

altenpflege.de Edition

Manuali brevi per la formazione infermieristica - Focus sull'assistenza agli anziani

Theo Ahrens

Misure di promozione della salute nella cura degli anziani

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Riferimenti bibliografici

Theo Ahrens – Breve biografia

Theo Ahrens, nato nel 1979 vicino a Monaco, è un insegnante per le professioni sanitarie e un pedagogista infermieristico appassionato. Dopo un anno di volontariato sociale in ospedale, ha completato una formazione come infermiere professionale, acquisendo preziosa esperienza professionale nel reparto di terapia intensiva. Spinto dal desiderio di trasmettere conoscenza, ha studiato pedagogia infermieristica e nel 2009 ha iniziato a insegnare in una scuola tecnica a Monaco. Theo è noto per il suo insegnamento pratico ed empatico, con il quale prepara i futuri operatori sanitari alla loro impegnativa professione. Privatamente vive a Berlino con la moglie e i due figli e si impegna volontariamente per migliori condizioni nella formazione infermieristica.

Questo manuale è stato formulato a partire dai piani di studio delle sue lezioni, utilizzando l'intelligenza artificiale. La traduzione è avvenuta in modo automatico.

Pubblicato da altenpflege.de

Prezzo DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Suggerimenti e proposte di miglioramento a team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Indice

1 Introduzione	4
1.1 Importanza della promozione della salute nell'assistenza agli anziani	4
1.2 Ruolo degli operatori sanitari nella promozione della salute	5
2 Fondamenti della promozione della salute	6
2.1 Obiettivi della promozione della salute	6
2.2 Differenze tra prevenzione e promozione della salute	6
2.3 Modelli teorici della promozione della salute	7
2.4 Importanza della promozione della salute per i residenti, il personale infermieristico e la società	8
3 Promozione della salute secondo la Carta di Ottawa	9
3.1 Informazioni generali sulla Carta di Ottawa	9
3.2 Ambiti d'azione della Carta di Ottawa	9
3.3 Attuazione della Carta di Ottawa nell'assistenza agli anziani	10
3.4 Esempi pratici di promozione della salute secondo la Carta di Ottawa	11
4 Promozione della salute per i residenti nelle strutture di assistenza agli anziani	13
4.1 Mantenimento e promozione della mobilità	13
4.2 Promozione dell'autonomia e delle competenze di auto-cura	14
4.3 Promozione della partecipazione sociale	15
4.4 Consulenza nutrizionale e promozione di un'alimentazione sana	16
4.5 Promozione della salute cognitiva	17
5 Promozione del movimento e mobilità	19
5.1 Importanza della mobilità per la salute nella terza età	19
5.2 Programmi di movimento per promuovere la mobilità	20
5.3 Ausili per la promozione della mobilità	21
5.4 Fattori di rischio per l'immobilità	22
5.5 Esempi pratici per la promozione della mobilità nell'assistenza	23
6 Promozione dell'alimentazione e sana alimentazione	25
6.1 Importanza dell'alimentazione per la salute nella terza età	25
6.2 Fabbisogni nutrizionali nella terza età (nutrienti, fabbisogno di liquidi)	26
6.3 Consulenza e adattamento nutrizionale per esigenze particolari	27
6.4 Promozione dell'assunzione di liquidi	28
6.5 Esempi pratici per promuovere un'alimentazione sana nell'assistenza agli anziani	29
7 Promozione della salute psicosociale	31
7.1 Aspetti generali della salute psicosociale e il suo significato nella vecchiaia	31
7.2 Promozione della salute mentale	31
7.3 Promozione dei contatti sociali	32
7.4 Ruoli degli operatori sanitari nella promozione della salute psicosociale	33
7.5 Esempi pratici per promuovere la salute psicosociale	34
8 Attivazione cognitiva e salute mentale	36
8.1 Importanza dell'attività mentale nella vecchiaia	36
8.2 Metodi per l'attivazione cognitiva	36
8.3 Utilizzo delle tecnologie digitali per l'attivazione cognitiva	38
8.4 Promozione della salute mentale nelle persone con demenza	39
8.5 Esempi pratici per la promozione della salute cognitiva	40
9 Promozione della salute del sonno	42
9.1 Importanza del sonno per la salute nella terza età	42
9.2 Disturbi del sonno nella terza età	42
9.3 Misure per promuovere la salute del sonno	43
9.4 Gestione dei problemi del sonno nelle persone con demenza	44
9.5 Esempi pratici per la promozione della salute del sonno	45
10 Promozione della salute della pelle	47
10.1 Importanza della salute della pelle nella terza età	47
10.2 Promozione della salute della pelle attraverso l'igiene personale e la protezione della pelle	47
10.3 Misure per la prevenzione delle piaghe da decubito	48
10.4 Gestione delle malattie della pelle	49
10.5 Esempi pratici per promuovere la salute della pelle	50
11 Promozione della salute attraverso la prevenzione	52
11.1 Tipi di prevenzione	52
11.2 Misure preventive per prevenire le malattie	52
11.3 Prevenzione delle cadute	53
11.4 Prevenzione delle infezioni	54
11.5 Esempi pratici di prevenzione nella cura degli anziani	55
12 Competenza di auto-cura e educazione alla salute	57
12.1 Definizione e importanza delle competenze di autocura	57
12.2 Promozione della capacità di autocura dei residenti	57
12.3 Educazione alla salute e informazione dei pazienti	58
12.4 Ruolo degli operatori sanitari nella promozione della capacità di autocura	59
12.5 Esempi pratici per promuovere la competenza di auto-cura	60
13 Coinvolgimento dei familiari nella promozione della salute	62
13.1 Importanza dei familiari per la promozione della salute dei residenti	62
13.2 Coinvolgimento dei familiari nelle misure di promozione della salute	63
13.3 Formazione per i familiari	63
13.4 Comunicazione con i familiari sulle misure di promozione della salute	64
14 Autocura e promozione della salute degli operatori sanitari	66
14.1 Importanza dell'autocura per gli operatori sanitari	66
14.2 Misure per la gestione dello stress	66
14.3 Work-Life-Balance e gestione delle pause	67
14.4 Alimentazione sana e movimento per gli operatori sanitari	68
14.5 Supporto psicologico e supervisione	69
15 Aspetti etici e legali della promozione della salute	71
15.1 Autodeterminazione e autonomia dei residenti nelle misure di promozione della salute	71
15.2 Considerazione degli aspetti culturali e religiosi	72
15.3 Basi giuridiche della promozione della salute (SGB V, SGB XI)	73
15.4 Responsabilità degli operatori sanitari nel campo della promozione della salute	74
16 Esempi di casi e applicazioni pratiche	76
16.1 Esempio pratico: Implementazione della promozione del movimento in una struttura di cura	76
16.2 Esempio di caso: Promozione dell'assunzione di liquidi in un residente a rischio di disidratazione	77
16.3 Caso di studio: Misure per la profilassi del decubito	78
16.4 Riflessione sulla pratica assistenziale basata su casi di studio	79

1 Introduzione

1.1 Importanza della promozione della salute nell'assistenza agli anziani

Gesundheitsförderung in der Altenpflege

La promozione della salute nell'assistenza agli anziani mira a migliorare in modo sostenibile la qualità della vita delle persone anziane. Con l'aumentare dell'età, cresce il rischio di malattie croniche e perdita di funzioni. Le misure di promozione della salute contrastano questo, rafforzando le risorse fisiche, psicologiche e sociali. Un obiettivo centrale è mantenere l'indipendenza. Ciò consente ai residenti di partecipare più a lungo in modo attivo alla vita sociale e di preservare la loro dignità.

Prevenzione e promozione della salute riducono l'incidenza delle malattie e a lungo termine abbassano i costi assistenziali. Alleggeriscono i sistemi sanitari e contribuiscono alla stabilità economica. A livello individuale, la promozione della salute riduce la necessità di assistenza e favorisce il benessere. Misure come programmi di esercizio fisico e consulenza alimentare supportano i familiari che assistono, aiutandoli a affrontare meglio le sfide quotidiane.

Fattori psicosociali come l'integrazione sociale e la salute psicologica hanno un'influenza decisiva sul benessere. Costruendo reti di supporto e promuovendo attività sociali, si riduce la solitudine e si rafforza la salute psicologica. I residenti ricevono supporto emotivo, il che riduce la prevalenza di depressioni e stati d'ansia.

L'importanza della promozione della salute si riflette nella maggiore qualità della vita e soddisfazione aumentata. Gli operatori sanitari giocano un ruolo integrale, motivando e ispirando i residenti a partecipare ai programmi di promozione. Fungono da mediatori e sostenitori, rispondendo alle esigenze individuali.

In sintesi, la promozione della salute nell'assistenza agli anziani contribuisce sia ad aumentare la gioia di vivere dei residenti sia a ottimizzare i processi di cura. È una componente essenziale di un approccio di assistenza orientato in modo olistico.

1.2 Ruolo degli operatori sanitari nella promozione della salute

Le figure infermieristiche sono attori centrali nella promozione della salute all'interno delle strutture di assistenza agli anziani. Il loro ruolo comprende diversi aspetti chiave: valutazione, pianificazione, attuazione e valutazione delle misure di promozione della salute.

La valutazione è il primo passo, in cui le figure infermieristiche analizzano lo stato di salute dei residenti. Esaminano le esigenze fisiche, psicologiche e sociali. Questa analisi costituisce la base per formulare obiettivi individuali per la promozione della salute.

Nella fase di pianificazione, le figure infermieristiche sviluppano misure su misura. Queste si orientano ai bisogni individuali e alla realtà di vita dei residenti. In questo contesto, si avvalgono della collaborazione interdisciplinare, ad esempio con medici e terapisti. Ciò garantisce che le misure pianificate siano complete e olistiche.

L'attuazione richiede un approccio coordinato. Le figure infermieristiche fungeranno da persone di contatto dirette che integrano le misure nella vita quotidiana dei residenti. Motivano e supportano i residenti nella partecipazione attiva. Ciò richiede empatia, capacità di comunicazione e la capacità di instaurare fiducia.

Per la valutazione, le figure infermieristiche verificano continuamente l'efficacia delle misure. Osservano i residenti, documentano i progressi e adattano le strategie se necessario. Questo circuito di feedback è fondamentale per ottenere miglioramenti sostenibili.

Il personale di assistenza ha anche il compito di coinvolgere i familiari nel processo. Informa e consiglia, per garantire il massimo supporto ai residenti. Le figure infermieristiche assicurano che i familiari comprendano come possono contribuire a uno stile di vita favorevole alla salute.

Inoltre, sono modelli nel campo della promozione della salute. Mostrando esse stesse comportamenti consapevoli della salute, le figure infermieristiche creano un ambiente di supporto per i residenti. La loro azione riflette l'importanza della promozione della salute e incoraggia i residenti a intraprendere misure con motivazione propria.

Nella formazione e nel perfezionamento, le figure infermieristiche devono essere costantemente formate per essere aggiornate sui metodi e concetti della promozione della salute. Solo con conoscenze aggiornate possono adempiere efficacemente al loro ruolo e promuovere a tutto campo la qualità della vita dei residenti.

2 Fondamenti della promozione della salute

2.1 Obiettivi della promozione della salute

La promozione della salute nell'assistenza agli anziani persegue l'obiettivo di mantenere e migliorare la salute fisica, mentale e sociale dei residenti. Ciò include migliorare il benessere e la qualità della vita rafforzando le risorse e minimizzando i rischi. Un obiettivo centrale è promuovere l'autonomia per consentire ai residenti una vita attiva e autodeterminata.

In primo piano vi è l'estensione degli anni di vita in buona salute. Misure preventive dovrebbero prevenire malattie legate all'età e sostenere i residenti nella loro stabilità. È importante tenere conto delle esigenze e delle abilità individuali. Attraverso informazioni mirate e supporto, viene rafforzata la responsabilità personale dei residenti.

Un altro obiettivo è garantire la partecipazione sociale. L'interazione sociale e le attività comunitarie aiutano a evitare l'isolamento e a costruire o mantenere reti sociali. Promuovendo il movimento e l'attivazione cognitiva si sostiene la mobilità e la salute mentale, fondamentali per l'autonomia.

Infine, la promozione della salute contribuisce a ridurre il carico sul sistema sanitario ritardando la necessità di assistenza e riducendo l'incidenza di malattie croniche. Questo promuove sia il benessere individuale che il beneficio sociale attraverso una migliore qualità della vita in età avanzata.

2.2 Differenze tra prevenzione e promozione della salute

Prevenzione e promozione della salute sono strettamente correlate, ma presentano importanti differenze. La prevenzione si concentra sulla prevenzione delle malattie o del loro progresso. Mira a ridurre i fattori di rischio e a evitare malattie specifiche. Le misure preventive sono generalmente reattive e spesso vengono applicate quando è già stato identificato un rischio per la salute. Esempi tipici sono le vaccinazioni, gli esami di diagnosi precoce o le misure per la prevenzione delle cadute.

La promozione della salute, invece, è proattiva e più ampia. Mira a rafforzare le risorse sanitarie generali e le capacità di un individuo o di una comunità. Invece di concentrarsi solo sulla difesa dalle malattie, promuove un miglioramento olistico del benessere fisico, mentale e sociale. La promozione della salute sottolinea l'autonomia e la possibilità di influenzare consapevolmente la propria condizione di vita.

Un'importante differenza risiede anche nella responsabilità: la prevenzione viene solitamente avviata da professionisti nel settore sanitario, mentre la promozione della salute richiede il coinvolgimento attivo e la corresponsabilità dell'individuo. Inoltre, la promozione della salute si avvale di un'ampia gamma di approcci che includono comportamento, ambiente e condizioni di vita.

Un esempio pratico chiarisce la differenza: mentre la prevenzione nel contesto dell'assistenza agli anziani prevede l'offerta di programmi di prevenzione delle cadute, la promozione della salute potrebbe includere la creazione di un ambiente che favorisca il movimento e faciliti la partecipazione sociale, al fine di migliorare il benessere generale. Entrambi gli approcci sono importanti nell'assistenza agli anziani e si completano nella pratica, per offrire una cura olistica.

2.3 Modelli teorici della promozione della salute

Theoretische Modelle bieten nützliche Rahmenwerke für die Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung. Einige der wichtigsten Modelle sind das Salutogenese-Modell, das Gesundheits-Belief-Modell, das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung und das Ökomedizinische Modell

Il modello della salutogenesi di Aaron Antonovsky si concentra sulla creazione della salute piuttosto che sulla prevenzione della malattia. Esamina ciò che mantiene le persone sane nonostante le circostanze stressanti. Il termine chiave in questo modello è il senso di coerenza, che è composto da tre componenti: comprensibilità, gestibilità e significatività. Un forte senso di coerenza supporta la gestione dello stress e quindi la salute.

Il modello di Health Belief affronta le convinzioni individuali come determinanti del comportamento salutare. Si basa sull'assunzione che le persone adottano comportamenti salutari se si sentono vulnerabili a un problema di salute, lo considerano serio, hanno aspettative positive sull'intervento e vedono le barriere come superabili. Il modello viene utilizzato per spiegare e prevedere comportamenti come vaccinazioni o controlli di prevenzione.

Il modello transtheoretico descrive le fasi del cambiamento comportamentale: assenza di intenzione, formazione di intenzione, preparazione, azione e mantenimento. Riconosce che le persone attraversano diverse fasi prima di raggiungere un cambiamento comportamentale duraturo. Le interventi dovrebbero essere adattate alla fase specifica per aumentare le probabilità di successo.

Il modello ecologico-medico sottolinea l'importanza dell'ambiente per la salute. Sottolinea il ruolo dei fattori fisici, sociali e culturali. La promozione della salute si basa qui sulla modifica degli ambienti per facilitare i comportamenti salutari. Ciò chiarisce la necessità di approcci interdisciplinari.

Questi modelli offrono insieme un'ampia gamma di metodi e prospettive per la promozione della salute. Aiutano ad affrontare sfide sanitarie complesse e offrono approcci pratici per migliorare il benessere nell'assistenza agli anziani. Attraverso l'uso di questi modelli, gli operatori sanitari possono agire in modo più mirato e implementare strategie efficaci per la promozione della salute.

2.4 Importanza della promozione della salute per i residenti, il personale infermieristico e la società

Promozione della salute nell'assistenza agli anziani

La promozione della salute nell'assistenza agli anziani influenza positivamente i residenti, gli operatori sanitari e la società nel suo complesso. Per i residenti, la promozione della salute significa prima di tutto un miglioramento della qualità della loro vita. Misure di promozione della salute sostengono il mantenimento dell'autonomia e riducono il rischio di limitazioni della salute. Partecipando attivamente a programmi di promozione della salute, le persone anziane possono condurre una vita autodeterminata e soddisfacente più a lungo.

Anche gli operatori sanitari traggono beneficio dalle strategie di promozione della salute. Un ambiente più sano per i residenti riduce il carico fisico e psicologico nella vita quotidiana dell'assistenza. Attraverso approcci preventivi e orientati alle risorse, gli sforzi di assistenza diminuiscono poiché si verificano meno problemi di salute acuti. Inoltre, gli operatori sanitari ampliano le loro competenze professionali e rafforzano la loro soddisfazione lavorativa attraverso la promozione della salute. I corsi di aggiornamento sulla promozione della salute migliorano le qualifiche e preparano a situazioni di assistenza complesse.

Vista da un punto di vista sociale, la promozione della salute contribuisce a un alleggerimento sostenibile del sistema sanitario. La riduzione delle malattie croniche e della necessità di assistenza abbassa i costi nel settore sanitario. Le misure di promozione della salute favoriscono la partecipazione sociale e riducono l'isolamento e l'emarginazione delle persone anziane. Inoltre, incoraggiano una cultura della prevenzione e della precauzione, che ha effetti che vanno oltre le singole strutture.

Alla fine, la promozione della salute rappresenta una situazione vantaggiosa per tutti, che avvantaggia tutte le parti coinvolte e costituisce una parte integrante di un'assistenza agli anziani sostenibile. Rafforzando la salute e il benessere delle persone anziane e di coloro che le assistono, viene affrontata una sfida societaria fondamentale, che diventa sempre più significativa con l'aumentare dell'età della popolazione. Pertanto, la promozione di stili di vita e ambienti sani gioca un ruolo centrale nelle misure dell'assistenza agli anziani.

3 Promozione della salute secondo la Carta di Ottawa

3.1 Informazioni generali sulla Carta di Ottawa

La Carta di Ottawa è stata adottata nel 1986 alla prima Conferenza Internazionale sulla Promozione della Salute a Ottawa, in Canada. Rappresenta una pietra miliare nella promozione della salute. La Carta sottolinea che la salute è più della semplice assenza di malattia. Comprende il benessere fisico, mentale e sociale.

L'obiettivo della Carta di Ottawa è creare le condizioni affinché tutte le persone acquisiscano un alto grado di autodeterminazione riguardo alla loro salute. La Carta stabilisce cinque strategie d'azione centrali per raggiungere questo obiettivo: sviluppare politiche che promuovano la salute, creare ambienti di vita salutari, rafforzare il lavoro comunitario, sviluppare competenze personali e riorientare i servizi sanitari.

Queste strategie dovrebbero consentire una promozione della salute globale che vada oltre la prevenzione. In questo contesto, la parallelità delle misure gioca un ruolo importante, poiché solo un approccio interconnesso porta a risultati sostenibili.

La Carta sottolinea inoltre l'importanza della responsabilità per la salute a tutti i livelli della società. Individui, comunità, organizzazioni e governi sono chiamati a contribuire alla promozione della salute. Il concetto centrale è "Health in All Policies" (Salute in tutte le politiche), che richiede la considerazione degli impatti sulla salute in tutti i processi decisionali sociali.

La Carta di Ottawa rimane un quadro dinamico che si adatta alle condizioni sociali in evoluzione e offre anche nell'assistenza agli anziani una preziosa guida per misure di promozione della salute.

3.2 Ambiti d'azione della Carta di Ottawa

Misure di promozione della salute nel quadro della Carta di Ottawa comprendono diversi campi d'azione che mirano a garantire un benessere complessivo. Questi campi d'azione sono:

Sviluppo di una politica favorevole alla salute

Una politica favorevole alla salute implica l'adozione di direttive e leggi che promuovano la salute in tutti gli ambiti della vita. Nell'assistenza agli anziani, questo significa sviluppare standard che promuovano la salute e il benessere dei residenti, supportando allo stesso tempo il personale di cura. Ciò può avvenire mediante il miglioramento delle condizioni di lavoro o garantendo risorse sufficienti.

Creazione di ambienti favorevoli alla salute

Gli ambienti favorevoli alla salute creano un ambiente che supporta direttamente la salute dei residenti. Nelle strutture di cura, ciò significa progettare spazi che promuovano la mobilità e l'interazione sociale. Esempi sono costruzioni senza barriere, zone di riposo e aree comuni che invitano alla permanenza e all'interazione. È altrettanto importante l'integrazione nel quartiere per favorire i contatti sociali.

Supporto alle azioni comunitarie di promozione della salute

Il lavoro comunitario mira a promuovere la partecipazione attiva dei residenti e dei loro familiari. Ciò comprende iniziative che consentono lo scambio di idee e la gestione comune delle sfide sociali. Nell'assistenza agli anziani, questo significa dare voce ai residenti, ad esempio attraverso consigli dei residenti o attività ricreative pianificate insieme che coinvolgano anche il quartiere.

Sviluppo delle competenze personali

Rafforzare le competenze personali include programmi educativi e di supporto che aiutano i residenti a gestire attivamente la propria salute. Nelle strutture di cura, workshop su alimentazione sana, movimento o gestione dello stress possono insegnare nuove abilità anche ai residenti anziani e rafforzare la loro autoefficacia.

Riorientamento dei servizi sanitari

I servizi sanitari dovrebbero essere sempre più preventivi e orientati al paziente. Nell'assistenza agli anziani, ciò significa sviluppare concetti di cura che rispondano alle esigenze individuali dei residenti e garantiscano un'assistenza olistica. La cooperazione tra strutture di cura, medici e altri fornitori di servizi sanitari può garantire un'assistenza continua e facilitare il passaggio tra diverse forme di cura e trattamento.

Questi campi d'azione si intrecciano e rafforzano la capacità dell'assistenza agli anziani di rispondere alle molteplici esigenze di salute dei residenti. Offrono un approccio strutturato per creare un ambiente di supporto che mette al centro il benessere dei residenti.

3.3 Attuazione della Carta di Ottawa nell'assistenza agli anziani

Per l'attuazione della Carta di Ottawa nell'assistenza agli anziani, è essenziale integrare le sue cinque strategie d'azione nella quotidianità assistenziale. Una politica favorevole alla salute all'interno delle strutture di cura può essere attuata attraverso valutazioni regolari e adattamenti dei concetti assistenziali alle conoscenze attuali di politica sanitaria. È cruciale coinvolgere il personale infermieristico nei processi decisionali per considerare il loro carico di lavoro e creare condizioni di lavoro che promuovano la salute.

7 Questo è solo un'anteprima.

Il libro completo è disponibile su <https://www.altenpflege.de> per gli utenti registrati. La registrazione e l'uso sono gratuiti. Chi non desidera registrarsi, può inviare l'importo indicato a pagina 2 tramite Paypal all'indirizzo buchhaltung@factsoft.de, specificando sia il titolo del libro che l'indirizzo e-mail. Riceverà quindi il PDF tramite e-mail.

Oltre all'accesso gratuito ai libri di testo brevi, la registrazione su [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) consente di candidarsi direttamente per lavori e di pubblicare gratuitamente un annuncio di lavoro. Diventa anche tu parte della comunità di [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).