



SEZNAM POMŮCEK K ZAJIŠTĚNÍ OSOBNÍ HYGIENY

Pečovatelská služba poskytuje pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu a pomoc při osobní hygieně. Je vhodné, aby v domácnosti uživatele byly již předem zajištěny potřebné pomůcky k použití v připraveném stavu a v dostatečném množství. Seznam pomůcek slouží jako orientační pomůcka pro uživatele, rodinné příslušníky nebo osoby blízké.

Pracovníci pečovatelské služby

- ✓ pracují v souladu s pracovními postupy,
- ✓ dodržují hygienická pravidla a bezpečnost práce,
- ✓ berou ohled na možný stud uživatele.

Podmínky poskytování pečovatelské služby

Aby pro vás byla péče **bezpečná a pohodlná**, je potřeba splnit několik jednoduchých podmínek:

✓ **Péče na lůžku**

Pokud vám poskytujeme službu na lůžku, je nutné mít **polohovací postel**, kterou lze zvednout a nastavit. Chrání to vaše zdraví i zdraví našich pracovníků. K lůžku musí být možné přijít **alespoň ze tří stran**, aby byla péče pohodlná a bezpečná.

✓ **Pomoc s přesunem (např. z postele na vozík)**

Vždy nejprve společně posoudíme, zda je přesun u vás doma **bezpečný a proveditelný**. Podle situace zvolíme nejvhodnější postup – můžeme použít **speciální pomůcky** (například zvedací zařízení) nebo požádat o pomoc další osobu. Vše vždy řešíme **individuálně**, po domluvě s vámi a vaší rodinou. Rádi vám také poradíme, kde je možné potřebné pomůcky **zapůjčit**.

✓ **Péče v koupelně (vana nebo sprcha)**

Pro vaši bezpečnost je potřeba mít **protiskluzovou podložku, židli nebo sedátko a madla**. Tyto pomůcky pomáhají předcházet uklouznutí a zajišťují pohodlnější péči.

Co je dobré mít připravené

Aby bylo možné zajistit pohodlí a čistotu, prosíme, aby byly tyto pomůcky vždy **čisté a připravené k použití**:

Na mytí a hygienu:

- ✓ vanička na mytí vlasů (plastová nebo nafukovací) a ochranná nepropustná podložka pod ni,
- ✓ lator,
- ✓ bavlněné nebo froté žínky navlékací na ruku (1 tmavá a 1 světlá),
- ✓ ručníky (1 tmavý, 1 světlý a 1 ručník na vlasy),
- ✓ tekuté mýdlo nebo sprchový gel na tělo, šampon na vlasy,
- ✓ hřeben.

Pro osobní potřebu:

- ✓ toaletní papír, papírové ubrousky, vlhčené ubrousky, jednorázový perlan,
- ✓ vložky, pleny, plenkové kalhotky, fixační kalhotky a ochranné podložky,
- ✓ igelitové sáčky na použité pleny.

Oblečení a ložní prádlo:

- ✓ čistá prostěradla a povlečení na výměnu,
- ✓ spodní prádlo, zdravotní ponožky (v zimě i teplé),
- ✓ pyžamo nebo domácí oblečení – ideálně pohodlné a volnější.

Další pomůcky:

- ✓ bažant nebo hygienická mísa,
- ✓ ochranné a čisticí prostředky na pokožku (např. Menalind – čisticí pěna, masti, ochranný krém, olejový sprej),
- ✓ dezinfekce (např. Betadine).

Co je vhodné navíc (doporučujeme)

- ✓ osvěžovač vzduchu,
- ✓ nepropustné podložky nebo chránič matrace (pomáhají chránit lůžko),
- ✓ tělové mléko pro hydrataci pokožky.

V případě dotazů ohledně pomůcek se prosím obraťte na pracovníky pečovatelské služby, kteří vám ochotně poradí s výběrem a použitím vhodných pomůcek.

Aktualizace: 10. 2. 2026, Lenka Voráčková