

altenpflege.de Edition

Lühikursused hooldusalases väljaõppes - rõhuasetus eakate hooldusel

Theo Ahrens

# Tervist edendavad meetmed vanurite hoolduses

presented by

**YES**  
**ARCH**  
**ITEC**  
**TURE.**

# Bibliograafilised andmed

Theo Ahrens – Lühielulugu

Theo Ahrens, sündinud 1979 Müncheni lähedal, on hooldusainete õpetaja ja pühendunud hooldushariduse edendaja. Pärast vabatahtlikku sotsiaalaastat haiglas lõpetas ta väljaõppe tervise- ja haiglahooldajaks ning kogus väärtuslikku töökogemust intensiivraviosakonnas. Teda ajendas soov teadmisi edasi anda, mistõttu õppis ta hooldusharidust ja alustas 2009. aastal õpetamist Müncheni erikoolis. Theo on tuntud oma praktilise ja empaatilise õppetöö poolest, millega ta valmistab tulevasi hooldustöötajaid ette nende nõudlikuks ametiks. Eraelus elab ta koos naise ja kahe lapsega Berliinis ning panustab vabatahtlikuna hoolduskoolituse paremate tingimuste loomisele.

See lühikursuse raamat koostati tema õpetuse sisukavade põhjal, kasutades tehisintellekti. Tõlge tehti automaatselt.

Välja antud altenpflege.de poolt

Hind DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Autoriõigus 2024 altenpflege.de

Märkused ja parandusettepanekud saatke palun aadressile [team@altenpflege.de](mailto:team@altenpflege.de).

1/1-2412181529

## Sisukord

|      |                                                                                       |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1    | Sissejuhatus . . . .                                                                  | 4  |
| 1.1  | Tervise edendamise tähtsus vanurite hoolduses . . . .                                 | 4  |
| 1.2  | Hooldustöötajate roll tervise edendamisel . . . .                                     | 4  |
| 2    | Tervise edendamise alused . . . .                                                     | 6  |
| 2.1  | Tervise edendamise eesmärgid . . . .                                                  | 6  |
| 2.2  | Erinevused ennetuse ja tervise edendamise vahel . . . .                               | 6  |
| 2.3  | Teoreetilised tervise edendamise mudelid . . . .                                      | 7  |
| 2.4  | Tervise edendamise tähtsus elanikele, hooldustöötajatele ja ühiskonnale . . . .       | 8  |
| 3    | Tervise edendamine vastavalt Ottawa hartale . . . .                                   | 9  |
| 3.1  | Üldine teave Ottawa harta kohta . . . .                                               | 9  |
| 3.2  | Ottawa harta tegevusvaldkonnad . . . .                                                | 9  |
| 3.3  | Ottawa harta rakendamine vanurite hoolduses . . . .                                   | 10 |
| 3.4  | Praktikanäited tervise edendamiseks Ottawa harta järgi . . . .                        | 11 |
| 4    | Tervise edendamine eakate hooldekodude elanike seas . . . .                           | 13 |
| 4.1  | Liikuvuse säilitamine ja edendamine . . . .                                           | 13 |
| 4.2  | Toetamine iseseisvuse ja enesehooldusvõimekuse arendamisel . . . .                    | 14 |
| 4.3  | Sotsiaalse osaluse edendamine . . . .                                                 | 15 |
| 4.4  | Toitumisenõustamine ja tervisliku toitumise edendamine . . . .                        | 16 |
| 4.5  | Kognitiivse tervise edendamine . . . .                                                | 17 |
| 5    | Liikumise edendamine ja mobiilsus . . . .                                             | 19 |
| 5.1  | Liikuvuse tähtsus eakate tervisele . . . .                                            | 19 |
| 5.2  | Liikumisprogrammid liikuvuse edendamiseks . . . .                                     | 20 |
| 5.3  | Abivahendid liikumisvõime edendamiseks . . . .                                        | 21 |
| 5.4  | Riskitegurid liikumatuse jaoks . . . .                                                | 22 |
| 5.5  | Praktikanäited liikumisvõime edendamiseks hoolduses . . . .                           | 23 |
| 6    | Toitumise edendamine ja tervislik toitumine . . . .                                   | 25 |
| 6.1  | Toitumise tähtsus vanemas eas tervise jaoks . . . .                                   | 25 |
| 6.2  | Toitumisvajadused vanemas eas (toitained, vedelikuvajadus) . . . .                    | 25 |
| 6.3  | Toitumisenõustamine ja -kohandamine eriliste vajaduste korral . . . .                 | 26 |
| 6.4  | Vedelikutarbimise edendamine . . . .                                                  | 27 |
| 6.5  | Praktikanäited tervisliku toitumise edendamiseks eakate hoolduses . . . .             | 28 |
| 7    | Psühhosotsiaalse tervise edendamine . . . .                                           | 30 |
| 7.1  | Üldine teave psühhosotsiaalse tervise ja selle tähenduse kohta vanemas eas . . . .    | 30 |
| 7.2  | Psüühilise tervise edendamine . . . .                                                 | 30 |
| 7.3  | Sotsiaalsete kontaktide edendamine . . . .                                            | 31 |
| 7.4  | Hooldajate rollid psühhosotsiaalse tervise edendamisel . . . .                        | 32 |
| 7.5  | Praktikanäited psühhosotsiaalse tervise edendamiseks . . . .                          | 33 |
| 8    | Kognitiivne aktiveerimine ja vaimne tervis . . . .                                    | 35 |
| 8.1  | Vaimse tegevuse tähtsus vanemas eas . . . .                                           | 35 |
| 8.2  | Meetodid kognitiivseks aktiveerimiseks . . . .                                        | 35 |
| 8.3  | Digitaalsete tehnoloogiate kasutamine kognitiivseks aktiveerimiseks . . . .           | 36 |
| 8.4  | Vaimse tervise edendamine dementsusega inimestel . . . .                              | 37 |
| 8.5  | Praktikanäited kognitiivse tervise edendamiseks . . . .                               | 38 |
| 9    | Uinumise tervise edendamine . . . .                                                   | 40 |
| 9.1  | Une tähtsus vanaduse tervisele . . . .                                                | 40 |
| 9.2  | Unehäired vanemas eas . . . .                                                         | 40 |
| 9.3  | Meetmed une tervise edendamiseks . . . .                                              | 41 |
| 9.4  | Uneprobleemide käsitlemine dementsusega inimestel . . . .                             | 42 |
| 9.5  | Praktikavõtted une tervise edendamiseks . . . .                                       | 43 |
| 10   | Nahkade tervise edendamine . . . .                                                    | 45 |
| 10.1 | Naha tervise tähtsus vanemas eas . . . .                                              | 45 |
| 10.2 | Nahahoolduse ja -kaitse naha tervise edendamiseks . . . .                             | 45 |
| 10.3 | Meetmed lamatiste ennetamiseks . . . .                                                | 46 |
| 10.4 | Tegutsemine nahahaigustega . . . .                                                    | 47 |
| 10.5 | Praktikanäited naha tervise edendamiseks . . . .                                      | 47 |
| 11   | Tervise edendamine ennetamise kaudu . . . .                                           | 49 |
| 11.1 | Ennetuse liigid . . . .                                                               | 49 |
| 11.2 | Ennetusmeetmed haiguste ennetamiseks . . . .                                          | 49 |
| 11.3 | Kukkumiste vältimine . . . .                                                          | 50 |
| 11.4 | Infektsioonide ennetamine . . . .                                                     | 51 |
| 11.5 | Praktikanäited ennetustegevuseks vanurite hoolduses . . . .                           | 52 |
| 12   | Enesehooldusoskus ja tervisealane haridus . . . .                                     | 54 |
| 12.1 | Enesehoolduspädevuse määratlus ja tähtsus . . . .                                     | 54 |
| 12.2 | Toetamine elanike enesehooldusvõimekuse arendamisel . . . .                           | 54 |
| 12.3 | Terviseharidus ja patsiendi teavitamine . . . .                                       | 55 |
| 12.4 | Hooldustöötajate roll enesehooldusvõimekuse edendamisel . . . .                       | 56 |
| 12.5 | Praktikanäited enesehooldusoskuse edendamiseks . . . .                                | 57 |
| 13   | Lähedaste kaasamine tervise edendamisse . . . .                                       | 59 |
| 13.1 | Lähisugulaste tähtsus elanike tervise edendamisel . . . .                             | 59 |
| 13.2 | Lähedaste kaasamine tervist edendavatesse meetmetesse . . . .                         | 59 |
| 13.3 | Lähedaste koolitused . . . .                                                          | 60 |
| 13.4 | Kommunikatsioon lähedastega tervist toetavatest meetmetest . . . .                    | 61 |
| 14   | Enesehooldus ja tervise edendamine hooldustöötajatele . . . .                         | 62 |
| 14.1 | Enesehoolduse tähtsus hooldustöötajatele . . . .                                      | 62 |
| 14.2 | Meetmed stressiga toimetulekuks . . . .                                               | 62 |
| 14.3 | Work-Life-Balance ja pauside juhtimine . . . .                                        | 63 |
| 14.4 | Tervislik toitumine ja liikumine hooldustöötajatele . . . .                           | 64 |
| 14.5 | Psühholoogiline tugi ja supervisioon . . . .                                          | 65 |
| 15   | Eetilised ja õiguslikud aspektid tervise edendamisel . . . .                          | 67 |
| 15.1 | Elanike enesemääramine ja autonoomia tervist edendavate meetmete rakendamisel . . . . | 67 |
| 15.2 | Kultuuriliste ja religioossete aspektide arvestamine . . . .                          | 68 |
| 15.3 | Õiguslikud alused tervise edendamiseks (SGB V, SGB XI) . . . .                        | 69 |
| 15.4 | Hooldustöötajate vastutus tervise edendamise valdkonnas . . . .                       | 70 |
| 16   | Juhtumiuuringud ja praktilised rakendused . . . .                                     | 71 |
| 16.1 | Juhtumiuuring: Liikumise edendamise rakendamine hooldusasutuses . . . .               | 71 |
| 16.2 | Juhtumianalüüs: Joogikuse suurendamine dehüdratsiooniriskiga elaniku puhul . . . .    | 72 |
| 16.3 | Juhtumiuuring: Dekubitus ennetamise meetmed . . . .                                   | 73 |
| 16.4 | Hoolduspraktika refleksioon juhtumite näidete põhjal . . . .                          | 74 |

# 1 Sissejuhatus

## 1.1 Tervise edendamise tähtsus vanurite hoolduses

Tervise edendamine eakate hoolduses

Tervise edendamine eakate hoolduses on suunatud eakate elukvaliteedi püsivale parandamisele. Vanuse kasvades suureneb krooniliste haiguste ja funktsionaalsuse vähenemise risk. Tervist edendavad meetmed aitavad sellele vastu seista, tugevdades füüsilisi, psüühilisi ja sotsiaalseid ressursse. Üheks oluliseks eesmärgiks on säilitada iseseisvus. Seeläbi saavad elanikud kauem aktiivselt ühiskonnaelus osaleda ning säilitada oma väärikust.

Ennetamine ja tervise edendamine vähendavad haiguste esinemissagedust ja alandavad seetõttu pikemas perspektiivis hoolduskulusid. Need leevendavad tervishoiusüsteemide koormust ja aitavad kaasa majanduslikule stabiilsusele. Individuaalsel tasandil vähendab tervise edendamine hooldusvajadust ja toetab heaolu. Meetmed nagu liikumisprogrammid ja toitumisalane nõustamine aitavad hooldavatel pereliikmetel igapäevaelu väljakutsetega paremini toime tulla.

Psühhosotsiaalsed tegurid, nagu sotsiaalne integratsioon ja vaimne tervis, omavad olulist mõju heaolule. Toetavate võrgustike loomise ja sotsiaalsete tegevuste edendamise kaudu väheneb üksildus ja tugevneb vaimne tervis. Elanikud saavad emotsionaalset tuge, mis vähendab depressiooni ja ärevushäirete levimust.

Tervise edendamise olulisus kajastub paranenud elukvaliteedis ja rahulolu suurenemises. Hooldustöötajad mängivad siin lahutamatu rolli, motiveerides ja inspireerides elanikke osalema edendusprogrammides. Nad toimivad vahendajatena ja toetajatena, kes arvestavad individuaalsete vajadustega.

Kokkuvõtvalt aitab tervise edendamine eakate hoolduses kaasa nii elanike elurõõmu suurendamisele kui ka hooldusprotsesside optimeerimisele. See on terviklikult suunatud hoolduskäsitluse oluline osa.

## 1.2 Hooldustöötajate roll tervise edendamisel

Hooldustöötajad on kesksed tegijad tervisedenduses vanadekodudes. Nende roll hõlmab mitmeid võtmeaspekte: tervisedenduslike meetmete hindamine, planeerimine, rakendamine ja hindamine.

Hindamine on esimene samm, kus hooldustöötajad analüüsivad elanike tervislikku seisundit. Nad uurivad füüsilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid vajadusi. See analüüs loob aluse individuaalsete tervisedenduse eesmärkide sõnastamiseks.

Planeerimisfaasis arendavad hooldustöötajad kohandatud meetmeid. Need on suunatud elanike individuaalsetele vajadustele ja elu tegelikkusele. Siinjuures tehakse koostööd erinevate erialade spetsialistidega, näiteks arstide ja terapeutidega. See tagab, et planeeritud meetmed on laiahaardelised ja terviklikud.

Rakendamine nõuab koordineeritud lähenemist. Hooldustöötajad toimivad otseste kontaktisikutena, kes integreerivad meetmed elanike igapäevaellu. Nad motiveerivad ja toetavad elanikke aktiivsel osalemisel. See nõuab empaatiat, suhtlemisoskust ja usalduse loomise võimet.

Hindamises kontrollivad hooldustöötajad pidevalt meetmete tõhusust. Nad jälgivad elanikke, dokumenteerivad edusamme ja kohandavad strateegiaid vastavalt vajadusele. See tagasisideahel on otsustava tähtsusega kestvuslike paranduste saavutamiseks.

Hoolduspersonalil on ka ülesanne kaasata pereliikmeid protsessi. Nad teavitavad ja nõustavad, et tagada parim võimalik elanike toetamine. Hooldustöötajad tagavad, et pereliikmed mõistaksid, kuidas nad saavad kaasa aidata tervisedendava elustiili saavutamisele.

Lisaks on nad eeskujuks tervisedenduse valdkonnas. Kui hooldustöötajad ise terviseteadlikku käitumist demonstreerivad, loovad nad elanike jaoks toetava keskkonna. Nende tegevus peegeldab tervisedenduse olulisust ja julgustab elanikke iseseisvalt meetmeid võtma.

Koolitusel ja täiendõppes peavad hooldustöötajad pidevalt olema kursis meetodite ja tervisedenduse kontseptsioonidega. Ainult ajakohase teadmistega saavad nad oma rolli tõhusalt täita ja elanike elukvaliteeti kõikehõlmavalt edendada.

## 2 Tervise edendamise alused

### 2.1 Tervise edendamise eesmärgid

Tervise edendamine vanurite hoolduses

Tervise edendamine vanurite hoolduses taotleb eesmärgi säilitada ja parandada elanike füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist. Selle hulka kuulub heaolu ja elukvaliteedi tõstmine, tugevdades ressursse ja minimeerides riske. Keskne mure on iseseisvuse edendamine, et võimaldada elanikel elada aktiivset ja enesemääratud elu.

Tervete eluaastate pikendamine on esiplaanil. Ennetusmeetmetega tuleks vältida vanusest tingitud haigusi ja toetada elanikke nende stabiilsuses. Seejuures on oluline arvestada individuaalseid vajadusi ja võimeid. Suunatud teabe ja toetuse abil tugevdatakse elanike vastutustunnet.

Teine eesmärk on tagada sotsiaalne osalus. Sotsiaalne suhtlus ja kogukondlikud tegevused aitavad vältida isolatsiooni ning luua või säilitada sotsiaalseid võrgustikke. Liikumise edendamise ja kognitiivse aktiveerimise kaudu toetatakse liikuvust ja vaimset tervist, mis on autonoomia seisukohast otsustava tähtsusega.

Lõpuks aitab tervise edendamine vähendada koormust tervishoiusüsteemile, lükates edasi hooldusvajaduse tekkimist ja vähendades krooniliste haiguste esinemist. See soodustab nii individuaalset heaolu kui ka ühiskondlikku kasu, kuna elukvaliteet kõrgemas eas paraneb.

### 2.2 Erinevused ennetuse ja tervise edendamise vahel

Ennetus ja tervise edendamine on tihedalt seotud, kuid neil on olulisi erinevusi. Ennetus keskendub haiguste ennetamisele või nende progresseerumise vältimisele. Selle eesmärk on riskitegureid vähendada ja spetsiifilisi haigusi vältida. Ennetavad meetmed on tavaliselt reaktsioonilised ja neid rakendatakse sageli siis, kui on juba tuvastatud terviserisk. Tüüpilised näited on vaktsineerimised, varajase avastamise uuringud või meetmed kukkumise vältimiseks.

Tervise edendamine seevastu on proaktiivne ja kõikehõlmavam. Selle eesmärk on tugevdada üksikisiku või kogukonna üldisi terviseressursse ja -võimeid. Selle asemel, et keskenduda ainult haiguste tõrjumisele, soodustab see füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu terviklikku parandamist. Tervise edendamine rõhutab autonoomiat ja võimalust oma elutingimusi terviseteadlikult mõjutada.

Olulised erinevused seisnevad ka vastutuses: ennetust algatavad tavaliselt tervishoiuvaldkonna spetsialistid, samal ajal kui tervise edendamine nõuab üksikisiku aktiivset kaasamist ja ka vastutuse võtmist. Lisaks tugineb tervise edendamine laiale lähenemiste valikule, mis hõlmab käitumist, keskkonda ja elutingimusi.

Praktiline näide illustreerib erinevust: kui ennetus vanurite hoolduses tähendab kukkumiste ennetamise programmide pakkumist, siis tervise edendamine võib hõlmata liikumist soodustava ja sotsiaalset osalust hõlbustava keskkonna kujundamist, et parandada üldist heaolu. Mõlemad lähenemisviisid on vanurite hoolduses olulised ja täiendavad üksteist praktikas, et pakkuda terviklikku hooldust.

## 2.3 Teoreetilised tervise edendamise mudelid

Teoreetilised mudelid pakuvad kasulikke raamistikke tervisedenduse arendamiseks ja rakendamiseks. Mõned olulisemad mudelid on salutogeneesi mudel, terviseuskumuse mudel, transtheoreetiline käitumise muutmise mudel ja ökoloogiline meditsiinimudel.

Aaron Antonovsky salutogeneesi mudel keskendub tervise tekkimisele haiguste ennetamise asemel. See uurib, mis hoiab inimesi tervena vaatamata stressirohketele oludele. Otsustavaks mõisteks on seal koherentsitunne, mis koosneb kolmest komponendist: mõistetavus, käsitsetavus ja tähenduslikkus. Tugev koherentsitunne toetab stressiga toimetulekut ja seega ka tervist.

Terviseuskumuse mudel käsitleb individuaalseid uskumusi kui tervisekäitumise määravaid tegureid. See põhineb eeldusel, et inimesed järgivad tervisekäitumist siis, kui nad tunnevad, et nad on terviseprobleemi suhtes haavatavad, peavad seda tõsiseks, omavad positiivseid ootusi meetme suhtes ja näevad takistusi ületatavatena. Mudelit kasutatakse käitumiste selgitamiseks ja ennustamiseks, näiteks vaksineerimiste või ennetavate uuringute puhul.

Transtheoreetiline mudel kirjeldab käitumise muutmise etappe: eesmärgi puudumine, eesmärgi loomine, ettevalmistus, tegutsemine ja säilitamine. See arvestab, et inimesed läbivad erinevad faasid enne püsiva käitumise muutuse saavutamist. Sekkumised peaksid olema kohandatud vastavale etapile, et suurendada edukuse võimalusi.

Ökoloogiline meditsiinimudel rõhutab keskkonna olulisust tervise jaoks. See toob esile füüsiliste, sotsiaalsete ja kultuuriliste tegurite rolli. Tervisedendus toetub siin keskkondade muutmisele, et hõlbustada tervislikku käitumist. See toob esile interdistsiplinaarsete lähenemisviiside vajalikkuse.

Need mudelid pakuvad tervisedenduseks laia valikut meetodeid ja perspektiive. Need aitavad lahendada keerulisi tervisealaseid väljakutseid ning pakuvad praktilisi lähenemisviise heaolu parandamiseks vanurite hoolduses. Nende mudelite kasutamise kaudu saavad hooldustöötajad tegutseda sihipärasemalt ja rakendada tõhusaid strateegiaid tervise edendamiseks.

## 2.4 Tervis edendamise tähtsus elanikele, hooldustöötajatele ja ühiskonnale

Tervise edendamine vanurite hoolduses

Tervise edendamine vanurite hoolduses mõjutab positiivselt nii elanikke, hooldustöötajaid kui ka ühiskonda tervikuna. Elanike jaoks tähendab tervise edendamine eelkõige elukvaliteedi parandamist. Tervise edendamise meetmed toetavad iseseisvuse säilitamist ja vähendavad tervislike piirangute riski. Aktiivne osalemine tervise edendamise programmides võimaldab vanematel inimestel elada kauem iseseisvat ja rahuldust pakkuvat elu.

Hooldustöötajad saavad samuti kasu tervise edendamise strateegiatest. Tervislikum elukeskkond vähendab füüsilist ja vaimset koormust hoolduse igapäevaelus. Ennetavate ja ressursipõhiste lähenemisviiside abil väheneb hoolduskoormus, kuna esineb vähem ägedaid terviseprobleeme. Lisaks arendavad hooldustöötajad tervise edendamise kaudu oma professionaalseid oskusi ning suurendavad tööalast rahulolu. Tervise edendamise täiendkoolitused parandavad kvalifikatsioone ja valmistavad ette keerukateks hooldussituatsioonideks.

Ühiskondlikust aspektist panustab tervise edendamine tervishoiusüsteemi jätkusuutlikusse leevendamisse. Krooniliste haiguste ja hooldusvajaduse vähenemine vähendab kulusid tervishoiusektoris. Tervise edendamise meetmed soodustavad sotsiaalset osalust ning vähendavad vanemate inimeste isolatsiooni ja tõrjutust. Lisaks julgustavad need ennetuskultuuri ja ettevaatusabinõusid, mille mõju ulatub kaugemale üksikutest asutustest.

Lõppkokkuvõttes on tervise edendamine kasulik kõikidele osapooltele ja moodustab olulise osa tulevikku suunatud vanurite hoolduses. Tugevdades vanemate inimeste ning neid hooldavate isikute tervist ja heaolu, käsitletakse olulist ühiskondlikku väljakutset, mille tähtsus kasvab koos vananeva elanikkonnaga. Tervislike eluviiside ja keskkondade edendamisel on seega keskne roll vanurite hooldamise meetmetes.

## 3 Tervise edendamine vastavalt Ottawa hartale

### 3.1 Üldine teave Ottawa harta kohta

Ottawa harta võeti vastu 1986. aastal esimesel rahvusvahelisel tervisedenduse konverentsil Ottawas, Kanadas. See kujutab endast versta posti tervisedenduse valdkonnas. Harta rõhutab, et tervis on rohkem kui haiguse puudumine. See hõlmab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu.

Ottawa harta eesmärk on luua eeldused, kus kõik inimesed saaksid oma tervise üle suure määral iseotsustamise. Selleks määratleb harta viis keskset tegevusstrateegiat: tervist edendava poliitika arendamine, tervist edendavate elukeskkondade loomine, kogukonnatöö tugevdamine, isiklike võimete arendamine ja tervishoiuteenuste uueks suunamine.

Need strateegiad peaksid võimaldama terviklikku tervisedendust, mis läheb kaugemale ennetamisest. Oluline roll on meetmete paralleelsusel, sest ainult läbipõimunud käsitus toob kaasa jätkusuutlikke tulemusi.

Harta toob esile ka tervise eest vastutuse olulisuse kõigil ühiskondlikel tasanditel. Nii inividid, kogukonnad, organisatsioonid kui ka valitsused peavad andma oma panuse tervisedendusse. Keskne kontseptsioon on "Tervis kõigis poliitikates", mis nõuab tervisemõjude arvestamist kõigis ühiskondlikes otsustusprotsessides.

Ottawa harta jääb dünaamiliseks raamistikuks, mis kohandub muutuva ühiskondliku olukorraga ning pakub ka vanurite hoolduses väärtuslikku juhendit tervisedenduslike meetmete jaoks.

### 3.2 Ottawa harta tegevusvaldkonnad

Tervise edendamise meetmed Ottawa harta raames hõlmavad erinevaid tegevusvaldkondi, mille eesmärk on tagada terviklik heaolu. Need tegevusvaldkonnad on:

#### **Tervist edendava poliitika kujundamine**

Tervist edendav poliitika hõlmab suuniste ja seaduste kehtestamist, mis edendavad tervist kõigis eluvaldkondades. Vanurite hoolduses tähendab see standardite väljatöötamist, mis edendavad elanike tervist ja heaolu ning toetavad samal ajal hoolduspersonali. See võib toimuda töötingimuste parandamise või piisavate ressursside tagamise kaudu.

#### **Tervist edendavate elukeskkondade loomine**

Tervist edendavad elukeskkonnad loovad keskkonna, mis otseselt toetab elanike tervist. Hooldusasutustes tähendab see ruumide kujundamist nii, et need soodustavad liikuvust ja sotsiaalset suhtlemist. Näiteks on ligipääsetavad ehitised, puhkepaigad ja kogukonnaalised, mis kutsuvad üles viibimiseks ja suhtlemiseks. Samuti on oluline kaasamine naabruskonda, et edendada sotsiaalseid kontakte.

### **Tervist edendavate kogukonnaalgatuste toetamine**

Kogukonnatöö eesmärk on edendada elanike ja nende lähedaste aktiivset osalemist. See hõlmab algatusi, mis võimaldavad ideede vahetamist ja ühiste sotsiaalsete probleemide lahendamist. Vanurite hoolduses tähendab see elanike hääle andmist, nt elanikekogude kaudu või ühiselt kavandatud vaba aja tegevustega, mis hõlmavad ka naabruskonda.

### **Isiklike pädevuste arendamine**

Isiklike pädevuste tugevdamine hõlmab haridus- ja tugiprogramme, mis aitavad elanikel oma tervist aktiivselt kujundada. Hooldusasutustes võivad töötoad tervisliku toitumise, liikumise või stressiga toimetuleku kohta anda isegi eakatele elanikele uusi oskusi ja tugevdada nende enesetõhusust.

### **Tervishoiuteenuste ümberkorraldamine**

Tervishoiuteenused peaksid enam keskenduma ennetusele ja patsiendile orienteeritusele. Vanurite hoolduses tähendab see hoolduskontseptsioonide väljatöötamist, mis vastavad elanike individuaalsetele vajadustele ja tagavad tervikliku hoolduse. Koostöö hooldusasutuste, arstide ja teiste tervishoiuteenuste pakkujatega võib tagada pideva hoolduse ning hõlbustada üleminekut erinevate hooldus- ja ravivormide vahel.

Need tegevusvaldkonnad üksteist toetavad ning tugevdavad vanurite hoolduse võimet reageerida elanike mitmekesistele tervisevajadustele. Need pakuvad struktureeritud lähenemisviisi toetava keskkonna loomisel, mis seab elanike heaolu keskpunkti.

## **3.3 Ottawa harta rakendamine vanurite hoolduses**

Ottawa harta elluviimine vanurite hoolduses

Ottawa harta elluviimiseks vanurite hoolduses on oluline integreerida hooldusrutiini viis strateegiat. Tervist edendav poliitika hooldusasutustes saab teostada hoolduskontseptsioonide regulaarse hindamise ja kohandamise kaudu vastavalt aktuaalsetele tervisepoliitilistele teadmistele. Siinkohal on otsustusprotsessides hooldajate kaasamine otsustava tähtsusega, et arvestada nende töökoormust ja luua tervist edendavaid töötingimusi.

Tervist edendavate elukeskkondade kujundamine on võimalik turvalise, barjäärivaba ja sotsiaalselt stimuleeriva keskkonna loomise kaudu. Siin on nii ehituslikud muudatused kui ka programmide juurutamine sama olulised, et edendada sotsiaalseid suhtlusi, nagu ühistegevused kogukonna vabatahtlikega või regulaarsed kultuuriüritused.

Kogukonnatöö toetamiseks on vaja aktiivselt elanike ja nende pereliikmete kaasamist otsustusprotsessidesse. Nõuanderühmade loomine, kus elanikke kuulatakse ja kus nad saavad teha ettepanekuid, soodustab osalemist. Algatused nagu naabusabi või põlvkondade vahelised projektid aitavad luua kogukonnatunde.

## 7 See on ainult eelvaade

Täielikku raamatut saab <https://www.altenpflege.de> registreeritud kasutajatele. Registreerimine ja kasutamine on tasuta. Need, kes ei soovi registreeruda, võivad saata 2. lehel nimetatud summa PayPali kaudu aadressile [buchhaltung@factsoft.de](mailto:buchhaltung@factsoft.de), märkides nii raamatu pealkirja kui ka e-posti aadressi. Seejärel saadetakse neile PDF e-postiga.

Lisaks tasuta juurdepääsule lühikursuse raamatutele võimaldab registreerimine [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) lehel otse töökohtadele kandideerida. Samuti saate ise tasuta töökohakuulutuse postitada. Olge ka teie osa [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) kogukonnast.