

UČEBNÝ PLÁN

Kurz dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti

Celkový rozsah: 400 hodín

Pracovník dlhodobej starostlivosti

Tematický celok	Teoretická časť prezenčne (p)	Praktická časť / Prax (pn)	Teoretická časť dištančne (d)	Spolu	Lektori
1. Legislatívne nariadenia a pracovno – právne vzťahy v oblasti sociálno-zdravotnej starostlivosti	10	2	8	20	
2. Komunikácia a komunikačné zručnosti	21	2	6	29	
3.Zdravoveda	12	2	10	24	
4. Hygiena a epidemiológia	10	2	10	22	
5.Opatrovateľstvo	55	24	16	95	
6. Paliatívna starostlivosť v opatrovateľskom procese v multidisciplinárnom tíme	12	–	8	20	
7. Starostlivosť o deti od 3 rokov	8	-	2	10	
8. Prvá pomoc	12	12	-	24	
9. Prax v zmluvných zariadeniach sociálnych služieb		156		156	
SPOLU	140	200	60	400	

Charakteristika vzdelávacieho program

Vzdelávací program bude pripravovať pracovníkov, ktorí sú spôsobilí samostatne vykonávať opatrovateľské činnosti vo všetkých druhoch sociálnych služieb pobytovej ambulantnej a terénnej formy .

Absolventi sú schopní aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti v praxi, zorganizovať, zrealizovať odborné činnosti/ aktivity a vyhodnotiť výkon svojej práce.

Obsah vzdelávania je koncipovaný tak, aby účastníci vzdelávacieho programu zvládli všeobecné a odborné poznatky a zručnosti na požadovanej profesionálnej úrovni nevyhnutné na získanie spôsobilosti na výkon opatrovateľských činností v dlhodobej starostlivosti.

Tomu zodpovedá štruktúra a obsah odbornej zložky vzdelávania vrátane odbornej praxe. Dominantnú zložku odbornej prípravy tvoria predmety teoretického a praktického zamerania , najmä zdravotveda, opatrovateľstvo, opatrovateľstvo - cvičenia, komunikácia, starostlivosť o deti od 3 rokov, prvá pomoc a odborná prax v opatrovateľských činnostiach.

V teoreticko-praktickej príprave v učebniach vzdelávacej inštitúcie (v demonštračných priestoroch) získajú účastníci vzdelávacieho programu základné poznatky, vždy v súvisi s aplikačnou praxou. Vedomosti účastníkov získané v teoretickom vyučovaní slúžia predovšetkým na zdôvodnenie praktických činností, a odborných metód, postupov a techník.

Na praxi v zmluvných zariadeniach sociálnych služieb sa utvárajú, rozvíjajú a upevňujú základné odborné zručnosti v odborných činnostiach pod odborným dohľadom poverených a vyškolených pracovníkov so zameraním na reálne podmienky dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti.

Rozsah, forma a členenie vzdelávacieho programu sú nastavené tak, aby:

- zabezpečili dostatočný rozsah prezenčnej výučby,
- podporovali praktickú pripravenosť absolventov,
- rešpektovali kompetenčné vymedzenie pracovníka dlhodobej starostlivosti,

Vstupné predpoklady na zaradenie do vzdelávacieho programu

Vzdelávací program **Kurz dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti** (pracovník dlhodobej starostlivosti)

je určený pre uchádzačov, ktorí spĺňajú nasledovné vstupné predpoklady:

- úplné stredné všeobecné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie,
- vstupné predpoklady podľa aktuálnej legislatívy v súlade s ustanoveniami zákona č. 448/2008 Z. z.

Učebné osnovy (vzdelávacie jednotky)

Tematický celok 1: Legislatívne nariadenia a pracovno – právne vzťahy v oblasti sociálno-zdravotnej starostlivosti

Rozsah: 20 hodín z toho 10 hodín prezenčne, praktická časť 2 hodiny, 8 hodín dištančne

Teoretická časť (prezenčne) 10 hodín

- zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách:
 - druhy a formy sociálnych služieb,
 - štandardy kvality sociálnych služieb,
 - úkony opatrovateľa/ky podľa Prílohy č.4
 - úkony pracovníka/ pracovníčky dlhodobej starostlivosti podľa Prílohy č. 7,
- zákon č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce – pracovnoprávne vzťahy,

Adhézne právo

- Trestnoprávna zodpovednosť
- Občianskoprávna zodpovednosť; zodpovednosti za náhradu škody
- Pracovnoprávna zodpovednosť
- Súkromná/privátna sféra
- Zákon č. 460/1992 Z. z. Ústava Slovenskej republiky v ZNP
- Zákon č. 365/2004 Z. z. o rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou (antidiskriminačný zákon) v ZNP
- zákon č. 345/2022 Z. z. o inšpekcii v sociálnych veciach
- zákon 406/2025 Z.z. o príspevku na pomoc pri odkázanosti na pomoc inej fyzickej osoby a o zmene a doplnení niektorých zákonov
- zákon č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov v ZNP
- zákon č. 9/2010 o sťažnostiach
- Národný program aktívneho starnutia na roky 2021-2030

Úvod do medzinárodného práva

- Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím
- Dohovor OSN o právach dieťaťa
- Všeobecná deklarácia ľudských práv
- Charta základných práv a základných slobôd EÚ
- Európska sociálna charta

- Európska charta rodinne opatrujúcich osôb

Praktická časť 2 hodiny

- rozbor modelových situácií porušenia práv prijímateľa sociálnej služby,
- používanie telesných a netelesných obmedzení
- manažment chybovosti
- manažment sťažností,
- prieskum spokojnosti
- dodržiavanie základných ľudských práv a slobôd

Teoretická časť - dištančne 8 hodín

Vybrané kapitoly medzinárodného práva

- Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím
- Dohovor OSN o právach dieťaťa
- Všeobecná deklarácia ľudských práv
- Charta základných práv a základných slobôd EÚ
- Európska sociálna charta
- Európska charta rodinne opatrujúcich osôb
- Úvod do manažmentu sťažností
- Dodržiavanie základných ľudských práv a slobôd v dlhodobej starostlivosti

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** ochrana zdravia, telesnej integrity a bezpečnosti prijímateľa v súlade s legislatívou,
- **PSYCHO:** ochrana dôstojnosti, autonómie a psychickej integrity prijímateľa,
- **SOCIO:** dodržiavanie práv, rovnaké zaobchádzanie a vzťahy v rámci sociálneho prostredia,
- **SPIRIT:** rešpektovanie hodnôt, presvedčenia a identity prijímateľa.

Tematický celok 2. Komunikácia a komunikačné zručnosti

Rozsah: 29 hodín z toho 21 hodín prezenčne, 2 hodiny praktická časť, 6 hodín dištančne

Teoretická časť (prezenčne) 21 hodín

- Význam komunikácie v živote človeka a v povolání pracovníka dlhodobej starostlivosti.
- Prežívanie a správanie.
- Vlastnosti osobnosti. Osobnosť pracovníka dlhodobej starostlivosti. Poznávacie procesy. City.
- Rozdelenie vývinového obdobia človeka. Charakteristika jednotlivých vývinových období.
- Človek a sociálne prostredie
- Socializácia. Sociálna skupina. Asertivita. Konflikt.
- Sociálna komunikácia
- Verbálna komunikácia.
- Neverbálna komunikácia.
- Komunikačné bariéry.
- Komunikačné zlozvyky.
- Zásady správnej komunikácie.
- Starostlivosť o duševné zdravie.
- Empatia.
- Asertivita.
- Stres a jeho zvládanie.
- Osobitosti komunikácie s vybranými skupinami osôb s problémovým správaním.
- Deekalácia a deeskalačné techniky
- Komunikácia s osobou s mentálnym, telesným znevýhodnením.
- Komunikácia s deťmi od troch rokov.
- Komunikácia s osobou so psychickými problémami (demencia, autizmus, schizofrénia...)
- Validácia a validačné techniky
- Komunikácia so zomierajúcim a nevyliciteľne chorým a príbuznými.

Praktická časť (prezenčne) 2 hodiny

- nácvik verbálnej a neverbálnej komunikácie,
- komunikácia s prijímateľom:
 - s poruchou pamäti,
 - s dezorientáciou,
 - s odmietaním starostlivosti,
- nácvik validačného rozhovoru:
 - pomenovanie emócií,
 - prijatie prežívania bez opravovania,
- zvládanie náročných situácií:
 - nepokoj,
 - verbálna agresivita,
 - strach a úzkosť,
- komunikácia s rodinou prijímateľa sociálnej služby,
- riešenie konfliktov
- deeskalačné techniky

Teoretická časť - dištančne 6 hodín

- samostatné štúdium validačných techník,
- kazuistiky z praxe dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti,
- odporúčané odborné texty k demencii a komunikácii.

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** vplyv bolesti, únavy, hladu a choroby na správanie a komunikáciu,
- **PSYCHO:** emócie, strach, úzkosť a potreba bezpečia prijímateľa,
- **SOCIO:** vzťah, dôvera, sociálne roly a komunikácia s rodinou,
- **SPIRIT:** rešpektovanie identity, životného príbehu a vnútorného sveta prijímateľa.

Tematický celok 3: Zdravoveda

Rozsah: 24 hodín z toho 12 hodín prezenčne, 2 hodiny praktická časť a 10 hodín dištančne

Teoretická časť (prezenčne) 12 hodín

Zdravie, choroba. Zdravý spôsob života, duševné zdravie. Výživa. Poruchy výživy. Obrannosť organizmu. Prevencia chorôb. Všeobecné a špecifické príznaky chorôb. Kvalita života.

- **Pohybový systém**

Stručná anatómia a fyziológia pohybového systému. Najčastejšie ochorenia pohybového systému – vrodené a získané ochorenia, zápalové ochorenia.

- **Dýchací systém**

Stručná anatómia a fyziológia dýchacieho systému. Zápalové ochorenia dýchacích ciest.

- **Obehový systém**

Stručná anatómia a fyziológia srdca a krvného obehu. Najčastejšie ochorenia srdca.

Najčastejšie ochorenia tepien a žíl.

- **Krvný a lymfatický systém**

Zloženie a funkcia krvi. Lymfa a lymfatický systém. Najčastejšie ochorenia krvi.

- **Tráviaci systém**

Stručná anatómia a fyziológia tráviaceho systému. Najčastejšie ochorenia tráviaceho systému – choroby žalúdka, tenkého čreva, hrubého čreva, pečene, žľázy.

- **Vylučovací systém**

Stručná anatómia a fyziológia obličiek a močových ciest. Zápalové a nezápalové ochorenia obličiek a močových ciest. Poruchy močenia.

- **Endokrinný systém**

Stručná anatómia a fyziológia žliaz s vnútorným vylučovaním. Najčastejšie endokrinné ochorenia – štítnej žľazy, podžalúdkovej žľazy – cukrovka.

- **Nervový systém**

Stručná anatómia a fyziológia nervového systému. Najčastejšie ochorenia nervového systému – náhla cievna mozgová príhoda (NCMP), zápalové ochorenia, úrazy miechy a mozgu.

- **Zmyslový systém**

Stručná anatómia a fyziológia zmyslových orgánov. Najčastejšie choroby očí, uší a nosa.

- **Imunitný systém**

Imunita. Najčastejšie ochorenia imunitného systému – alergie, autoimunitné ochorenia.

- **Kožný systém**

Stručná anatómia a fyziológia kožného systému. Najčastejšie ochorenia kože.

- **Nádorové ochorenia**

Nezhubné nádory. Zhubné nádory. Najčastejšie nádorové ochorenia.

- **Infekčné ochorenia**

Infekcia, prenos, šírenie nákazy. Nozokomiálne nákazy. Najčastejšie bakteriálne a vírusové ochorenia. Protiepidemiologické opatrenia.

- **Detský vek**

Vývoj dieťaťa. Špecifiká ochorení detského veku. Denný režim dieťaťa. Zamestnávanie dieťaťa.

- **Vybrané ochorenia detského veku**

Detská mozgová príhoda (DMO). Downov syndróm. Autizmus. Poruchy pozornosti (ADD, ADHD). Mentálna retardácia.

- **Staroba**

Starnutie a staroba. Špecifiká geriatrického veku. Imobilizačný syndróm. Maladaptívny syndróm. Depresívny syndróm.

- **Vybrané ochorenia geriatrického veku**

Alzheimerova choroba. Parkinsonova choroba. Demencia.

Praktická časť (prezenčne – súčasť výučby) 2 hodiny

- pozorovanie fyzického stavu prijímateľa sociálnej služby,
- rozpoznanie zmien v:
 - pohybe,
 - postoji,
 - chôdzi,
- pozorovanie dychu:
 - frekvencia,
 - hĺbka,
 - rytmus,
- pozorovanie prejavov bolesti:
 - verbálne prejavy,
 - neverbálne prejavy,
- sledovanie stavu kože:

- farba,
 - vlhkosť,
 - porušenie integrity,
-
- rozlíšenie fyziologických a patologických zmien,
 - správny postup hlásenia zistených zmien zdravotníckemu pracovníkovi alebo nadriadenému.

Teoretická časť - dištančne 10 hodín

- samostatné štúdium základných biologických súvislostí starostlivosti,
- opakovanie funkcií orgánových systémov v kontexte praxe,
- kazuistiky z dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti.

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** telesné zmeny pri starnutí, chorobe a imobilite,
- **PSYCHO:** vplyv telesných ťažkostí na náladu, správanie a spoluprácu,
- **SOCIO:** obmedzenie funkcií a jeho dopad na sociálne vzťahy a sebestačnosť,
- **SPIRIT:** prežívanie telesného úbytku a závislosti s dôrazom na rešpekt a dôstojnosť.

Tematický celok 4: Hygiena a epidemiológia

Rozsah: 22 hodín z toho 10 hodín prezenčne, 2 hodiny praktická časť, 10 hodín dištančne

Teoretická časť (prezenčne) 10 hodín

Základy hygieny a tvorby životného prostredia Význam životného prostredia pre zdravie. Základy hygieny. Hygiena a jej vplyv na zdravie. Hygiena v zariadeniach sociálnych služieb a v domácej opatrovateľskej službe.

- význam hygieny v dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti,
- hygiena pracovníka dlhodobej starostlivosti:
 - osobná hygiena,
 - pracovný odev,
 - ochranné pracovné prostriedky,
- vstupný hygienický filter
- hygiena prijímateľa sociálnej služby,
- hygiena prostredia v zariadeniach sociálnych služieb a v domácej starostlivosti,
- transport biologického materiálu

Prevenencia infekcií

- základné pojmy:
 - infekcia,
 - kolonizácia,
 - nozokomiálna nákaza,
- spôsoby prenosu infekcií:
 - kontaktný,
 - kvapôčkový,
 - aerogény,
- **najčastejšie infekcie v zariadeniach sociálnych služieb:**
 - respiračné infekcie,
 - infekcie močových ciest,
 - gastrointestinálne infekcie,
 - kožné infekcie,

Bakteriálne a vírusové infekcie

- rozdiel medzi bakteriálnou a vírusovou infekciou,

- význam prevencie a včasného rozpoznania príznakov,

MRSA a multirezistentné mikroorganizmy

- čo je MRSA,
- riziká šírenia v ZSS,
- zásady práce s prijímateľom s MRSA,
- kompetencie a povinnosti pracovníka dlhodobej starostlivosti,

Izolačné a ochranné režimy

- kontaktná izolácia,
- kvapôčková izolácia,
- bariérová starostlivosť,
- dodržiavanie hygienických opatrení pri izolácii,

Praktická časť 2 hodiny

- správna technika umývania a dezinfekcie rúk,
- používanie osobných ochranných pracovných prostriedkov,
- hygiena prijímateľa:
 - mobilného
 - imobilného
- hygienická starostlivosť v bariérovom režime,
- bezpečná manipulácia s biologickým materiálom,
- nakladanie s biologickým a komunálnym odpadom,
- dezinfekcia pomôcok a pracovného prostredia.

Teoretická časť - dištančne 10 hodín

- Hygienicko-epidemiologické plány
- Prevádzkový poriadok
- interné smernice poskytovateľa sociálnej služby,

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** ochrana zdravia, prevencia infekcií a komplikácií,
- **PSYCHO:** pocit bezpečia a komfortu prijímateľa sociálnej služby,
- **SOCIO:** hygiena ako súčasť kvality poskytovanej služby a vzťahu,
- **SPIRIT:** zachovanie dôstojnosti pri intímnych hygienických úkonoch.

Tematický celok 5: Opatrovateľstvo

Rozsah: 95 hodín z toho 55 hodín prezenčne, praktická časť 24 hodín, dištančne 16 hodín

Teoretická časť (prezenčne) 55 hodín

Predmet a odbory opatrovateľstva. História opatrovateľstva. Formy opatrovateľskej starostlivosti. Štandardy v opatrovateľstve. Administratíva a dokumentácia opatrovateľských výkonov. Riadenie kvality v opatrovateľskej starostlivosti.

- Organizácia práce odborného opatrovateľa

Charakteristika práce odborného opatrovateľa. Požiadavky na osobnosť opatrovateľa. Pracovná náplň a harmonogram práce opatrovateľa pracovníka dlhodobej starostlivosti v zariadeniach sociálnych služieb a v domácej opatrovateľskej službe. Osobné ochranné pracovné prostriedky. Bezpečnosť a ochrana zdravia v práci odborného opatrovateľa.

- Opatrovateľská starostlivosť

Opatrovateľský proces. Posudzovanie, zber údajov. Plánovanie rozsahu opatrovateľských aktivít. Určovanie priorít. Realizácia a vyhodnotenie. Maslowova hierarchia potrieb. Sebaopatera - druhy sebaopatery, podpora sebaopatery. Barthelovej test.

- Dokumentácia v opatrovateľstve

Rozdelenie opatrovateľskej dokumentácie. Zásady a metodika dokumentovania opatrovateľských činností.

- Stravovanie osôb

Diétny systém. Podávanie stravy. Pitný režim. Výživa dospelých osôb. Výživa detí do troch rokov.

- Fyziologické funkcie

Fyziologické funkcie. Telesná teplota, dych, pulz, krvný tlak.

- Podávanie liekov

Formy liekov. Označenie liekov. Spôsoby užívania liekov. Účinky liekov. Uchovávanie liekov. Inzulín, glukomer.

- Vyprázdňovanie

Fyziologické vyprázdňovanie močového mechúra a hrubého čreva, zmeny vo vyprázdňovaní močového mechúra a hrubého čreva. Kolostómia.

- Imobilita

Zmeny v organizme v dôsledku imobility na jednotlivých systémoch. Zapareniny, preležaniny, predilekčné miesta.

- Práca v zariadeniach sociálnych služieb pre deti do troch rokov

Detské zariadenia sociálnych služieb. Vybavenie. Organizácia práce. Hygienický režim. Špecifiká opatrovania detí.

- Práca v zariadeniach sociálnych služieb pre dospelé osoby

Druhy zariadení sociálnej služby pre dospelé osoby. Vybavenie. Organizácia práce. Hygienický režim. Špecifiká opatrovania dospelých osôb s mentálnym a fyzickým postihnutím.

- Moderné koncepty opatrovania

Bobath. Bazálna stimulácia. Monika Krohnwinkel. Koncept validácie. Koncept reminiscencie.

- Starostlivosť o pomôcky

Druhy pomôcok. Obväzový materiál, zhotovovanie jednoduchých obväzov. Zásady a organizácia starostlivosti o zdravotnícke pomôcky. Mechanická očista zdravotníckych pomôcok. Dezinfekcia. Dekontaminácia. Príprava dezinfekčných roztokov a manipulácia s nimi.

- Starostlivosť o životné prostredie osoby

Rozdelenie pomôcok. Upratovanie. Estetická a hygienická úprava izieb a ostatných priestorov. Vplyv prostredia na osobu.

- Bielizeň

Druhy bielizne. Manipulácia s čistou a použitou bielizňou. Starostlivosť o odev pri opatrovaní osoby. Pomoc pri vyzliekaní a obliekaní dospelých osôb a detí.

- Úprava postele

Základné vybavenie postele. Pomocné zariadenia postele a manipulácia s nimi. Čistenie a dezinfekcia postele. Úprava postele osoby.

- Osobná hygienická starostlivosť

Hygienická starostlivosť o dospelú osobu. Starostlivosť o zdravú dutinu ústnu. Starostlivosť o zubnú protézu. Hygienická starostlivosť o ruky, vlasy, nechty. Holenie, odšívovanie. Hygienická starostlivosť o deti od troch rokov. Osobitosti hygienickej starostlivosti o osoby s telesným obmedzením.

- Stravovanie osôb

Príprava stravy, príprava čajov. Príprava prostredia pred podávaním jedla. Kŕmenie dospelých. Príprava stravy deťom od troch rokov. Kŕmenie detí od troch rokov.

- Vyprázdňovanie

Podkladanie podložnej misy, močovej fľaše. Umývanie znečistenej osoby po vyprázdnení. Výmena absorbčných podložiek a inkontinenčných zdravotníckych pomôcok. Manipulácia so zdvíhacími zariadeniami pre imobilné osoby. Pomoc pri výmene stomického vrečka pri

zhojenej kolostómii. Stomické zdravotnícke pomôcky.

- Fyziologické funkcie

Meranie a zaznamenávanie fyziologických funkcií u dospelých osôb a detí do troch rokov.

Meranie a zaznamenávanie telesnej teploty digitálnym teplomerom. Meranie a zaznamenávanie krvného tlaku a pulzu digitálnym tlakomerom. Meranie a zaznamenávanie dychu.

- Imobilita

Nácvik stoja, sedu, chôdze. Polohovanie imobilnej osoby. Nácvik presunu z postele na vozík.

Prevenca úrazov. Polohovanie osôb. Prevenca preležaní. Ergonómia práce odborného opatrovateľa. Správna manipulácia s imobilnou osobou. Kompenzačné zdravotnícke pomôcky.

- Starostlivosť o denné aktivity

Formy zamestnávania osôb. Individuálna a skupinová práca s dospelou osobou a deťmi do troch rokov. Špecifiká práce s osobami s fyzickým a mentálnym postihnutím. Domáca opatrovateľská starostlivosť.

- Dokumentácia opatrovateľskej starostlivosti o osobu.
- Pozorovanie zdravotného stavu a dodržiavanie liečebného režimu

(v rozsahu kompetencií pracovníka dlhodobej starostlivosti podľa Prílohy č. 4 a č. 7 zákona č. 448/2008 Z. z.)

- význam pozorovania zdravotného stavu v dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti,
- postavenie pracovníka dlhodobej starostlivosti v interdisciplinárnom tíme,
- kompetencie Pracovníka dlhodobej starostlivosti podľa Zákona 448/2008 Prílohy č. 4 písm. f): a prílohy 7
 - sledovanie zdravotného stavu,
 - hlásenie zmien zdravotníckemu pracovníkovi alebo nadriadenému,
- PEG / NGS výživa

Fyziologické funkcie

- telesná teplota,
- pulz,
- krvný tlak,
- dychová frekvencia,
- glykémia – význam sledovania,

Hodnotenie a pozorovanie

- fyziologické hodnoty,
- hraničné a patologické hodnoty,

- subjektívne a objektívne prejavy bolesti,
- zmeny správania ako signál zhoršenia zdravotného stavu,
- pozorovanie hydratácie a výživového stavu,
- pozorovanie vylučovania (moč, stolica, inkontinencia),

Dodržiavanie liečebného režimu

- pojem liečebný režim a jeho zložky,
- úloha PDS pri dodržiavaní liečebného režimu,
- vyzdvihnutie liekov na recept a nákup voľnopredajných liekov
- bezpečná manipulácia s liekmi, kontrola teploty miestnosti a chladničky
- príprava obalov na lieky
- časové rozvrhnutie liekov a význam pravidelnosti,
- sledovanie účinkov a nežiaducich účinkov liekov,

Ošetrovanie kože a rán – v rozsahu kompetencií

- prevencia dekubitov, rozdelenie dekubitov podľa EPUAP/NPUAP
- dekubity I. a II. stupňa:
 - rizikové faktory,
 - základné zásady ošetrovania,
- drobné poranenia kože,

Mobilita, ergonómia, kinestetika a prevencia komplikácií imobility

- význam mobility pre kvalitu života prijímateľa sociálnej služby,
- vplyv obmedzenej mobility na:
 - fyzický stav,
 - psychiku,
 - sociálne fungovanie,
- riziká imobility:
 - dekubity,
 - kontraktúry,
 - trombózy,
 - zápcha,
 - respiračné komplikácie,

Ergonómia práce

- zásady správneho držania tela pri práci,

- ochrana chrbtice a kĺbov pracovníka dlhodobej starostlivosti,
- prevencia pracovných úrazov,

Kinestetika a podpora pohybu

- princípy kinestetiky,
- aktivizácia zvyškových pohybových schopností,
- podpora samostatnosti prijímateľa,

Pomôcky na podporu mobility

- chodítka,
- barle,
- invalidné vozíky,
- polohovacie pomôcky,
- antidekubitné pomôcky,

Prevenia pádov

- rizikové faktory pádov,
- úprava prostredia,
- bezpečný presun a manipulácia.

Psychosociálne potreby človeka v dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti,

- strata sebestačnosti a jej dopad na:
 - identitu,
 - sebahodnotenie,
 - prežívanie dôstojnosti,
- proces adaptácie na odkázanosť a zmenu prostredia:
 - popieranie,
 - hnev,
 - smútok,
 - prijatie,
- typické reakcie prijímateľa sociálnej služby:
 - pasivita,
 - odpor,
 - závislé správanie,
 - regres,

Psychická záťaž a zvládanie stresu

- stres u prijímateľa sociálnej služby,

- stres u pracovníka dlhodobej starostlivosti,
- riziko vyhorenia,
- základné techniky psychohygieny,

Spolupráca s rodinou

- rodina ako súčasť starostlivosti,
- komunikácia s rodinnými príslušníkmi,
- konfliktné situácie:
 - rozdielne očakávania,
 - preťaženie rodiny,
 - pocity viny,
- hranice kompetencií pracovníka dlhodobej starostlivosti vo vzťahu k rodine.

Etické princípy v pomáhajúcich profesiách

- dôstojnosť človeka,
- autonómia prijímateľa,
- integrita a identita osobnosti,
- primeranosť zásahov,
- ochrana zraniteľných osôb.

Praktická časť (24 hod.)

Opatrovateľské činnosti:

- obliekanie, vyzliekanie,
- obúvanie, vyzúvanie,
- úprava lôžka,
- pomoc pri stravovaní:
 - podávanie stravy,
 - pomoc pri jedení,
 - dohľad nad príjmom stravy,
- úprava stravy:
 - krájanie,
 - mixovanie,
 - zahusťovanie tekutín,
- nácvik správneho stolovania:
 - ergonomické sedenie,

- používanie kompenzačných pomôcok,
- zabezpečenie pitného režimu:
 - podávanie tekutín,
 - sledovanie množstva prijatých tekutín,
- asistencia pri prijímateľovi:
 - s obmedzenou pohyblivosťou,
 - s parézou alebo hemiparézou,
 - s demenciou,
- vedenie dokumentácie:
 - záznam o príjme stravy a tekutín,
 - pozorovanie zmien v stravovacích návykoch.
- meranie telesnej teploty rôznymi spôsobmi,
- meranie pulzu:
 - v pokoji,
 - po záťaži,
- meranie krvného tlaku:
 - digitálnym prístrojom,
 - manuálnym tonometrom,
- meranie dychovej frekvencie,
- meranie glykémie glukomerom,
- sledovanie bolesti:
 - pozorovanie správania,
 - využitie jednoduchých hodnotiacich škál,
- sledovanie príjmu a výdaja tekutín,
- pozorovanie stavu kože a slizníc,
- rozpoznanie varovných príznakov:
 - náhle zhoršenie dychu,
 - zmeny vedomia,
 - hypo/hyperglykémia,
- asistencia pri podávaní liekov:
 - kontrola správneho lieku, času a osoby,
 - práca s dávkovačmi liekov,
- základné ošetrovanie dekubitov I. a II. stupňa,

- základné obväzové techniky,
- vedenie dokumentácie: softvérová a papierová forma
 - záznamy o pozorovaní,
 - záznamy o podaní liekov,
 - hlásenie zmien zdravotného stavu.
- bezpečný presun prijímateľa:
 - lôžko – stolička – vozík,
 - lôžko – WC,
- asistovaný a samostatný presun,
- nácvik chôdze s pomôckami,
- polohovanie prijímateľa:
 - aktívne,
 - pasívne,
- prevencia kontraktúr:
 - polohovanie,
 - jemná mobilizácia,
- správne používanie kompenzačných pomôcok,
- úprava prostredia s cieľom prevencie pádov,
- ergonomické pracovné postupy.
- rozbor kazuistík:
 - prijímateľ odmieta starostlivosť,
 - konflikty s rodinou,
 - emocionálne vypäté situácie,
- nácvik empatickej komunikácie,
- stanovovanie hraníc:
 - profesionálne správanie,
 - odmietnutie neprimeraných požiadaviek,
- riešenie záťažových situácií v tíme,
- sebareflexia a zvládanie emócií v práci pracovníka dlhodobej starostlivosti.

Teoretická časť - dištančne (16 hod.)

- štúdium zásad zdravej výživy v dlhodobej starostlivosti,

- prevencia malnutricie a dehydratácie u seniorov a osôb so zdravotným znevýhodnením,
- využitie SMART technológií v opatrovatel'stve.
- bazálna stimulácia a odborné koncepty opatrovania
- štúdium Prílohy č. 4 a č. 7 zákona č. 448/2008 Z. z.,
- odporúčané metodické materiály k prevencii dekubitov,
- samostatné štúdium zásad bezpečnej manipulácie s liekmi,
- kazuistiky z praxe dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti.
- štúdium zásad prevencie pádov,
- metodické materiály ku kinestetike,
- kazuistiky z praxe dlhodobej starostlivosti,
- odporúčané odborné texty k prevencii komplikácií imobility.
- samostatné štúdium psychosociálnych aspektov odkázanosti,
- kazuistiky z domácej a pobytovej starostlivosti,
- odporúčané odborné texty k práci s rodinou a zvládaniu stresu.

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** zabezpečenie primeraného príjmu živín a tekutín, podpora telesných funkcií,
- **PSYCHO:** podpora pocitu samostatnosti, dôstojnosti a sebaúcty prijímateľa,
- **SOCIO:** sebaobsluha a stravovanie ako súčasť sociálneho kontaktu a denného režimu,
- **SPIRIT:** rešpektovanie osobných zvyklostí, rituálov a hodnôt prijímateľa.

Tematický celok 6: Paliatívna starostlivosť v opatrovateľskom procese v multidisciplinárnom tíme

Rozsah: 20 hodín z toho 12 hodín prezenčne, praktická časť 0 hodín, dištančne 8 hodín

Teoretická časť (prezenčne) 12 hodín

- pojem paliatívna starostlivosť a jej miesto v systéme sociálno-zdravotnej starostlivosti,
- rozdiel medzi:
 - paliatívnou,
 - terminálnou,
 - hospicovou starostlivosťou,
- úloha pracovníka dlhodobej starostlivosti v paliatívnej starostlivosti,
 - spolupráca s rodinou,
 - rola v multidisciplinárnom tíme

Smrť ako súčasť života

- biologické, psychické a sociálne aspekty umierania,
- fázy prežívania u umierajúceho človeka,
- typické prejavy v závere života,

Starostlivosť o umierajúceho

- zabezpečenie komfortu a dôstojnosti,
- zmierňovanie nepohodlia v rozsahu kompetencií pracovníka dlhodobej starostlivosti,
- komunikácia s umierajúcim a rodinou,
- rešpektovanie prianí a hodnôt prijímateľa,

Postup pri úmrtí prijímateľa sociálnej služby

- **postup pri nájdení mŕtveho:**
 - úprava a zabezpečenie priestoru,
 - starostlivosť o mŕtve telo
 - informovanie nadriadeného a zdravotníckeho pracovníka,
 - informovanie rodiny podľa interných postupov,
- základný právny rámec:
 - povinnosti poskytovateľa sociálnej služby,
 - dokumentácia súvisiaca s úmrtím,

Etické a právne aspekty

- ochrana dôstojnosti po smrti,
- rešpektovanie náboženských a kultúrnych zvyklostí,
- zachovanie mlčanlivosti.

Praktická časť (prezenčne – súčasť výučby)

- modelové situácie komunikácie:
 - s umierajúcim,
 - s komunitou
 - s rodinou,
- nácvik empatickej komunikácie v záťažových situáciách,
- riešenie etických dilem v paliatívnej starostlivosti,
- sebareflexia a práca s emóciami pracovníka.

Teoretická časť - dištančne (8 hod.)

Fázy umierania. odporúčané odborné texty pri sprevádzaní upierajúceho.

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** telesné zmeny a úbytok funkcií v závere života,
- **PSYCHO:** strach, smútok, zmierenie,
- **SOCIO:** vzťahy, rodina, sociálna opora,
- **SPIRIT:** zmysel života, hodnoty, rituály a presvedčenia.

Tematický celok 7: Starostlivosť o deti od 3 rokov

Rozsah: 10 hodín z toho prezenčne 8 hodín, dištančne 2 hodiny

Teoretická časť (prezenčne – 8 hod.)

Legislatívny rámec starostlivosti o dieťa

- vymedzenie starostlivosti o dieťa v systéme sociálnych služieb podľa zákona č. 448/2008 Z. Z.,
- vymedzenie kvalifikačných predpokladov:
- starostlivosť o deti do 3 rokov (resp. do 7 rokov u dieťaťa so zdravotným postihnutím) vyžaduje osobitnú odbornú spôsobilosť – kurz opatrovania detí,
- výkon činností pracovníka dlhodobej starostlivosti vo vzťahu k deťom nad uvedený vek v rozsahu jeho kompetencií,
- Dohovor OSN o právach dieťaťa – princíp najlepšieho záujmu dieťaťa,
- práva dieťaťa a ochrana jeho dôstojnosti,
- postavenie pracovníka dlhodobej starostlivosti a jeho kompetencie pri práci s dieťaťom (v nadväznosti na Prílohu č. 4 a č. 7 zákona č. 448/2008 Z. z.),

Teoretická časť – odborný obsah

Vývoj dieťaťa

- základné vývinové obdobia dieťaťa,
- telesný, psychický a sociálny vývoj,
- individuálne rozdiely vo vývine,

Špecifiká starostlivosti o dieťa

- odlišnosti starostlivosti o dieťa a dospelú osobu,
- biologické, psychické a sociálne potreby dieťaťa,
- bezpečnosť a ochrana zdravia dieťaťa,

Denný režim dieťaťa

- význam pravidelnosti a stability,
- spánok, stravovanie, hygiena a oddych,
- prispôsobenie režimu veku a zdravotnému stavu dieťaťa,

Zamestnávanie dieťaťa

- význam hry a aktivizácie,

- rozvoj motoriky, poznávacích schopností a sociálnych zručností,
- individuálne a skupinové aktivity,

Vybrané ochorenia detského veku

- detská mozgová obrna (DMO),
- Downov syndróm,
- autizmus,
- poruchy pozornosti (ADD, ADHD),
- mentálne postihnutie,
- špecifiká starostlivosti o dieťa so zdravotným znevýhodnením,

Teoretická časť – dištančne (2 hod.)

- samostatné štúdium vývinových špecifik detského veku,
 - kazuistiky z praxe starostlivosti o deti,
 - odporúčané odborné materiály k práci s dieťaťom so zdravotným znevýhodnením,
-

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** podpora zdravého telesného vývinu, hygieny, výživy a bezpečnosti dieťaťa,
- **PSYCHO:** podpora emocionálneho prežívania, pocitu bezpečia a stability,
- **SOCIO:** rozvoj sociálnych zručností, vzťahov a začlenenia do kolektívu,
- **SPIRIT:** rešpektovanie individuality, identity a potrieb dieťaťa.

Tematický celok 8: Prvá pomoc

Rozsah: 24 hodín z toho prezenčne 12 hodín, praktická časť 12 hodín, dištančne 0 hodín

Teoretická časť (prezenčne) 12 hodín

- význam prvej pomoci v sociálno-zdravotnej starostlivosti,
- právna povinnosť poskytnutia prvej pomoci,
- zásady bezpečnosti poskytovateľa prvej pomoci,
- hodnotenie stavu postihnutého:
 - vedomie,
 - dýchanie,
 - krvný obeh,
- aktivácia záchranného systému:
 - správne privolanie odbornej pomoci,
 - komunikácia s tiesňovou linkou,

Najčastejšie náhle stavy v ZSS a domácej starostlivosti

- bezvedomie,
- zástava dýchania a krvného obehu,
- dusenie,
- masívne krvácanie,
- náhle bolesti na hrudníku,
- mozgová príhoda,
- hypoglykémia a hyperglykémia,
- epileptický záchvat,
- pád a poranenia.

Praktická časť (prezenčne) 12 hodín

- kardiopulmonálna resuscitácia dospelého,
- použitie automatického externého defibrilátora (AED),
- stabilizovaná poloha,
- uvoľnenie dýchacích ciest,
- zastavenie krvácania,
- ošetrovanie poranení,
- prvá pomoc pri pádoch,

- prvá pomoc pri náhlej zmene zdravotného stavu prijímateľa sociálnej služby,
 - spolupráca so záchrannou zdravotnou službou.
-

Integračný rámec BIO–PSYCHO–SOCIO–SPIRIT

- **BIO:** záchrana života a prevencia závažných následkov,
- **PSYCHO:** zvládanie stresu a zachovanie rozvahy,
- **SOCIO:** spolupráca s ďalšími osobami na mieste udalosti,
- **SPIRIT:** rešpektovanie dôstojnosti človeka aj v krízovej situácii.

Tematický celok 9 : Prax v zmluvných zariadeniach sociálnych služieb

Rozsah: 156 hodín z toho prax prezenčne 156 hodín / dištančne 0 hodín

Cieľ praxe

Aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti v reálnych podmienkach výkonu dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti v zariadeniach sociálnych služieb, v súlade s kompetenciami pracovníka dlhodobej starostlivosti.

Obsah praxe (orientačne)

- adaptácia na pracovisko, BOZP, interné pravidlá a dokumentácia zariadenia,
- asistencia pri sebaobslužných a opatrovateľských činnostiach,
- hygiena a prevencia infekcií v praxi,
- pozorovanie zdravotného stavu a hlásenie zmien (v rozsahu kompetencií),
- podpora mobility, prevencia pádov a komplikácií imobility,
- komunikácia s prijímateľom sociálnej služby (vrátane demencie) a s rodinou,
- spolupráca v tíme, odovzdávanie informácií,
- zásady etického prístupu a ochrany dôstojnosti prijímateľa,
- záznamy a vedenie základnej dokumentácie podľa interných postupov zariadenia.

Organizácia a hodnotenie praxe

- prax prebieha v zmluvných zariadeniach sociálnych služieb,
- pod odborným dohľadom povereného pracovníka zariadenia a kontrolou lektormi,
- hodnotenie: splnenie rozsahu praxe + hodnotenie

ZÁVEREČNÉ OVERENIE ODBORNEJ SPÔSOBILOSTI

Odborná spôsobilosť účastníka vzdelávacieho programu sa overuje **záverečnou skúškou**, ktorá pozostáva z troch častí:

1. písomná skúška (test)
2. ústna skúška – obhajoba vypracovanej práce a prezentácia
3. praktická skúška

Účastník je povinný úspešne absolvovať **všetky tri časti záverečnej skúšky**.

Záverečnú skúšku je možné opakovať v termíne určenom záverečnou komisiou, alebo štatutárnym orgánom.

PÍ SOMNÁ ZÁVEREČNÁ SKÚŠKA (TEST)

Forma skúšky

- písomný test,
- 100 otázok,
- otázky sú zostavené z oblastí obsahu vzdelávacieho programu.

Bodové hodnotenie testu

- každá otázka má hodnotu 2 body,
- maximálny počet bodov: 200 bodov.

Kritérium úspešnosti

- za úspešné absolvovanie písomnej skúšky sa považuje dosiahnutie minimálne 75 % z celkového počtu bodov, t. j. minimálne 150 bodov z 200.

Odborné a legislatívne zdôvodnenie hodnotenia

Stanovenie hranice úspešnosti písomnej skúšky na úrovni 75 % vychádza z analogického uplatnenia všeobecných princípov hodnotenia vo vzdelávaní, najmä:

- § 55 až § 56 zákona č. 245/2008 Z. z. (školský zákon),
- princípov hodnotenia odborných a kvalifikačných skúšok v systéme ďalšieho vzdelávania dospelých,
- zaužívanej praxe pri akreditovaných vzdelávacích programoch v oblasti sociálnych služieb, kde je kladený zvýšený dôraz na bezpečný a odborný výkon činností.

Percentuálna hranica je primeraná rozsahu zodpovednosti pracovníka dlhodobej starostlivosti pri poskytovaní sociálno-zdravotnej starostlivosti a zohľadňuje ochranu zdravia, bezpečnosti a dôstojnosti prijímateľa sociálnej služby.

ÚSTNA ZÁVEREČNÁ SKÚŠKA

Ústna skúška pozostáva z:

- obhajoby samostatne vypracovanej odbornej práce,
- krátkej prezentácie (cca 10–15 minút).
- Doplňujúcich otázok

Charakter práce

- práca je zameraná na:
 - konkrétnu oblasť dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti,
 - kazuistiku z praxe,
 - riešenie modelovej situácie v rámci kompetencií pracovníka dlhodobej starostlivosti,
- dôraz sa kladie na:
 - pochopenie kompetencií,
 - legislatívny rámec,
 - etický a profesionálny prístup
 - BOZP

Ústna skúška sa hodnotí slovne – „vyhovel / nevyhovel“

PRAKTICKÁ ZÁVEREČNÁ SKÚŠKA

Praktická skúška prebieha formou overenia praktických zručností a zahŕňa najmä:

- vykonanie vybraných opatrovateľských činností,
- pozorovanie zdravotného stavu prijímateľa sociálnej služby,
- správnu reakciu na zmenu zdravotného stavu,
- asistenciu pri dodržiavaní liečebného režimu v rozsahu kompetencií,
- dodržiavanie hygienických a bezpečnostných zásad,
- komunikáciu s prijímateľom sociálnej služby,
- vedenie základnej dokumentácie.

Praktická skúška sa hodnotí slovne – „vyhovel / nevyhovel“, pričom dôraz sa kladie na:

- bezpečnosť,
- správnosť postupu,
- dodržiavanie kompetencií pracovníka dlhodobej starostlivosti.

ZÁVER

Účastník, ktorý úspešne absolvuje všetky časti záverečnej skúšky, získa **OSVEDČENIE o absolvovaní kurzu dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti** v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov.

