

altenpflege.de Edition

Kokkuvõtlikud õpikud hoolduskoolituseks - keskendudes eakate hooldusele

Theo Ahrens

Psühholoogilised alusteadmised geriaatrias.

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliograafilised andmed

Theo Ahrens – Lühielulugu

Theo Ahrens, sündinud 1979 Müncheni lähedal, on hoolduserialade õpetaja ja pühendunud hooldushariduse pedagoog. Pärast vabatahtlikku sotsiaalaastat haiglas lõpetas ta väljaõppe tervise- ja haiglahooldajaks ning omandas väärtuslikku töökogemust intensiivravi osakonnas. Ajendatud soovist teadmisi edasi anda, õppis ta hoolduspädevust ja alustas 2009. aastal õpetajana Münchenis kutsekoolis. Theo on tuntud oma praktilise ja empaatilise õpetuse poolest, millega ta valmistab tulevasi hooldajaid ette nende nõudlikuks ametiks. Eraviisiliselt elab ta Berliinis koos oma naise ja kahe lapsega ning osaleb vabatahtlikult paremate tingimuste loomisel hooldushariduses.

See lühike õpik on koostatud tema õpetuse ainekavade põhjal, kasutades tehisintellekti. Tõlge toimus automaatselt.

Väljaandja: altenpflege.de Hind DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Autoriõigus 2024 altenpflege.de
Soovitused ja parandused palun saata aadressile team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Sisukord

1	Sissejuhatus	4
1.1	Selle lühikese õpiku eesmärgid	4
1.2	Psühholoogiliste põhialuste tähtsus geriaatrias	4
1.3	Hooldustöötajate roll hoolduse psühholoogiliste aspektidega tegelemisel	5
2	Psühholoogia alused	6
2.1	Psühholoogia tähtsus hoolduses	6
2.2	Psühholoogia ülesanded ja alamvaldkonnad	6
2.3	Erinevused argipsühholoogia ja teadusliku psühholoogia vahel	7
2.4	Psühholoogiliste aluste asjakohasus hoolduspraktikas	8
3	Arengupsühholoogia vanemas eas	9
3.1	Arengupsühholoogia ja selle tähendus vanurite hoolduses	9
3.2	Psühholoogiline areng vanemas eas	9
3.3	Muutused tajus, tunnetuses ja mälu osas vanemas eas	10
3.4	Arengulised ülesanded vanemas eas	11
4	Psüühilised põhivajadused vanemas eas	12
4.1	Põhilised vajadused	12
4.2	Vajaduste rahuldamise tähtsus vaimsele tervisele vanemas eas	12
4.3	Hooldustöötajate roll põhivajaduste toetamisel	13
4.4	Viise heaolu ja rahulolu edendamiseks eakatel inimestel	14
5	Emotsioonid ja nende tähtsus hoolduses	15
5.1	Emotsioonide määratlus	15
5.2	Emotsionaalsed muutused vanemas eas	15
5.3	Emotsioonide mõju hooldussuhetele	16
5.4	Emotsionaalsete reaktsioonidega toimetulek	17
6	Kognitsioon ja mälu vanemas eas	19
6.1	Mälu liigid	19
6.2	Vanusega seotud kognitiivsete võimete muutused	19
6.3	Erinevused normaalne vanusest tingitud mälukaotuse ja dementsuse vahel	20
6.4	Kognitiivsete võimete areng eakatel inimestel	21
7	Psüühikahäired ja haigused vanemas eas	22
7.1	Depressioon vanemas eas	22
7.2	Ärevushäired eakatel	22
7.3	Dementsus	23
7.4	Psühhootilised häired	24
7.5	Läbipõlemine ja kurnatuse sündroomid hooldustöötajatel	25
8	Suhtlemine psüühiliste muutustega inimestega	27
8.1	Dementsusega inimeste suhtlemise eripärad	27
8.2	Valideerimine kui meetod desorienteeritud inimestega suhtlemiseks	28
8.3	Empaatiline vestlusjuhtimine psüühikahäiretega inimestega	29
8.4	Aktiivse kuulamise ja empaatilise suhtlemise tehnikad	30
9	Käitumisviisid ja reaktsioonid eakatel	31
9.1	Väljakutsuv käitumine	31
9.2	Väljakutsuva käitumise põhjused ja vallandajad	31
9.3	Toimetulek keerulise käitumisega	32
9.4	Praktilised sekkumised käitumise juhtimiseks	33
10	Motivatsioon ja aktiveerimine geriaatrias	35
10.1	Motivatsioon ja aktiveerimine	35
10.2	Motivatsiooniteooriad	35
10.3	Motivatsiooni tähendus hoolduspäevas	36
10.4	Tehnikad elanike motiveerimise edendamiseks	36
11	Enesekontseptsioon ja identiteet vanaduses	38
11.1	Mina-käsitlus ja identiteet	38
11.2	Identiteedi muutumine vanemas eas	39
11.3	Enesepilt ja enesehinnang eakatel inimestel	39
11.4	Toetamine identiteedi kujundamisel ja enesemääramisel hoolduskeskkonnas	40
12	Stress ja toimetulekstrateegiad hoolduses	41
12.1	Stress ja stressorid	41
12.2	Stressiga toimetuleku tehnikad	41
12.3	Enesehoole tähtsus hooldustöötajatele	42
12.4	Elanikkonna ja hooldustöötajate vastupidavuse edendamine	43
13	Eetilised ja juriidilised aspektid psühholoogilises hoolduses	44
13.1	Elanike enesemääramine ja autonoomia	44
13.2	Psüühilise puutumatuse kaitse elanikel	45
13.3	Hooldustöötajate vastutus psühholoogilise koormusega toimetulekul	46
13.4	Õiguslikud alused psühholoogilisele toetamisele	47
14	Psühholoogilised testid ja protseduurid eakate hoolduses	48
14.1	Testimeetodid kognitiivsete võimete hindamiseks	48
14.2	Testid emotsionaalse seisundi hindamiseks	48
14.3	Psühholoogiliste testide tähendus hoolduspraktikas	49
14.4	Juhend testide läbiviimiseks ja tõlgendamiseks	50
15	Eneserefleksioon ja hooldustöötajate psühholoogilised pädevused	52
15.1	Eneserefleksioon kui oluline osa hooldustööst	52
15.2	Emotsioonide ja tegude reflekteerimine hooldusalasest igapäevaelust	52
15.3	Enesehoole ja stressijuhtimine hooldustöötajatele	53
15.4	Supervisioon ja kolleegiline nõustamine kui toetusvõimalus	54
16	Interdistsiplinaarne koostöö psühholoogide ja terapeutidega	56
16.1	Koostöö psühholoogide, terapeutide ja arstidega	56
16.2	Kommunikatsioon ja aruandlus interdistsiplinaarses meeskonnas	57
16.3	Rollijaotus hooldustöötajate ja psühholoogide/terapeutide vahel	57
16.4	Hooldustöötajate osalemine elanike psühholoogilises toetuses	58
17	Juhtumiuuringud ja praktika rakendused	60
17.1	Juhtumianalüüs: Depressiooniga elanikega toimetulek	60
17.2	Juhtumiuuring: Suhtlus dementsusega elanikega	61
17.3	Juhtumianalüüs: Toimetulek keerulise käitumisega	62
17.4	Hooldusotsuste refleksioon psühholoogilise toe pakkumiseks	63

1 Sissejuhatus

1.1 Selle lühikese õpiku eesmärgid

Lühikursus pakub põhjalikke teadmisi psühholoogia alustest vanurite hoolduses. See sisaldab teoreetilisi ja praktilisi lähenemisi, et tugevdada hooldajate oskusi eakate inimestega suhtlemisel. Eesmärk on süvendada arusaamist vaimsetest protsessidest vanemas eas ja näidata nende tähtsust hoolduspraktikas. Sisu aitab hooldajatel paremini mõista eakate inimeste vajadusi ja käitumismustreid ning asjakohaselt reageerida. Lisaks pööratakse tähelepanu ka hooldajate enda vaimsele tervisele.

Teemad hõlmavad põhilisi psühholoogilisi teooriaid ja nende rakendamist vanurite hoolduses, arengut ja muutusi vanemas eas ning psühholoogiliste põhivajaduste tähendust. Õpik eesmärk on laiendada oskusi emotsioonide ja vaimsete häirete käsitlemisel. Praktilised näited toetavad õpitu rakendamist igapäevaelus.

Veel üks fookus on suhtlemisel inimestega, kes kogevad psüühilisi muutusi. Raamat pakub tehnikaid ja meetodeid, et sobivalt vastata keerulistele käitumisviisidele. Lisaks rõhutatakse interdistsiplinaarset lähenemist koostöös psühholoogide ja terapeutidega, et tagada elanike terviklik hooldus.

Lõpuks peaksid lugejad olema võimelised pakkuma mõtisklevat ja pädevat hooldust, mis vastab eakate inimeste vaimsetele ja emotsionaalsetele vajadustele.

1.2 Psühholoogiliste põhialuste tähtsus geriaatrias

Vanurite hoolduses on psühholoogilised alused otsustava tähtsusega, et asjakohaselt vastata eakate inimeste keerukatele vajadustele. Need alused võimaldavad hooldustöötajatel tõlgendada käitumismustreid ja kavandada individuaalseid hooldusinterventseid. Sügav arusaam vaimsetest protsessidest vanemas eas soodustab tulemuslikku suhtlemist ja empaatilist tegutsemist. Lisaks aitavad psühholoogilised teadmised paremini toime tulla hoolduses esinevate väljakutsetega.

Eakamad inimesed seisavad sageli silmitsi psüühiliste ja emotsionaalsete väljakutsetega, mis mõjutavad hooldust. Nende hulka kuuluvad kohanemisprotsessid kehaliste muutustega, kaotuse- ja üksildustunded ning toimetulek krooniliste haigustega. Psühholoogilised alused aitavad neid protsesse ära tunda ja arendada neile vastavaid hooldusstrateegiaid.

Veel üks aspekt on hooldustöötajate emotsionaalse stabiilsuse tugevdamine. Hoolduse argipäev on tihti stressirohke ja koormav, mis nõuab psühholoogilisi oskusi enda heaolu säilitamiseks. Eneserefleksiooni ja stressijuhtimise võimekus on hädavajalik, et tagada püsivalt kõrge hoolduskvaliteet.

Samuti on interdistsiplinaarse koostöö toetamisel psühholoogilised teadmised olulised. Need võimaldavad tõhusat suhtlemist teiste spetsialistidega ja soodustavad elanike terviklikku hooldust. Info ja tähelepanekute vahetamine võib oluliselt parandada eakate inimeste ravi ja hooldust.

Kokkuvõttes on psühholoogilised alused hädavajalikud praktilise ja inimväärse vanurite hoolduse jaoks, mis seab fookusesse elanike elukvaliteedi ja toetab hooldustöötajaid nende igapäevases töös.

1.3 Hooldustöötajate roll hoolduse psühholoogiliste aspektidega tegelemisel

Hooldustöötajad kannavad kesket vastutust vanurite hoolduse psühholoogiliste aspektide käsitlemisel. Nende roll nõuab lisaks erialastele kompetentsidele ka suurt empaatiat ja tundlikkust eakate inimeste psühholoogiliste vajaduste suhtes. Hooldustöötajad peavad looma kindla raamistiku, milles elanikud saavad usaldust tunda ning avalikult väljendada oma hirmusid või muresid.

Hooldustöötajate keskne ülesanne on ära tunda individuaalsed psühholoogilised vajadused ja integreerida need igapäevasesse hoolduspraktikasse. Selle hulka kuulub käitumise muutuste ja meeleolu kõikumiste jälgimine, et saaks varakult sekkuda. Need tähelepanekud on otsustava tähtsusega, et arendada sobivaid hoolduskavasid, mis arvestavad elanike emotsionaalset ja psühholoogilist seisundit.

Lisaks peavad hooldustöötajad suutma adekvaatselt reageerida väljakutsuvatele käitumismustritele. See nõuab teadmisi erinevatest kommunikatsiooni- ja sekkumisstrateegiatest, mis aitavad olukorda rahustada ja edendada elanike heaolu. Veel üks aspekt on vanemate inimeste autonoomia austamine ja edendamine, hooldustöötajad peavad nende enesemääramist toetama ja austama.

Oluline osa hooldustöötajate rollist on ka pidev koolitus psühholoogilise hoolduse alal. Regulaarne suhtlemine psühholoogide ja teiste spetsialistidega on siinjuures väga oluline. See interaktsioon võimaldab arendada ühisstrateegiaid psühholoogiliseks toetuseks ning aitab parandada elanike elukvaliteeti.

Kokkuvõttes nõuab hooldustöötajate roll sügavat arusaamist psühholoogilistest protsessidest vanusekontekstis, koos võimega leida individuaalseid ja olukorraga kohandatud lahendusi. See aitab oluliselt kaasa kvaliteetse hoolduse tagamisele ja elanike usalduse võitmisele.

2 Psühholoogia alused

2.1 Psühholoogia tähtsus hoolduses

Psühholoogia on käitumise ja vaimsete protsesside teaduslik uurimine. Hoolduses viitab psühholoogia hooldatavate inimeste psüühiliste ja emotsionaalsete aspektide mõistmisele ja arvestamisele. See hõlmab inimese tajumist, mõtlemist, tundmist ja käitumist.

Psühholoogiliste teadmiste kasutamine hoolduses võimaldab hooldustöötajatel paremini mõista elanike vajadusi ja reaktsioone. Selle teadmise rakendamine toetab heaolu edendamist, tõhusa suhtlemise loomist ja keerulise käitumisega toimetulekut. Psühholoogia aitab samuti tõlgendada haiguste mõju eakate inimeste vaimsele seisundile ja pakkuda asjakohast tuge.

Lisaks on psühholoogia hoolduses oluline enda reaktsioonide ja emotsioonide mõistmisel kui hooldustöötaja. Hästi läbimõeldud psühholoogilised teadmised toetavad empaatilise suhtlemise arendamist elanikega ning aitavad vältida arusaamatusi ja konflikte.

Psühholoogiliste aluste integreerimine hoolduspraktikasse suurendab teadlikkust elukvaliteedi ja vaimse tervise olulisusest. See on eriti tähtis vanemate inimeste saatmisel, kelle emotsionaalsed ja kognitiivsed vajadused võivad märgatavalt varieeruda. Hooldustöötaja vastutab seega mitte ainult elanike füüsilise, vaid ka vaimse saatmise ja hooldamise eest.

2.2 Psühholoogia ülesanded ja alamvaldkonnad

Psühholoogia hõlmab palju ülesandeid ja valdkondi, mis on vanurite hoolduses olulised. Üks keskne valdkond on kliiniline psühholoogia. See tegeleb psüühikahäirete diagnoosimisega, ravi ja ennetamisega. Vanurite hoolduses puudutab see eelkõige depressioone, ärevushäireid ja dementsust. Hooldustöötajad saavad sellest teadmisest kasu, kui nad suudavad elanikke puudutavaid psüühilisi muutusi varakult tuvastada ning spetsialistidega koostöös sihitud sekkumisi teha.

Arengupsühholoogia tegeleb eluaegsete muutumisprotsessidega. See on vanurite hoolduses hädavajalik, kuna see võimaldab mõista vanemate inimeste psühholoogilist arengut. Olulised on seejuures muutused taju-, kognitsiooni- ja emotsioonivaldkonnas vanemas eas. Hooldustöötajad kasutavad neid teadmisi, et asjakohaselt tulla toime oma elanike individuaalsete arenguliste ülesannetega.

Teine oluline valdkond on tervisepsühholoogia. See uurib, kuidas mõjutavad bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid tervist. See aitab kaasa tervisekäitumise edendamisele ja haigustega toimetulemise toetamisele. Hoolduses võib see hõlmata juhendamist tervislikuks eluviisiks ja tuge krooniliste haigustega kohanemisel.

Sotsiaalpsühholoogia tegeleb inimestevaheliste protsesside ja nende mõjuga individuaalile. Vanurite hoolduses on see oluline suhete loomisel elanikega ja sotsiaalsete interaktsioonide kujundamisel. Sotsiaalpsühholoogia teadmised aitavad hooldustöötajatel mõista grupiprotsesse ja edendada toetavat kogukonnastruktuuri.

Lõpetuseks mainitakse neuropsühholoogilisi uuringuid. Need analüüsivad aju funktsioonide ja käitumise vahelist seost. Neuropsühholoogiliste teadmistega hooldajad saavad sihitult käsitleda kognitiivseid häireid ja mõista rehabilitatsiooni tähtsust.

Need psühholoogia valdkonnad pakuvad laia rakenduste spektrit vanurite hoolduseks ja toetavad hooldustöötajaid elanike psüühiliste ja emotsionaalsete vajaduste kvalifitseeritud rahuldamises.

2.3 Erinevused argipsühholoogia ja teadusliku psühholoogia vahel

Alltagspsychologie ja teaduslik psühholoogia erinevad oluliselt oma lähenemisviiside ja metoodika poolest. Alltagspsychologie põhineb isiklikel kogemustel, intuitsioonil ja subjektiivsetel vaatlustel. Seda rakendatakse tihti intuiitselt ning toetutakse sotsiaalsetele ja kultuurilistele normidele ning individuaalsetele kogemustele. Näiteks on oletused inimkäitumise kohta, mis tulenevad inimestevahelistest kogemustest, nagu üldine ootus, et inimesed reageerivad sõbralikkusele sõbralikkusega.

Vastupidiselt sellele on teaduslik psühholoogia empiiriline distsipliin, mis kasutab süsteemseid uurimismeetodeid. See põhineb objektiivsel andmete kogumisel, hüpoteeside kujundamisel ja kontrollitud katsete kasutamisel oma oletuste kontrollimiseks. Teaduslik psühholoogia püüdleb üldistatavate väidete poole, mida toetavad konkreetsete tõendid ja korduvad uuringud. Selle eesmärgiks on saavutada usaldusväärseid ja kehtivaid teadmisi inimkäitumise ja -kogemuse kohta.

Veel üks oluline erinevus seisneb metodoloogias. Alltagspsychologie kasutab sageli retrospektiivseid selgitusi, mida pole võimalik kontrollida. Teaduslik psühholoogia kasutab seevastu kvantitatiivseid ja kvalitatiivseid meetodeid hüpoteeside testimiseks. See hõlmab selliseid tehnikaid nagu katsed, küsitlused, vaatlused ja statistilised analüüsid.

Teadusliku psühholoogia tulemusi on võimalik korrata ja neid saab kinnitada eelretsenseerimisprotsesside kaudu. Seevastu alltagspsühholoogilised ettekujutused on sageli muutlikud ja mitteuniversaalsed, mis piirab nende ülekantavust. Eakate hoolduses on teadusliku psühholoogia rakendamine otsustava tähtsusega, et vastata elanike individuaalsetele vajadustele, edendada nende vaimset tervist ja toetada heaolu teadlikult.

2.4 Psühholoogiliste aluste asjakohasus hoolduspraktikas

Psühholoogilised alused on hädavajalikud tõhusa hoolduspraktika jaoks. Need võimaldavad sügavat arusaamist elanike individuaalsetest vajadustest ja käitumisest. Hooldustöötajad peavad arvestama mitte ainult füüsiliste, vaid ka psühholoogiliste aspektidega, et tagada terviklik hooldus.

Tõhus psühholoogiline teadmine võimaldab hooldustöötajatel paremini ära tunda elanike emotsionaalseid seisundeid ja neile vastavalt reageerida. See on otsustava tähtsusega usaldusväärse suhte loomisel ja aitab parandada elukvaliteeti. Psühholoogilised teadmised aitavad tuvastada stressitegureid ja vaimseid pingeid, mis võivad kahjustada elanike tervist ja heaolu.

Psühholoogiliste põhimõtete rakendamine võimaldab hooldustöötajatel arendada individuaalseid hooldusplaanide, mis vastavad elanike konkreetsetele vajadustele. Nad õpivad toime tulema keerulise käitumisega ja algatama sobivaid sekkumisi konfliktsete olukordade leevendamiseks.

Lisaks toetavad psühholoogilised teadmised hooldustöötajaid vanusega seotud kognitiivsete ja emotsionaalsete muutuste hindamisel. Nad suudavad varakult tuvastada dementsuse või depressiooni märke ja võtta vastavaid meetmeid. See edendab proaktiivset hooldust ja aitab parandada elanike vaimset tervist.

Psühholoogiliste aluste olulisus ilmneb ka hooldustöötajate eneserefleksioonis. Parema arusaamine enda emotsionaalsetest reaktsioonidest parandab mitte ainult töökeskkonda, vaid ka hoolduse tõhusust. Psühholoogilised teadmised edendavad vastupanuvõimet ja stressiga toimetulekut, mis aitab vältida läbipõlemist.

Kokkuvõttes on psühholoogilised alused asendamatud kvaliteetse vanurite hoolduse jaoks. Need pakuvad tööriistu elanike terviklikuks hooldamiseks, edendavad nende heaolu ja tugevdavad hooldustöötajate professionaalset praktikat.

3 Arengupsühholoogia vanemas eas

3.1 Arengupsühholoogia ja selle tähendus vanurite hoolduses

Arengupsühholoogia uurib muutusi ja stabiilsust inimkäitumises kogu elu jooksul. See analüüsib, kuidas inimesed arenevad erinevates elufaasides ja millised tegurid seda protsessi mõjutavad. Vanurite hoolduse kontekstis tähendab see tegelemist vanemate inimeste spetsiifiliste psühholoogiliste väljakutsete ja potentsiaalidega.

Eakamatel inimestel toimuvad mitte ainult füüsilised, vaid ka psühholoogilised arengud. Vanusest tulenevad muutused tajumises, kognitsioonis ja emotsionaalses töötlemises mängivad hoolduses igapäevaelus otsustavat rolli. Arengupsühholoogiliste protsesside mõistmine võimaldab hooldustöötajatel paremini ära tunda individuaalseid vajadusi ja väljakutseid ning suunata täpselt elanike emotsioonide ja reaktsioonide poole.

Arengupsühholoogia pakub tööriistu, et mõista, kuidas eakamad inimesed elusündmusi töötlevad ja millised arenguvõimalused eksisteerivad. See valgustab sotsiaalse suhtluse tähtsust ning identiteedi ja autonoomia säilitamist. Teadmine nendest protsessidest toetab hooldustöötajaid soodsate keskkondade loomisel, mis pakuvad arenguvõimalusi ja parandavad elukvaliteeti hoolduses. See rõhutab hooldamise kui dünaamilise protsessi mõistmise tähtsust, mis soodustab vanemas eas mitte ainult langust, vaid ka kasvu ja kohanemisvõimet.

3.2 Psühholoogiline areng vanemas eas

Vanemad täiskasvanud seisavad silmitsi spetsiifiliste psühholoogiliste arenguprotsessidega, mida mõjutavad füüsilised, kognitiivsed ja emotsionaalsed muutused. Vananemise ajal jääb põhitähelepanu vajadusele leida elu mõte, sotsiaalne integreeritus ja emotsionaalne tasakaal. Need aspektid mõjutavad märkimisväärselt vaimset heaolu.

Oluline osa vanema ea psühholoogilises arengus on kohanemine füüsilise lagunemisega. See kohandumine nõuab tegelemist muutunud võimete ja tervisepiirangutega. Edukas toimetulek soodustab vastupidavust ja võib viia uute huvide arendamiseni või elukommete kohandamiseni.

Kognitiivselt seisavad eakad sageli silmitsi väljakutsetega nagu mälu vähenemine ja aeglasem mõtlemine. Ometi jääb teadmiste rakendamise võime, mis põhineb rikkalikel isiklikel kogemustel, püsima või isegi paraneb. Nn "tarkuseteadmised", mida iseloomustab pragmaatiline elukompetents ja otsustusvõime, võib vananedes veelgi areneda.

Emotsionaalsed arengud ilmnevad tavaliselt muutunud vaatenurgast elu ja isiklike elueesmärkide suhtes. Paljud eakad inimesed arendavad välja küpsema emotsionaalse stabiilsuse. Nad hindavad positiivseid sotsiaalseid suhteid ja emotsionaalseid kogemusi kõrgemalt, mis on osaliselt tingitud nn "sotsioemotsionaalsest selektiivsusetestooriast": teadlik keskendumine kvaliteetsetele sotsiaalsetele suhetele emotsionaalse rahulolu maksimeerimiseks.

Teine oluline aspekt on eelnenud elu üle mõtisklemine, samuti ettevalmistus tulevikuks, eriti elu lõplikkuseks. See tegelemine soodustab sageli sügavamalt enesetunnetust ja tähenduse otsingut. Avaneb võimalus hinnata elust tagasivaateliselt positiivsemalt, mis võib toetada isikliku rahulolu tunnet.

Eakate hooldus peaks neid psühholoogilisi arenguprotsesse tunnustama ja soodustama. Toetuse ja turvaliste sotsiaalsete kontekstide pakkumine võimaldab hoolealustel positiivselt areneda ja oma elu mõttekana tajuda, hoolimata füüsilistest ja kognitiivsetest piirangutest.

3.3 Muutused taju, tunnetuse ja mälu osas vanemas eas

Vanemas eas muutuvad mitmesugused sensoorilised ja kognitiivsed protsessid, mis võivad mõjutada vanemate inimeste elukvaliteeti. Taju halveneb vanusega seotud sensooriliste kaotuste, nagu nägemis- ja kuulmise vähenemine, tõttu. Need muutused võivad põhjustada raskusi suhtlemisel ja sotsiaalsetes interaktsioonides ning piirata iseseisvust igapäevaelus.

Kognitiivsel tasandil ilmneb sageli teabe töötlemise aeglustumine. Vanemad täiskasvanud vajavad tavaliselt rohkem aega uue teabe töötlemiseks ja keerukatele ülesannetele reageerimiseks. See aeglustumine ei tähenda siiski tingimata intelligentsuse kaotust, vaid nõuab kohandumist teabe vastuvõtmisel ja töötlemisel.

Mälu näitab vanuses diferentseeritud arengut. Kui lühiajaline ja töömälu võivad vanusega seotud langusest mõjutatud olla, siis pikaajaline mälu jääb sageli stabiilseks. Eriti semantiline mälu – faktide ja kontseptsioonide teadmine – säilib hästi või võib isegi koguneda. Seevastu episoodiline mälu, mis puudutab mälestusi konkreetsetest sündmustest, ja prospektiivne mälu, mis meenutab kavandatud tegevusi, on vastuvõtlikumad vanusega seotud halvenemisele.

Need kognitiivsed muutused ei võrdu alati patoloogiliste protsessidega nagu dementsus. Pigem viitavad need normaalsele vananemisprotsessile, mida iseloomustab interindividuaalne varieeruvus. Seetõttu on oluline ära tunda iga vanema inimese spetsiifilised erinevused ja oskused ning edendada nende individuaalseid ressursse.

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, 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.