

altenpflege.de Edition

Trumpi vadovėliai slaugos mokymui - dėmesys senelių priežiūrai

Theo Ahrens

Žmogaus kūno sandara ir anatomija

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografiniai duomenys

Theo Ahrens – Trumpa biografija

Theo Ahrens, gimęs 1979 metais netoli Miuncheno, yra slaugos profesijų mokytojas ir įsipareigojęs slaugos pedagogas. Po savanoriškų socialinių metų ligoninėje jis įgijo sveikatos ir slaugos specialisto kvalifikaciją ir sukaupė vertingos darbo patirties intensyviosios terapijos skyriuje. Vedamas noro perduoti žinias, jis studijavo slaugos pedagogiką ir 2009 metais pradėjo dirbti mokytoju profesinėje mokykloje Miunchene. Theo yra žinomas dėl savo praktiško ir empatiško mokymo, kurio dėka jis ruošia būsimus slaugos specialistus jų sudėtingam darbui. Asmeniniame gyvenime jis gyvena su žmona ir dviem vaikais Berlyne ir savanoriškai dirba siekdamas gerinti slaugos mokymo sąlygas.

Ši trumpa mokymo knyga buvo sukurta remiantis jo pamokų programa, naudojant dirbtinį intelektą. Vertimas atliktas automatiškai.

Leidėjas altenpflege.de

Kaina DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Pastabas ir patobulinimų pasiūlymus siųskite team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

Turiny

1	Įvadas	4
2	Anatomijos ir fiziologijos pagrindai	5
2.1	Apibrėžimai: kas yra anatomija, kas yra fiziologija?	5
2.2	Įvadas į medicininę terminologiją	5
2.3	Ląstelių biologija: ląstelės sandara ir funkcija	6
2.4	Audinių rūšys: epitelinis, jungiamasis, raumenų ir nervinis audinys	7
3	Judesio sistema	8
3.1	Kaulai ir sąnariai	8
3.1.1	Skeleto sandara	8
3.1.2	Kaulų funkcija ir sveikata senatvėje	8
3.2	Raumenys	9
3.2.1	Raumenų sandara	9
3.2.2	Judėjimo ir mobilumo reikšmė senyvo amžiaus žmonių priežiūroje	10
4	Širdies ir kraujagyslių sistema	12
4.1	Širdies sandara ir funkcija	12
4.2	Kraujagyslės ir kraujotakos sistema	13
4.3	Kraujas ir jo sudedamosios dalys	14
4.4	Dažnos ligos ir jų reikšmė slaugos senatvėje	15
5	Kvėpavimo sistema	17
5.1	Kvėpavimo takų sandara	17
5.2	Kvėpavimo funkcija ir dujų apykaita	17
5.3	Kvėpavimo pokyčiai senstant	18
5.4	Slaugos aspektai: kvėpavimo takų ligų valdymas	19
6	Virškinimo sistema	20
6.1	Struktūra ir funkcija: skrandis, žarnynas, kepenys, kasa	20
6.2	Maistinių medžiagų pasisavinimas ir įsisavinimas	20
6.3	Virškinimo problemos senatvėje	21
6.4	Mitybos konsultavimas ir slaugos aspektai	23
7	Šlapimo sistema	25
7.1	Inkstų, šlapimtakių, šlapimo pūslės ir šlaplės sandara	25
7.2	Šalinimo funkcija	26
7.3	Pokyčiai senatvėje	27
7.4	Slaugos aspektai: šlapimo nelaikymo ir pūslės kateterio valdymas	27
8	Nervų sistema ir jutimo organai	29
8.1	Nervų sistema	29
8.1.1	Struktūra: smegenys, nugaros smegenys, periferiniai nervai	29
8.1.2	Funkcija: valdymas, refleksai, skausmas	30
8.2	Jutimo organai	31
8.2.1	Akys, ausys, oda, uoslė, skonio pojūtis	31
8.2.2	Suvokimo pokyčiai senatvėje	33
8.3	Slaugos aspektai: elgesys su demencija ir jutimais apribojimais	33
9	Hormonų sistema	35
9.1	Hormoninių liaukų sandara ir funkcija	35
9.2	Hormonai ir jų įtaka kūnui	35
9.3	Su amžiumi susiję hormoniniai pokyčiai	36
9.4	Slaugos aspektai: hormoninių ligų valdymas	37
10	Imuninė sistema	39
10.1	Imuninės sistemos struktūra ir funkcija	39
10.2	Senyvo amžiaus imuninės sistemos silpnumas ir infekcijų rizika	39
10.3	Skiepai ir profilaktika	40
10.4	Slaugos aspektai: infekcijų valdymas ir žaizdų priežiūra	41
11	Žmogaus kūnas senatvėje	43
11.1	Fiziologiniai pokyčiai senatvėje	43
11.2	Dažnos ligos ir nusiskundimai pagyvenusiems žmonėms	44
11.3	Prevencijos ir reabilitacijos svarba	45
11.4	Savirankiškumo ir gyvenimo kokybės palaikymas	45
12	Praktinis taikymas senelių priežiūroje	47
12.1	Anatomijos ir slaugos praktikos sąsaja	47
12.2	Stebėjimas ir kūno pokyčių dokumentavimas	48
12.3	Patarimai slaugos kasdienybei: komunikacija ir empatija	49

1 Įvadas

Žmogaus anatomija yra pagrindas suprasti vyresnio amžiaus žmonių priežiūrą. Neturint išsamių žinių apie kūno sandarą, tiksli priežiūra ir veiksminga pagalba vargu ar įmanoma. Kūną sudaro įvairios sistemos, kurios tarpusavyje sąveikauja ir formuoja sudėtingą organizmą. Kiekviena sistema turi specifines funkcijas ir yra suderinta su kitomis.

Kaulai ir raumenys sudaro skeleto sistemą. Ji suteikia kūnui struktūrą ir leidžia judėti. Raumenys yra esminiai mobilumui ir fizinei jėgai. Sąnariai veikia kaip jungtys tarp kaulų ir leidžia judėjimo laisvę.

Širdies ir kraujagyslių sistema apima širdį ir kraujagysles. Ji transportuoja maistingąsias medžiagas ir deguonį į ląsteles. Širdis nuolat pumpuoja kraują, kad aprūpintų kūną ir pašalintų atliekas.

Virškinimo sistema apdoroja suvartotą maistą. Ji skaido jį į maistingąsias medžiagas, kurias kūnas gali pasisavinti. Žarnynas vaidina pagrindinį vaidmenį maistingųjų medžiagų absorbcijoje ir atliekų šalinime.

Kvėpavimo sistema susideda iš plaučių ir kvėpavimo takų. Ji užtikrina dujų mainus, įsisavindama deguonį ir pašalindama anglies dioksidą. Sklandi kvėpavimo funkcija yra lemiamą kūno energijos tiekimui.

Nervų sistema kontroliuoja visas kūno funkcijas. Ji susideda iš smegenų, nugaros smegenų ir nervų. Ši sistema apdoroja informaciją ir koordinuoja kūno reakcijas. Ji atsako už judėjimą, suvokimą ir sąmonę.

Imuninė sistema saugo kūną nuo patogenų. Ji atpažįsta ir kovoja su įsibrovusiais mikroorganizmais. Funkcionuojanti imuninė apsauga yra ypač svarbi vyresnio amžiaus žmonėms, kurie yra labiau linkę į infekcijas.

Kiekviena iš šių sistemų yra savaime sudėtinga ir nuo vienos kito priklausoma. Pagrindinių šių anatominių ir funkcinių ryšių supratimas yra lemiamas veiksnys rūpinantis vyresnio amžiaus žmonėmis. Taip galima tiksliai atsižvelgti į individualius vyresnio amžiaus žmonių poreikius.

2 Anatomijos ir fiziologijos pagrindai

2.1 Apibrėžimai: kas yra anatomija, kas yra fiziologija?

Anatomija yra mokslas apie žmogaus kūno struktūrą. Ji tiria organų, audinių ir ląstelių sandarą. Anatomijos tikslas yra suprasti, kaip įvairios kūno dalys yra išsidėsčiusios ir kaip jos tarpusavyje susijusios. Tai apima tiek makroskopinę anatomiją, kuri nagrinėja matomas struktūras, tiek mikroskopinę anatomiją, kuri analizuoja smulkesnes detales, tokias kaip ląstelės ir audiniai.

Fiziologija, kita vertus, yra mokslas apie kūno funkcijas. Ji tiria, kaip organai ir sistemos veikia ir sąveikauja, siekdami išlaikyti gyvybę. Fiziologija paaiškina, kaip vyksta biologiniai procesai, tokie kaip kvėpavimas, virškinimas ir kraujotaka. Ji taip pat nagrinėja šių procesų reguliavimą ir kūno prisitaikymą prie skirtingų sąlygų.

Anatomija ir fiziologija kartu sudaro pagrindą žmogaus kūno supratimui. Anatomija pateikia struktūrinį planą, o fiziologija paaiškina šio plano funkciją. Abi disciplinos yra neatskiriama susijusios ir labai svarbios medicinos praktikai bei slaugai. Kad būtų galima suprasti poreikius ir sveikatos iššūkius senatvėje bei užtikrinti tinkamą priežiūrą, būtina giliai išmanyti abi sritis.

2.2 Įvadas į medicininę terminologiją

Medicininė terminologija palengvina bendravimą sveikatos priežiūros srityje. Ji susideda iš standartizuotų terminų, kurie ypač taikomi medicinoje ir slaugoje. Medicininės profesinės kalbos supratimas yra esminis norint tinkamai perduoti informaciją ir jas teisingai suprasti.

Medicininiai terminai dažniausiai sudaryti iš žodžių šaknų, priešdėlių ir priesagų. Šie elementai dažnai kilę iš lotynų arba graikų kalbos. Žodžio šaknis nurodo pagrindinį termino elementą, o priešdėliai pridedami žodžio pradžioje ir priesagos žodžio pabaigoje tam, kad modifikuotų reikšmę.

Pavyzdžiai:

- Žodžio šaknis „kardio“ reiškia širdį. Su priešdėliu „peri-“ (aplink) „Perikardas“ tampa širdies maišeliu.
- Priesaga „-itis“ nurodo uždegimus. Apendicitas reiškia aklosios žarnos uždegimą.

Anatominės padėties pavadinimai palengvina kūno padėties ir kryptių aprašą:

- „Anterior“ reiškia esantį priekyje, „posterior“ - gale.
- „Superior“ nurodo viršutinę dalį, „inferior“ - apatinę.

Profesiniai terminai palengvina specifikaciją diagnozuojant ir gydant:

- Arteriosklerozė apibūdina kraujagyslių sukitėjimą.
- Hemoglobinas yra baltymas raudonuosiuose kraujo kūneliuose, kuris perneša deguonį.

Dažnai naudojamos santrumpos turėtų būti žinomos:

- „RR“ reiškia kraujospūdį (Riva-Rocci metodas)
- „EKG“ - elektrokardiograma.

Medicininės terminologijos supratimas ir tinkamas naudojimas yra būtinas efektyviam darbui sveikatos priežiūros sektoriuje. Pažintis su šiais terminais leidžia gerinti slaugos praktiką ir optimizuoja informacijos mainus medicinos komandoje.

2.3 Ląstelių biologija: ląstelės sandara ir funkcija

Ląstelės yra pagrindiniai gyvenimo elementai. Jos yra mažiausios kūno funkcinės vienetai, turinčios įvairias struktūras, kurios atlieka specifines užduotis. Tipinė žmogaus ląstelė susideda iš branduolio, citoplazmos ir ląstelės membranos.

Branduolys kontroliuoja visas ląstelės veiklas. Jame yra genetinė medžiaga, kuri yra organizuota į chromosomas. Genetinė medžiaga perneša informaciją apie baltymų sintezę ir ląstelės dalijimąsi.

Citoplazma yra ląstelės skystis tarp branduolio ir ląstelės membranos. Ji turi daugybę organelių, ląstelių „organų“, kurie atlieka specifines funkcijas:

- **Mitochondrijos**: ląstelės jėgainės, transformuoja maistines medžiagas į energiją (ATP).
- **Ribosomos**: baltymų sintezės vietos, kuriose genetinė informacija verčiama į baltymus.
- **Endoplazminis tinklas (ER)**: membranų tinklas, baltymų sintezė (šiurkščiajame ER) ir lipidų sintezė (lygiajame ER).
- **Golgio aparatas**: apdoroja, rūšiuoja ir pakuoja molekules sekrecijai arba naudoti ląstelėje.
- **Lizosomos**: virškinimo organelės, kurios skaidina atliekas ir senas ląstelės dalis.

Ląstelės membrana supa ląstelę ir reguliuoja medžiagų mainus su aplinka. Ji susideda iš fosfolipidų dvisluoksnės su įterptais baltymais, kurie kontroliuoja membranos pralaidumą. Selektinis pralaidumas leidžia ląstelei išlaikyti vidinę pusiausvyrą ir reaguoti į aplinkos poveikius.

Ląstelės dalijasi **mitozės** būdu, kad užtikrintų augimą, atkūrimą ir audinių išlaikymą. Mitozės metu iš vienos motininės ląstelės atsiranda dvi genetiškai identiškos dukterinės ląstelės. **Ląstelės ciklo kontrolė** užtikrina, kad ląstelių dalijimasis vyktų tik esant poreikiui.

Ląstelės bendrauja per cheminius signalus, kurie jungiasi prie specifinių receptorių. Ši sąveika sukelia reakcijas, kurios gali pakeisti ląstelės elgesį, pavyzdžiui, reguliuoja ląstelės augimą arba inicijuoja programuotą ląstelės mirtį (apoptozę). Pusiausvyra tarp ląstelių proliferacijos ir nykimo yra gyvybiškai svarbi sveikatai.

Ląstelė yra dinaminė sistema, galinti prisitaikyti prie pasikeitusių sąlygų. Jos struktūros ir funkcijos supratimas yra pagrindinis rūpinantis ir gydant vyresnio amžiaus žmones, nes senėjimo procesai ir su amžiumi susijusios ligos pagrįsti ląstelės pokyčiais.

2.4 Audinių rūšys: epitelinis, jungiamasis, raumenų ir nervinis audinys

Epitelių audinys apsaugo ir dengia kūno paviršius bei vidines ertmes. Jis yra svarbus absorbcijai, sekrecijai ir apsaugai nuo fizinių pažeidimų. Epitelių ląstelės yra glaudžiai sujungtos ir sudaro nenutrūkstamą sluoksnį. Epitelių audinys yra klasifikuojamas pagal formą ir sluoksniavimą: plokščiasis epitelis, izoprizminis epitelis ir aukštai prizminis epitelis su paprastu arba daugelio sluoksnių išdėstymu. Šie audiniai reguliuoja medžiagų mainus ir apsaugo nuo patogenų.

Jungiamasis audinys jungia, palaiko ir apsaugo kūno struktūras. Jis pasižymi savo tarpląsteline matrica, sudaryta iš skaidulų ir pagrindinės medžiagos. Matrica kinta priklausomai nuo funkcijos: kolageno skaidulos suteikia stiprumo, elastinės skaidulos – lankstumo, o tinklinės skaidulos – struktūrinį palaikymą. Jungiamojo audinio rūšys apima laisvąjį (pvz., riebalinį audinį), standųjį (pvz., sausgysles), kremzles, kaulus ir kraują. Riebalinis audinys kaupia energiją, izoluoja ir apsaugo organus.

Raumenų audinys leidžia judėti. Jis skirstomas į tris pagrindines rūšis: griaučių raumenys, lygieji raumenys ir širdies raumenys. Griaučių raumenys yra ruožuoti, daugialąsčiai ir atsakingi už savanoriškus judesius. Lygieji raumenys yra verpstiški, vienaląsčiai ir leidžia nevalingus judesius organuose. Širdies raumenys turi šakotas skaidulas, yra nevalingi ir padeda plakti širdžiai. Elektriniai impulsai reguliuoja susitraukimus ir koordinuoja judesius.

Nervinis audinys kontroliuoja kūno funkcijas ir komunikacijos procesus. Neuronai, pagrindiniai vienetai, perduoda elektrinius impulsus. Jie susideda iš ląstelės kūno, dendritų ir aksono. Glijos ląstelės palaiko neuronus, suteikdamos apsaugą, maitinimą ir atliekų šalinimą. Nervinis audinys randamas smegenyse, nugaros smegenyse ir periferiniuose nervuose. Jis leidžia jutiminį suvokimą, motorinę kontrolę ir sudėtingas kognityvines funkcijas. Efektyvus informacijos perdavimas yra lemiamas kūno reguliacijai.

Šios audinių rūšys sąveikauja, kad palaikytų kūno struktūrą ir funkciją. Jų supratimas leidžia tikslingai teikti priežiūros priemones, siekiant pagerinti vyresnio amžiaus žmonių gerovę ir sveikatą.

3 Judesio sistema

3.1 Kaulai ir sąnariai

3.1.1 Skeleto sandara

Žmogaus skeletas susideda iš maždaug 206 kaulų, kurie palaiko kūną, apsaugo ir leidžia judėti. Kaulai yra suskirstyti į skirtingas grupes: kaukolę, stuburą, krūtinės ląstą ir galūnes.

Kaukolė: Kaukolė saugo smegenis ir formuoja veidą. Ji susideda iš aštuonių kaukolės kaulų, įskaitant kaktikaulį, momenkaulį, smilkinkaulį ir pakauškaulį. Veidą sudaro 14 kaulų, tarp jų nosikaulis, skruostikaulis ir apatinis žandikaulis.

Stuburas: Jį sudaro 33–34 slanksteliai, kurie suskirstyti į penkis skyrius: kaklo stuburas (7 slanksteliai), krūtinės stuburas (12 slankstelių), juosmens stuburas (5 slanksteliai), kryžkaulis (5 susilieję slanksteliai) ir uodegikaulis (4–5 susilieję slanksteliai). Stuburas apsaugo nugaros smegenis ir palaiko kūną.

Krūtinės ląsta: Krūtinės ląsta susideda iš krūtinkaulio, šonkaulių ir krūtinės slankstelių. Ji apsaugo gyvybiškai svarbius organus krūtinės srityje, kaip širdį ir plaučius. Yra 12 porų šonkaulių, didžioji jų dalis tvirtinama prie krūtinkaulio kremzle.

Galūnės: Viršutinės galūnės apima peties juostą, žastikaulį, dilbį, plaštakos kaulus, delnakaulius ir pirštakaulius. Peties juostą sudaro raktikaulis ir mentė. Žastikaulis arba žastikaulis jungia petį ir alkūnę. Dilbyje yra stipinkaulis ir alkūnkaulis. Plaštaka susideda iš 27 kaulų. Apatinės galūnės apima dubens juostą, šlaunį, blauzdą, pėdos kaulus, padikaulius ir pirštakaulius. Dubens juosta palaiko viršutinės kūno dalies svorį ir apima klubo kaulus, kryžkaulį ir uodegikaulį. Šlaunikaulis yra ilgiausias kaulas kūne. Blauzdoje yra blauzdikaulis ir šėvikaulis. Pėda susideda iš 26 kaulų.

Visi kaulai sujungti sąnariais, kurie leidžia judėti. Sąnariai yra lankstūs, jų struktūra varijuoja priklausomai nuo funkcijos ir vietos kūne. Tai sustiprina skeletą ir leidžia sudėtingai judėti.

3.1.2 Kaulų funkcija ir sveikata senatvėje

Senėjimo procesas veikia kaulų struktūrą ir funkciją. Tai susiję su natūraliu kaulų tankio ir masės praradimu, kuris žinomas kaip osteoporozė. Kaulų stiprumas mažėja, todėl padidėja lūžių rizika.

Svarbus kaulų funkcijos aspektas yra kūno palaikymas ir stabilumas. Kaulai yra mineralizuotos struktūros, kurios kaupia kalcį ir fosfatą. Šie mineralai yra svarbūs kaulų sveikatai. Su amžiumi mažėja kalcio absorbcija organizme, o tai sukelia mineralų praradimą ir kaulų trapumą.

Kaulai nuolat vyksta perstatymo procesus. Osteoblastai, kurie kuria kaulą, ir osteoklastai, kurie griauja seną kaulo medžiagą, yra čia esminiai. Su amžiumi balansas pasislenka osteoklastų veiklos naudai, dėl to prarandama kaulų masė.

Sąnariai, jungiantys kaulus, taip pat praranda savo funkcionalumą. Kremzlė, dengianti sąnarių paviršius, tampa plonesnė ir mažiau elastinga. Tai gali sukelti artrozę, sukeliančią skausmus ir standumą. Sąnarių skystis gali mažėti, o tai dar labiau apsunkina judesius.

Reguliarus judėjimas ir specifiniai jėgos treniruotės palaiko kaulų metabolizmą. Šios veiklos skatina osteoblastų veiklą ir padeda sulėtinti su amžiumi susijusį kaulų struktūros irimą. Taip pat svarbu kalcio turtinga mityba ir pakankamas vitamino D suvartojimas, siekiant išlaikyti kaulų tankį senatvėje.

Kai vyresnio amžiaus vyrai ir moterys nebegali būti pakankamai judrūs, rizika susirgti osteoporoze ir susijusiais lūžiais žymiai padidėja. Prisitaikymas gyvenamojoje aplinkoje, pvz., neslidžios grindys ir laikymo rankenos, padeda užkirsti kelią kritimams. Ankstyvas kaulų pokyčių nustatymas ir gydymas yra esminiai gyvenimo kokybei palaikyti.

3.2 Raumenys

3.2.1 Raumenų sandara

Raumenys yra specializuoti audiniai, atliekantys mechaninį kūno darbą. Jie daugiausia sudaryti iš raumenų skaidulų, jungiamojo audinio, kraujagyslių ir nervų. Raumenų skaidulos yra ilgos, cilindro formos ląstelės, galinčios susitraukti.

Yra trys pagrindiniai raumenų audinio tipai: skeleto raumenys, širdies raumenys ir lygiųjų raumenų audinys.

Skeleto raumenys yra pritvirtinti prie kaulų ir leidžia sąmoningus judesius. Jie susideda iš ilgų, daugiakernių skaidulų. Jų išvaizda yra dryžuota arba skersai dryžuota. Šie raumenys yra kontroliuojami valingai per centrinę nervų sistemą. Kiekvienas raumuo yra apsuptas jungiamojo audinio, vadinamo epimiziumu. Raumens viduje yra raumenų skaidulų pluoštai, apsupti perimiziumu. Kiekviena individuali raumenų skaidula yra apsupta endomiziumu.

Širdies raumenys yra ypatingas raumenų tipas, aptinkamas tik širdyje. Šis raumenų tipas taip pat yra dryžuotas, tačiau sudarytas iš vienkernių ląstelių, sujungtų vadinamosiomis blizgiomis juostelėmis, leidžiančiomis sinchroniškai susitraukti. Šie raumenys veikia autonomiškai per širdies laidumo sistemą ir nėra valingi kontroliuojami.

Lygieji raumenys yra ertminių organų, tokių kaip skrandis, žarnynas ir kraujagyslės, sienelės. Jų išvaizda nedryžuota. Jie susideda iš verpstės formos, vienakernių ląstelių. Lygieji raumenys veikia lėtai ir nevalingai, kontroliuojami autonominės nervų sistemos ir hormonų.

Raumenų skaidulos yra sudarytos iš miofibrilių, kurios sudaro sarkomerus, pagrindinius raumenų skaidulų funkcinis vienetus. Sarkomerai turi miofilamentus iš baltymų aktino ir miozino. Šie baltymai yra atsakingi už susitraukimą. Aktino filamentai yra ploni, o miozino filamentai yra stori. Susitraukiant aktinas ir miozinas slysta vienas į kitą, kas sukelia raumenų skaidulų sutrumpėjimą ir judesį.

Raumenims reikia energijos, kad galėtų dirbti. Ši energija daugiausia gaunama iš adenosintrifosfato (ATP), kuris gaminamas medžiagų apykaitos procesuose mitochondrijose. Energijos šaltiniai apima angliavandenius, riebalus ir baltymus.

Raumenys gali prisitaikyti prie apkrovų. Reguliari treniruotė stiprina raumenų skaidulas per hipertrofiją, padidindama miofilamentų skaičių raumenų skaidulose. Tai lemia didesnę raumenų jėgą.

Raumenys vaidina svarbų vaidmenį stabilizuojant sąnarius, palaikant kūno laikyseną ir šilumos gamybą raumenų susitraukimų metu. Senyvo amžiaus žmonių priežiūroje labai svarbu palaikyti raumenų sveikatą, kad būtų išsaugota mobilumas ir gyvenimo kokybė.

3.2.2 Judėjimo ir mobilumo reikšmė senyvo amžiaus žmonių priežiūroje

Judėjimas ir mobilumas yra labai svarbūs vyresnio amžiaus žmonių gerovei ir sveikatai. Reguliarus fizinis aktyvumas padeda išsaugoti raumenų jėgą, skatina sąnarių judrumą ir gerina bendrą ištvermę. Šie aspektai žymiai prisideda prie savarankiškumo kasdieniame gyvenime išlaikymo.

Judesio trūkumas vyresniame amžiuje gali lemti raumenų irimą bei sumažėjusią sąnario funkciją. Silpni raumenys silpnina stabilumą ir didina kritimo riziką. Tai savo ruožtu gali sukelti rimtas traumas, kaip klubų lūžiai, kurie dažnai lemia ilgesnį buvimą ligoninėje ir galimą imobilizaciją po to.

Judėjimo terapijos atlieka pagrindinį vaidmenį senelių priežiūroje. Jos padeda sumažinti fizinius apribojimus ir skatina tinkamą judėjimą. Tikslas yra išlaikyti esamus įgūdžius ir, jei įmanoma, juos pagerinti. Terapinius pratimus reikėtų individualizuoti, atsižvelgiant į slaugomųjų poreikius ir galimybes.

Mobilumo palaikymas taip pat turi psichologinių privalumų. Judėjimas gerina gerovę, mažina depresijos simptomus ir skatina socialinius santykius. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padidinti gyvenimo kokybę ir sustiprinti motyvaciją dalyvauti visuomeniniame gyvenime.

7 Tai tik peržiūra

Visą knygą galite rasti <https://www.altenpflege.de> prisiregistravusiems vartotojams. Registracija ir naudojimasis yra nemokami. Kas nenori registruotis, gali pervesti mokestį, nurodytą 2 puslapyje, per Paypal į buchhaltung@factsoft.de ir nurodyti tiek knygos pavadinimą, tiek savo elektroninio pašto adresą. Tada PDF failas bus atsiųstas elektroniniu paštu.

Be nemokamos prieigos prie trumpųjų vadovėlių, registracija [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) suteikia galimybę tiesiogiai teikti paraiškas darbams. Taip pat galima paskelbti nemokamą darbo skelbimą. Tapkite ir jūs [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) bendruomenės dalimi.