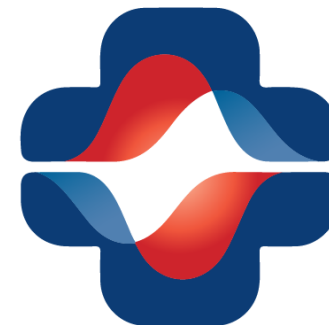


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Zdravstvena njega u zajednici

## 2. Osnovne ljudske potrebe-pomoć u zbrinjavanju bolesnika

2.5. Pomoć pri odmoru i spavanju

2.6. Pomoć pri održavanju odijevanju

2.7. Pomoć pri održavanju normalne tjelesne temperature

---

Kristina Vokić

Dora Kuharić

Škola za medicinske sestre Mlinarska



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## 2. Osnovne ljudske potrebe – pomoć u zbrinjavanju bolesnika

- 1. Pomoć bolesniku pri disanju** - Uklanjanje sekreta iz dišnih puteva  
- Primjena terapije kisikom u kući
- 2. Pomoć bolesniku pri uzimanju hrane i tekućine**  
- Hranjenje nazogastričnom sondom
- 3. Pomoć bolesniku pri eliminaciji otpadnih tvari**  
- Zdravstvena njega bolesnika s trajnim urinarnim kateterom  
- Zdravstvena njega bolesnika sa stomom
- 4. Pomoć bolesniku pri kretanju i zauzimanju odgovarajućeg položaja**  
- Dekubitus  
- Kontrakture  
- Sprečavanje komplikacija smanjene pokretljivosti
- 5. Pomoć bolesniku pri odmoru i spavanju**
- 6. Pomoć bolesniku pri odijevanju**
- 7. Pomoć bolesniku pri održavanju normalne tjelesne temperature**
- 8. Pomoć bolesniku pri održavanju osobne higijene**  
- Zbrinjavanje kroničnih rana i primjena suvremenih obloga za rane
- 9. Izbjegavanje štetnih utjecaja okoline** - Prevencija nezgoda
- 10. Pomoć pri komunikaciji s drugim ljudima**  
- Komunikacija s osobom oboljelom od demencije
- 11. Pomoć pri zadovoljavanju vjerskih potreba**
- 12. Pomoć bolesniku pri obavljanju svrsishodnog rada**
- 13. Pomoć bolesniku pri rekreaciji**
- 14. Pomoć bolesniku pri učenju**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

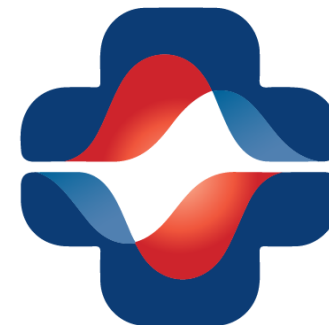
2.5. Pomoć pri odmoru i spavanju

2.6. Pomoć pri održavanju odijevanju

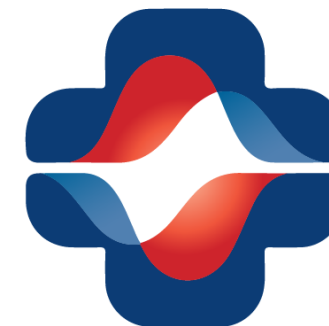
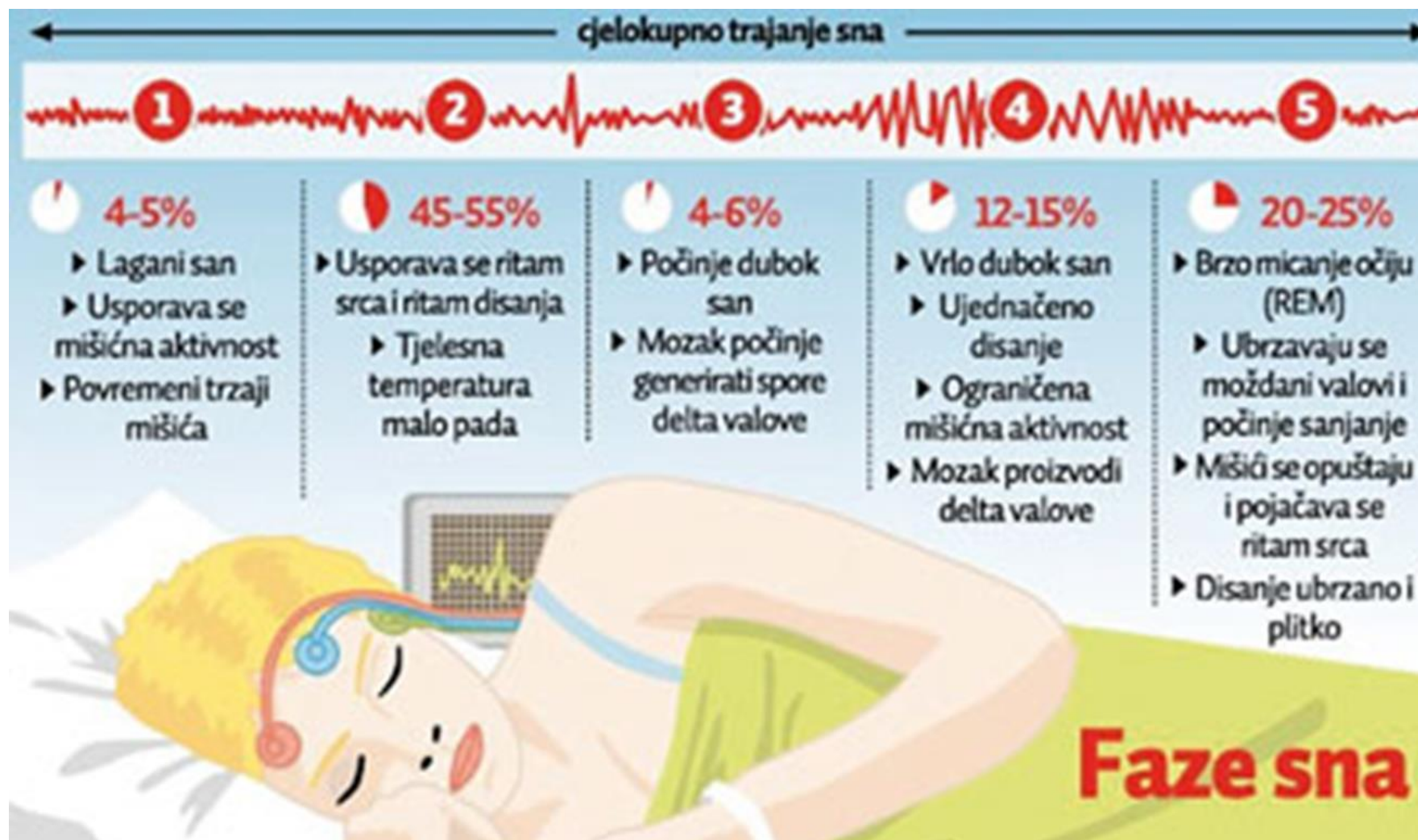
2.7. Pomoć pri održavanju normalne tjelesne temperature

#### ISHODI

- Navesti moguće uzroke nesanice
- Objasniti važnost dnevnika spavanja
- Argumentirati potrebe pridržavanja preporuka higijene spavanja
- Objasniti važnost pravilnog odijevanja
- Objasniti intervencije koje se provode kod bolesnika s povišenom tjelesnom temperaturom



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

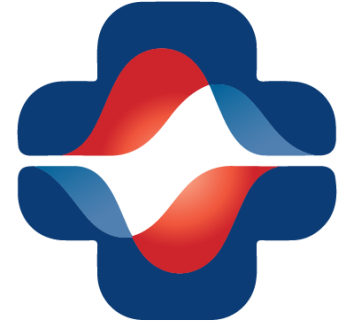
# Poremećaji sna i spavanja

- Nesanica
- Poremećaji spavanja povezani sa smetnjama disanja
- Hipersomnija
- Parasomnije
- Poremećaji spavanja udruženi s poremećajima pokreta
- Poremećaji cirkadijalnog ritma
- Ostali poremećaji spavanja



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Čimbenici koji utječu na san



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

**UNUTARNJI:** određene bolesti (anksioznost, depresija)  
primjena lijekova ( npr. diuretici)  
kronična bol  
starija životna dob

**VANJSKI:** prekomjerna količina unosa kofeina  
uporaba alkohola  
stres  
buka  
tjelovježba prije spavanja

# BEARS- kratki upitnik o spavanju

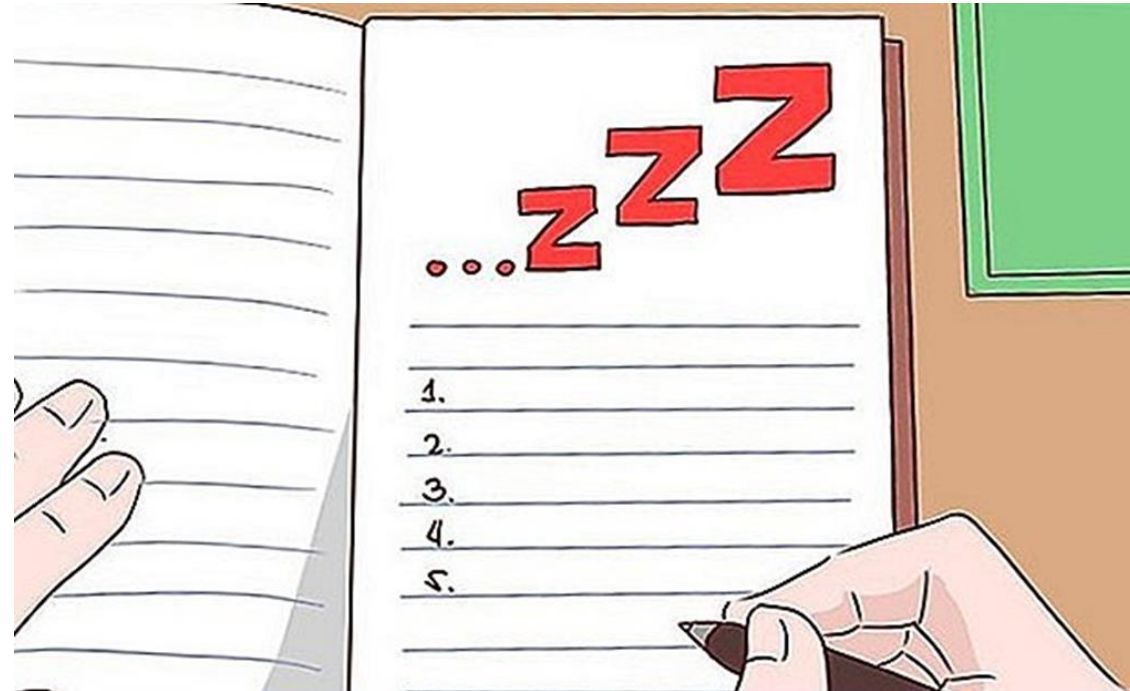
- **B**edtime – vrijeme lijeganja
- **E**xcessive daytime sleepiness – prekomjerna dnevna pospanost
- **A**wakenings – buđenja tijekom noći, ranojutarnja buđenja
- **R**egularity – pravilnost i trajanje spavanja
- **S**norning – hrkanje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# DNEVNIK SPAVANJA

- Uvid u oblike ponašanja spavanja
- Pomaže liječniku za usmjeravanje liječenja



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# HIGIJENA SPAVANJA

---

Kofein – izbjegavanje 4- 6h prije spavanja

---

Nikotin – izbjegavanje 4-6h prije spavanja

---

Alkohol – izbjegavanje 5- 6h prije spavanja

---

Tjelovježba – izbjegavanje 5-6h prije spavanja

---

Stres – potrebno je kontrolirati stres

---

Buka i okoliš – umanjeње buke i okolišnih čimbenika

---

Ritam spavanja – pridržavati se redovitog obrasca spavanja

---

Dnevne aktivnosti – izbjegavanje spavanja preko dana

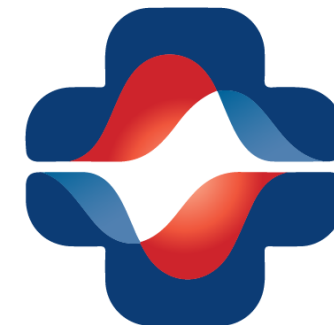
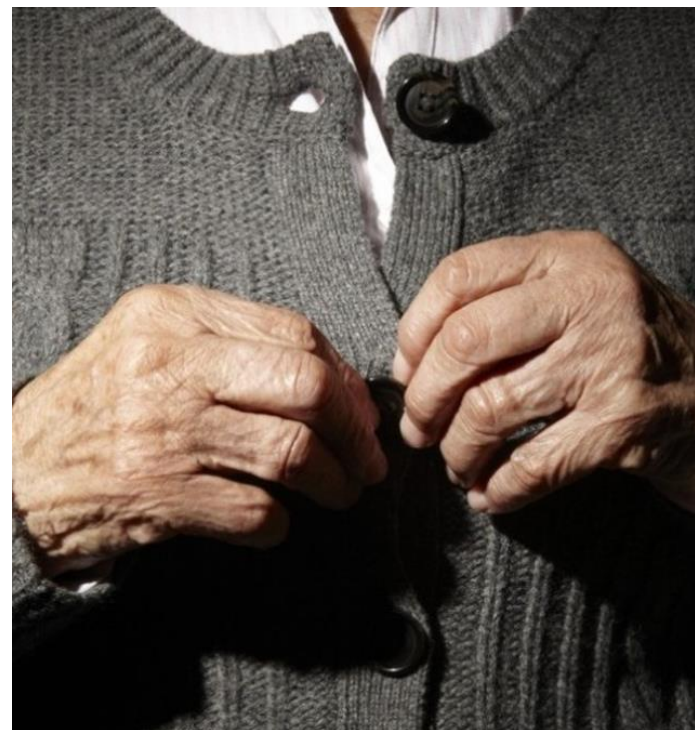


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# PRAVILNO ODIJEVANJE

---

- Uredna, čista odjeća od prirodnih materijala
- Obuća: odgovarajuće veličine, udobna, neklizajuća, primjerena peta
- Preko dana „dnevna odjeća”, pidžama za spavanje
- Osigurati dovoljno vremena
- Dobro osvijetljena prostorija, suhi pod
- Ako je postupak bolan, 30min prije primijeniti analgetik
- Staviti odjeću nadohvat ruke po redoslijedu oblačenja
- Koristiti prikladna pomagala (drukeri, žlica za cipele, čičak...)

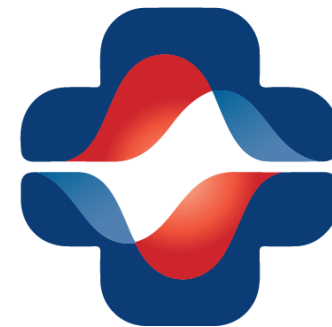
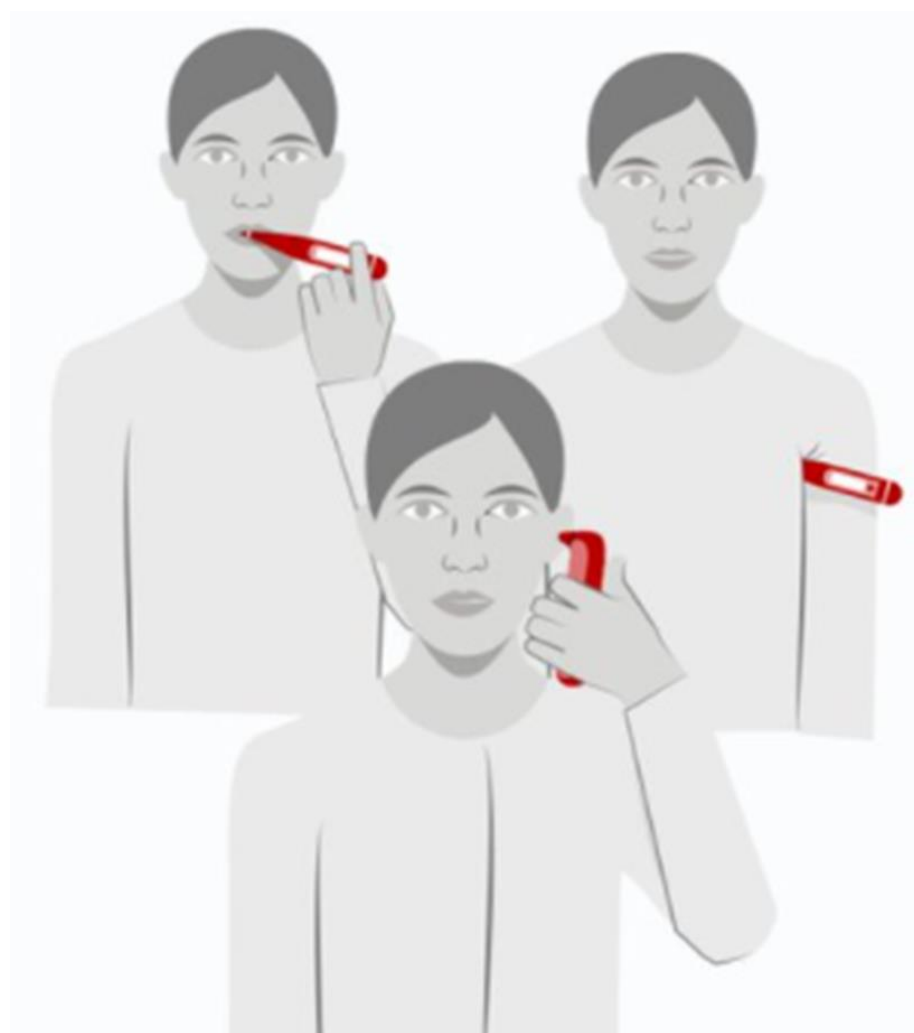


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mjerenje temperature

- Oralno
- Aksilarno
- rektalno
- Membrana timpani

**Normalna temperatura:  
36°C do 37,5°C**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Intervencije kod povišene temperature



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- Odabrati najbolju metodu mjerenja, pratiti promjene stanja, mjeriti vitalne funkcije
- Primijeniti antipiretike (lijekove za snižavanje tjelesne temperature)
- Primijeniti fizikalne metode snižavanja temperature (obloge, skidanje, kupanje u mlakoj vodi, polijevanje)
- Mjeriti temperaturu sat vremena nakon primijenjene intervencije.
- hidrirati (2500mL tijekom 24h, ako ne postoji ograničenje)
- Smanjiti aktivnosti koje povećavaju tjelesnu temperaturu
- Maknuti bolesnika s izravne Sunčeve svjetlosti.
- Kod bolesnika koji se pojačano znoji češće mijenjati položaj i posteljinu
- Utopliti bolesnika u slučaju zimice i tresavice.

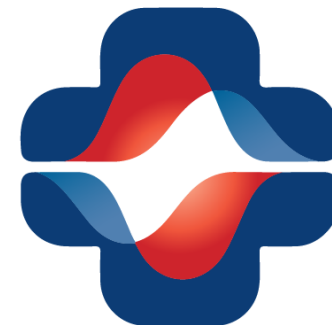




# PONAVLJANJE

---

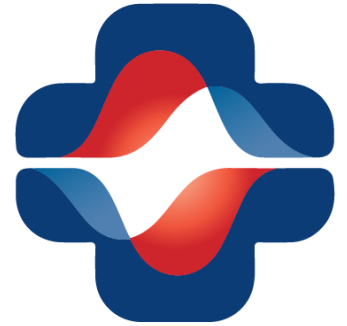
1. Navedite moguće uzroke nesanice.
2. Objasnite kako se može procijeniti potreba za snom.
3. Objasnite važnost dnevnika spavanja.
4. Argumentirajte potrebe pridržavanja preporuka higijene spavanja
5. Objasnite važnost pravilnog odijevanja.
6. Objasnite intervencije koje se provode kod bolesnika s povišenom tjelesnom temperaturom.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Literatura

- Kuharić D, Vokić K. Priručnik za program obrazovanja odraslih Zdravstvena njega u zajednici, Zagreb 2022
- <https://korak.com.hr/vaznost-spavanja/>
- <http://ordinacija-zeljkaroje.com/service/medicina-spavanja/>
- <https://hr.observatoriodepaliativos.org/G-hnen-und-Einschlafen-w-hrend-des-Tages-vermeiden-5558>
- <https://alzlive.com/elder-care/routines/tips-for-helping-a-person-with-dementia-to-dress/>
- <https://twitter.com/bbcworld/status/1270681299871772673>
- <https://www.nytimes.com/2021/01/11/well/live/fever-benefits.html>



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**