

altenpflege.de Edition

Кратки учебници за обучение на медицински персонал - с фокус върху грижите за възрастни хора

Theo Ahrens

Психологически основи за грижата за възрастни хора

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографски данни

Theo Ahrens – Кратка биография

Тео Аренс, роден през 1979 г. близо до Мюнхен, е учител по здравни професии и отдаден педагог в сферата на грижите. След доброволна социална година в болница, той завършва обучение за медицинска сестра и акушерка 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. да преподава във Fachschule в Мюнхен. Тео е известен със своето практическо и емпатично преподаване, с което подготвя бъдещи медицински специалисти за техните изискващи професии. В личен план живее със съпругата си и двете си деца в Берлин и се ангажира доброволно за по-добри условия в обучението по грижи.

Тази кратка учебна книга е формулирана от учебни планове на неговите уроци с помощта на изкуствен интелект. Преводът е извършен автоматично.

Издадено от altenpflege.de Цена DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Copyright 2024 altenpflege.de Моля, изпратете бележки и предложения за подобрение на team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Съдържание

1 Въведение	4
1.1 Цели на този кратък учебник	4
1.2 Значение на психологическите основи в грижата за възрастни хора	4
1.3 Ролята на медицинските сестри в справянето с психологическите аспекти на грижите	5
2 Основи на психологията	7
2.1 Значение на психологията в грижата	7
2.2 Задачи и подраздели на психологията	7
2.3 Разлики между всекидневната психология и научната психология	8
2.4 Значение на психологическите основи за практиката в грижата	9
3 Развитийна психология в напреднала възраст	11
3.1 Развитийна психология и нейното значение в грижата за възрастни хора	11
3.2 Психологическо развитие в напреднала възраст	11
3.3 Промени във възприемането, когнитивните способности и паметта в напреднала възраст	12
3.4 Развитийни задачи в напреднала възраст	13
4 Психически основни нужди в напреднала възраст	15
4.1 Основни потребности	15
4.2 Значението на задоволяване на нуждите за психичното здраве в напреднала възраст	15
4.3 Ролята на медицинските сестри при подкрепата на основните нужди	16
4.4 Пътища за насърчаване на благоденствие и удовлетворение при възрастни хора	17
5 Емоции и тяхното значение в грижата	19
5.1 Определение на емоциите	19
5.2 Емоционални промени в напреднала възраст	19
5.3 Влияние на емоциите върху грижовната връзка	20
5.4 Работа с емоционални реакции	21
6 Когнитивия и памет в напреднала възраст	23
6.1 Видове памет	23
6.2 Промени в когнитивните способности в старостта	24
6.3 Разлики между нормалното отслабване на паметта, свързано с възрастта, и деменцията	25
6.4 Подпомагане на когнитивните способности при възрастните хора	26
7 Психични разстройства и заболявания в напреднала възраст	27
7.1 Депресии в напреднала възраст	27
7.2 Тревожни разстройства в напреднала възраст	28
7.3 Деменция	29
7.4 Психотични разстройства	30
7.5 Бърнаут и синдроми на натоварване при болногледачи	31
8 Комуникация с хора с психически промени	32
8.1 Особености на комуникацията с хора с деменция	32
8.2 Валидация като метод за комуникация с дезориентирани хора	33
8.3 Емпатично водене на разговор с хора с психични разстройства	34
8.4 Техники за активно слушане и емпатична комуникация	35
9 Поведенчески прояви и реакции на възрастни хора	37
9.1 Предизвикателно поведение	37
9.2 Причини и отключващи фактори за предизвикателно поведение	38
9.3 Справяне с предизвикателно поведение	39
9.4 Практически интервенции за управление на поведението	40
10 Мотивация и активиране в грижите за възрастни хора	42
10.1 Мотивация и активиране	42
10.2 Теории на мотивацията	42
10.3 Значение на мотивацията за всекидневието в грижите	43
10.4 Техники за насърчаване на мотивацията на обитателите	44
11 Самоконцепция и идентичност в напреднала възраст	45
11.1 Самоконцепция и идентичност	45
11.2 Промяна на идентичността в напреднала възраст	46
11.3 Самоуещане и чувство за собствена стойност при възрастните хора	47
11.4 Подкрепа за намиране на идентичност и самоопределение в ежедневието на грижите	47
12 Стрес и стратегии за справяне в грижата	49
12.1 Стрес и стресови фактори	49
12.2 Техники за справяне със стреса	49
12.3 Значение на грижата за себе си за служителите в грижите	50
12.4 Насърчаване на резилиенс при обитателите и болногледачите	51
13 Етични и правни аспекти на психологическата грижа	53
13.1 Самоопределяне и автономия на обитателите	53
13.2 Защита на психическата цялост на обитателите	54
13.3 Отговорности на медицинските сестри при справяне с психологически стрес	55
13.4 Правни основи на психологическата подкрепа	56
14 Психологически тестове и процедури в грижата за възрастни хора	58
14.1 Тестови процедури за оценка на когнитивните способности	58
14.2 Тестове за оценка на емоционалното състояние	58
14.3 Значение на психологическите тестове за практиката в грижата за възрастни	59
14.4 Указания за провеждане и интерпретация на тестове	60
15 Саморефлексия и психологически компетенции на медицинските специалисти	62
15.1 Саморефлексия като важна част от грижовната дейност	62
15.2 Рефлексия на емоции и действия в ежедневието на грижите	63
15.3 Самообслужване и управление на стреса за болногледачи	64
15.4 Супервизия и колегиално консултиране като възможности за подкрепа	65
16 Интердисциплинарно сътрудничество с психолози и терапевти	66
16.1 Сътрудничество с психолози, терапевти и лекари	66
16.2 Комуникация и отчитане в интердисциплинарния екип	67
16.3 Разпределение на ролите между болногледачи и психолози/терапевти	67
16.4 Участие на медицинските сестри в психологическата грижа за жителите	68
17 Примери и практически приложения	70
17.1 Примерен случай: Справяне с депресии при обитателите	70
17.2 Пример за случай: Комуникация с жители с деменция	71
17.3 Примерен случай: Работа с предизвикателно поведение	72
17.4 Рефлексия на решенията за грижи за психологическа подкрепа	74

1 Въведение

1.1 Цели на този кратък учебник

Краткият учебник предоставя обширни знания за психологическите основи в грижата за възрастни хора. Той предлага теоретични и практически подходи, които да укрепят грижещите се лица при взаимодействието им с възрастни хора. Целта е да се задълбочи разбирането за психичните процеси в напреднала възраст и да се покаже тяхната значимост за практиката на грижата. Съдържанието подпомага грижещите се лица да разбират по-добре нуждите и поведението на възрастните хора и да реагират адекватно. Освен това, се поставя акцент върху собственото психично здраве на грижещите се лица.

Темите обхващат основни психологически теории и тяхното приложение в грижата за възрастни хора, развитие и промени в по-възрастен възраст, както и значението на психичните основни нужди. Учебникът цели да разшири компетенциите в управлението на емоции и психични разстройства. Практическите примери от реалния живот насърчават прилагането на наученото в ежедневието.

Допълнителен фокус е поставен върху комуникацията с хора, които изпитват психични промени. Книгата предлага техники и методи за подходящо справяне с предизвикателни поведения. Освен това, се подчертава интердисциплинарният подход в сътрудничеството с психолози и терапевти, за да се осигури цялостна грижа за обитателите.

В заключение, читателите трябва да бъдат овластени да предоставят обмислена и компетентна грижа, която отговаря на психичните и емоционалните нужди на възрастните хора.

1.2 Значение на психологическите основи в грижата за възрастни хора

В грижата за възрастни хора психологическите основи са от решаващо значение за адекватното откликване на комплексните нужди на възрастните хора. Тези основи позволяват на медицинските сестри да тълкуват поведението и да планират индивидуални интервенции в грижата. Дълбокото разбиране на психичните процеси в напреднала възраст подпомага ефективната комуникация и емпатичното поведение. Освен това познанията по психология допринасят за по-доброто справяне с предизвикателствата в грижите.

Възрастните хора често се сблъскват с психически и емоционални предизвикателства, които влияят на грижите. Това включва адаптации към физически промени, чувства на загуба и самота, както и справянето с хронични заболявания. Психологическите основи помагат за разпознаване на тези процеси и разработване на съответните стратегии за грижа.

Друг аспект е укрепването на емоционалната стабилност на медицинските сестри. Ежедневието в грижите често е изпълнено със стресови и натоварващи ситуации, които изискват психологически умения, за да се запази собственото благополучие. Способността за саморефлексия и управление на стреса е от съществено значение, за да се гарантира трайно високо качество на грижите.

Психологическите знания също така имат значение за подпомагане на интердисциплинарното сътрудничество. Те позволяват ефективна комуникация с други специалисти и насърчават цялостното обслужване на жителите. Обменът на информация и наблюдения може значително да подобри лечението и грижите за възрастните хора.

Като цяло психологическите основи са незаменими за практическата и достойна грижа за възрастни хора, която поставя качеството на живот на жителите в центъра на вниманието и подкрепя медицинските сестри в ежедневната им работа.

1.3 Ролята на медицинските сестри в справянето с психологическите аспекти на грижите

Медицинските сестри носят централна отговорност при работа с психологическите аспекти на грижите за възрастни хора. Тяхната роля изисква, освен професионални умения, и висока степен на съпричастност и чувствителност към психическите нужди на по-възрастните хора. Медицинските сестри трябва да създадат сигурна среда, в която жителите да могат да придобият доверие и да изразяват открито своите страхове или притеснения.

Централна задача на медицинските сестри е да разпознават индивидуалните психологически нужди и да ги интегрират в ежедневната практика на грижите. Това включва наблюдение на поведенческите промени и колебанията в настроението, за да могат да се намесят навреме. Тези наблюдения са от решаващо значение за разработването на точни планове за грижа, които отчитат емоционалното и психическото състояние на жителите.

Освен това, медицинските сестри трябва да са в състояние да реагират адекватно на предизвикателни поведения. Това изисква познание на различни комуникационни и интервенционни стратегии, които действат деескалиращо и насърчават благосъстоянието на жителите. Друг аспект се отнася до уважението и насърчаването на автономията на по-възрастните хора, като медицинските сестри уважават и подкрепят тяхното самоопределение.

Съществена част от ролята на медицинските сестри е и непрекъснатото обучение в областта на психологическата подкрепа. Редовният обмен с психолози и други специалисти е от голямо значение. Тази взаимодействие прави възможно разработването на съвместни стратегии за психологическа подкрепа и допринася за подобряване на качеството на живот на жителите.

В заключение, ролята на медицинските сестри изисква дълбоко разбиране за психологическите процеси в контекста на стареенето, съчетано със способността да намират индивидуални решения, адаптирани към ситуацията. Това значително допринася за осигуряването на високо качество на грижите и за печеленето на доверието на жителите.

2 Основи на психологията

2.1 Значение на психологията в грижата

Психологията е научното изследване на поведението и менталните процеси. В грижите, психологията се отнася до разбирането и вземането под внимание на психическите и емоционалните аспекти на хората, за които се полагат грижи. Тя обхваща възприятието, мисленето, чувствата и поведението на човека.

Психологическите знания в грижите позволяват на грижовните лица по-добре да разбират нуждите и реакциите на обитателите. Приложението на тези знания подпомага насърчаването на благосъстоянието, изграждането на ефективна комуникация и справянето с предизвикателно поведение. Психологията също така помага в интерпретирането на въздействията на болестите върху психическото състояние на възрастните хора и предоставянето на подходяща подкрепа.

Освен това, психологията има значение в грижите за разбирането на собствените реакции и емоции като грижовно лице. Основателното психологическо знание подкрепя развитието на емпатичен подход към обитателите и допринася за избягването на недоразумения и конфликти.

Интеграцията на психологическите основи в практиката на грижите насърчава осъзнаването на значението на качеството на живот и психическото здраве. Това е особено важно при съпровождането на хора в напреднала възраст, чиито емоционални и когнитивни нужди могат да варират силно. Грижовното лице е следователно отговорно не само за физическото, но и за психическото съпровождане и обгрижване на обитателите.

2.2 Задачи и подраздели на психологията

Психологията обхваща много задачи и области, които са от значение за грижите за възрастни хора. Една от основните области е клиничната психология. Тя се занимава с диагностика, лечение и превенция на психични разстройства. В грижите за възрастните хора това засяга главно депресии, тревожни разстройства и деменция. Работниците в грижите за възрастни хора се възползват от тези знания, като могат навреме да разпознават психични промени у жителите и да вземат насочени интервенции в сътрудничество със специалисти.

Развитието на психологията се занимава с промените в течение на живота. То е незаменимо в грижите за възрастни хора, тъй като позволява разбиране на психологическото развитие на възрастните хора. Промените във възприятията, когнитивните и емоционални процеси в напреднала възраст са централни. Работниците в грижите използват тези знания, за да отговарят адекватно на индивидуалните задачи за развитие на жителите.

Друга значима област е психологията на здравето. Тази наука изследва как биологични, психологически и социални фактори влияят върху здравето. Тя спомага за насърчаване на здравословно поведение и подкрепа на справянето с болестите. В грижите това може да включва насоки за здравословен начин на живот и подкрепа при адаптация към хронични заболявания.

Социалната психология се занимава с междучовешките процеси и тяхното влияние върху индивида. В грижите за възрастни хора това е важно при изграждането на отношения с жителите и оформянето на социални взаимодействия. Знанията в социалната психология помагат на работниците да разбират процесите в групата и да насърчават подкрепяща структура на общността.

В заключение трябва да се спомене и невропсихологическите изследвания. Те анализират връзката между мозъчните функции и поведението. Грижи, които се запознават с невропсихологическите познания, могат насочено да адресират когнитивните нарушения и да разпознават значението на рехабилитацията.

Тези области на психологията предлагат обширен спектър от приложения за грижите за възрастни хора и подпомагат работниците в грижите да отговарят квалифицирано на психичните и емоционалните нужди на жителите.

2.3 Разлики между всекидневната психология и научната психология

Всекидневната психология и научната психология се различават принципно в техния подход и методология. Всекидневната психология се базира на лични преживявания, интуиция и субективни наблюдения. Тя често се прилага интуитивно и се опира на социални и културни норми, както и на индивидуални преживявания. Примери са предположенията за човешкото поведение, които произтичат от междуличностни опити, като например общото очакване, че хората отговарят с доброта на доброта.

За разлика от това, научната психология е емпирична дисциплина, която използва систематични методи за изследване. Тя се основава на обективно събиране на данни, формиране на хипотези и използване на контролирани експерименти за проверка на предположенията си. Научната психология се стреми към генерализируеми изявления, които са подкрепени с конкретни доказателства и повтарящи се изследвания. Тя се стреми да получи надеждни и валидни знания за човешкото поведение и преживявания.

Друга съществена разлика е в методологията. Всекидневната психология често използва ретроспективни обяснения, които не са проверими. Научната психология, от друга страна, използва количествени и качествени методи за тестване на хипотези. Това включва техники като експерименти, анкети, наблюдения и статистически анализи.

Резултатите от научната психология са повторяеми и могат да бъдат подsigурени чрез процеси на рецензия от колеги. Идеите на всекидневната психология обаче често са променливи и неуниверсални, което ограничава тяхната преносимост. В грижата за възрастните хора, прилагането на научната психология е от решаващо значение, за да се отговори на индивидуалните нужди на обитателите, да се насърчи тяхното психично здраве и да се подкрепи благосъстоянието им обосновано.

2.4 Значение на психологическите основи за практиката в грижата.

Психологическите основи са от съществено значение за ефективната практика в грижата. Те позволяват дълбоко разбиране на индивидуалните нужди и поведения на обитателите. Грижовният персонал трябва да взема предвид не само физическите, но и психическите аспекти, за да осигури цялостна грижа.

Доброто психологическо знание позволява на грижовния персонал да разпознава по-добре емоционалните състояния на обитателите и да реагира съответно. Това е от решаващо значение за изграждането на доверителна връзка и допринася за подобряване на качеството на живот. Психологическите знания помагат да се идентифицират стресови фактори и психическо натоварване, които могат да увредят здравето и благосъстоянието на обитателите.

Прилагането на психологически принципи позволява на грижовния персонал да разработи индивидуални планове за грижа, които са съобразени със специфичните нужди на обитателите. Те се учат да се справят с предизвикателни поведения и да инициират подходящи интервенции, за да разгърнат конфликтни ситуации.

Освен това психологическото знание подпомага грижовния персонал при оценката на когнитивни и емоционални промени с възрастта. Те могат рано да разпознаят признаци на деменция или депресии и да предприемат съответните мерки. Това насърчава проактивна грижа и допринася за подобряване на психичното здраве на обитателите.

Релевантността на психологическите основи се проявява и в саморазмисъла на грижовния персонал. По-доброто разбиране на собствените емоционални реакции подобрява не само работната атмосфера, но и ефективността в грижата. Психологическото знание насърчава устойчивост и справяне със стреса, което допринася за предпазване от бърнаут.

Като цяло психологическите основи са незаменими за качествена грижа за възрастни хора. Те предлагат инструменти за цялостно внимание към обитателите, насърчават тяхното благосъстояние и укрепват професионалната практика на грижовния персонал.

preview

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).