



## **Kurz Pracovník péče seniory**

# **Asistenční technologie v domácí péči a komunitním prostředí pro seniory**

---

### **WORKSHEETS**

**2014-1-CZ01-KA202-002058**



## Výuková jednotka 1: Základní koncepty využití asistenčních technologií

### 1. Jaká pravidla musí být dodržována během používání asistenčních zařízení?

- Zdravotní předpisy
- Postoj pečovatele musí splňovat požadavky na zdraví a bezpečné pracovní podmínky
- Dekontaminační a bezpečnostní normy

### 2. Jaké aspekty musíme dodržovat při umístění lůžka?

- Je důležité umístit ho vedle zdi a ve vhodné výšce
- Musí být snadno přístupné ze všech stran a musí být ve vhodné výšce
- Musí být daleko od oken a pokoj pravidelně větrán, takže vzduch zůstává čerstvý.

### 3. Co máme dělat, aby bylo domácí prostředí vhodné pro péči a pomáhalo pacientovi k nezávislému životu.

Měli bychom vytvořit domácí prostředí snadno přístupné vhodným uspořádáním a použitím vhodných asistenčních prostředků.

### 4. Co je ISO?

- Organizace zabývající se zdravotními standardy
- Mezinárodní organizace pro standardy
- Organizace pro národní normy

### 5. Co je ISO kód?

- Datum, kdy byla předepsáno zařízení a sériové číslo ISO
- Víceúrovňový kód, který označuje umístění zařízení v systému ISO
- Produkt, víceúrovňový kód přístroje

### 6. Kdo rozhoduje o nutnosti a použití přístroje?

- Všichni v pečovatelském týmu musí být požádáni
- Lékař nebo fyzioterapeut
- Pouze odborník



## Výuková jednotka 2: Přehled asistenčních produktů pro seniory

### 1. Jaká je vhodná údržba ručního vozíku?

- Důležité je výměna kol každý rok
- Je důležité, vzít vozík do servisu každého půl roku
- Pravidelná kontrola pneumatik, správná činnost brzd a jejich snadná manipulace

### 2. Na jakém tlaku používáme pneumatiky mopedu a jaká je minimální hloubka běhounu?

A. 2-2,5 baru a minimálně 2 mm

B. 5-6 barů a minimálně 1,5 mm

C. 1-2 bary a minimálně 1 mm

### 3. Čemu musíme věnovat pozornost při opravách asistenčních zařízení?

A. Platnost záruky

B. Existuje záruka na zařízení a k čemu opravňuje i

C. Bylo zařízení použito tak, jak bylo určeno?

### 4. Jaká je definice asistenčních zařízení pro osobní mobilitu?

A. Jsou to zařízení, která napomáhají při pohybu nebo pohybu při přepravě, přenosu či dopravě, ručně nebo elektrickým pohonem.

B. Pokud dojde ke zranění, znehodnocení nebo ztrátě pohybové funkce, musí být nedostatky systému či dysfunkce nahrazeny asistenčními zařízeními osobní mobility a člověk může být znovu soběstačný a může žít aktivní život.

C. Rehabilitační a zdravotnické prostředky, které umožňují manévrování a pohyby a pomůcky při chůzi.

### 5. Jaký je účel nošení ortézy?

A. Obnovení funkce

B. K ochraně kloubů

C. Vytvoření externí podpory

### 6. Jaký je účel konstrukce podešve ortopedické obuvi?



A. Nahradit pohyb individuální kloubů a odlehčit určitým oblastem, pružný podklad nahrazuje svalovou sílu.

B. Kompenzujte rozdíl v délce končetiny a upravit abnormální pohyby

C. Upravit abnormální pohyby a odlehčit chodidlům.

### **7. Která z těchto zařízení jsou nastavitelná?**

A. Chodící hůl

B. Loketní berle

C. Podpažní berle

### **8. Jak správně vyučujeme chůzi s berlí s loketní opěrkou?**

A. Berle je vždy položena dopředu zdravou rukou a potom následuje krok postiženou nohou.

B. Berle je vždy předkládána poškozenou rukou a potom následuje krok nepoškozenou nohou.

C. Berle je vždy předkládána poškozenou rukou, potom následuje krok nepoškozenou nohou.

D. Berle je vždy předkládána neporušenou rukou a potom následuje krok neporušenou nohou.

### **9. Po náhodném zranění (pas, bok, zlomenina dolní končetiny, dislokace, podvrtnutí, chirurgický zákrok) a v případě nejistoty chůze, jaká je doporučená pomoc?**

A. Chodící hůl

B. Loketní berle

C. Podpažní berle

### **10. Jak naučíme správné používání rámového chodítka?**

A. Tím, že ho zdvihneme dopředu - ne příliš daleko - pak po jeho položení postupujeme dopředu, přičemž se opíráme o rám

B. Zvedneme rám a poškozenou nohu a poté, co jsme položili poškozenou nohu a rám s krokem s neporušenou nohou.

C. Tím, že ji zdvihneme dopředu - trochu daleko - poté, co jsme je položili, míříme dopředu, zatímco spoléháme na rám

### **11. Jmenujte díly a příslušenství kolečkového chodítka (min. 3)**



Koš, kola, rám, rám sedátko na rámu, brzdy, držák na chodící hůl

**12. Kdy doporučujeme používat chodítkový rám?**

A. Když klouby dolních končetin mají degenerativní bolesti, zánět, paralýzu

B. Při degenerativní chorobě páteře

C. Při slabosti a bolestech ve stáří

**13. Jaké aspekty musíme při výběru invalidního vozíku zvážit?**

A. Pohybové dovednosti

B. Tělesné předpoklady

C. Plánovaný životní styl

**14. Jaký druh invalidního vozíku je vhodný pro lidi po mrtvici, s jednostrannou paralýzou?**

A. Aktivní invalidní vozík

B. Sportovní vozík pro invalidy

C. Jednostranný ručně poháněný invalidní vozík

**15. Které invalidní vozíky lze charakterizovat lehčími, odnímatelnými koly, spodní opěrkou, menšími předními koly, které usnadňují otáčení?**

A. Sportovní vozík

B. Aktivní invalidní vozík

C. Elektricky poháněný invalidní vozík

**16. Jaké jsou dvě hlavní skupiny elektricky poháněných invalidních vozíků?**

A. Vnitřní a venkovní invalidní vozíky

B. Pohon předních kol, pohon zadních kol

C. Sedadla z kůže a z plátna

**17. Jakou kategorií je venkovní elektricky poháněný invalidní vozík?**

A. Vozidlo

B. Dopravních prostředek



C. Zdravotní pomůcka pro chůzi

**18. Jak uživatel ovládá elektricky poháněný invalidní vozík?**

A. Ručně

B. Řídicí jednotkou

C. Ručně řídicí jednotkou

**19. Jaké jsou dva hlavní typy mopedů?**

A. 3 a 4 kolové

B. S držákem a bez držáku hole

C. Rychlejší a pomalejší typ

**20. Pro jaký typ dopravy je moped určen?**

A. Vnitřní použití

B. Venkovní, pouliční použití

C. oba

**21. Pro koho je moped určen?**

A. Příklad je vhodný pro uživatele, kteří již nemohou pokrýt delší vzdálenosti venku, ale když dorazí na požadované místo, vstanou a chodí krátkodobě s holemi.

B. Chcete-li ji použít, je zapotřebí pouze jedna ruka, proto se doporučuje, když jsou ovlivněny horní a dolní končetiny.

C. Tato zařízení jsou určena pro osoby s definitivním postižením pohybového ústrojí, uživatel není schopen chodit na delší vzdálenosti s jinými asistenčními zařízeními jako takovými a není schopen používat ruční invalidní vozík v důsledku nutnosti zapojení horních končetin.

**22. Co znamená termín transfer?**

- a. Typ pomocného zařízení
- b. Posun, přesunutí z jednoho místa na druhé
- c. Cesta do města

**23. Jaká jsou kritéria výběru zařízení podporujících přenos?**

1. Uživatel je zapojen do procesu v maximálním možném rozsahu podle jeho schopností.

2. Hlavní zásadou je, že bychom měli zvolit přístroj, který rozhodně nemůže ublížit.



#### 24. Vyjmenujte 3 zařízení podporující transfer

Posuvné desky a posuvné matrace, polohovací povlečení

#### 25. Jaké jsou výhody mobilních kladkostrojů?

1. Jejich výhodou je, že nejsou stacionární,
2. Jsou obvykle na kolečkách
3. Lze je přemístit

#### 26. V jakých pozicích přesunují mobilní kladkostroje pacienty?

Volně pohybují osobami v sedící, polo-sedící a polo-ležící poloze

#### 27. Které komponenty nejsou součástí mobilního kladkostroje?

Šňůry, pevná sedadlo, podpora kolen, pomocný motor pro pohyb vpřed, nožní podpora, madla,

#### 28. Jaké jsou výhody stacionárních kladkostrojů ve srovnání s mobilními kladkostroji?

Výhody kladkostrojů pro pohyb pomocí kolejnic na stropě ve srovnání s mobilními kladkostroji na zemi jsou minimální nároky na prostor a je zapotřebí menšího úsilí pro pohyb s pacientem přes větší plochu,

#### 29. Z jakých pohledů je stacionární zdvihadlo užitečné pro zaměstnance?

- a. Ochrana vlastního zdraví
- b. Rychlost
- c. Není třeba výuka ovládání předem

#### 30. Mohou být kladkostroje upevněny na strop na více místech? Dejte příklady!

V jedné místnosti, ale i celý dům může být vybaven kolejnicí, např. koupelna, chodba, ložnice atd.

#### 31. Jaká kritéria se používají před výběrem zařízení pro podporu soběstačnosti?

Funkční analýza, environmentální analýza

#### 32. Proč je důležité podporovat soběstačnost?

- a. Pro udržování nezávislosti
- b. Aby si senior mohl sám připravit jídlo, protože je lepší, než ve veřejném stravování
- c. Aby si senior mohl sám připravit jídlo, protože je zdravější, než ve veřejném stravování



**33. Vyjmenujte 5 nástrojů, které pomáhají při přípravě jídla a 3, které pomáhají při konzumaci jídla!**

Stroje na krájení, nože, prkénka na řezání, kráječe sýra, děliče a kráječe vajec, držáky cibule a struhadla, přibory, tyčinky a slámky.

**34. Které tvrzení je pravdivé?**

- Stárnutí neovlivňuje každodenní činnost.
- Procesy týkající se stáří často činí výkon každodenních činností obtížnější.

**35. Mění se návyky starých lidí při oblékání? Co může být příčinou?**

Oblékání a svlékání může být také ovlivněno kvůli onemocněním, zranění pohybového systému nebo z důvodu fyziologického stárnutí.

**36. Vyjmenujte 5 nástrojů, které pomáhají při oblékání!**

Háčky na knoflíky, pomůcky pro oblékání ponožek a punčoch, lžice na obuv a zouváky, držáky oděvů

**37. Jaké změny ve stáří vyžadují používání asistenčních zařízení pro koupání a mytí?**

- Pokles fyzické energie
- Nedostatek sebevědomí
- Cukrovka
- Nejistá stabilita
- Problémy s vnímáním
- Inkontinence

**38. Jmenujte 2 pomocná zařízení zabraňující ztrátě rovnováhy!**

Neklouzavé rohože do sprchy, protiskluzové rohože do vany, protiskluzové pásky

**39. Vyjmenujte zařízení pro koupání!**

Koupelnové / sprchové židle (s koly i bez kol), koupelnové poličky, stoličky, opěry a sedadla

**40. Jaké základní lidské potřeby je třeba vzít v úvahu během pomoci při používání toalety?**

A. intimita,

B. nálada,

C. hygiena,

D. snížení zranitelnosti,

E. potřebu sociálních vztahů





**41. Jaké jsou dva hlavní typy katetrů?**

Dlouhodobé vnitřní katetry a intermitentní katetry

**42. Které hygienické zařízení zajišťuje ochranu pomocníka při asistenci s používáním toalety?**

gumové rukavice

**43. Uveďte příklady pomůcek podporujících volnočasové aktivity!**

Držák na karty, držák na knihy

**44. Uveďte příklady pomůcek, které pomáhají při kroutivých pohybech v kuchyni!**

Otvíráky na nádoby a láhve, ždímačka na žínku

**45. Jaké pomůcky pomáhají při samostatné přípravě léků? (min. 2 příklady)**

Denní a týdenní schránky na pilulky, digitální schránka na pilulku, dávkovač očních kapek

**46. Který aspekt není při samostatné medikaci důležitý?**

A, Aby byl pacient co nejvíce nezávislý

B, Osvobodit pečovatelský personál od úkolu

C, Uchovávat lék ve správné teplotě

**47. K jakým změnám během stárnutí dochází v pohybovém systému?**

Osteoporóza, kosti jsou křehké, úbytek fyzické energie

**48. Jakým způsobem můžeme chránit kosti a klouby?**

- a. Plastové dlahy
- b. Pěnové podložky připojitelné k tělu
- c. Popruhy

**49. Na co můžou být použity protiskluzové rohože?**

Na fixaci předmětů (na stolku) a částí těla, zejména nohou na místě.

**50. Jaká kritéria musí splňovat vhodné lůžko?**

Zajišťuje: 1. pohodlí

2 bezpečnost



3 vysokou úroveň péče o pacienty

**51. Které funkce nastavitelného lůžka pomáhají zaměstnancům a jak?**

Nastavitelná výška, usnadňuje obsluhu

**52. Které funkce nastavitelného lůžka pomáhají pacientovi a jak?**

Výška hlavy a nohou, pomáhá soběstačnosti

**53. Který ohrožující problém může nastat u dlouhodobě nehybných pacientů kvůli stálému tlaku?**

Dekubit

**54. Jakými technikami můžeme zabránit, resp. zvládnout vznik tlakových vředů?**

- a. Prostěradla s aloe vera
- b. Antidekubitní matrace
- c. Speciální bandáž

**55. Dokončete větu!**

V případě vzniku dekubitu je hojení napomáháno mechanickým nebo elektricky řízeným tokem ...**vzduchu**... ve speciální matraci.

**56. Co znamená pojem polohování?**

- A. Uspořádání polohy těla
- B. Vztah podřízenosti, resp. nadřízenosti
- C. Vnímání těla

**57. Jak můžeme snížit tlak na daném povrchu kůže?**

Častým otáčením osoby

**58. Které zařízení napomáhá udržování správné polohy?**

- 1 polštářky.
- 2 pěnové klíny.
- 3 nástavce lůžka.



**59. Mimo dlouhodobě nehybně ležících: která pozice může způsobit vznik dekubitů, na které části těla?**

Sezení, hýždě

**60. Jaký je název asistenčního výrobku určeného k odstranění následků dlouhodobého sezení?**

- A. Kryt sedáku
- B. Masážní polštář
- C. Antidekubitní polštář

**61. Jakým mechanismem chrání antidekubitní polštář tkáň?**

Rovnoměrné rozložení hmotnosti, udržování dobrého oběhu, eliminace ischemie, prevence vzniku tlakových vředů

**62. K jakému nábytku lze přidat nástavce?**

- 1. Židle
- 2. Lůžko

**63. Jakým způsobem pomáhá zvýšené sezení a ležení v každodenní rutině seniorů?**

Pomáhají jim postavit se a sednout si.

**64. Jakým způsobem můžeme zajistit bezpečný transport seniorů v jejich domácím prostředí?**

- A. Přenosné rampy
- B. Parkety
- C. Schody se postupně zvedají.
- D. Pevná rampa

**65. Které dva výroky jsou pravdivé?**

- A. Během stárnutí se svalová hmotnost a tělesná hmotnost snižují, a proto jsou pohyby snazší.
- B. Starší lidé se mohou postavit a používat schody hlavně v závislosti na síle svých nohou.
- C. Jít nahoru a dolů po schodech vyžaduje velkou koncentraci.
- D. Pohyb seniorů v domácím prostředí je stabilnější a bezpečnější díky madlům, kterých se mohou držet.



**66. Vyjmenujte 4 místa v bytě, kde by měla být umístěna madla!**

- 1 vedle postele.
- 2 vedle záchodové mísy.
3. u vany
- 4 podle schodů.

**67. Jaké jsou dva typy zábradlí či madel?**

- 1 fixní
- 2 odnímatelné.

**68. Proč je těžké používat schody ve stáří? Podejte 3 možné odpovědi!**

- 1 Je potřeba více koncentrace.
2. Snížení svalové síly.
- 3 nejistá stabilita.

**69. Jaká jsou možná asistenční řešení v případě, že osoba může používat schody, ale je to pro ní velmi obtížné? Podejte alespoň 2 odpovědi!**

1. snížené (poloviční) schody
- 2 protiskluzové proužky.

**70. jaký druh zařízení můžeme pomoci pacienta, který není schopen používat po schodech sám?**

A. Hydraulický zvedák

B. Vnitřní a venkovní schodišťový výtah

C. Speciální skluzavku

**71. Co je často hlavní příčinou jednostranného ochrnutí u starších lidí?**

Poškození mozku, mrtvice

**72. Mezi kterými dvěma faktory musíme najít rovnováhu při výběru techniky pro zvedání pacienta?**

A. Vyšší soběstačnost podle schopností



B. Komplexnější služby

C. Všechno by měl provést pacient

D. Získání potřebné pomoci

**73. Udejte 2 příklady využití vestavěné zvedací techniky!**

1 WC

2 vana



### **Výuková jednotka 3: Používání inteligentních asistenčních technologií pro seniory**

#### **1. Proč je důležité i pro starší lidi, aby používali počítače?**

Získávání informací, udržování vztahů, administrace

#### **2. Jmenujte 3 techniky, které pomáhají zrakově postiženým s používáním počítače!**

1 automatický převod řeči a písma

2 braillské displeje.

3 větší velikost písma, programy pro zvětšení obrazovky (lupa).

#### **3. Jak můžeme nahradit použití ruční myši v případě nehybných horních končetin?**

Čidlem připevněným k hlavě nebo řízeným pohybem očí



## **Výuková jednotka 4: Poradenství a vedení při používání asistenčních technologií**

### **1. Vyjmenujte tři oblasti podpory zdraví ve vyšším věku!**

1. cvičení
2. užívání léků
3. duševní zdraví

### **2. Proč je důležité konzultovat s odborníkem při cvičení doma?**

- 1 vhodné použití nástrojů.
- 2 zabránit přetížení.
- 3 a zranění.

### **3. Jaké jsou výhody každodenního cvičení?**

- 1 prevence kardiovaskulárních poruch
- 2 metabolické procesy musí být udržovány v rovnováze.
- 3 a udržení se fit