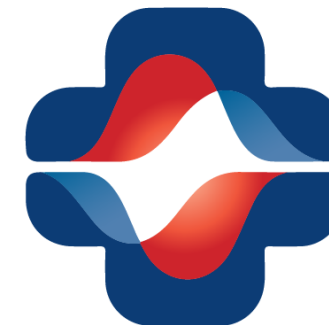


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Zdravstvena njega u zajednici

3. Primjena terapije

4. Oblici pomoći u zajednici

---

Kristina Vokić

Dora Kuharić

Škola za medicinske sestre Mlinarska



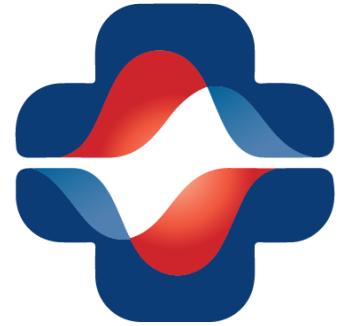
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# 3. Primjena terapije

# 4. Oblici pomoći u zajednici

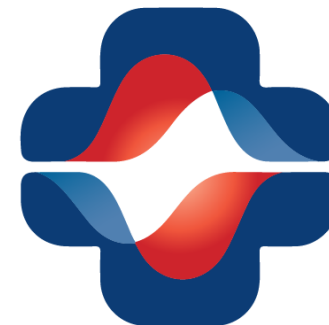
## ISHODI

- Objasniti sigurnu primjenu lijeka („5P“)
- Opisati područje djelovanja gerontoloških centara
- Navesti naputke za očuvanje općeg zdravlja njegovatelja
- Navesti savjete za izbjegavanje i savladavanje stresa



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

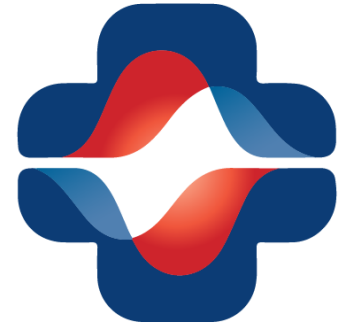
# Oblici lijekova i načini njihova unosa u organizam



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

NAČIN UNOSA LIJEKA U ORGANIZAM		OBLIK LIJEKA
<b>ENTERALNO</b>	Kroz usta- PERORALNO	Tablete, dražeje, kapsule, otopine
	Ispod jezika- SUBLINGVALNO	Lingualete
	Preko debelog crijeva- REKTALNO	Supozitoriji (čepići), ljekovite klizme
<b>PARENTERALNO</b>	U kožu- INTRAKUTANO	Injekcije
	Pod kožu- SUPKUTANO	Injekcije
	U mišić- INTRAMUSKULARNO	Injekcije
	U zglob- INTRAARTIKULARNO	Injekcije
	U venu- INTRAVENSKI	Injekcije, otopine
<b>LOKALNO</b>	Preko kože- PERKUTANO	Masti, paste, kreme, otopine
	Kroz čmar- REKTALNO	Supozitoriji (čepići), masti
	Kroz rodnicu- VAGINALNO	Vaginalete
	U usnu šupljinu- ORALNO	Otopine, lingualete
	PREKO SLUZNICE OKA, UHA I NOSA	Kapljice, masti

# PRAVILO „5P”



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

1

## Pravi bolesnik-

moguće je da u kućanstvu više osoba istovremeno uzima različitu terapiju te je potrebno uvjeriti se kome je ordiniran koji lijek

2

## Pravi lijek-

usporediti ime propisanog lijeka s imenom lijeka na originalnom pakiranju, provjeriti rok trajanja lijeka i izgled, boju, svojstva i miris lijeka.

3

## Prava doza-

potrebno je izračunati, odabrati i pripremiti propisanu dozu. Također treba provjeriti ordiniranu dozu s uputama proizvođača.

4

## Pravo vrijeme-

primijeniti lijek u točno određeno vrijeme koje je propisao liječnik.

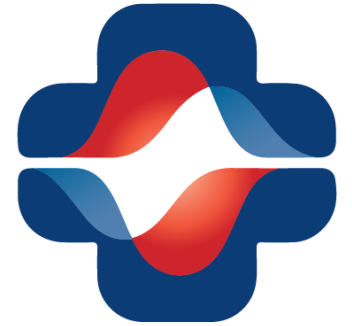
5

## Pravi način-

provjeriti način primjene lijeka, usporediti ga s uputama koje se nalaze u originalnom pakiranju (prije, tijekom ili nakon jela).

# Čuvanje lijekova

- u posebnom ormaru/kutiji za lijekove
- na sobnoj temperaturi, zaštićeni od sunca i izvora topline (radijatora),
- lijekovi koji se moraju čuvati na niskim temperaturama → hladnjak
- čuvati u originalnim pakovanjima (bočicama, kutijama) u kojima se nalaze i podaci o lijeku
- ne premještati (iz bočice u bočicu, iz kutije u kutiju)!
- Na bočicama i kutijama mora postojati jasno naznačen rok trajanja



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Patronažna zdravstvena zaštita

- dio primarne zdravstvene zaštite, nadležnosti je domova zdravlja
- troškove usluga pokriva Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje.
- Cilj: pružiti zdravstvenu zaštitu izvan zdravstvenih ustanova, poticati na očuvanje i unapređenje zdravlja u posebnim stanjima (kronična bolest, invaliditet, starost ili loša socijalna (materijalna) situacija)
- provode je patronažne medicinske sestre i surađuju s drugim zdravstvenim službama
- posjeti korisnicima se organiziraju na osnovi:
  - prijave voditeljice patronažne službe koja svakodnevno prikuplja informacije iz zdravstvenih ustanova
  - na osnovi potreba koje patronažne sestre ustanove tijekom rada na terenu
  - na osnovi prijave nadležnog liječnika, poziva obitelji, susjeda ili samog korisnika.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Ustanova za zdravstvenu njegu u kući

- djelatnost na razini primarne zdravstvene zaštite, nastavak je njege i rehabilitacije nakon izlaska iz bolnice, lječilišta i drugih ustanova
- Pravo na uslugu imaju svi bolesni, teško pokretni i nepokretni bolesnici, bez obzira na životnu dob → ostvaruju je putem Hrvatskoga zavoda za zdravstveno osiguranje, na osnovi stanja i na način utvrđen Pravilnikom HZZO-a ili direktnim plaćanjem

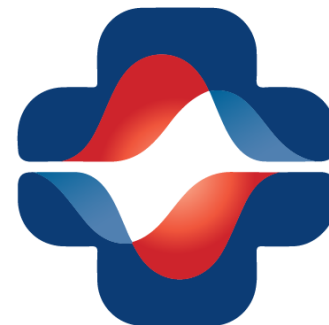


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Ustanova za zdravstvenu njegu u kući

Osigurana osoba ostvaruje pravo na osnovi sljedećih utvrđenih stanja:

- **nepokretnosti ili teške pokretnosti** (osigurane osobe koje za kretanje trebaju pomoć druge osobe ili koriste pomagala za kretanje)
- **kronične bolesti u fazi pogoršanja ili komplikacije**, uz uvjet da izabrani doktor primarne zdravstvene zaštite u djelatnosti opće/obiteljske medicine, odnosno zdravstvene zaštite predškolske djece, istodobno provodi liječenje u kući te da indicira i potrebu provođenja zdravstvene njege
- **prolaznih ili trajnih zdravstvenih stanja kod kojih nije moguće samozbrinjavanje**
- **nakon složenijih operativnih zahvata** koji zahtijevaju previjanje i njegu rane te skrb za stome
- **stanja osigurane osobe u terminalnoj fazi bolesti.**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Gerontološki centri

- Besplatne aktivnosti provode se u svih 17 gradskih četvrti na 50-ak lokacija
- Područje djelovanja:
  - Pomoć u kući*
  - Posudionica ortopedskih pomagala*
  - Aktivnosti*
  - Savjetovališta*



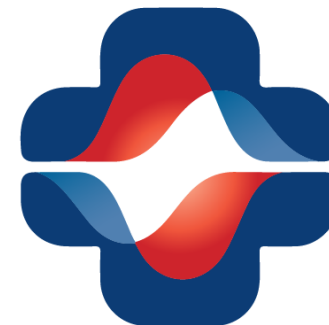
Savjetovalište NJEGOS, Dom Sv Josip



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Zakonske odredbe

- Prema Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom, vrste tjelesnih i mentalnih oštećenja su:
  1. oštećenja vida
  2. oštećenja sluha
  3. oštećenja govorno-glasovne komunikacije
  4. oštećenja lokomotornog sustava
  5. oštećenja središnjeg živčanog sustava
  6. oštećenja perifernog živčanog sustava
  7. oštećenja drugih organa i organskih sustava (dišni, cirkulacijski, probavni, endokrini, kože i potkožnog tkiva i urogenitalni)
  8. mentalna retardacija
  9. autizam
  10. duševni poremećaji
  11. više vrsta oštećenja /Zakon o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom (NN 64/01))



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



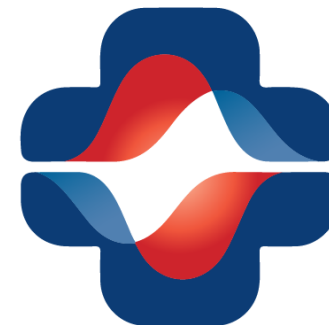
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju (NN br.102/98, 127/00, 59/01, 109/01, 147/02, 117/03, 30/04, 177/04), mogu se ostvariti sljedeća prava:

- Invalidska mirovina
- Naknada zbog tjelesnog oštećenja
- Profesionalna rehabilitacija
- Mirovinski staž s povećanim trajanjem

Prema Zakonu o zdravstvenom osiguranju (NN br.84/01, 88/02, 149/02, 117/03, 30/04, 117/04, 90/05) i Zakonu o zdravstvenoj zaštiti (NN br.121/03), razlikujemo sljedeća prava:

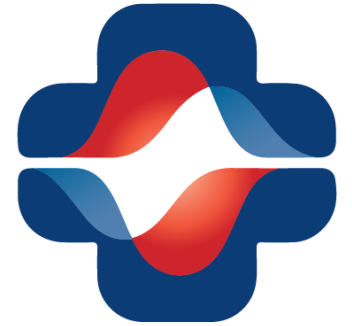
- Zdravstvena zaštita
- Oslobađanje od plaćanja participacije
- Oslobađanje od plaćanja administrativne pristojbe
- Zdravstvena njega u kući
- Fizikalna terapija u kući
- Bolnička medicinska rehabilitacija
- Ortopedska pomagala



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Vrste pomagala, prema Pravilniku o ortopedskim i drugim pomagalima (NN br. 93/03- pročišćeni tekst, 158/03 i 74/04):

- Ortopedska pomagala
- Očna i tiflotehnička pomagala
- Slušna pomagala
- Pomagala za omogućavanje glasnog govora
- Dodirna pomagala
- Druga pomagala
- Stomatološka pomagala



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

U pravilniku o sastavu i načinu rada tijela **vještačenja** u postupku ostvarivanja prava iz socijalne skrbi i drugih prava po posebnim propisima (NN br.64/02) navedena su mjerila za utvrđivanje težine tjelesnog ili mentalnog oštećenja ili psihičke bolesti.

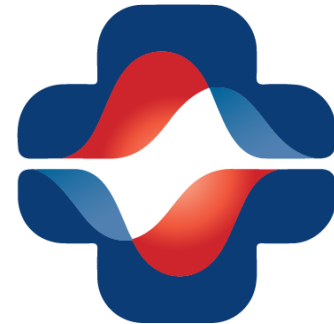
- Nesposobnost samostalnog kretanja ni uz ortopedska pomagala (štake, hodalice, kolica, vozilo i dr.)
- Hranjenje putem sonde ili gastrostome
- Nemogućnost samostalnog održavanja osobne higijene i obavljanja fizioloških potreba, te samostalnog svlačenja i oblačenja
- Nemogućnost primanja i pamćenja raznih informacija i nesposobnost uspostavljanja socijalnih odnosa s drugim osobama, što je čini potpuno ovisnim o brizi druge osobe
- Promjene osobnosti u ponašanju i u reakcijama s progresivnim oštećenjem u intelektualnom, emocionalnom i socijalnom funkcioniranju uz potpunu ovisnost o brizi druge osobe.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Prava koja postoje u sustavu socijalne skrbi prema Zakonu o socijalnoj skrbi (NN br. 73/97, 27/01, 59/01, 82/01, 103/03) su:

- Doplatak za pomoć i njegu
- Pomoć i njega u kući
- Osobna invalidnina
- Status roditelja njegovatelja
- Osposobljavanje za samostalan život i rad
- Skrb izvan vlastite obitelji
- Savjetovanje
- Pomaganje u prevladavanju posebnih poteškoća
- Ostala prava



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Socijalne prava obitelji člana s invaliditetom

- Psihosocijalna podrška
- Rana intervencija
- Pomoć pri uključivanju u programe odgoja i redovitog obrazovanja (integracija)
- Boravak: poludnevni i cjelodnevni
- Smještaj
- Privremeni smještaj
- Osobna invalidnina
- Doplatak za pomoć i njegu
- Status roditelja njegovatelja



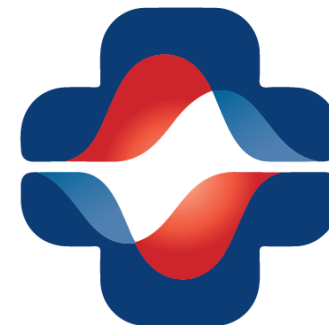
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Njegovateljski stres



...i to sve pokušavajući održati vlastiti život.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Lista za samopomoć

- vježbam ili sam fizički aktivan najmanje jednom tjedno
- ostajem aktivan, društveno i mentalno, tako da posjećujem do tri prijatelja ili rođaka tjedno
- mogu spokojno odspavati sedam do devet sati noću
- idem na godišnji sistematski pregled, uključujući pregled vida i sluha, te na stomatološki pregled
- koristim samo one lijekove koji su mi propisani
- ograničio sam ili sasvim eliminirao alkohol, duhan, lijekove u slobodnoj prodaji i rekreacijske droge
- moj dom je u dobrom stanju radi sprječavanja nesreća i ozljeda
- jedem uravnotežene, raznovrsne obroke tri puta dnevno i pijem puno tekućine
- istražit ću i pogledati barem jedan novi izvor podataka o skrbi svaki tjedan.
- pročitao sam Povelju njegovateljevih prava



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- javiti ću se svom liječniku ako osjetim ove tegobe: neugodu u prsima, otežano disanje, jaku bol, povišenu temperaturu, probleme s vidom, vrtoglavicu, malaksalost, nejasan govor, povraćanje, proljev, nagli pad ili dobitak na težini, pretjerano žeđanje, žalost, gubitak interesa, poremećen san, gubitak apetita, plačljivost, iritabilnost, apatiju, povučenost, nemir ili usporenost
- Uključiti ću se u rad suportivne grupe ili neku drugu aktivnost izvan kuće
- uključit ću u ulogu njegovatelja ostale članove obitelji i prijatelje.
- mogu prenijeti dio dužnosti na druge
- moji zakonski i financijski dokumenti, uključujući oporuku, su u redu i dostupni obitelji
- potičem voljenu osobu na samostalnost i dopuštam joj da sudjeluje u njezi sebe same, bez obzira na to kako malo sudjelovala.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Blagotvorni učinci brige o drugome

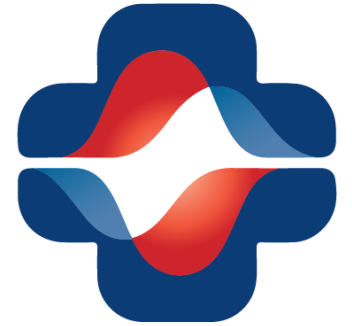
- pojačani osjećaj vrijednosti
- unaprijeđeni odnosi sa osobom koju se neguje
- uvjerenje da osoba dobiva optimalnu negu
- zadovoljstvo zbog življenja u skladu s vjerskim i/ili etičkim uvjerenjima ili principima
- svijest o svrsi i značaju
- osjećaj o uspješnom nošenju s potencijalno teškom životnom situacijom
- zadovoljstvo što se negovanjem odužujemo za ono što je osoba učinila za nas u prošlosti
- uživanje u zajednički provedenom vremenu
- osjećaj bliskosti
- povećano strpljenje i izdržljivost
- obogaćeni život i veće uživanje u životu
- suradnja sa osobom koju se neguje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

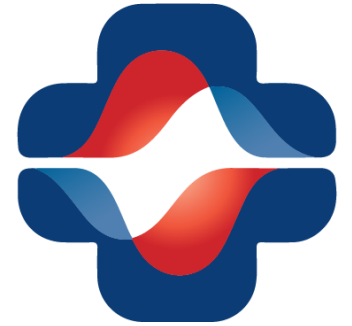
# Savjeti za izbjegavanje stresa

- osvijestite svoje reakcije na stresne događaje (spavanje, obitelj, zabava, korištenje alkohola i češća pobolijevanja, učestalost pogrešaka na poslu, cinizam, negativizam, kriticizam... promjena ponašanja, pojava loših osjećaja)
- razgovarajte s drugima o tome jeste li se promijenili
- osnažite pozitivna osjećanja
- izbjegavajte nepotrebno natjecanje
- budite asertivni
- prepoznajte i poštujujte svoje granice
- naučite korisno rabiti svoje vrijeme (definirajte glavna područja, utvrdite vlastite dnevne oscilacije, bioritam)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- postavljajte si realne ciljeve, prihvaćajte male zadatke, dopustite si odmor, obećajte si da nećete raditi prekovremeno, ne zaboravljajte reći „NE“
- strukturirajte vrijeme
- promatranje unutarnjeg dijaloga (umjesto „neću stići“, „stići ću do...“)
- koristite tehnike samoohrabivanja
- odredite prioritete
- češće se odmarajte kad ste pod pritiskom radnih zadataka
- družite se s prijateljima ili svoje brige podijelite sa stručnom osobom (kroz tehnike rada s emocijama)



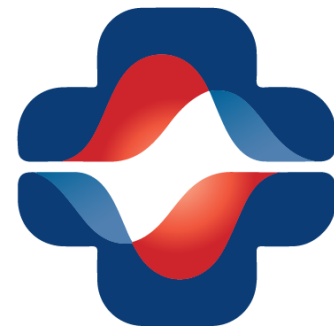
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# PONAVLJANJE

---

1. Objasnite sigurnu primjenu lijeka („5P“).
2. Opišite područje djelovanja gerontoloških centara.
3. Navedite naputke za očuvanje općeg zdravlja njegovatelja.
4. Navedite savjete za izbjegavanje i savladavanje stresa.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Literatura

- Kuharić D, Vokić K. Priručnik za program obrazovanja odraslih Zdravstvena njega u zajednici, Zagreb 2022
- <https://www.ageuk.org.uk/northtyneside/about-us/news/articles/2019/carers-week/>
- <https://m.facebook.com/Dom-za-starije-osobe-Sveti-Josip-Zagreb-141243292926709/photos/>



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**