





**Humanitné združenie „Ľudské srdce“, Lipová 4, 943 01 Štúrovo  
Zariadenie pre seniorov**

Na základe Uznesenia č.1 z mimoriadneho zasadnutia Rady HZ konaného v kancelárii riaditeľky zariadenia dňa 10.3.2020 o 14,00 hod. určuje vedenie HZ **krízový tím** pre prípad vzniku karantény v zariadení a iných krízových udalostí.

1. Mgr. Silvia Bučeková .....
2. Mgr. Iveta Frániková .....
3. Angelika Punzarovova .....
4. Miroslav Fránik .....

V Štúrove dňa: 10.03.2020

## **System komunikácie a informovanosti klientov, rodinných príslušníkov, zamestnancov a verejnosť o krízových opatreniach.**

### **1.**

Štatutárna zástupkyňa Mgr. Silvia Bučeková a zástupkyňa štatutárnej zástupkyne Mgr. Iveta Frániková postupne informujú (pri výmene služieb) zamestnancov o epidemiologickej situácii v Slovenskej republike **z dôrazom na zachovanie kl'udu a na zníženie paniky.**

### **2.**

Zamestnanci sú oboznámení s preventívnymi opatreniami a opatreniami v súvislosti so šírením infekcie spôsobenej koronavírusom (COVID-19, SARS-CoV):

- o spracovaní krízového plánu
- o zopakovaní pravidiel respiračnej hygieny a hygieny rúk
- o zákaze návštev
- o spôsobe kontaktu

a) kontakt telefonicky

b) určená osoba: Mgr. Silvia Bučeková, Mgr. Iveta Frániková

c) určená hodina na zodpovedania otázok 15,00-17,00 hod.

### **Rozsah informácií pre verejnosť:**

- sledujeme informácie, sme v spojení s RÚVZ SR
- máme vypracovaný plán krízových opatrení v prípade karantény
- máme plán krízových opatrení v prípade karantény
- v prípade realizácie krízových opatrení je prevádzka personálne zabezpečená
- činnosti našich služieb v prípade krízového stavu budú zredukované na minimálny rozsah
- klientom a príbuzným vysvetľujeme primeraným spôsobom o spracovaní krízového plánu a o pripravenosti personálu na danú situáciu

### **3.**

Komunikáciu s médiami vedie výhradne štatutárna zástupkyňa Mgr. Silvia Bučeková, v jej neprítomnosti Mgr. Iveta Frániková.

### **4.**

Zamestnancom bol vydaný pokyn o povinnosti informovania zamestnávateľa telefonicky v prípade kontaktu s potenciálne chorou osobou alebo osobou, ktorá sa vrátila zo zahraničia

### **5.**

Je zavedené zvýšené umývanie rúk a zvýšená dezinfekcia predmetov a prostredia vrátane kľučiek na dverách a toaliet bežne odporúčanými dezinfekčnými prostriedkami. Používajú sa ochranné pracovné prostriedky.

### **6.**

V prípade výskytu nákazy bude krízový tím komunikovať pomocou skupinovej komunikácie Messenger.

7. Zo zamestnancov sa nikto dobrovoľne nevyjadril ochotu v prípade karantény zotrvať v krízovej službe.

## 8.

V krízovej situácii máme možnosť vytvoriť jednu izolačnú miestnosť, ktorá sa nachádza na oddelení č. I. izba č.1., kde je dostupné aj umývadlo a aj WC. Dvaja klienti budú presťahovaní na izbu č.5, oddelenie č.I. na náhradné lôžka.

Primeraným a kľudným prístupom vysvetlíme klientom dôvod presťahovania s cieľom minimalizovať paniku.

## 9.

### **Zoznam činností, ktoré budú/nebudú vykonávané v prípade personálnej núdze:**

- a) *opatrovateľská starostlivosť bude realizovaná v plnom rozsahu:*
  - toaleta, polohovanie, výmena jednorázových plienok, kŕmenie, podávanie liekov, preväzy,
  - výmena posteľného prádla podľa potreby, kúpanie podľa potreby
  - upratovanie, pranie, žehlenie, varenie jedál, resp. zabezpečenie celodennej stravy
  - dodávka tovarov
- b) rušia sa všetky spoločenské aktivity, skupinové rozhovory, plnenie individuálnych plánov, plánované kontrolné lekárske vyšetrenia
- c) až do odvolania zákaz návštev

## 10.

### **Je k dispozícii:**

- a) **zoznam lekárov** s tel číslami
- b) **zoznam call centier RÚVZ**
- c) **zoznam klientov** a ich príbuzných s telefónnymi číslami
- d) **zoznam vybavenia pre zamestnancov** v prípade krízovej situácie, o kt. sú informovaní
- e) **jedálny lístok** na 1 týždeň s maximálnym podielom trvanlivých surovín a jednoduchých jedál, ktorý je prílohou tohto dokumentu.
- f) **zoznam psychologických intervencií** pre ukludnenie klientov

## **Realizačná fáza**

Realizačná fáza bude zahájená v prípade podozrenia na infekciu spôsobenú koronavírusom (COVID-19, SARS-CoV).

## Príloha č.1

### Zoznam lekárov s telefónnymi číslami

( V interných dokumentoch sú mená a telefónne čísla k nahliadnutiu personálu. /ochrana osobných údajov/

<b>MUDr.</b>	
<b>MUDr.</b>	
<b>MUDr.</b>	
<b>MUDr.</b>	
<b>Pohotovostná služba</b>	036/7565180
<b>Rýchla záchranárska služba</b>	112, 155

## Príloha č.2

### Zoznam call centier RÚVZ

<b>ÚRAD VZ SR</b>	0917 222682
<b>RÚVZ SR: všeobecné</b>	+421 800221234
<b>RÚVZ v Nových Zámkoch</b>	035/6400992
<b>RÚVZ V Nitre</b>	037/6524501

### **Príloha č.3**

#### **Zoznam klientov a ich príbuzných s telefónnymi číslami**

( V interných dokumentoch sú mená a telefónne čísla klientov a ich príbuzných k nahliadnutiu personálu. /ochrana osobných údajov/

## **Príloha č.4**

### **Zoznam vybavenia pre zamestnancov**

1. karimatka
2. deka, spací vak
3. spodné prádlo
4. uterák, p.p.osuška
5. hygienické potreby
6. lieky
7. šatstvo



## **Príloha č. 5**

**Jedálny lístok** na 2 týždne s maximálnym podielom trvanlivých surovín a jednoduchých jedál je vypracovaný.

## Príloha č. 6

### Zoznam psychologických intervencií pre ukľudnenie klientov

Pod pojmom coping rozumieme zvládnutie pôsobiaceho stresoru, nasadenie všetkých síl pri zvládaní nadmernej záťaže a spôsobov zvládania úloh a vrodenných predispozíciách či naučených spôsoboch riešenia úloh.

**Copingové stratégie** (zvládania) stresu definujú spôsob správania sa, racionálny a vedomý spôsob na vyrovnanie sa s úzkosťou, zdrojom úzkosti, zmenou, elimináciou negatívnych emócií, prehodnotenia situácie, ako môže človek odolávať stresu alebo ho prekonať.

Postupy stratégie riešenia stresových situácií sú:

**a) postupy zamerané na riešenie alebo elimináciu problému** – zistiť, čo spôsobuje strach, obavu, likvidáciu stresových vplyvov, zmeniť podmienky, ktoré zhoršuje stres,

**1. hľadanie informácií** – o výskyte, pôsobení a eliminácii stresorov,

**2. snahy o priamu akciu** – aktivity smerujúce k odstráneniu stresora,

**3. inhibície** – vedomé vyhýbanie sa činnostiam, ktoré sú pre jedinca nebezpečné a nepríjemné, ak stresor nemožno zo života vylúčiť,

**4. intrapsychické procesy** – vnútorný dialóg človeka, prehodnocovanie situácie, vlastné znalosti sociálneho správania (empatia, prijímanie kritiky, úsmev, odvaha ozvať sa, otvorená komunikácia, umenie kompromisov, atď.), hľadanie alternatív,

**5. obracania sa na druhých** – sociálna podpora okolia,

**b) postupy zamerané na zvládnutie emócií**

- plánovať vhodné riešenie daného problému, konfrontácia,

- upokojovať situáciu

- udržiavať odstup - stoický pokoj, sebaovládanie,

- zapojenie aktívnej regulácie pohybu,

- využívať rôzne formy psychologickej relaxácie, meditácie,

- poukázať na význam viery, náboženskej potreby svetonázoru, náboženstva a hierarchiu hodnôt.

Pri zvládaní stresu je dôležitá aj kontrola pohybu, relaxu, stravovania, starostlivosti o duševné zdravie, optimistických myšlienok, smiechu, upokojujúcej hudby, atď.

### Techniky zvládania stresu

Pri zvládaní stresu je dôležité znižovať intenzitu pôsobiacich stresorov a zároveň zvyšovať schopnosť využívať všetky adekvátne a konštruktívne stratégie na redukciu stresu. Na redukciu stresu môžeme využívať mnohé techniky – relaxáciu, telesný pohyb, cvičenie, prechádzky, pobyt na čerstvom vzduchu, masáže, sprchovanie – striedanie teplej a studenej vody, dostatok spánku a oddychu, v neposlednej rade aj správnu výživu, zdravé a racionálne stravovanie

### Rozlišujeme tieto druhy relaxácie:

- **spontánna (samovoľná) relaxácia** – relaxácia jej osobnej zaangažovanosti, bez snahy a úsilia, napr. spánok, odpočinok...,

- **diferencovaná relaxácia** – zámerná snaha o uvoľnenie, je podmienená vlastnou vôľou v práci či iných bežných činnostiach, napr.:

- uvoľňovanie svalov – striedavé napínanie a uvoľňovanie svalov,
  - dýchanie – samovoľné alebo regulované voľou (hlboké bráničné dýchanie),
  - citové uvoľňovanie – komunikácia, drobné radosti - dobré jedlo,
- e) klasické relaxačné cvičenia.

Veľmi účinná je liečivá sila **spánku**. Práve v spánku človek mobilizuje regeneračné telesné mechanizmy a tiež umožňuje imunitnému systému aktiváciu proti pôvodcom infekcie.

### **Spôsoby relaxácie**

**1. Bleskové relaxačné techniky** – odpočinok dosiahneme do niekoľkých minút.

- **Relaxácia pomocou správneho dýchania** – napr. otvorením okna, zaujmeme relaxačnú polohu, počítame pri vdychu a výdychu do troch.

- **Relaxácia pomocou vody** – napr. pomaly vypijeme pohár vody a zároveň si predstavujeme, že stojíme pod vodopádom s očistnou silou, pustíme studenú vodu na predlaktie a opláchneme si vodou tvár, najmä oči, čelo.

### **2. Relaxačné koncentračné metódy**

**Meditácia** - upokojujúca, uvoľňujúca, počúvanie ezoterickej hudby, podporuje pozitívne myslenie, zbavuje úzkosti, má výrazný účinok na mozgové vlny a funkciu mozgu, prináša pokoj (duchovná, náboženská meditácia), poskytuje dočasnú úľavu od stresujúcich myšlienok, umožňuje nájsť riešenie ako zvládať stresory, ktoré najviac ťažia.

#### **Ďalšie možnosti relaxácie sú:**

**Aromaterapia** – využíva prírodné vonné látky, éterické oleje (napr. levanduľa, tymián, citrónový olej), vhodná kombinácia s relaxačnou masážou.

**Arteterapia** – využíva kresbu ako spôsob relaxácie a sebaotvorenia.

**Muzikoterapia** – využívanie hudby na počúvanie aj pohyb.