

altenpflege.de Edition

Кратки учебници за обучение по грижи - акцент върху грижите за
възрастни хора

Theo Ahrens

Мерки за укрепване на здравето в грижите за възрастни хора

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографски данни

Theo Ahrens – Кратка биография

Тео Арънс, роден през 1979 г. близо до Мюнхен, е учител по професиите в грижата и отдаден педагог в областта на грижите. След една доброволна социална година в болница той завършва обучение като здравен и болничен специалист и натрупва ценен професионален опит в интензивното отделение. Подтикнат от желанието си да предава знания, той изучава педагогика в грижите и започва през 2009 г. като учител в професионална школа в Мюнхен. Тео е известен с практичния и емпатичен подход към преподаването, с който подготвя бъдещите кадри в грижата за предизвикателната им професия. Личният му живот е споделен със съпругата и двете им деца в Берлин, където доброволно се ангажира за по-добри условия в обучението по грижи.

Тази кратка учебна книга е формулирана въз основа на учебни планове от неговото преподаване, използваща изкуствен интелект. Преводът е извършен автоматично.

Издадено от altenpflege.de

Цена DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Бележки и предложения за подобрения моля изпращайте на team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Съдържание

1	Увод	4
1.1	Значение на укрепването на здравето в грижите за възрастни хора	4
1.2	Роля на медицинските сестри в промоцията на здравето	5
2	Основи на промоцията на здравето	6
2.1	Цели на здравната подкрепа	6
2.2	Разлики между превенция и здравна промоция	6
2.3	Теоретични модели на промоцията на здравето	7
2.4	Значението на насърчаването на здравето за обитателите, медицинския персонал и обществото	8
3	Насърчаване на здравето според Отавската харта	10
3.1	Общи положения относно Отава-хартата	10
3.2	Полета на действие на Отавската харта	10
3.3	Прилагане на Отавската харта в грижата за възрастни хора	12
3.4	Примери от практиката за насърчаване на здравето според Отавската харта	13
4	Насърчаване на здравето при обитатели в домове за стари хора	15
4.1	Поддържане и насърчаване на мобилността	15
4.2	Насърчаване на самостоятелността и компетенциите за самостоятелна грижа	16
4.3	Насърчаване на социалното участие	17
4.4	Консултиране по хранене и насърчаване на здравословно хранене	18
4.5	Насърчаване на когнитивното здраве	20
5	Подпомагане на движението и мобилността	22
5.1	Значение на мобилността за здравето в напреднала възраст	22
5.2	Програми за движение за насърчаване на подвижността	23
5.3	Помощни средства за насърчаване на мобилността	24
5.4	Рискови фактори за неподвижност	25
5.5	Примери от практиката за насърчаване на мобилността в грижите	26
6	Насърчаване на храненето и здравословно хранене	28
6.1	Значение на храненето за здравето в напреднала възраст	28
6.2	Хранителни нужди в напреднала възраст (Хранителни вещества, нужда от течности)	29
6.3	Консултиране и адаптиране на храненето при специфични нужди	30
6.4	Подпомагане на прием на течности	31
6.5	Примери от практиката за насърчаване на здравословно хранене в грижите за възрастни хора	32
7	Насърчаване на психосоциалното здраве	34
7.1	Обща информация за психосоциалното здраве и неговото значение в напреднала възраст	34
7.2	Насърчаване на психичното здраве	35
7.3	Насърчаване на социалните контакти	36
7.4	Роли на медицинските сестри в подкрепа на психосоциалното здраве	37
7.5	Примери от практиката за подпомагане на психосоциалното здраве	38
8	Когнитивна активация и психично здраве	40
8.1	Значение на духовната активност в напреднала възраст	40
8.2	Методи за когнитивна активация	41
8.3	Използване на дигитални технологии за когнитивна активация	42
8.4	Подпомагане на психичното здраве при хора с деменция	43
8.5	Примери от практиката за насърчаване на когнитивното здраве	44
9	Насърчаване на здравословния сън	46
9.1	Значение на съня за здравето в напреднала възраст	46
9.2	Нарушения на съня в напреднала възраст	46
9.3	Мерки за насърчаване на здравословния сън	47
9.4	Подходи при проблеми със съня при хора с деменция	48
9.5	Примери от практиката за насърчаване на здравословния сън	49
10	Подпомагане на здравето на кожата	51
10.1	Значение на здравето на кожата в напреднала възраст	51
10.2	Подпомагане на здравето на кожата чрез грижа за тялото и защита на кожата	51
10.3	Мерки за превенция на декубитални рани	52
10.4	Работа с кожни заболявания	53
10.5	Практически примери за подпомагане на здравето на кожата	54
11	Насърчаване на здравето чрез превенция	56
11.1	Видове превенция	56
11.2	Превантивни мерки за предотвратяване на заболявания	56
11.3	Предотвратяване на падания	58
11.4	Предпазване от инфекции	59
11.5	Примери от практиката за превенция в грижата за възрастни хора	60
12	Самопомощ и здравна грамотност	62
12.1	Дефиниция и значение на компетентността за самообслужване	62
12.2	Насърчаване на способността за самообслужване на жителите	62
12.3	Здравно образование и разясняване за пациентите	63
12.4	Ролята на медицинските сестри в насърчаването на самообслужващата компетентност	65
12.5	Практически примери за насърчаване на уменията за самостоятелна грижа	66
13	Участие на близките в насърчаването на здравето	68
13.1	Значение на близките за насърчаване на здравето на обитателите	68
13.2	Включване на близките в здравословни мерки	69
13.3	Обучения за роднини	70
13.4	Комуникация с близките относно мерките за насърчаване на здравето	71
14	Самоогрижване и насърчаване на здравето на болногледачите в грижата за възрастни	72
14.1	Значение на самоогрижването за болногледачите	72
14.2	Мерки за справяне със стреса	72
14.3	Управление на баланса между работа и личен живот и почивки	73
14.4	Здравословно хранене и движение за болногледачи	74
14.5	Психологическа подкрепа и супервизия	76
15	Етични и правни аспекти на промоцията на здравето	77
15.1	Самоопределение и автономия на жителите при мерки за насърчаване на здравето	77
15.2	Отчитане на културните и религиозни аспекти	78
15.3	Правни основи на здравната промоция (SGB V, SGB XI)	79
15.4	Отговорност на медицинските сестри в областта на промоцията на здравето	80
16	Примери и практически приложения	81
16.1	Примерен случай: Прилагане на насърчаване на движението в заведение за грижи	81
16.2	Примерен случай: Насърчаване на приема на течности при обитател с риск от дехидратация	82
16.3	Примерен случай: Мерки за профилактика на декубитус	83
16.4	Рефлексия на грижовната практика на базата на примери от случаи	84

1 Увод

1.1 Значение на укрепването на здравето в грижите за възрастни хора

Здравна промоция в грижата за възрастни хора има за цел да подобри качеството на живот на възрастните хора устойчиво. С нарастващата възраст се увеличава рискът от хронични заболявания и загуба на функции. Мерките за здравна промоция противодействат на това, като укрепват физическите, психическите и социалните ресурси. Основна цел е запазването на самостоятелността. Така жителите могат по-дълго да участват активно в обществения живот и да запазят своето достойнство.

Превенцията и здравната промоция намаляват честотата на заболяванията и по този начин дългосрочно снижават разходите за грижи. Те облекчават здравните системи и допринасят за икономическата стабилност. На индивидуално ниво здравната промоция намалява необходимостта от грижи и насърчава благосъстоянието. Мероприятия като програми за движение и консултации по хранене подкрепят грижовните роднини да се справят по-добре с предизвикателствата на ежедневието.

Психосоциалните фактори като социалната интеграция и психичното здраве имат решаващо влияние върху благосъстоянието. Чрез изграждането на подкрепящи мрежи и насърчаването на социални дейности се намалява самотата и се укрепва психичното здраве. Жителите получават емоционална подкрепа, което намалява разпространението на депресии и тревожни състояния.

Значението на здравната промоция се отразява в подобреното качество на живот и удовлетвореност. Грижещите се играят тук интегрална роля, като мотивират и вдъхновяват жителите да участват в програми за промоция. Те функционират като посредници и поддръжници, които се съобразяват с индивидуалните нужди.

Обобщавайки, здравната промоция в грижата за възрастни хора допринася както за повишаване на ликовъзприемането на жителите, така и за оптимизацията на процесите на грижи. Тя е съществена част от холистичния подход в грижата.

1.2 Роля на медицинските сестри в промоцията на здравето

Медицинските сестри са основни действащи лица в промоцията на здравето в домовете за стари хора. Тяхната роля обхваща няколко ключови аспекта: оценяване, планиране, изпълнение и оценка на мерки за промоция на здравето.

Оценяването е първата стъпка, в която медицинските сестри анализират здравето на жителите. Те проверяват физическите, психическите и социалните нужди. Този анализ формира основата за формулиране на индивидуални цели за промоция на здравето.

Във фазата на планиране медиците разработват персонализирани мерки. Те се ръководят от индивидуалните нужди и реалностите на живот на жителите. Междудисциплинарното сътрудничество с лекари и терапевти осигурява, че планираните мерки са цялостни и всеобхватни.

Изпълнението изисква координиран подход. Медицинските сестри функционират като директни контактни лица, които интегрират мерките в ежедневието на жителите. Те мотивират и подкрепят жителите за активното им участие. Това изисква емпатия, комуникационни умения и способност за създаване на доверие.

При оценяването медицинските сестри непрекъснато проверяват ефективността на мерките. Те наблюдават жителите, документират напредъка и при необходимост адаптират стратегиите. Тази обратна връзка е решаваща за постигане на трайни подобрения.

Персоналът по обгрижване също има задачата да включи роднините в процеса. Те информират и съветват за осигуряване на възможно най-добрата подкрепа за жителите. Медицинските сестри се грижат близките да разбират как могат да допринесат за здравословен начин на живот.

Освен това, те са примери в областта на промоцията на здравето. Като самите сестри показват здравословни поведения, те създават подкрепяща среда за жителите. Техните действия отразяват значението на промоцията на здравето и насърчават жителите да предприемат самоподдържащи мерки.

В обучението и преквалификацията медицинските сестри трябва постоянно да бъдат обучавани, за да бъдат в крак с най-новите методи и концепции в промоцията на здравето. Само с актуални знания те могат ефективно да изпълняват ролята си и да способстват за подобряване качеството на живот на жителите.

2 Основи на промоцията на здравето

2.1 Цели на здравната подкрепа

Здравна промоция в грижата за възрастни хора преследва целта да поддържа и подобрява физическото, психическото и социалното здраве на жителите. Към това спада подобряването на благосъстоянието и качеството на живот чрез укрепване на ресурсите и минимизиране на рисковете. Централен ангажимент е насърчаването на самостоятелността, за да се осигури на жителите активен и самостоятелно определен живот.

На преден план стои удължаването на здравословните години от живота. Превантивни мерки трябва да предотвратят заболявания, свързани с възрастта, и да подпомогнат стабилността на жителите. При това е важно да се вземат предвид индивидуалните потребности и способности. Чрез целева информация и подкрепа се укрепва самостоятелната отговорност на жителите.

Друга цел е осигуряване на социалното участие. Социалното взаимодействие и дейности в общността помагат да се избегне изолация и да се изградят или запазят социални мрежи. Чрез насърчаването на движение и когнитивна активация се подпомагат мобилността и психическото здраве, което е решаващо за автономията.

В крайна сметка здравната промоция допринася за намаляване на натоварването в здравната система, като забавя нуждата от грижи и намалява появата на хронични заболявания. Това насърчава както индивидуалното благосъстояние, така и обществената полза чрез повишено качество на живот в по-напреднала възраст.

2.2 Разлики между превенция и здравна промоция

Превенция и промоция на здравето са тясно свързани, но имат важни разлики. Превенцията се концентрира върху предотвратяването на заболявания или тяхното прогресиране. Тя има за цел да намали рисковите фактори и да избегне специфични заболявания. Превантивните мерки обикновено са реактивни и често се прилагат, когато вече е идентифициран здравословен риск. Типични примери са ваксинации, прегледи за ранно откриване или мерки за профилактика на падания.

В противовес, промоция на здравето е проактивна и по-обхватна. Тя цели да укрепи общите здравни ресурси и способности на отделно лице или общност. Вместо само да се концентрира върху отблъскването на заболявания, тя насърчава цялостно подобряване на физическото, психическото и социалното благополучие. Промоцията на здравето акцентира върху автономията и възможността за съзнателно въздействие върху собствените жизнени обстоятелства.

Съществена разлика е и в отговорността: превенцията обикновено се инициира от професионалисти в здравеопазването, докато промоцията на здравето изисква активно участие и съвместна отговорност от страна на индивида. Освен това, промоцията на здравето разчита на широк спектър от подходи, които включват поведение, околна среда и жизнени условия.

Практически пример илюстрира разликата: докато превенцията в контекста на грижите за възрастни хора означава предлагане на програми за профилактика на падания, промоцията на здравето би могла да включва оформянето на среда, която насърчава движението и улеснява социалното участие, за да се повиши общото благополучие. И двата подхода са важни в грижите за възрастни хора и се допълват взаимно в практиката, за да предложат цялостна грижа.

2.3 Теоретични модели на промоцията на здравето

Теоретични модели на здравната промоция

Теоретичните модели предлагат полезни рамки за развитие и прилагане на здравната промоция. Някои от най-важните модели са моделът на салутогенезата, моделът на здравните убеждения, транстеоретичният модел на поведенческата промяна и екомедицинският модел.

Моделът на салутогенезата на Аарън Антоновски се фокусира върху възникването на здравето вместо върху предотвратяването на болестта. Изследва какво поддържа хората здрави въпреки натоварващи обстоятелства. Ключовият термин в него е чувството за кохерентност, което се състои от три компонента: разбираемост, управляемост и смисленост. Силното чувство за кохерентност подпомага справянето със стреса и съответно здравето.

Моделът на здравните убеждения разглежда индивидуалните убеждения като детерминанти на здравното поведение. Той се основава на предположението, че хората извършват здравословно поведение, когато се чувстват уязвими за здравословен проблем, смятат го за сериозен, имат положителни очаквания от мярката и виждат бариерите като преодолими. Моделът се използва за обяснение и прогнозиране на поведение като ваксинации или профилактични прегледи.

Транстеоретичният модел описва етапите на поведенческата промяна: липса на намерение, оформяне на намерение, подготовка, действие и поддържане. Той отчита, че хората преминават през различни фази, преди да постигнат трайна поведенческа промяна. Интервенциите трябва да са съобразени с конкретния етап, за да се увеличат шансовете за успех.

Екомедицинският модел подчертава значението на околната среда за здравето. Той акцентира върху ролята на физическите, социалните и културните фактори. Здравната промоция тук разчита на модификацията на обстановките, за да улесни здравословното поведение. Това подчертава необходимостта от интердисциплинарни подходи.

Тези модели заедно предлагат широк спектър от методи и перспективи за здравната промоция. Те помагат да се адресират комплексни здравни предизвикателства и предлагат практически подходи за подобряване на благосъстоянието в старческата грижа. Чрез използването на тези модели, медицинските сестри могат да действат по-целенасочено и да прилагат ефективни стратегии за повишаване на здравето.

2.4 Значението на насърчаването на здравето за обитателите, медицинския персонал и обществото

Укрепването на здравето в грижите за възрастни хора оказва положително влияние върху обитателите, здравните работници и обществото като цяло. За обитателите укрепването на здравето означава на първо място подобрене на качеството на живот. Мерките за укрепване на здравето подпомагат запазването на самостоятелността и намаляват риска от здравословни ограничения. Чрез активното участие в здравно укрепващи програми възрастните хора могат да водят самостоятелен и изпълнен живот за по-дълго време.

Здравните работници също печелят от стратегии за укрепване на здравето. По-здравословната среда на обитателите намалява физическото и психическо напрежение в ежедневната грижа. Чрез превантивни и ресурсно ориентирани подходи се намалява необходимия труд за полугане на грижа, тъй като възникват по-малко остри здравословни проблеми. Освен това, здравните работници разширяват своите професионални компетенции и укрепват удовлетвореността си от работата. Обученията в областта на укрепването на здравето подобряват квалификациите и подготвят за сложни ситуации за грижа.

От гледна точка на обществото, укрепването на здравето допринася за устойчивото разтоварване на здравната система. Намалението на хроничните болести и нуждата от дългосрочна грижа понижава разходите в здравния сектор. Мерките за укрепване на здравето стимулират социалното участие и намаляват изолацията и изключването на възрастните хора. Освен това окуражават културата на превенция и профилактика, което има въздействие отвъд отделните заведения.

В крайна сметка укрепването на здравето представлява взаимнополезен сценарий, който е в полза на всички участващи и е неразделна част от перспективното гриже за възрастните. Чрез укрепването на здравето и благосъстоянието на възрастните хора и лицата, които се грижат за тях, се адресира основно обществено предизвикателство, което с увеличаването на възрастта на населението става все по-значимо. Стимулирането на здравословни начини на живот и среди има следователно централна роля в мерките за грижа за възрастни хора.

preview

3 Насърчаване на здравето според Отавската харта

3.1 Общи положения относно Отава-хартата

Отавската харта е приета през 1986 г. на първата Международна конференция за насърчаване на здравето в Отава, Канада. Тя представлява важен етап в насърчаването на здравето. Хартата подчертава, че здравето е нещо повече от отсъствие на болест. То включва физическо, умствено и социално благополучие.

Целта на Отавската харта е да създаде условия, при които всички хора да придобият висока степен на самостоятелност относно своето здраве. Хартата определя за това пет основни стратегии: развитие на политика, насърчаваща здравето, създаване на здравословни среди за живот, укрепване на работата на общностите, развитие на лични компетенции и преориентиране на здравните услуги.

Тези стратегии трябва да позволят цялостно насърчаване на здравето, което излиза извън рамките на превенцията. В този процес важна роля играе паралелността на мерките, тъй като само интегрирани действия водят до трайни резултати.

Хартата също така подчертава значимостта на отговорността за здраве на всички обществени нива. Индивидите, общностите, организациите и правителствата са призовани да допринасят за насърчаването на здравето. Централната концепция е „Здраве във всички политики“, която изисква отчитане на здравните въздействия при всички обществени процеси на взимане на решения.

Отавската харта остава динамична рамка, която се адаптира към променящите се обществени условия, и предлага ценен ориентир за насърчаване на здравните мерки и в грижата за възрастни хора.

3.2 Полета на действие на Отавската харта

Здравеопазващи мерки в рамките на Отава хартата обхващат различни области на действие, насочени към осигуряване на цялостно благосъстояние. Тези области на действие са:

Развитие на здравеопазваща политика

Здравеопазващата политика включва приемането на директиви и закони, които насърчават здравето във всички аспекти на живота. В грижата за възрастни хора това означава разработване на стандарти, които да насърчават здравето и благосъстоянието на жителите, като същевременно подкрепят медицинския персонал. Това може да се постигне чрез подобряване на условията на труд или осигуряване на достатъчни ресурси.

7 Това е само предварителен преглед

Пълната книга е достъпна на <https://www.altenpflege.de> за регистрирани потребители. Регистрацията и използването са безплатни. За тези, които не желаят да се регистрират, сумата, посочена на страница 2, може да бъде преведена чрез PayPal на buchhaltung@factsoft.de, като се посочат както заглавието на книгата, така и имейл адреса. След това PDF файлът ще бъде изпратен по имейл.

Освен безплатния достъп до кратките учебници, регистрацията на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) позволява директно кандидатстване за работни места. А също така и възможността сами да публикувате безплатно обява за работа. Станете и вие част от общността на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).