať výučba lekárov a atestácie z paliatívnej medicíny.

Kristína Križanová je hlavnou odborníčkou pre paliatívnu medicínu na Ministerstve zdravotníctva SR. Je aktívna v slovenských aj medzinárodných organizáciách v oblasti paliatívnej medicíny, prednáša pre študentov aj laickú verejnosť, spolupracuje s dobrovoľníkmi a podieľa sa na množstve osvetových aktivít.

V súčasnosti je aj odbornou garantkou mobilného hospicu Slniečnica v Bratislave.

V roku 2021 jej bolo udelené štátne vyznamenanie Pribinov Kríž III. triedy za mimoriadne zásluhy o sociálny rozvoj Slovenska. Je laureátkou Krišťáľového krídla za rok 2018.

Starostlivosť o nevyliciteľne chorých sa pre Kristínu Križanovú stala celoživotným poslaním.





## **PhDr. Miriam Madunická, PhD.**

Riaditeľka Územného spolku Slovenského Červeného kríža Senica

Promovala na FZaSP Trnavskej univerzity v Trnave 2006, doktorandské štúdium ukončila v roku 2010. V rokoch 1996 až 2014 pracovala v SČK, územnom spolku Senica ako odborný pracovník pre sociálne služby

a vzdelávanie a od roku 2006 ako garant špecializovaného sociálneho poradenstva pre ZŤP osoby.

Od roku 2014 pôsobí v SČK, územnom spolku v Senici ako riaditeľka a zároveň sociálna poradkyňa a garantka poskytovania špecializovaného sociálneho poradenstva pre ZŤP osoby. Bola členkou viacerých pracovných skupín MPSVAR, ktoré boli zamerané na prípravu Operačného programu potravinovej pomoci FEAD, národného projektu Podpora opatrovateľskej služby, novelizácie zákona o sociálnych službách a Implementácie podmienok kvality do praxe poskytovateľov sociálnych služieb. V rokoch 2006 až 2016 sa venovala pedagogickej činnosti – vzdelávaniu sociálnych pracovníkov na VŠZaSP sv. Alžbety v Bratislave a Skalici.

Počas vykonávania svojej pomáhajúcej profesie publikuje v odborných časopisoch na regionálnej úrovni. Je autorkou viacerých úspešných projektov zameraných na pomoc najzraniteľnejším skupinám ako sú seniori a ZŤP osoby, za čo jej bolo udelených v rámci samosprávy viacero verejných uznaní a poďakovaní





## **MUDr. Mária Jasenková**

Riaditeľka Plamienok, n. o.

V roku 1996 vyštudovala 2. lekársku fakultu Karlovej Univerzity v Prahe. Následne pracovala na Klinike detskej onkológie a hematológie v Bratislave, dosiahla špecializáciu v odbore pediater – detský onkológ.

Problematike paliatívnej liečby a starostlivosti o nevyliciteľne choré a zomierajúce deti a ich rodiny sa venuje od roku 1999. Je spoluzakladateľkou neziskovej organizácie Plamienok (2003), prvého detského domáceho hospicu na Slovensku a Centra pomoci smútiacim deťom a rodinám, prvého centra pomoci deťom po strate rodiča a rodinám po strate dieťaťa (2011). Spoluorganizuje a aktívne sa zúčastňuje vzdelávacích programov v oblasti detskej paliatívnej starostlivosti na Slovensku aj v zahraničí. Úzko spolupracuje so Školou kreatívneho sprevádzania vo Valencii (Španielsko). Absolvovala psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciálnej analýze v Brne, Master of Transpersonal Psychology v Madride (2017).

Je spoluautorkou publikácií pre smútiacich rodičov, pre rodičov, ktorí majú nevyliciteľne choré dieťa, a pre odborníkov, ktorí sa starajú o ťažko a nevyliciteľne choré deti.

Márii Jasenkovej bola v roku 2011 udelená cena Slovenka roka v kategórii charita a podpora mladých talentov aj špeciálna cena časopisu Slovenka.





***Nevieme zastavit' ani vratit' cas,  
ale možeme ho z lasky  
darovat'.***

# 1.

## AKO SA POSTARAŤ O BEZVLÁDNEHO ČLOVEKA DOMA

*Kolektív ASAP*

### 1.1. STARÁM SA O BEZVLÁDNEHO ČLOVEKA

Narodenie, dospievanie, zrelosť, staroba, zdravie a choroba sprevádzajú ľudí od nepamäti. Zdravý, mladý človek si zvyčajne vychutnáva život plnými dúškami. Ak sa choroba stane neodmysliteľnou súčasťou jeho života, musí prispôbiť svoj životný štýl tejto zmene tak, aby stále dokázal mať nad ním kontrolu. Choroba nemusí byť strašiak, pokiaľ sme schopní samostatne rozmýšľať, pracovať, jesť, nakupovať, šoférovať, vychovávať deti. Ak však človek ostane čiastočne alebo úplne odkázaný na pomoc iných, rodina, ktorá sa chce o neho postarať v domácom prostredí, prispôsobuje chod domácnosti bezvládnemu.

#### **Ako zvládnuť úlohu opatrovateľa**

Opatrovanie bezvládneho človeka je náročné po fyzickej aj psychickej stránke. Vyžaduje si obrovskú dávku ľudskejšnosti, empatie, trpezlivosti a láskavosti, pre mnohých sa stane životným poslaním. Bez lásky k druhým ľuďom, k svojim príbuzným v komunite sa opatrovanie vykonávať nedá.

Fyzickú kondíciu môže človek nadobudnúť pravidelnou športovou aktivitou. Môže to byť ľahká aktivita, ale musí byť pravidelná. V súčasnosti sú dostupné rôzne zdravotné pomôcky, ktoré uľahčujú prácu s bezvládnym človekom. Tieto pomôcky a rôzne techniky chránia pohybový aparát opatrovateľov. Bezvládný človek vyžaduje 24-hodinovú starostlivosť, čo je veľmi náročné aj psychicky. Stáva sa, že ten, kto sa stará o bezvládneho človeka, sám podceňuje vlastné zdravie. Pod vplyvom stresu sa u neho môžu dostaviť príznaky vyčerpania, ba až úplného vyhorenia. V takom prípade je vhodné vyhľadať pomoc odborníkov z radov psychológov, prípadne psychiatrov.



## Prejavy psychického vyčerpania

- **vyčerpanie** – prejavuje sa stálou únavou počas celého dňa a stratou energie
- **nedostatok motivácie** – nechut' do akejkoľvek aktivity, strata motivácie, bezcieľnosť
- **frustrácia** – pocit nedocenenia, sklamania
- **poznávacie vyčerpanie** – človek nevie udržať pozornosť, zabúdanie, neschopnosť sa rozhodnúť
- **slabý pracovný výkon** – v porovnaní s minulosťou človek podáva dlhodobo slabý pracovný výkon
- **narušené medzil'udské vzťahy** – prejavujú sa podráždenosťou, častými konfliktmi so spolupracovníkmi a rodinnými príslušníkmi
- **znížená starostlivosť o seba** – zanedbávanie vonkajšieho vzhľadu, sklon k užívaniu návykových látok (alkohol, utlmujúce lieky, fajčenie)
- **pracovná posadnutosť** – neschopnosť odpútať myšlienky od práce aj v súkromí
- **nespokojnosť** – prejavuje sa pocitom neplnohodnotného, nespokojného života
- **zdravotné problémy** – depresia, úbytok alebo nadmerný prírastok hmotnosti, tráviace ťažkosti, bolesti pri srdci, vysoký krvný tlak
- **izolácia** – prejavuje sa uzatvorením do seba, odmietaním spoločenských kontaktov a akejkoľvek pomoci zo strany okolia

*Len život žitý pre iných je hoden žitia.*

*(Albert Einstein)*

### Ako zvládnuť stres

**Venujte sa svojim koníčkom.** Nájdite si čas pre seba. Aktívne oddychujte. Začnite ľahko športovať. Ak takú možnosť nemáte, doprajte si každý deň hodinovú prechádzku na čerstvom vzduchu. Venujte sa rodine, stretávajte sa s priateľmi, čítajte knihy, relaxujte pri hudbe.

**Organizujte si svoj čas.** Domáce práce rozdeľte medzi všetkých členov rodiny. Nebuďte otrokom a nerobte veci za svoje deti, manžela, manželku, aktívne ich zapájajte do všetkých činností. Organizáciou sa vyhnete zbytočnému stresu a hravo zvládnete opatrovanie aj oddych.

**Plánujte.** Pripravte si denný harmonogram. Aktívnym plánovaním zabránite vyhoreniu.

**Doprajte si dostatok spánku.** Ideálne aspoň sedem hodín denne.

**Bud'te pozitívne naladený.** Tešte sa z maličkostí, z úpravy zovňajšku, návštevy kaderníka, obľúbenej dennej tlače, z pomoci druhým, z vône kvetov či obľúbeného nápoja. Žite svoj život naplno.

**Bud'te občas egoista.** Opatrujúci si musí nájsť čas na seba. Ak potrebujete byť sám alebo odísť niekam, nesmiete mať preto výčitky svedomia. Psychická pohoda a vyrovnanosť sú rovnocenne dôležité u opatrovateľa aj u opatrovaného.

**Ak máte pocit, že vás niečo nenapĺňa, skončite s tým.** Vždy sú aj iné možnosti, len je potrebné ich hľadať. Práve to, že viete rozhodovať o svojom živote, o zásadných veciach, vás robí slobodným, nezávislým a nakoniec aj šťastným. Ak si neviete rady, vyhľadajte pomoc odborníka.

To, že ste sa rozhodli postarať o bezvládneho človeka v domácom prostredí, je ťažké, no ušľachtilé. Bezvládný človek je krehká, zraniteľná bytosť. Môžete dať chorému človeku nielen dôstojnosť, ale aj vyčariť úsmev na jeho perách. Viete dať zo seba to najlepšie, ľudské teplo. Ste anjelom strážnym, ktorý sa stará nielen o telo, ale aj duchovno človeka.

## 1.2. NA ČO MÁM NÁROK?

Váš chorý príbuzný potrebuje opatrovateľskú starostlivosť a chce zostať v domácom prostredí. A vy stojíte pred otázkou: „Čorobiť?“ Systém sociálnej starostlivosti ponúka niekoľko možností, ako sa postarať o príbuzného v domácom prostredí.