Цілодобовий догляд

Основи комунікації та звертання

Навчальна мета: Поважне та чуйне ставлення

Чітке, привітне та уважне спілкування є важливим для успішного догляду. Наша мова та мова тіла безпосередньо впливають на співрозмовника та його реакції.

Ось корисні поради для уважного спілкування:

- **Шана та повага**: Звертайте увагу на те, як ви спілкуєтеся словами та мовою тіла. Ввічливе звертання та привітні манери є дуже важливими. Наприклад, ввічливо звертайтеся одне до одного на ім'я.
- **Індивідуальні потреби:** Будьте уважними до людини, за якою ви доглядаєте. Враховуйте індивідуальні потреби та погляди. Звертайте увагу на прояви дискомфорту.
- **Розуміння та терпіння:** Виявляйте розуміння й будьте терплячими. У такому разі може бути корисно попередити про майбутні дії за допомогою натяку або легкого дотику до плеча.
- **Слухання та розуміння:** Активно слухайте й виявляйте зацікавленість. Повідомте співрозмовнику, якщо ви чогось не зрозуміли або маєте сумніви.
- **Адаптована мова:** Спостерігайте, чи розуміє вас людина. Пристосовуйте швидкість і гучність мовлення до людини. Чітко давайте знати, якщо ви щось не зрозуміли. Вказуйте на предмети або користуйтеся засобами для перекладу.

Хороша комунікація може покращити догляд, а також спільне проживання.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Порядок дій у разі втратисвідомості

Навчальна мета: Правильна поведінка під час колапсу або втрати свідомості

Колапс або втрата свідомості — це раптова та короткочасна втрата притомності. Постраждала людина у цьому випадку опускається в крісло або падає на підлогу та не реагує на звертання.

Дійте так:

- Переконайтеся, що постраждала людина перебуває в безпечному положенні лежачи або сидячи. Переконайтеся, що поруч немає небезпек.
- Голосно зверніться до людини й спробуйте її розбудити. Запитайте її ім'я та як вона почувається.
- Якщо людина знову реагує на вас і опритомніла, огляньте її на наявність травм
- Важлива вказівка: Якщо втрата свідомості триває понад хвилину, йдеться про непритомність — гостру невідкладну ситуацію!
- Залишайтеся з людиною, поки вона повністю не оговтається. За потреби перевірте артеріальний тиск і пульс та запропонуйте їй щось випити.
- Спостерігайте, чи залишається стан людини стабільним, і повідомте родичам про ситуацію!
- У разі невпевненості або погіршення стану негайно зверніться по медичну допомогу та дотримуйтесь плану дій у надзвичайних ситуаціях.
- Зафіксуйте всі обставини інциденту.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Заходи допомоги в разі непритомності

Навчальна мета: Правильна поведінка в разі непритомності

У разі тривалої втрати свідомості, тобто понад хвилину, йдеться про гостру невідкладну ситуацію! Надайте першу допомогу, виконавши такі кроки:

- Легенько потрясіть людину за плече й подбайте про безпечне оточення.
- Протягом не більш як десяти секунд перевірте, чи дихає людина: слухайте, дивіться й відчувайте її дихання.
- Якщо вдома є ще хтось, гучно покличте на допомогу та приверніть увагу до ситуації.
- За наявності дихання переведіть людину в стабільне бокове положення.
- Для цього можна використовувати різні техніки.
- Зніміть тісний одяг.
- Наприкінці обережно закиньте голову назад і відкрийте людині рот. Переконайтеся, що ротова порожнина вільна, а кров, блювотні маси або слиз можуть вільно витікати назовні.
- Після цього зателефонуйте за номером екстреної допомоги 144 і продовжуйте контролювати дихання.
- Дотримуйтеся плану дій у надзвичайних ситуаціях і залишайтеся з людиною до прибуття швидкої допомоги. Повідомте родичам про ситуацію.
- За потреби перевірте артеріальний тиск і пульс та задокументуйте все, що стосується інциденту.

За відсутності дихання розпочніть реанімаційні заходи! Інформацію та точні інструкції можна знайти, наприклад, на вебсайті Червоного Хреста. Відвідування курсу першої допомоги також може допомогти вам почуватися впевненіше.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Цілодобовий догляд

Основи мобілізації

Навчальна мета: Безпечна допомога під час мобілізаційних заходів

Обмежена рухливість може значно ускладнювати повсякденне життя людей, які потребують догляду. Завдяки правильним мобілізаційним заходам зберігаються рухливість і самостійність, а також гарантується безпека.

- **Комунікація:** Спілкуйтеся з людиною чітко та шанобливо. Поясніть послідовність і мету процесу
- **Підтримка самостійності:** Використовуйте наявні фізичні можливості людини. Дозволяйте людині брати активну участь і не робіть за людину те, що вона може зробити сама.
- **Використання допоміжних засобів:** Використовуйте відповідні допоміжні засоби, як-от поручні або засоби для пересування, які відповідають потребам людини та підтримують рухливість.
- **Спостереження:** Виконуйте рухи плавно. Звертайте увагу на ознаки дискомфорту або болю та реагуйте на них.
- **Безпека:** Приберіть предмети, об які можна спіткнутися, і забезпечте вільні проходи. Слідкуйте за тим, щоб людина носила відповідне та нековзне взуття.
- **Піклування про себе:** Слідкуйте за власною поставою, щоб захистити свій опорно-руховий апарат. У цьому можуть допомогти ергономічні техніки.

Ці заходи сприяють безпечній підтримці мобільності та самостійності людини, за якою ви доглядаєте.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Цілодобовий догляд

Правильна допомога під час зміни положення

Навчальна мета: Безпечне переміщення

Ось покрокова інструкція, як безпечно перемістити людину з ліжка чи дивана в крісло або крісло колісне.

Підготовка

- Поясніть людині, що ви робите і чому, та перевірте навколишнє середовище на наявність небезпек спотикання. Заохочуйте людину до активної участі та самостійності. Слідкуйте за тим, щоб взуття було нековзним. За потреби використовуйте допоміжні засоби, як–от нековзні килимки або пристрої для переміщення.

Положення тіла

- Посадіть людину. Людина має сидіти прямо та почуватися впевнено. Перевірте, чи міцно стоять ноги на підлозі. Поставте крісло або крісло колісне збоку біля дивана чи ліжка та зафіксуйте гальма.

Переміщення

- Попросіть людину злегка нахилитися вперед. Підтримуйте людину, щоб вона зберігала рівновагу. У цьому випадку людина може обхопити вас руками за шию. Злегка присядьте, підніміть людину з ліжка або дивана та обережно поверніть її в напрямку крісла або крісла колісного. Повільно й обережно посадіть людину в крісло.

Перевірка:

- Перевірте, чи зручно та безпечно людина сидить у кріслі або кріслі колісному та чи добре вона почувається..

Ця інструкція допоможе вам безпечно та ефективно змінити положення.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Допомога після падіння

Навчальна мета: Безпечна та обережна допомога після падіння

Після падіння виконайте такі дії для надання допомоги:

Крок 1: Оцінка ситуації

Зберігайте спокій та заспокойте людину. Перевірте наявність болю або можливих травм. За необхідності викличте службу екстреної медичної допомоги.

Крок 2: Підготовка

Поясніть, що ви збираєтеся робити та чому. Дайте людині можливість розслабитися перед тим, як вставати. Для цього, наприклад, підкладіть їй під голову подушку. Перевірте оточення на наявність предметів, об які можна спіткнутися, або інших небезпек. Для підтримки поставте, наприклад, стійке крісло поруч з людиною.

Крок 3: Виконання

Поверніть людину на бік та допоможіть їй повільно піднятися. Для підтримки подайте людині руки або поясніть їй, як триматися за крісло. Плавно посадіть людину в крісло.

Крок 4: Перевірка

Залишайтеся з людиною, поки вона не відчує себе впевнено, та пропонуйте подальшу допомогу. Продовжуйте спостерігати за станом людини протягом певного часу.

Крок 5: Документування

Задокументуйте інцидент і повідомте відповідальну контактну особу.

Важливо: У разі тяжких травм або поганого самопочуття негайно зверніться по професійну медичну допомогу.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Загальна інформація щодо гігієни

Навчальна мета: Розуміння та застосування гігієнічних заходів

Під час догляду за людиною особливо важливими є три напрями гігієни:

Гігієна рук: Мийте руки до і після певних дій, наприклад:

- Перед приготуванням їжі
- Після відвідування туалету
- Після повернення додому
- Після контакту з відходами або тваринами
- До і після контакту з ліками або косметикою
- Після сякання, кашлю або чхання..

Особиста гігієна: До неї належать догляд за тілом і гігієна шкіри, а також зовнішній вигляд.

- Слідкуйте за охайним зовнішнім виглядом.
- Заохочуйте людину, за якою ви доглядаєте, до самостійності та особистої відповідальності.
- Під час догляду за тілом або проведення туалетних процедур можна надягати одноразові рукавички чи захисний фартух..

Гігієнічне середовище:

- Підтримуйте в чистоті спільні приміщення та поверхні. Дотримуйтесь плану ведення домашнього господарства та спеціальних правил прибирання.

Дотримуючись правил гігієни, можна запобігти захворюванням, покращити самопочуття та підтримувати гарний стан здоров'я.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Інформація щодо їжі та пиття

Навчальна мета: Виявлення потреб та правильна підтримка

Харчування має велике значення для здоров'я та самопочуття, тому є невід'ємною частиною догляду. Кожна людина має індивідуальні вподобання та сама вирішує, що, коли та скільки їй їсти й пити. Ці правила стосуються людей без спеціальних планів харчування або захворювань. Спочатку з'ясуйте, чи є особливі рекомендації щодо харчування або призначена дієта.

Щоб забезпечити якісний догляд, зверніть увагу на таке:

- **Планування харчування:** Плануйте харчування разом із людиною, враховуючи вподобання усіх.
- **Уникнення поспіху та тиску:** Не квапте людину, не змушуйте їсти й уникайте надмірної опіки під час прийому їжі та пиття.
- **Сприяння самостійності:** Сприяйте самостійності людини, за якою ви доглядаєте. За потреби використовуйте допоміжні засоби, як–от чашки або приладдя з потовщеними ручками.
- **Правильне положення сидячи:** Слідкуйте за тим, щоб людина сиділа прямо під час їжі та пиття.
- **Розпізнавання проблем:** Деякі люди відмовляються від їжі через зубні протези, труднощі з ковтанням або травми в ротовій порожнині. Будьте уважні та за потреби звертайтеся по професійну допомогу! Якщо виникають проблеми, записуйте, що і скільки людина їсть та п'є.
- **Спостереження за травленням:** Зміни в харчуванні та споживанні рідини можуть впливати на травлення, тому стежте за будь-якими змінами.
- **Достатнє споживання рідини:** Слідкуйте за тим, щоб людина, за якою ви доглядаєте, споживала достатньо рідини.

Ці заходи допомагають виявити та врахувати харчові потреби людини, за якою ви доглядаєте.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Допомога під час одягання та роздягання

Навчальна мета: Безпечна та шаноблива допомога під час одягання та роздягання

Для успішної допомоги слід стимулювати самостійність людини та поважати її індивідуальні потреби, а також стиль одягу. Необхідно дотримуватися таких правил:

- **Пояснення дій:** Пояснюйте, що ви будете робити, і переконайтеся, що людина стійко стоїть або сидить.
- **Спокій і терпіння:** Допомагайте людині спокійно та терпляче, без різких рухів.
- **Приватність і гідність:** Особливо в інтимних ситуаціях слідкуйте за тим, щоб зберігати приватність і гідність людини.
- **Врахування відчуття температури:** Вибирайте одяг з урахуванням того, чи людині тепло або холодно.
- **Чистий одяг і гігієна:** Переконайтеся, що одяг чистий, і заохочуйте до особистої гігієни.
- **Дотримання послідовності:** Одягаючи людей з обмеженою рухливістю, починайте зі слабшого боку тіла.

Дотримуючись цих правил, ви сприяєте наданню найкращої допомоги під час одягання та роздягання..

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Безпека та поінформованість у роботі доглядальника/ доглядальниці — поради та підтримка

Як цілодобовий доглядальник / доглядальниця ви несете велику відповідальність за самопочуття людини, за якою ви доглядаєте. Ваші обов'язки охоплюють роботу по дому та допомогу в повсякденному житті. В особливих випадках ви також можете виконувати завдання з медсестринського догляду та окремі лікарські дії, які вам попередньо має пояснити, показати та доручити лікар/лікарка або дипломований фахівець / дипломована фахівчиня з медсестринського догляду. Ці так звані делеговані завдання регулюються законом.

Інформацію про ці дії, а також щодо питань, пов'язаних з доглядом за особами, ви знайдете, наприклад, на вебсайті Міністерства соціальних справ або Палати економіки Австрії (WKO). Якщо ви все ж не впевнені, що вам дозволено робити, а що ні, зверніться до свого агентства, Спеціалізованого об'єднання з консультування та догляду за особами при Палаті економіки Австрії або до консультаційного центру CuraFAIR організації Volkshilfe для цілодобових доглядальників / доглядальниць.

Ваші потреби та інтереси є важливими для якісного догляду та комфортних умов праці. Якщо маєте сумніви — не соромтеся запитувати!.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Поради щодо повсякденної активності

Активність покращує настрій, зміцнює соціальні зв'язки та урізноманітнює повсякденне життя. Залежно від уподобань, прогулянки, спільне приготування їжі або розгадування головоломок і карткові ігри можуть позитивно вплинути на повсякденне життя. Тому вони є дуже важливими під час цілодобового догляду.

Регулярні фізичні вправи також мають багато переваг: вони зміцнюють м'язи, підтримують рухливість і гнучкість, сприяють самостійності, а отже, покращують самопочуття та якість життя. Ось кілька простих вправ, які ви можете виконувати разом, зокрема сидячи:

- Колові рухи руками
- Колові рухи стопами
- Піднімання плечей
- Піднімання колін

Слідкуйте за тим, щоб вправи були безпечними та відповідними. Деякі рухи не підходять для людей із певними захворюваннями або травмами

Регулярна, адаптована активність сприяє як здоров'ю людини, яка потребує догляду, так і вашому власному.

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Контроль якості догляду вдома: інформація про домашні візити для осіб, які отримують субсидію на цілодобовий догляд

Забезпечення якості домашнього догляду — це безплатний захід для людей, які потребують догляду та піклування. Ці візити додому здійснює спеціально підготовлений фахівець / спеціально підготовлена фахівчиня з медсестринського догляду. Такі візити підтримують цілодобовий догляд, людину, яка потребує догляду, та її родичів. Мета полягає в тому, щоб надати практичні інструкції, поради та рекомендації щодо допоміжних засобів або інших пропозицій, а також зібрати статистичні дані.

Мета такого візиту — не перевіряти роботу доглядальника, а надати підтримку людям, які потребують догляду та піклування. У майбутньому кількість візитів додому збільшиться, щоб покращити якість догляду.

Установа соціального страхування для самозайнятих осіб організовує візити додому для Міністерства соціальних справ. Правила для візитів додому ви знайдете на вебсайті Міністерства соціальних справ або Установи соціального страхування для самозайнятих..

Gesundheit Österreich GmbH

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© 2026, Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien