

altenpflege.de Edition

Кратки учебници за обучение по грижи - Фокус върху грижите за възрастни.

Theo Ahrens

Занимания, развлечения и когнитивна стимулация в домове за стари хора

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографски данни

Theo Аренс – Кратка биография

Тео Аренс, роден през 1979 г. близо до Мюнхен, е учител по здравни професии и отдаден педагог в грижите за възрастни хора. След доброволна социална година в болница, той завършва обучение за здравен и болничен специалист и натрупва ценен професионален опит в интензивното отделение. Воден от желанието си да споделя знания, изучава педагогика в грижите и през 2009 г. започва да преподава в професионално училище в Мюнхен. Тео е известен със своето практическо и съпричастно преподаване, с което подготвя бъдещите грижовни специалисти за техния предизвикателен професионален път. В личен план, той живее със съпругата и двете си деца в Берлин и се ангажира доброволно за по-добри условия в обучението по грижи. Той посвещава тази книга на своята бивша колежка Анегрет, която още през 80-те години в Мюнхен е постигнала значими практически заслуги в тази област.

Това кратко учебно пособие е формулирано въз основа на учебните планове от неговите уроци с използване на И.И. Преводът е извършен автоматично.

Издава се от altenpflege.de

Цена DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 от altenpflege.de

Моля, изпращайте насоки и предложения за подобрене на team@altenpflege.de.

1/-2412181531

Съдържание

1 Предговор	4
1.1 Цел на краткия учебник	4
1.2 Значение на заетостта, развлеченията и когнитивната стимулация в грижите за възрастни	4
1.3 Насоки за обучаващите се: Как да се използва тази книга	5
2 Въведение	6
2.1 Основи на трудотерапията в гериатричните грижи	6
2.1.1 Дефиниция и цели на заетост и активиране	6
2.1.2 Теоретични основи (Геронтология, Гериатрия, Психология на стареенето)	7
2.1.3 Правни и етични аспекти (Закон за домовете, насоки за качество, достойнство на човека)	7
2.1.4 Персона-центриран подход според Китууд	8
2.2 Възрастови промени и тяхното значение за заетостта	9
2.2.1 Физически промени и тяхното въздействие върху мобилността и фината моторика	10
2.2.2 Сетивни увреждания (зрение, слух, допир)	10
2.2.3 Когнитивни промени: деменция, загуба на памет, забавяне на мисловните процеси	11
2.2.4 Психосоциални промени: самота, депресия, загуба на роля	12
2.2.5 Ресурсно ориентиран подход: Разпознаване и използване на силните страни	13
3 Анализ на нуждите и планиране на индивидуализирани услуги	14
3.1 Индивидуална биографична работа като основа за смислено занимание	14
3.2 Участие на живущите: Активно съучастие при избора на теми, внедряване на индивидуални способности и дарби	15
3.3 Водене на разговори с обитатели за определяне на нуждите	16
3.4 Цел: Запазване на самостоятелността, насърчаване на комуникацията, повишаване на жизнената радост	17
3.5 Документация и оценяване: Планиране – Изпълнение – Анализ – Адаптиране	18
4 Условия и организация	19
4.1 Оформление на помещенията и аспекти на безопасността	19
4.2 Нощно кафене или редовна среща: Неформални, вечерни събирания за насърчаване на социални контакти и за премахване на бариери	20
4.3 Материалоснабдяване: разходи, качество и полза	21
4.4 Сътрудничество в екипа за грижи и с роднините	22
4.5 Включване на външни специалисти (музикални терапевти, ерготерапевти, физиотерапевти)	23
5 Когнитивна стимулация	24
5.1 Тренировка на паметта и логически игри	24
5.2 Гатанки, викторини, биографична работа в дискуссионни групи	25
5.3 Валидация и реминисценция (работа с паметта)	26
5.4 Използване на дигитални медии (таблети, интерактивни игри, виртуална реалност)	26
6 Креативни и занаятчийски дейности	28
6.1 Рисуване, чертане, създаване на колажи	28
6.2 Групи за ръкоделие и занаяти (плетене, плетене на една кука, дърводелство)	29
6.3 Сетивно стимулиращи предложения (ароматерапия, сензорни кутии)	30
6.4 Сезонни и тематични проекти (великденска декорация, коледни занаяти)	31
7 Музика, танци и движение	33
7.1 Съвместно пеене и музициране с прости инструменти	33
7.2 Музикотерапевтични подходи	34
7.3 Танци на стол, лека гимнастика, групи за движение	35
7.4 Танцова терапия и ритмични упражнения	36
8 Игри и организиране на свободното време	38
8.1 Настолни игри (игри с дъска, карти и зарове)	38
8.2 Игри за движение и координация (Кегли, Боча)	39
8.3 Межпоколенчески инициативи (посещения от училищни класове, сътрудничество с детски градини)	40
8.4 Екскурзии, празници и тържества (Общи екскурзии, рожденически срещи, културни мероприятия)	41
9 Културни и духовни предложения	43
9.1 Часове за четене и литературни групи	43
9.2 Театър, филмови прожекции и използване на медии	44
9.3 Биографични работилници за житейски истории и традиции	44
9.4 Религиозни и духовни предложения (богослужения, медитация, пастирска грижа)	45
10 Рефлексия и оценка	47
10.1 Стандарти за качество на предлаганите дейности за заетост	47
10.2 Получаване на отзиви от жители, роднини и колеги	48
10.3 Контрол на успеха и адаптиране на предложенията	49
10.4 Обучение и супервизия за персонала по грижи	50
11 Перспективи за бъдещето в трудотерапията	52
11.1 Използване на цифрови технологии и роботика	52
11.2 Иновативни концепции (Зелена грижа, терапия с животни)	53
11.3 Персонализирани мерки за активиране в грижите 4.0	54
12 Заключение и перспектива	56
12.1 Резюме на основните изводи	56
12.2 Насърчаване на креативността и личната ангажираност	56
12.3 Значение на цялостния подход за качеството на живот на възрастните хора	57

1 Предговор

1.1 Цел на краткия учебник

Краткият учебник предоставя практическо и теоретично знание за подобряване на качеството на живот на възрастните хора в домове за грижи чрез предложения за занимания, развлечения и активиране. Той предлага на обучаващи се и специалисти в грижата за възрастни специфични насоки за действие и теоретични основи, за да планират и реализират точни дейности.

Особен акцент е поставен върху подхода, ориентиран към личността, който взема под внимание индивидуалните нужди и способности на жителите. Чрез предоставената информация специалистите по грижа за възрастни трябва да са в състояние да създадат включваща и уважителна среда, която да влияе положително както на когнитивните, така и на социалните и емоционални аспекти на жителите. Целта е да се задълбочи разбирането за значението на цялостните подходи и методите да се приспособят към нуждите на жителите.

1.2 Значение на заетостта, развлеченията и когнитивната стимулация в грижите за възрастни

Заниманията и развлеченията в дома за стари хора насърчават благосъстоянието на обитателите. Те укрепват физическата подвижност и моторните умения. Със специално подбрани дейности умствените способности се запазват за по-дълго време. Когнитивната стимулация помага за трениране на умствената дейност и паметта. Това е особено важно при възрастови ограничения.

Социалните взаимодействия чрез занимания и развлекателни програми предпазват от самота и изолация. Обитателите усещат чувство на принадлежност. Общите дейности подпомагат социалния обмен и могат да създадат нови приятелства. Това значително подобрява удовлетворението от живота.

Чрез съобразяване с личните интереси и биографични особености обитателите могат да бъдат активно включени в планирането на дейности. Това насърча автономията и самоопределянето. Индивидуалният подход отчита уникалните способности и предпочитания на всеки човек, като така допринася за саморазвитието.

Комбинацията от физическа активация, умствена стимулация и социално участие е решаваща за качеството на живот в домовете за стари хора. Грижовният персонал играе централна роля за осигуряване на грижи, насочени към личността. Те подпомагат обитателите да участват активно и смислено. По този начин може да се осъществи мотивираща и обогатяваща грижа за възрастни хора.

1.3 Насоки за обучаващите се: Как да се използва тази книга

Започнете с преглед на структурата на книгата. Всяка глава разглежда специфични аспекти на заетостта, развлечения и когнитивната стимулация в грижите за възрастни хора. Прочетете внимателно въведението, за да получите солидно разбиране на основите. Това знание е от съществено значение за практическото прилагане на следващото съдържание.

В трета глава ще научите как да извършвате индивидуални анализи на нуждите. Използвайте тази информация, за да адаптирате дейностите към нуждите на жителите. Документирайте и оценявайте редовно, за да проверите ефективността и приемането на предложенията.

Четвърта глава разглежда организацията и рамковите условия. Обърнете внимание на описанията за оформяне на пространството и аспектите на безопасност, за да създадете безопасна и привлекателна среда. Сътрудничеството с екипа по грижи е тук съществен момент за осигуряване на безпроблемно взаимодействие.

Използвайте петата до деветата глава, за да се вдъхновите от практическите примери как да създавате когнитивна стимулация, креативни дейности, както и предложения за музика, танци и движение. Всяка от тези глави предлага конкретни идеи и методи за подобряване на качеството на живот на жителите.

При работа с глава за културни и духовни предложения, можете да се съсредоточите върху удовлетворяване на различни интереси и житейски истории. Тези предложения са от решаващо значение за психическата и емоционална подкрепа на жителите.

Размислете в десета глава за значението на стандартите за качество, обратните връзки и непрекъснатото адаптиране на предложенията. Критичното разглеждане на вашата работа насърчава професионално развитие.

Единадесета глава предлага поглед към перспективите на бъдещето в терапията със заетост. Информирайте се за иновативни технологии и концепции, за да останете в крак с последните развития в грижите за възрастни хора.

Използвайте тази книга, за да развиете креативни и ефективни предложения за заетост, които могат значително да обогатят живота на жителите. Вижте я като практическо средство, което ви придружава и подкрепя по пътя към квалифициран специалист в грижите за възрастни.

2 Въведение

2.1 Основи на трудотерапията в гериатричните грижи

Трудотерапията насърчава благополучието, физическото и психическото здраве на възрастните хора. Тя обхваща планирани дейности, които поддържат уменията, осигуряват социални контакти и допринасят за качеството на живот. Дефиницията на трудотерапията включва целенасочени дейности за запазване и развитие на съществуващите умения.

Теоретично тя се основава на познания от геронтологията, гериатрията и психологията на възрастта. Тези дисциплини помагат да се разбере как процесите на стареене влияят върху нуждите. Трудотерапията използва съществуващи модели за разработване на програми, които са както подходящи за възрастта, така и привлекателни.

Правните и етични аспекти са от съществено значение. Законът за домовете и качествените насоки определят стандарти, които осигуряват, че дейностите отговарят на личните нужди, като в същото време се спазва достойнството на човека.

Личностно-центрираният подход на Китууд подчертава значението на индивидуалната житейска история. Трудотерапията трябва да бъде оформена според предпочитанията, интересите и опита на жителите. Този подход предотвратява стигматизацията и насърчава уважение и разбиране.

Трудотерапията се основава на дълбоко разбиране на индивидуалните и колективните нужди на възрастните хора в домовете за грижи. Тя е неразделна част от холистичната грижа, която поставя в центъра физическото, психическото и емоционалното благополучие на жителите.

2.1.1 Дефиниция и цели на заетост и активиране

Заетостта и активирането са насочени към това да направят ежедневието на възрастните хора смислено и да запазят или дори подобрят съществуващите им способности. Под заетост се разбира всяка форма на дейност, която предизвиква интерес и носи радост на жителите. Активирането прави крачка напред, като се стреми да мотивира жителите да се занимават с физически, умствени или креативни дейности.

Целите на заетостта и активирането включват насърчаване на самостоятелността, запазване на подвижността и подпомагане на умствената фитнес. Социалната интеракция и комуникацията се укрепват, което противодейства на изолацията и самотата. Чрез индивидуално пригледени предложения се насърчават личните ресурси и се повишава самочувствието. Особено внимание се обръща на адаптирането на дейностите спрямо физическите и когнитивни способности на отделните жители, за да се избегне претоварване и да се гарантира безопасността.

2.1.2 Теоретични основи (Геронтология, Гериатрия, Психология на стареенето)

Геронтологията, гериатрията и психологията на стареенето предлагат основно разбиране за създаването на трудотерапията. Геронтологията изучава биологичните, психологическите и социалните аспекти на стареенето. Тя помага за разбиране на сложните промени, свързани с възрастта, и подпомага развитието на адаптивни стратегии за подобряване на качеството на живот.

Гериатрията се фокусира върху медицинските въпроси на стареенето. Тя анализира заболяванията, свързани с възрастта, и техните методи на лечение. Знанията за гериатрични синдроми като мултикоморбидност и крехкост позволяват адаптиране на дейностите, за да се вземат предвид здравословни ограничения и да се насърчи самостоятелността.

Психологията на стареенето разглежда когнитивните и емоционалните промени в напреднала възраст. Тя предоставя прозрения за процесите на паметта, способността за учене и емоционалната адаптация на възрастните хора. Това дава възможност да се интегрират психологически нужди в заниманията и да се подкрепя психичното здраве.

Заедно тези дисциплини формират теоретична основа за разработване на програми за заетост, които са индивидуално съобразени. Те помагат за планиране на дейности, като се вземат предвид физическите, когнитивните и емоционалните ресурси. Тези основи водят до холистична гледна точка, която запазва и насърчава благосъстоянието чрез целенасочени мерки.

2.1.3 Правни и етични аспекти (Закон за домовете, насоки за качество, достойнство на човека)

Законът за домовете (HeimG) и насоките за качество определят стандарти за грижа и подкрепа на жителите в старчески домове. Те осигуряват правата на жителите и служат като правна рамка за гарантиране на достойна жизнена среда. В практиката на грижа това означава, че всички планирани дейности трябва да отчитат личните нужди и да отговарят на индивидуалните желания на възрастните хора.

Законът за домовете изисква прозрачност при проектирането и провеждането на занимания. Домовете за стари хора са длъжни да гарантират, че всички предложения подпомагат благополучието на жителите и зачитат тяхната автономия. Това включва отчитане на аспектите на безопасността, приспособяване към здравословни ограничения, както и документация и оценка на дейностите.

Насоките за качество описват очакванията към качеството на грижите. Те изискват предложенията да се развиват непрекъснато и да се адаптират към актуалните научни стандарти. Редовните оценки са необходими, за да се осигури високо качество на заниманията.

Достойнството на човека трябва да бъде запазено във всяка ситуация. Това не е само правен, но и етичен принцип. Дейностите не трябва да бъдат покровителствени, а да се провеждат с уважение и на равнопоставена основа. Жителите трябва да бъдат уважавани в своите решения, дори ако това означава, че не искат да участват в определени предложения. Етичната отговорност изисква също чувствителност към културните, религиозните и личните различия.

Обобщено, правните и етичните аспекти са основни стълбове на отговорната терапия чрез занимания. Те гарантират, че домовете за стари хора не само изпълняват законовите стандарти, но и създават среда, която служи за личното развитие и благополучието на жителите.

2.1.4 Персона-центриран подход според Китууд

Персонализираният подход според Том Китууд поставя човека с деменция в центъра. Той подчертава важността на емпатията, уважението и индивидуалното признание. Китууд критикува традиционните подходи в грижите, които свеждат човека до неговите дефицити. Вместо това той разглежда всеки човек като уникален и ценен, независимо от когнитивните ограничения.

Концепцията на Китууд за „личността“ (Personhood) формира основата на този модел. „Личност“ описва статуса, който някой получава в обществото и който може да бъде укрепен или отслабен чрез междуличностни отношения. За Китууд е съществено хората с деменция да запазят този статус, за да осигурят качеството си на живот.

Елементите на персонализирания подход включват позитивно взаимодействие, индивидуална подкрепа и дейности, ориентирани към биографията. От грижовния персонал се изисква да използва биографски познания за обитателите. Това помага за създаването на дейности, които предлагат свързаност с личната житейска история. Работата с биографията е важен инструмент за насърчаване на идентичността и самочувствието.

Комуникацията служи като централен инструмент в персонализирания подход. Активното и уважително включване на обитателя в разговорите и решенията укрепва чувството за принадлежност. Това включва не само вербална, но и невербална комуникация. Физическата близост, зрителният контакт и състрадателното слушане създават връзки и изграждат доверие.

Китууд подчертава, че благополучието на хората с деменция силно зависи от качеството на грижите и социалната среда. Позитивната, персонализирана среда може да забави прогресирането на симптомите и да подобри качеството на живот. Създаването на подкрепяща мрежа и включването на роднините също са от значение.

В обобщение, Китууд изисква отказ от рутинираните, дефициторен е подходи към всестранно разбиране на личността. Неговите принципи са водещи за уважителна грижа и терапия със занимания, съобразена с индивидуалността на обитателите на старческите домове.

2.2 Възрастови промени и тяхното значение за заетостта

Възрастовите промени значително влияят върху формирането на предложения за заетост. Физическите промени често засягат мускулната сила, подвижността и фината моторика. Тези аспекти изискват адаптирани дейности, които да поддържат подвижността без да претоварват. Упражненията за укрепване на фината моторика, като прости ръкоделия, могат да бъдат полезни.

Сетивните ограничения засягат зрението, слуха и допира. Проблемите със зрението изискват контрастни материали и по-голям шрифт. При увреден слух се вземат предвид чрез ясна реч и слухови помощни средства. Загубата на чувство за допир може да се компенсира чрез разнообразни сетивни преживявания под формата на станции за опипване или сетивни материали.

Когнитивните промени, например при деменция, изискват креативни подходи. Нарушенията на паметта и забавените мисловни процеси изискват търпелива комуникация и ясни, прости инструкции. Игрови тренировки на паметта могат да подпомогнат когнитивните функции.

Психосоциални промени като самота, депресия и загуба на роли изискват чувствителен подход. Груповите дейности насърчават социалното взаимодействие и допринасят за изграждането на нови социални роли. Важно е да се изгради подкрепяща мрежа, която да осигурява емоционална сигурност.

Подходът, ориентиран към ресурсите, е от съществено значение. Разпознаването и използването на силите дава на жителите чувство за контрол и самоуважение. Индивидуалните способности трябва да бъдат в центъра на предложенията за заетост, за да се насърчат лични успехи. Този подход укрепва самочувствието и подпомага удовлетворението от живота.

Всяка мярка трябва да бъде специфично адаптирана към промяната, за да повиши качеството на живот и да насърчи участието.

2.2.1 Физически промени и тяхното въздействие върху мобилността и фината моторика

Възрастта носи след със себе си типични физически промени в тялото, които влияят на мобилността и фината моторика. Мускулната маса и сила намаляват, което е известно като саркопения. Това води до увеличена умора и намалена подвижност. Мерките за подпомагане на мобилността, като насочени упражнения за сила и баланс, са от решаващо значение. Те могат да намалят риска от падания и да подпомогнат самостоятелността.

Често се наблюдават скованост на ставите и износване. Това прави дейностите по-натоварващи и болезнени. Тук се препоръчва интеграцията на упражнения за движение, които подпомагат съвместната функция, като например щадящи тренировки за подвижност. Ергономично проектираните помощни средства могат да улеснят участието в ежедневни дейности.

Фините моторни умения намаляват, което влияе върху ежедневни действия като закопчаване на дрехи или улавяне на предмети. Упражненията за насърчаване на фината моторика, като улавяне и манипулиране на малки обекти, могат да помогнат за запазването на тези умения. Също така, творчески дейности като рисуване или изработване на неща подпомагат фината моторика.

Промени в чувството за равновесие и забавена реактивна способност са други физически предизвикателства. Те влияят върху безопасността при ходене и стоене. Балансовите упражнения могат целенасочено да подобрят способността за стоене и ходене.

Балансираното хранене и достатъчният прием на течности са от значение за минимизиране на физическите ограничения. И двата фактора подпомагат запазването на мускулната и костната функция.

Адаптирането на дейностите с оглед на тези физически промени не само повишава готовността за участие, но и благосъстоянието на жителите. Чрез внимателно подбрани, подходящи за възрастта предложения, могат целенасочено да се подпомогнат и запазят мобилността и фината моторика.

2.2.2 Сетивни увреждания (зрение, слух, допир)

Сетивните ограничения са често срещани при възрастните хора. Те влияят върху възприемането и затрудняват ежедневните дейности. Тези ограничения включват зрението, слуха и допира.

Ограниченията в зрението варират от намаляване на зрителната острота до загуба на периферното зрение и чувствителност към блестене. Чести причини са катаракта, макулна дегенерация и глаукома. За да се компенсират зрителните ограничения, трябва да се използват материали с висок контраст, по-голям шрифт и добро осветление. Тактилните маркировки и акустичните сигнали предлагат допълнителна ориентация.

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).