

PRACOVNÍ LIST č. 1 KE CVIČENÍ:

**Vymezení zdravotnické psychologie**

**Využití zdravotnické psychologie v praxi:**

**PRACOVNÍ LIST č. 2 KE CVIČENÍ:  
Co pro nás znamená pojem zdraví?**

**Co pro mě znamená pojem zdraví:**

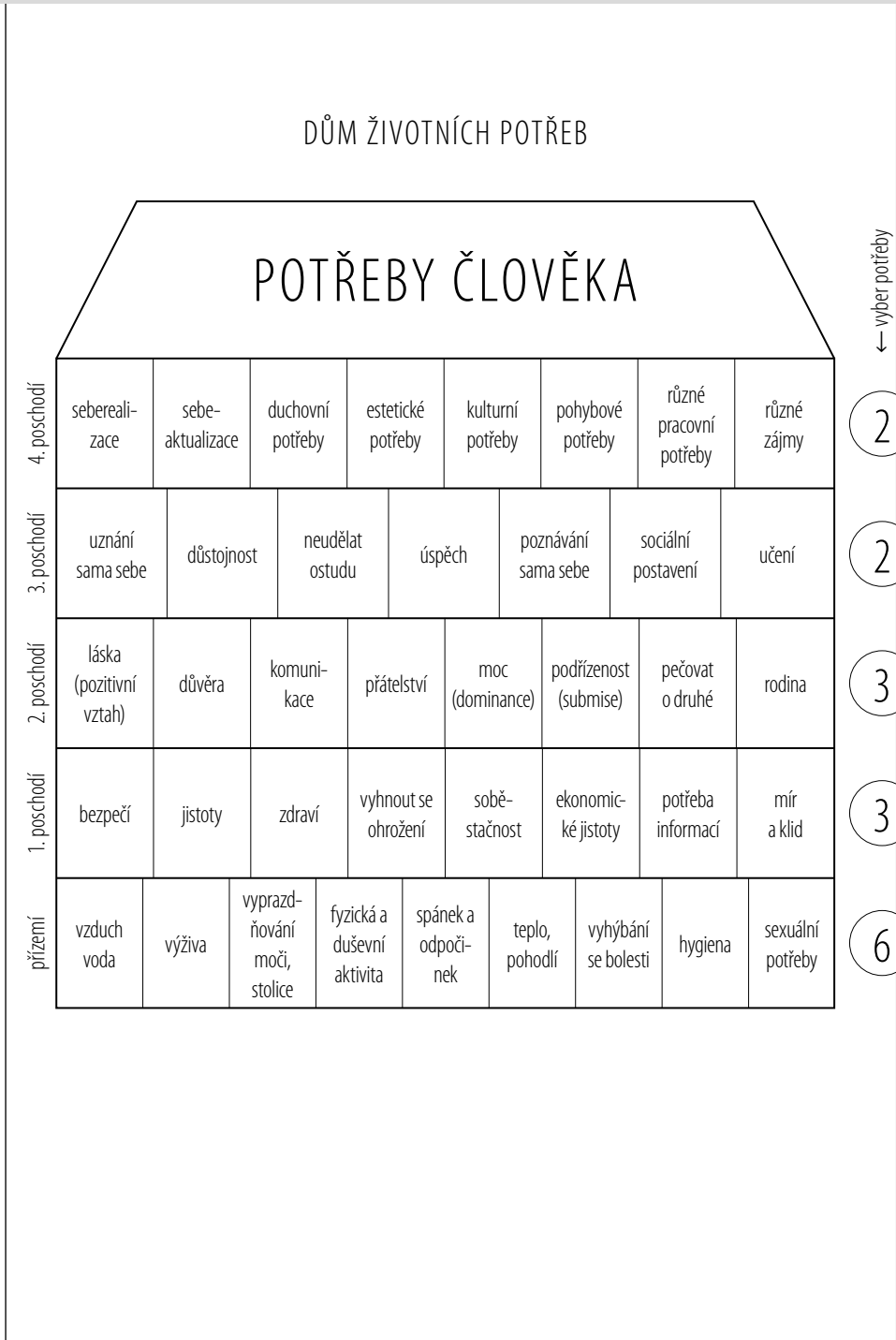
PRACOVNÍ LIST č. 3 KE CVIČENÍ:

**Nemoc jako náročná životní situace**

	Reakce na sdělení známé nemoci
1. malé dítě	
2. matka početné rodiny	
3. muž pravidelně vyjíždějící za prací do zahraničí	
4. student střední školy	
5. starý člověk žijící na samotě	
6. zkušený zdravotnický pracovník	

PRACOVNÍ LIST č. 4 KE CVIČENÍ:

**Potřeby člověka ve zdraví a nemoci**



**PRACOVNÍ LIST č. 5 KE CVIČENÍ:  
Postoje nemocných klientů k nemoci**

Modelová situace	Postoj k nemoci
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

PRACOVNÍ LIST č. 6 KE CVIČENÍ:

**Postoje nemocných klientů k nemoci**

Modelová situace	Postoj k nemoci	Možné důvody postoje k nemoci
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

**PRACOVNÍ LIST č. 7 KE CVIČENÍ:  
Význam potřeb v životě člověka**

**Reakce sestry na stav nemocného:**

PRACOVNÍ LIST č. 8 KE CVIČENÍ:

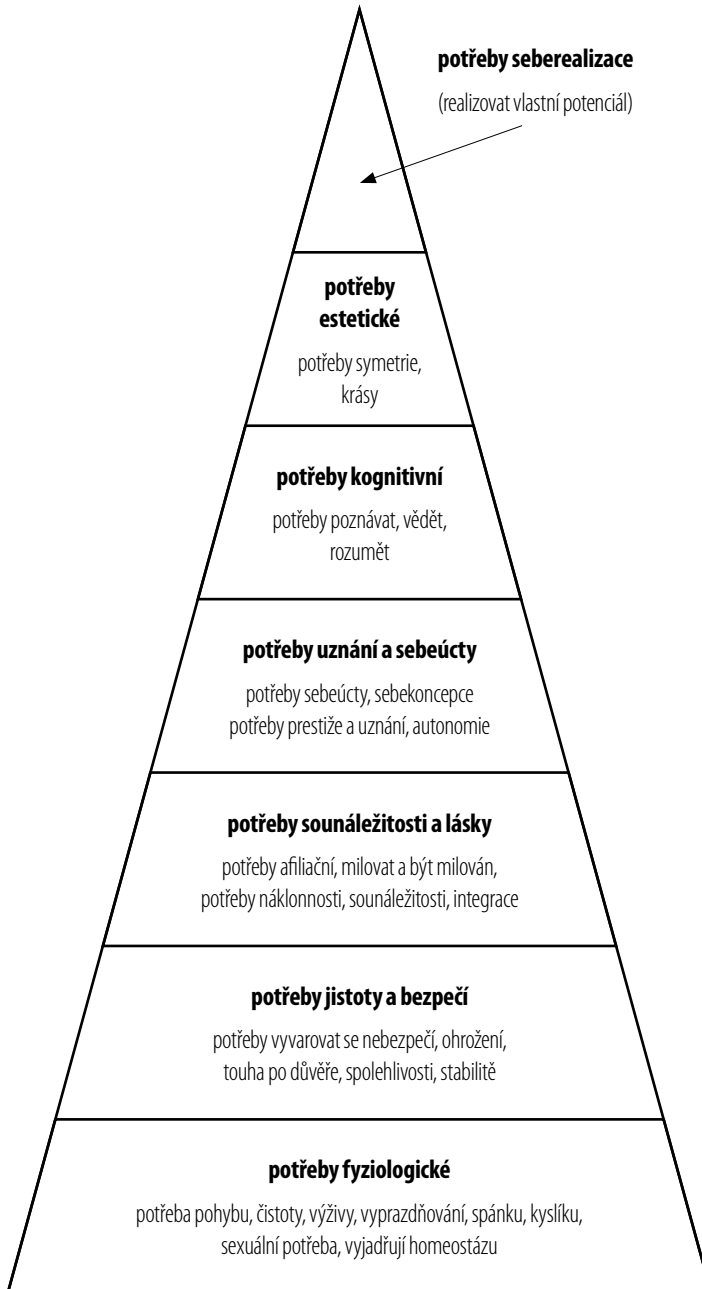
**Výchovné zaměstnání**

**Návrhy výchovného zaměstnání pro děti v nemocničním prostředí:**



PŘÍLOHA č. 1 KE CVIČENÍ:

**Potřeby nemocného (Teorie potřeb podle Maslowa)**



PRACOVNÍ LIST č. 9 KE CVIČENÍ:

**Potřeby nemocného**

**Záznam způsobů uspokojování potřeb u studenta**

Potřeby	Způsob uspokojování
fyziologické	
jistoty a bezpečí	
sounáležitosti a lásky	
uznání a sebeúcty	
kognitivní	
estetické	
seberealizace	

PRACOVNÍ LIST č. 10 KE CVIČENÍ:

**Potřeby nemocného**

**Záznam způsobů uspokojování potřeb u nemocných**

Potřeby	Způsob uspokojování
fyziologické	
jistoty a bezpečí	
sounáležitosti a lásky	
uznání a sebeúcty	
kognitivní	
estetické	
seberealizace	

PRACOVNÍ LIST č. 11 KE CVIČENÍ:

**Význam soukromí pacienta v denní praxi zdravotníků**

**Správný postup zdravotníka v modelové situaci:**

PRACOVNÍ LIST č. 12 KE CVIČENÍ:

**Faktory působící na osobnost nemocného**

**Test: JSTE EMOTIVNÍ, NEBO NEEMOTIVNÍ?**

(Azzopardi, G. *Kniha psychotestů I.* Praha: Portál, 2003)

Před sebou máte seznam více či méně rozporuplných tvrzení. Zakroužkujte vždy to (a či b), které podle vás lépe odpovídá vaší osobnosti.

1. a) Všechno si беру příliš k srdci, i ty největší drobnosti, které nemají žádný význam nebo se mě přímo netýkají.  
b) K událostem zaujímám většinou odtažitý postoj. City ve mně proudí, jen když jde o něco důležitého nebo závažného.
2. a) Nespravedlnost mě rozhořčí, i kdyby se nejednalo o mě.  
b) Spíše беру věci tak, jak jsou, i když se mi to osobně příliš nezamlouvá.
3. a) Jsem velmi nedůtklivý/á. Špatně snáším kritiku, i když vím, že je opodstatněná.  
b) Kritiku přijímám spíše kladně, zvláště když je konstruktivní.
4. a) Když jsem rozrušený/á, snadno zblednu nebo zčervenám.  
b) Jen tak něco mě nerozruší, i když jsem třeba v obtížném postavení.
5. a) Často mi říkají, že mluvím příliš nahlas.  
b) Mluvím téměř vždy klidně, uvážlivě.
6. a) Změny ve mně vždy vyvolávají úzkost (škola, práce, stěhování atd.).  
b) Cítím spíše netrpělivost.
7. a) Snadno bez zjevného důvodu střídám nálady.  
b) Jsem většinou ve stále stejném rozpoložení.
8. a) Často mě znepokojují bezvýznamné věci.  
b) Zřídka si dělám starosti.
9. a) Často se mi stane, že mě nějaký pocit úplně paralyzuje.  
b) Moje pocity mi téměř nikdy nezabránilly jednat či mluvit.
10. a) Často se cítím nešťastný/á.  
b) Jsem většinou spíše spokojený/á se svým údělem.

Spočítejte, kolik a) a b) jste získali.

Většina a: Jste „emotivní!“ × většina b: Jste „neemotivní“ typ.

PRACOVNÍ LIST č. 13 KE CVIČENÍ:

**Prožívání a chování člověka v nemoci**

**Faktory ovlivňující prožívání a chování člověka v nemoci:**

PRACOVNÍ LIST č. 14 KE CVIČENÍ:

**Nikdo mě nechápe, nikdo mi nerozumí**

Sedm výrazných rysů mojí osobnosti.

Sedm výrazných rysů spolužáka.

**PRACOVNÍ LIST č. 15 KE CVIČENÍ:  
Hospitalizace versus ambulantní léčba**

Zdravotní problém	Argumentace
1. silná bolest hlavy po pádu z kola	
2. zvracení a bolest břicha	
3. otoky dolních končetin	
4. dlouhodobá bolest žaludku	
5. krev v moči	
6. průjem, zvracení a zvýšená teplota	
7. hučení v uších, pocit nestability	
8. vysoká horečka, křeče	



PRACOVNÍ LIST č. 16 KE CVIČENÍ:

**Zdravotník jako nemocný**

**Text**

Výhoda znalosti medicíny je v tom, že uchrání zdravotníka před zkresleným pohledem na jeho nemoc.

Nevýhoda spočívá ve znalostech komplikací, prognózy onemocnění, vyšetřovacích metod atd.

Snad proto zdravotníci přicházejí se svými problémy později a jejich zdravotní stav je horší než u laiků.

U zdravotníků se setkáváme často s ....., která je ale někdy chybná (karcinom plic považoval zdravotník za chronickou bronchitidu).

Někdy se sám léčí: .....

Většinou se léčí pomocí své pozitivní: .....

Jestliže se však jeho zdravotní stav nelepší, může dojít u zdravotníka k opačnému extrému: .....

Někdy provozují zdravotníci pro nedostatek času .....

Nepříjemným výkonům a zákrokům se vyhýbají vysvětlováním a vymlouváním, tzv. ....

PRACOVNÍ LIST č. 17 KE CVIČENÍ:

**Zvláštnosti v přístupu zdravotníka a přístupu nemocného klienta k nemoci a léčebnému procesu**

	Zdravotnický pracovník	Nemocný člověk
1. SONO vyšetření		
2. dietní opatření		
3. krev v moči		
4. bolest na hrudi		
5. obtíže při chůzi		
6. CT vyšetření		
7. chemoterapie		
8. deprese – smutek		
9. infuzní léčba		
10. zákaz návštěv		

PRACOVNÍ LIST č. 18 KE CVIČENÍ:

**Autoplastický obraz nemoci**

Zamyslete se nad skutečností, jak RÁZ ONEMOCNĚNÍ ovlivňuje prožívání nemoci:

1. Jako akutní onemocnění / chronické onemocnění:

2. Je-li nemocný léčen ambulantně / je-li hospitalizován / je v domácím léčení:

3. Je léčen chirurgicky / konzervativně:

PRACOVNÍ LIST č. 19 KE CVIČENÍ:

**Autoplastický obraz nemoci**

Zamyslete se nad okolnostmi, za kterých nemoc vznikla a probíhá:

1. Kdo zavinil onemocnění (vlastní vinou, cizí osoba)?

2. Jaké je prostředí nemocnice, ústavu nebo léčebny?

3. Jaké mohou nastat nejistoty, problémy v rodině, finanční starosti?

PRACOVNÍ LIST č. 20 KE CVIČENÍ:

**Autoplastický obraz nemoci**

Zamyslete se nad sociálním postavením nemocného člověka:

1. Nevýhody nemocného člověka v sociální oblasti:

2. Výhody nemoci pro některé občany:

3. Sociální problémy nemocného muže / nemocné ženy (porovnejte):

PRACOVNÍ LIST č. 21 KE CVIČENÍ:

**Autoplastický obraz nemoci**

Zamyslete se nad tím, jak PREMORBIDNÍ OSOBNOST ovlivňuje prožívání nemoci:

1. V určitém věkovém období – dítě, mladistvý, dospělý, senior?

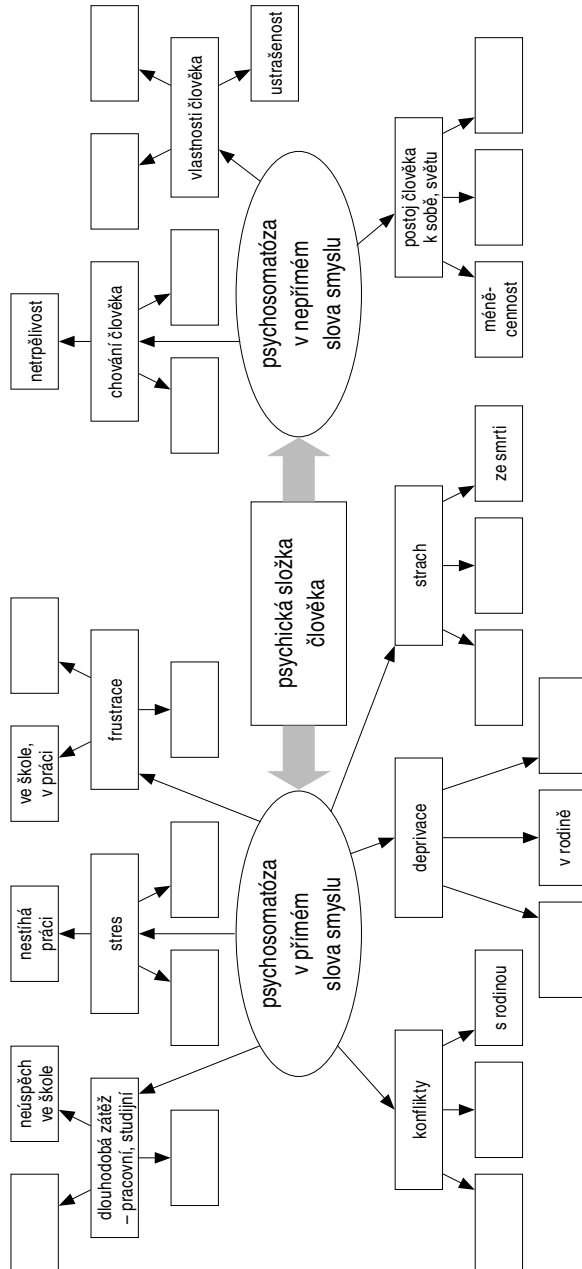
2. Jak snáší zátěž onemocnění lidé s různou senzibilitou?

3. Jaký vliv má na člověka při onemocnění jeho hierarchie hodnot?

PRACOVNÍ LIST č. 22 KE CVIČENÍ:

Práce s mentální mapou na téma psychosomatózy a somatopsychózy

PSYCHOSOMATÓZA



Definování psychosomatóz v nepřímém slova smyslu:

- sklon k úrazům
- otylost
- závislost
- 
- 

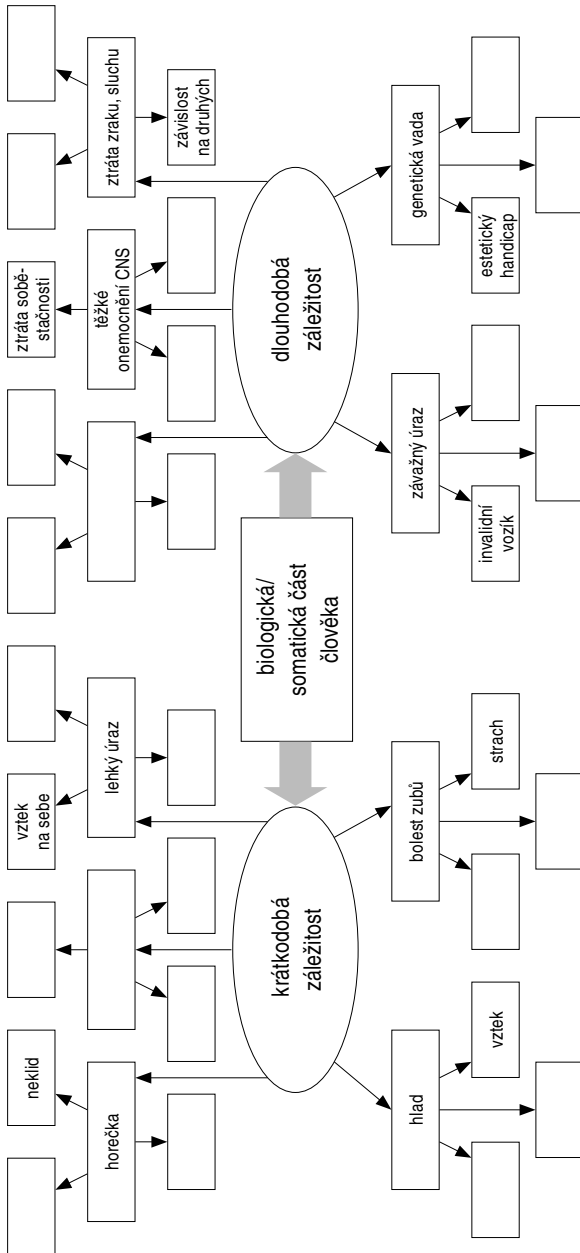
Definování psychosomatóz v přímém slova smyslu:

- bolesti hlavy, páteře
- vředové onemocnění žaludku
- astma
- 
-

PRACOVNÍ LIST č. 23 KE CVIČENÍ:

Práce s mentální mapou na téma psychosomatózy a somatopsychózy

SOMATOPSYCHÓZA



Definujte somatopsychózy u krátkodobé záležitosti:

- strach
- nesoustředěnost
- 
- 

Definujte, jak strádá a jak se mění psychická a sociální stránka osobnosti u dlouhodobé záležitosti:

- psychická stránka: sociální stránka:
- ztráta sebevědomí - ztráta zaměstnání
- stud za neschopnost - rodinné problémy
- 
-



PRACOVNÍ LIST č. 24 KE CVIČENÍ:

**Subjektivní prožívání bolesti**

1. Největší fyzickou bolest jsem prožívala. . .

2. Největší psychickou bolest jsem prožívala. . .

3. Bolest ovlivňuje moje chování. . .

4. Při bolesti se nekontroluji a dělám. . .

5. Intenzivně prožívám i malou bolest, protože. . .

6. Každý člověk prožívá bolest jinak, protože. . .

7. Při ošetřování pacienta, který trpí velkou bolestí, prožívám. . .

8. Při ošetřování dítěte trpícího bolestí vnímám. . .

PRACOVNÍ LIST č. 25 KE CVIČENÍ:

**Psychologické prostředky vhodné k redukci bolesti**

Vyzkoušejte si techniku **relaxace**.

Utvořte kruhové sezení nebo ležení (v tom případě hlavy směřujte k sobě, nohy ven z kruhu).

Vyberte si relaxační kazetu s textem nebo jenom s hudbou.

Před zahájením relaxace se uvolněte, zklidněte dech, srdeční činnost, zapomeňte na starosti a nechte se unášet svou fantazií.

Po celou dobu mějte zavřené oči, ruce položte vsedě do klína, vleže podél svého těla. Nekřižte nohy, vsedě je mějte položené na podlaze a mírně svěste ramena.

Některé relaxační kazety jsou zaměřeny na různé prožitky a odblokování – např. bolesti, strachu, stresu, sníženého sebehodnocení atd.

Pomalou vplujete do hladiny alfa, která je podobná stavu před usnutím nebo těsně před probuzením.

Během relaxace zapomeňte na starosti, zvuky okolo sebe nechte přicházet a odcházet, aniž by vás nějak rozptylovaly.

Zabývejte se pouze sami sebou.

Může se vám stát, že usnete. Nestyďte se za to. Člověk by při relaxaci měl být úplně uvolněný a klidný, a proto se může stát, že usne.

Po ukončení relaxace ještě zůstaňte v klidu, vzpomeňte se na vše, co jste si v průběhu vizualizovali (viděli jste barvy, některé lidi, létali jste nebo jste se vznášeli... to vše k relaxaci patří, nezneklidňujte se).

Po relaxaci každý v kruhu řekne své pocity, zážitky a zda by chtěl pokračovat v nácviku dále.

PRACOVNÍ LIST č. 26 KE CVIČENÍ:

**Psychologické prostředky vhodné k redukci bolesti**

**Masáže** jsou oblíbenou technikou, kterou pacienti velmi chválí.

Vyzkoušíte si masáž (vhodnou např. u nemocných dětí), jež zároveň přinese i radost, zaměstnání a odreagování.

Máme-li kazetu s relaxační hudbou, použijeme ji pro zpestření hry.

Postavíte se za sebe do kruhu – vytvoříte hada, ruce si položíte na záda spolužáka před vámi.

Podle instrukcí učitele nebo jednoho z vás budete masírovat spolužáka před sebou.

Masáž je zahájena krátkým úvodem: představte si, že ležíte někde na pláži a nad vámi svítí sluníčko – celou plochou obou rukou masírujete, provádíte teplé, krouživé pohyby.

Na nebi se objevily malé mráčky – na zádech děláte plochou dlaní malé kroužky.

Objevily se i velké mraky – krouživé pohyby jsou pevnější, naléhavější.

Začalo i mrholit – bříšky prstů proklepáváte šíjové svaly.

Prší opravdu pořádně – bubnujete do celých zad.

Moře se začalo vzdouvat – vytváříte velké vlny od šije až dolů k pasu.

Moře se uklidnilo a zase vyšlo slunce – dlaně pohladí záda a krouživými teplými pohyby s masírováním končíte.

Po ukončení této veselé masáže, která trvá asi 10 min, si řekněte, zda vám byla příjemná, a zamyslete se, zda může přinést nemocnému dítěti rozptýlení a radost.



PRACOVNÍ LIST č. 28 KE CVIČENÍ:

**Hodnocení bolesti**

Je hlavní překážkou v léčbě bolesti její nedostatečné hodnocení v oblasti fyzické a psychické?	
ANO	NE

PRACOVNÍ LIST č. 29 KE CVIČENÍ:

**Vztah mezi stresem a zdravotním stavem**

Oblast	Stresory
1. biologická	
2. psychická	
3. sociální	

PRACOVNÍ LIST č. 30 KE CVIČENÍ:

**Syndrom vyhoření (*burn-out*)**

**16 rad, jak se vyhnout syndromu vyhoření**

1. Snižte nároky. Kdo na sebe stále klade příliš vysoké nároky, vystavuje se stresu. Uvědomte si, že člověk je nedokonalý a chybující.
2. Nepomáhejte všem. „*Nepáchejte dobro.*“ Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno.
3. Naučte se říkat ne. Nenechávejte se přetěžovat. Myslete také někdy na sebe.
4. Stanovte si priority. Nemusíte být všude a vždy. Soustřeďte se na aktivity, které si vyberete jako důležité.
5. Plánujte si čas. Rozdělte si práci rovnoměrně. Snažte se vyhnout odkládání úkolů.
6. Dělejte přestávky. Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená. Nežeňte se z jedné aktivity do druhé.
7. Vyjadřujte své pocity. Pokud se vás něco dotkne, dejte to najevo. Udělejte to ale citlivě k druhému člověku.
8. Svěřte se s problémy. Najděte si někoho, komu důvěřujete.
9. Nebojte se poprosit o radu. Požádejte o návrhy k řešení. Nemusíte si se vším lámat hlavu sám.
10. Myslete pozitivně. Radujte se z toho, co umíte a dokážete.
11. Učte se komunikovat. Práci si dobře připravte a sdělte svým spolupracovníkům hned na začátku svá očekávání a cíle.
12. Zachovejte rozvahu v konfliktních situacích. Nejednejte impulzivně. Můžete konflikt řešit i s humorem.
13. Doplnujte energii. Odpočívejte. Relaxujte. Dělejte činnosti, které vás těší.
14. Využívejte nabídek pomoci. Pokud máte pocit, že nereagujete dobře, změňte své chování. Přihlaste se do vhodného výcvikového kurzu.
15. Zajímejte se o své zdraví. Berte vážně signály svého těla.
16. Zdravě se stravujte, sportujte a dělejte si radost.

PRACOVNÍ LIST č. 31 KE CVIČENÍ:

**Diagnostika syndromu vyhoření**

Dotazník k diagnostice syndromu vyhoření	Body
1. unavená . . .	
2. v depresi . . .	
3. mám dobrý den . . .	
4. tělesně vyčerpaná . . .	
5. citově vyčerpaná . . .	
6. šťastná . . .	
7. zdrcená . . .	
8. vyprahlá . . .	
9. nešťastná . . .	
10. uštvaná . . .	
11. cítím se v pasti . . .	
12. nikomu na mně nezáleží . . .	
13. otrávená . . .	
14. mám starosti . . .	
15. bez iluzí a našťvaná na lidi . . .	
16. slabá a bezmocná . . .	
17. cítím beznaděj . . .	
18. zapuzená . . .	
19. plná optimismu . . .	
20. plná elánu . . .	
21. plná úzkosti . . .	

Body:

1 – nikdy

2 – jednou nebo dvakrát

3 – vzácně

4 – občas

5 – často

6 – obvykle

7 – pořád

Zapište ohodnocení číslem  
a vypočítejte si výsledek  
podle tabulky hodnocení.

**Hodnocení**

Sečtěte hodnoty, které jste připsali k následujícím položkám: A: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21
Sečtěte hodnoty, které jste připsali k následujícím položkám: B: 3, 6, 19, 20
C: tvoří hodnota 32 – odečtěte B od 32 (C)
D: sečtěte A + C
Skóre vyhoření: vydělte D 21

(Lemon 1997, č. 3, s. 100)

**Vyhodnocení skóre (počet bodů):**

- 1 Neustálá euforie (velmi nepravděpodobné).
- 2 Počínáte si dobře.
- 3–4 Potřebujete přehodnotit svůj způsob života a práce, určit priority a uvažovat o možných změnách.
- 4 a více Trpíte syndromem vyhoření nebo alespoň únavy do té míry, že je nutné s tím něco dělat.



**PRACOVNÍ LIST č. 32 KE CVIČENÍ:  
Projevy neadaptivního chování (maladaptace)**

Období vzniku neadaptivního chování	Reakce nemocného na svízelnou situaci
1. v době přijetí na oddělení	
2. v průběhu hospitalizace	
3. při vyšetření	
4. při propuštění do domácího ošetřování	

PRACOVNÍ LIST č. 33 KE CVIČENÍ:

**Vyjadřování pocitů jako ventil negativních emocí**

**Vyjádřete negativní emoce vážně nemocného člověka.**

**Zapište, jakou otázku asi předtím zdravotník položil?**

Jsem nervózní, když .....

Otázka zdravotníka: .....

Je mi smutno, protože .....

Otázka zdravotníka: .....

Mám strach, že .....

Otázka zdravotníka: .....

Nemám rád, když .....

Otázka zdravotníka: .....

Velké starosti mi dělá .....

Otázka zdravotníka: .....

Chybí mi jistota, že .....

Otázka zdravotníka: .....

Nemůžu zvládnout .....

Otázka zdravotníka: .....

PRACOVNÍ LIST č. 34 KE CVIČENÍ:

**Osobnost sestry**

**Seznam pozitivních vlastností sestry**

PRACOVNÍ LIST č. 35 KE CVIČENÍ:

**Předpoklady pro úspěšnou identifikaci s rolí sestry**

Předpoklady s identifikací	Příklady
1. seberealizace Jaké osobnostní předpoklady jsou nezbytné pro výkon povolání?	
2. vlastnosti Jaké vlastnosti by měla mít sestra?	
3. sociálně zralá osobnost Co znamená pojem sociální zralost a jak se projevuje?	
4. rodina Jaký vliv má rodina na formování osobnosti?	
5. empatie Proč je v náročné práci sestry potřebná empatie?	
6. hierarchie hodnot Co mě vedlo k volbě zdravotnického povolání?	

PRACOVNÍ LIST č. 36 KE CVIČENÍ:

**Osobnost sestry**

Osobnostní předpoklady pro práci zdravotní sestry	Příklady
1. tvůrčí přístup	
2. kritičnost, sebekritičnost	
3. empatie	
4. porozumění	
5. vystupování	
6. smysl pro humor	
7. kladné rysy temperamentu	
8. hodnotová orientace	
9. humánní vztah k nemocnému	

PRACOVNÍ LIST č. 37 KE CVIČENÍ:

**Členění pacientů čili Jak to cítí zdravotníci**

**Členění pacientů zdravotníky:**

Klidný, až apatický pacient 25 %	Normální pacient 50 %	Problémový pacient 25 %

PRACOVNÍ LIST č. 38 KE CVIČENÍ:

**Typy sester**

**Text (shodný pro všechny)**

Zahrajte scénku z nemocničního prostředí. Starší pacient přijatý ke kompenzaci diabetu je ve špatné náladě, mrzutý, neklidný a velmi hlučný, odmítá léky a aplikaci inzulínu. Své rozhodnutí zdůvodňuje tím, že mu léky nepomáhají a jídlo mu v nemocnici nechutná. Celou noc nespál, bylo mu zima a rušili ho spolupacienti. Sestra se jej snaží přesvědčit, aby si léky vzal, že situaci bude řešit s lékařem a vedoucí sestrou oddělení. Snaží se pacienta uklidnit a vzniklý problém řešit.

Modelová situace	Typ (role) sestry
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

PRACOVNÍ LIST č. 39 KE CVIČENÍ:

**Úroveň chování zdravotních sester k nemocným**

**Ukázka z knihy *Čítanka pocitů* od Jaroslava Bělíka**

„Náš otec nám vyprávěl o nemilých zážitcích s jednou sestrou z nemocnice. Požádal sestru, aby mu dala něco proti zácpě, protože už 5 dnů nebyl na velké straně. Sestra mu odpověděla: ‚No a, vám to vadí?‘ Odpověď: ‚Ano, vadí.‘ ‚Tak vám dám čípek.‘ Čípku se však nedočkal.

Náš otec měl špatný zrak. Na jedno oko neviděl a druhým rozlišoval jen hrubé obrysy. Když jsme mu přinesli nějakou pozornost, položili jsme ji na noční stolek, neboť tak mohl příslušné věci snadno nahmatat. Sestra na noční stolek pohlédla a uviděla, že je neuklizený. Řekla našemu otci: ‚Vy jste ale bordelář.‘ Náš otec měl vždy smysl pro humor, ale uvedená sestra ho velmi ranila, chvěl se, když nám tyto pocity sděloval a když viděl svou bezmocnost nad hrubostí sestry“ (Bělík, 1995, s. 76).

Možné příčiny chování sestry vůči nemocnému klientovi:

Způsoby neproduktivního chování sestry:

Doporučené vhodnější způsoby chování a jednání sestry vůči nemocnému klientovi:



PRACOVNÍ LIST č. 40 KE CVIČENÍ:

**Produktivní a neproduktivní chování sestry**

**Slova vyjadřující produktivní chování sestry:**

PRACOVNÍ LIST č. 41 KE CVIČENÍ:

**Produktivní chování sestry**

**Doplňte chybějící text tak, aby vyzněl jako produktivní chování sestry:**

1. Když zahlédnu přede dveřmi oddělení nemocnice několik osob v civilu, které váhají stisknout zvonek k přivolání sestry. . .

2. Když v areálu nemocnice potkám matku s dítětem v náručí, která hledá dětské oddělení. . .

3. Když si všimnu, že v čekárně odborné ambulance je velmi neklidný a nervózní pacient. . .

4. Když zjistím, že pacient neužívá léky a ukládá je do nočního stolku. . .

5. Když na chodbě gynekologicko-porodnického oddělení sedí mladá žena a pláče. . .

6. Když při vyšetření EKG sestra nezavře dveře mezi ambulancí a čekárnou. . .

PRACOVNÍ LIST č. 42 KE CVIČENÍ:

**Poškození nemocného zdravotníkem**

Poškození nemocného zdravotníkem v oblasti somatické:

Poškození nemocného zdravotníkem v oblasti psychické:

PRACOVNÍ LIST č. 43 KE CVIČENÍ:

**Poškození zdraví nemocného zdravotníkem**

Tvzení	Poznámky
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

PRACOVNÍ LIST č. 44 KE CVIČENÍ:

**Hospitalismus**

Faktory přispívající ke vzniku hospitalismu	Důvody

PRACOVNÍ LIST č. 45 KE CVIČENÍ:

**Jak mě vidí nemocný**

Pozorování – jak mě asi vidí nemocný?  
(k charakteristice používejte přídavná jména, přirovnání, přísloví aj.)

	Moje hodnocení	Hodnocení kolegy	Moje postava
1. mimika			
2. pantomimika			
3. gestikulace			
4. proxemika			
5. haptika			
6. posturologie			
7. pohledy			
8. zacházení s věcmi			
9. jednání s lidmi			
10. vztah k sobě			

PRACOVNÍ LIST č. 46 KE CVIČENÍ:

**Kouzlo podávání ruky**

Student	Podání ruky – emoce
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

PRACOVNÍ LIST č. 47 KE CVIČENÍ:

**Vzdálenost osob ve zdravotnických zařízeních**

Zóny	Sestra / zdravotnický pracovník – nemocný
intimní	
osobní	
sociální	
veřejná	



PRACOVNÍ LIST č. 48 KE CVIČENÍ:

**Úsměv v neverbální komunikaci**

**Doplňte následující věty:**

Usměv má při komunikaci s nemocným důležitou funkci, zejména při . . .

Usmívající se osoba vyvolává různé reakce okolí – pozitivní i negativní. . .

Usmívající se sestra vyvolává u pacienta kladné citové reakce, protože. . .

Usměv bourá napětí mezi sestrou a pacientem a ulehčuje navázání komunikace. . .

Jsou chvíle, kdy by se sestra měla na pacienta usmívat. Jsou to např. tyto situace:

V některých situacích není vhodné usmívat se na pacienta, protože:

PRACOVNÍ LIST č. 49 KE CVIČENÍ:

**Vhodnost verbální a neverbální komunikace při různých situacích v nemocničním prostředí**

Modelová situace	Verbální komunikace	Chůze, držení těla	Zóna	Mimika	Gestika	Haptika	Pohledy
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

PRACOVNÍ LIST č. 50 KE CVIČENÍ:

**Překážky bránící v rozhovoru**

**Překážky bránící efektivnímu rozhovoru mezi sestrou a nemocným:**

PRACOVNÍ LIST č. 51 KE CVIČENÍ:

**Rozhovor mezi sestrou a nemocným**

**Rozhovor mezi sestrou a nemocným:**

PRACOVNÍ LIST č. 52 KE CVIČENÍ:

**Význam správně vedeného rozhovoru s nemocným**

**Úkoly pro jednotlivé dvojice**

1. Sestra se na pokoji ptá pacienta, jak prožil noc, zda bolest ustoupila. Celou dobu stojí mezi dveřmi a sleduje provoz na oddělení v očekávání příchodu vizity.
2. Dvě ošetřovatelky provádějí ranní toaletu u ležících nemocných na jednom pokoji. Celou dobu komunikují jen vzájemně mezi sebou. S pacienty nenavazují žádný kontakt, pouze vydávají pokyny při nutnosti změny jejich polohy.
3. Lékař se ptá pacienta na rodinnou anamnézu, která může mít souvislost s jeho onemocněním. Při poskytování informací od pacienta se dívá oknem, sleduje provoz v areálu nemocnice, dívá se na hodinky, na sdělení nereaguje.
4. Sestra edukuje pacienta k nutnosti změnit stravovací návyky včetně diety s ohledem na onemocnění. Po celou dobu se na pacienta nepodívá, čte informace z letáku. V závěru sdělení se nezajímá, zda pacient informacím porozuměl, pochopil je, ale vyžaduje podpis, že byl informován a edukován.
5. Lékař na ambulanci vyšetřuje nemocného s akutní bolestí. Celou dobu sedí k pacientovi zády, kontaktní vyšetření neprovádí, jen klade strohé otázky. Na dotazy nemocného nereaguje a bez vysvětlení jej odesílá na další odbornou konzultaci na jiné oddělení.
6. Sestra při příjmu pacienta zjišťuje základní ošetřovatelskou anamnézu. Pacient jí sděluje důležité informace a ona v průběhu rozhovoru vyřizuje několik dalších telefonátů. Když hovory dokončí, opětovně se klienta ptá na stejnou věc.
7. Pacient se vrací z vyšetření. Chce se sestry zeptat, zda již může snídat. Ta je v družném rozhovoru s kolegyněmi a pacienta nevnímá, otáčí se k němu zády.

PRACOVNÍ LIST č. 53 KE CVIČENÍ:

**Prožij si svůj vypůjčený handicap**

**Seznam diagnóz**

Karta č. 1

amputace pravé dolní končetiny pod kolenem – stav po autonehodě

Karta č. 2

amputace pravé dolní končetiny pod kolenem – stav po autonehodě

Karta č. 3

amputace pravé dolní končetiny pod kolenem – stav po autonehodě

Karta č. 4

ochrnutí dolní části těla – stav po pádu ze stromu

Karta č. 5

ochrnutí dolní části těla – stav po pádu ze stromu

Karta č. 6

ochrnutí dolní části těla – stav po pádu ze stromu

Karta č. 7

amputace prstů na pravé horní končetině – úraz při řezání dřeva

Karta č. 8

amputace prstů na pravé horní končetině – úraz při řezání dřeva

Karta č. 9

amputace prstů na pravé horní končetině – úraz při řezání dřeva

Karta č. 10

popálení a poleptání obličeje, rukou a hrudníku – úraz při práci s těkavými látkami

Karta č. 11

popálení a poleptání obličeje, rukou a hrudníku – úraz při práci s těkavými látkami

Karta č. 12

popálení a poleptání obličeje, rukou a hrudníku – úraz při práci s těkavými látkami

Karta č. 13

ochrnutí levé horní končetiny – stav po přetížení ve fitcentru

Karta č. 14

ochrnutí levé horní končetiny – stav po přetížení ve fitcentru

Karta č. 15

ochrnutí levé horní končetiny – stav po přetížení ve fitcentru

PRACOVNÍ LIST č. 54 KE CVIČENÍ:

**Prožij si svůj vypůjčený handicap**

**Volné psaní k diagnóze č. . . . . . (doplňte číslo)**

PRACOVNÍ LIST č. 55 KE CVIČENÍ:

**Psychologický přístup v péči o pacienta s interním onemocněním**

**Doplňte doporučení správného psychologického přístupu u pacientů s danou diagnózou.**

Pacient s diagnózou	Doporučení dvojice	Doporučení spolužáků
diabetes		
vysoký krevní tlak		
bércový vřed		
revmatické onemocnění		
vředové onemocnění žaludku		
astma průdušek		
zápal plic		
stav po infarktu srdce		





PRACOVNÍ LIST č. 57 KE CVIČENÍ:

**Komunikace s nevidomými**

Pocity nevidomého nemocného:

Pocity sestry:

Problémy nevidomého při jeho doprovázení a ošetřování sestrou:

Problémy sestry při doprovázení a ošetřování nevidomého nemocného:

Optimální způsoby verbální a neverbální komunikace s nevidomými nemocnými:

PRACOVNÍ LIST č. 58 KE CVIČENÍ:

**Komunikace s neslyšícími**

Pocity neslyšícího nemocného:

Pocity sestry:

Problémy neslyšícího při komunikaci se sestrou:

Problémy sestry při komunikaci s neslyšícím nemocným:

Optimální zásady při komunikaci a práci s neslyšícími:

**PRACOVNÍ LIST č. 59 KE CVIČENÍ:  
Nárys životní linie „Čára života“**

**Nárys životní linie:**

PRACOVNÍ LIST č. 60 KE CVIČENÍ:

**Eutanazie. Ano, či ne?**

**Argumenty, které vedou nevléčitelně nemocného k žádosti o eutanazii:**