



# DOBROVOLNÁ SESTRA



kolektiv autorů

© MUDr. Jaroslav Horných  
 © RNDr. Marek Jukl, Ph.D.  
 © MUDr. Vladimír Jukl  
 © PaedDr. Tomáš Miller  
 © Zuzana Nováková, DiS.  
 © Doc. MUDr. Hana Podstatová, DrSc.  
 © Václav Straka  
 © Ing. Pavel Štajer, CSc.

## DOBROVOLNÁ SESTRA

Recenzent: Prof. MUDr. Michael Dlouhý, CSc.

Grafické zpracování © JS Partner s.r.o., 2007  
 Cover Design © JS Partner s.r.o., 2007  
 Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž  
 Vydáno za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky

Vydalo nakladatelství JS Press společnosti JS Partner s.r.o.  
 Upolínová 280/7, 150 00 Praha 5  
 tel.: +420 287 222 888, fax: +420 257 223 146  
 www.js-partner.cz

Sazba a zlom JS Partner s.r.o.  
 Počet stran 330

2. přepracované vydání, Praha 2007

Vytiskla Východočeská tiskárna spol. s r.o.  
 Husovo náměstí 54, Sezemice

Úvod .....	9
<b>1 Dobrovolná sestra Českého červeného kříže .....</b>	<b>11</b>
Dobrovolná sestra ČČK .....	11
Základy veřejného zdravotnictví .....	12
<b>2 Organizace Červeného kříže a Červeného půlměsíce.</b>	
<b>Základy mezinárodního humanitárního práva .....</b>	<b>15</b>
Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce .....	15
Mezinárodní výbor Červeného kříže .....	16
Národní společnosti mezinárodního hnutí ČK&ČP .....	18
Mezinárodní federace společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce .....	19
Český červený kříž .....	19
Mezinárodní humanitární právo .....	21
1. Uplatňování Ženevských úmluv .....	22
2. Režim ochrany .....	22
3. Stíhání porušení Ženevských úmluv .....	29
<b>3 Základy anatomie a fyziologie člověka .....</b>	<b>31</b>
Stavba a funkce lidského těla .....	31
Pohybová soustava .....	32
Přehled kosterního svalstva .....	35
Svaly horní končetiny .....	35
Svaly dolní končetiny .....	36
Krevní oběh, krev .....	36
Velký, tělní oběh krevní .....	37
Krev .....	38
Slezina .....	39
Trávicí soustava .....	39
Dýchací soustava .....	41
Kýchání a kašel .....	42
Vylučovací soustava .....	42
Kožní soustava .....	44
Pohlavní soustava muže a ženy .....	44
Smyslová soustava .....	46
Ústrojí čichové .....	46
Ústrojí chuťové .....	46
Ústrojí hmatové .....	46
Ústrojí zrakové .....	47
Ústrojí sluchové .....	47
Nervová soustava .....	48
Látkové řízení organismu .....	49
<b>4 První pomoc .....</b>	<b>51</b>
Druhy zdravotnické pomoci .....	51
Základní druhy zdravotnického třídění .....	53
Prevence úrazů .....	56

Poskytování první pomoci .....	59
1 Zástava krvácení .....	59
2 První pomoc při bezvědomí .....	64
3 Neodkladná resuscitace .....	66
4 Šok a protišoková opatření .....	72
5 Náhlé bolesti břicha (neúrazové) .....	75
6 Náhlé bolesti na hrudníku (neúrazové) .....	79
7 Cévní mozkové příhody .....	81
8 Poruchy látkové přeměny cukru .....	82
9 Záchvaty dušnosti .....	83
10 Křečové stavy .....	85
11 Otravy (intoxikace) .....	87
12 Alergické reakce .....	91
13 Mozkolebeční poranění .....	91
14 Poranění páteře .....	93
15 Poranění hrudníku .....	94
16 Poranění břicha .....	96
17 Poranění pohybového aparátu .....	96
18 Rány .....	101
19 Termická poškození .....	104
20 Chemické poškození .....	108
21 Pohmoždění .....	109
22 Úraz elektrickým proudem .....	109
23 Tlaková poranění .....	111
24 Poranění očí .....	112
25 První pomoc při psychických poruchách .....	113
26 Zásady poskytování první pomoci ve ztížených podmínkách .....	116
27 Zásady poskytování první pomoci s improvizovanými prostředky .....	116
28 První pomoc při použití prostředků hromadného napadení .....	118
<b>5 Obvazová technika .....</b>	<b>123</b>
Náplastové obvazy .....	124
Obinadlové obvazy .....	126
Šátkové obvazy .....	135
Ploché „ambulantní“ uzly .....	142
<b>6 Odsun zraněných .....</b>	<b>143</b>
Úvod .....	143
1. Bezpečné uchopení zraněného („Rautekův manévr“) .....	144
2. Odtahování .....	144
3. Doprovod .....	145
4. Odnesení .....	146
5. Zdravotnický popruh a jeho použití .....	149
6. Zdravotnická nosítka – nakládání zraněných .....	152
7. Profesionální vybavení (scoop, vakuové matrace) .....	154
8. Improvizované prostředky přepravy zraněných .....	155
9. Polohování .....	156

<b>7 Prevence a záchrana tonoucích .....</b>	<b>161</b>
Vědomí nebezpečí .....	161
Rozpoznání tonoucího .....	162
Tonutí a jeho zjišťování .....	163
Optimální stupeň rizika při záchraně .....	164
Základní dovednosti nutné pro zvládnutí záchrany tonoucího .....	165
Doporučená literatura pro lektory .....	166
<b>8 Péče o nemocné .....</b>	<b>167</b>
Zdravotnická etika, přístup k nemocnému, práva nemocného .....	167
Základy psychologie nemocného .....	170
Vliv prostředí na nemocného .....	175
Ošetřovatelská anamnéza .....	176
Sledování fyziologických funkcí .....	177
Lůžko, úprava lůžka .....	188
Hygienická péče o nemocného .....	191
Polohování nemocného .....	197
Péče o stravování nemocných .....	211
Podávání a uložení léků, aplikace tepla a chladu, výplachy, obklady .....	214
Pooperační péče .....	223
Převaz, hojení a komplikace ran .....	225
Skupiny obvazů pro moderní léčbu ran .....	230
Zásady ošetřování nemocných při hromadném výskytu infekčních onemocnění .....	233
Zásady léčby bolesti .....	235
Specifika ošetřovatelské péče u vybraných skupin nemocných .....	238
Ošetřovatelská péče u pacientů s onemocněním srdce a plic .....	238
Ošetřování nemocného s onemocněním diabetes mellitus .....	240
Ošetřovatelská péče o nemocného s nádorovým onemocněním .....	240
Ošetřovatelská péče o nemocného s poruchou vědomí .....	241
Ošetřovatelská péče o nemocného se smyslovým, tělesným a mentálním postižením .....	241
Ošetřovatelská péče u pacienta s protetickými pomůckami, tělesným postižením .....	242
Ošetřovatelská péče s nemocným s poruchou sluchu .....	242
Ošetřovatelská péče s nemocným s poruchou zraku .....	243
Ošetřování nemocného s mentálním postižením .....	243
Péče o umírajícího a zemřelého .....	244
Včasná a přesná plnění úkolů zadaných profesionálním zdravotníkem .....	246
Práce sestry na pracovištích primární péče .....	247
Příprava zdravotnického materiálu, prádla, pomůcek, dezinfekce a sterilizace .....	248
<b>9 Péče o matku a dítě .....</b>	<b>255</b>
První pomoc při porodu (mimo zdravotnické zařízení) .....	255
Péče o ženu v šestinedělí .....	257
Zásady péče o dítě .....	258
<b>10 Základy zdravotnické dokumentace .....</b>	<b>263</b>
Význam vedení zdravotnické dokumentace .....	263
Zdravotnická dokumentace léčebně odsunového systému .....	264

Zdravotnická dokumentace – ambulantní a lůžková část.....	265
<b>11 Hygiena a epidemiologie .....</b>	<b>267</b>
Základy hygieny a epidemiologie .....	267
Hygiena a její dělení .....	267
1. Osobní hygiena, denní režim, zdravý způsob života .....	268
2. Hygiena životního prostředí (ovzduší, voda, půda) .....	272
3. Odstraňování odpadních látek .....	279
4. Hygiena výživy a stravovací služby .....	281
5. Hygienické zásady hromadného ubytování .....	285
6. Hygiena dopravy a cestování .....	287
7. Orgány ochrany veřejného zdraví .....	288
Epidemiologie .....	289
1. Infekční nemoc a původce infekční nemoci .....	289
2. Proces šíření nákazy .....	291
3. Zásady boje s infekčními nemocemi .....	293
4. Nejčastější infekční nemoci a jejich skupiny .....	298
5. Základy dezinfekce a sterilizace .....	308
<b>12 Zotavovací akce pro děti .....</b>	<b>311</b>
Podmínky provozu zotavovacích akcí, škol v přírodě a jiných podobných akcí pro děti ..	311
Umístění a prostorové podmínky .....	312
Stravování .....	312
Hygienická zařízení (umývárny, záchody) .....	314
Ubytování a úklid .....	314
Osobní hygiena a denní režim .....	315
Zdravotnické zajištění .....	315
Práce zdravotníka zotavovací akce .....	316
Specifika péče o nemocné dítě v podmínkách zotavovací akce .....	318
Vybavení lékárny zotavovací akce .....	324
Zdravotnická dokumentace zotavovací akce .....	326

## ÚVODEM

Předložená publikace je vydána k modernizované normě Dobrovolná sestra ČČK schválené v r. 2006. Postavení a úkoly dobrovolných sester jsou popsány v kapitole následující. Snahou autorského kolektivu bylo, s využitím svých vlastních zkušeností, vytvořit přehlednou, co možná úplnou, avšak současně stručnou příručku. Využití ji lze nejen při přípravě dobrovolných sester ČČK, ale i širěji, např. v akreditovaných kvalifikačních kurzech pro zdravotnické pracovníky pořádaných ČČK.

Tradiční označení zvláště školených dobrovolných zdravotníků národních společností Červeného kříže – dobrovolná sestra Červeného kříže, zavedené před mnoha desítkami let, je naplněno obsahem upraveným na současné podmínky. Krom samozřejmého zvládnutí předlékařské první pomoci je velký důraz kladen zejména na ošetrovatelskou péči, přístup k nemocnému, na seznámení se se základy hygieny a epidemiologie, což umožňuje rovněž širší využití absolventů v běžných činnostech ČČK. Zdravotníkům ČČK náleží seznámit se i se základy mezinárodního humanitárního práva a organizací Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce.

Pomůckou při přípravě dobrovolných sester má být právě tato kniha. Jsem přesvědčen, že zájemcům o dobrovolné zdravotnické činnosti v naší národní společnosti pomůže nabýt potřebné znalosti nutné k péči o potřebné. Přirozeně není zdaleka vyčerpávající a lektorům má sloužit jen jako stručné vodítko při výuce. Ještě více je však třeba zdůraznit fakt, že ani sebelépe napsaná kniha nemůže nahradit praktické zvládnutí nutných dovedností a vytvoření potřebných návyků.

Adjektivum dobrovolný v názvu této normy, stejně tak jako v jednom se základních principů hnutí Červeného kříže má vystihovat motiv rozhodnutí se pro práci na poli pomoci potřebným. Tato práce však svou formou musí být vskutku profesionální, má-li splnit svůj účel. A v péči o nemocné to platí dvojnásob. Zdravotník Červeného kříže musí být vždy prodchnut snahou pomáhat, mít hluboké pochopení pro utrpení druhého. Touto jedinečnou motivací, která je vlastní členům, zaměstnancům i dobrovolníkům Červeného kříže po celém světě, si Hnutí získalo a získává důvěru všech trpících, pro něž je často vlajka Červeného kříže jedinou nadějí v hrůzách válek, pohrom a jiných strážní. I my, kterým – zdá se – osud dopřává život na šťastnější části planety, bychom měli být pamětlivi toho, že nejen ve vzdálených částech světa, ale i v naší blízkosti žijí lidé potřebující naši pomoc. Společně jim můžeme pomoci – Pro humanitě coniuicti.

Závěrem si dovoluji čtenáře upozornit, že právě zdravotnická legislativa podléhá rychlému vývoji. I když je publikace je zpracována dle stavu k 1. 1. 2007, je třeba vývoj nadále sledovat, což samozřejmě platí i v oblasti zdravotnických poznatků.

*Marek Jukl,  
prezident ČČK,  
vedoucí autorského kolektivu*