

altenpflege.de Edition

Īsās mācību grāmatas aprūpes apmācībai - uzmanības centrā veco ļaužu aprūpe

Theo Ahrens

Cilvēka ķermeņa uzbūve un anatomija

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliogrāfiskie dati

Theo Ahrens – Īsā biogrāfija

Theo Ahrens, dzimis 1979. gadā netālu no Minhenes, ir aprūpes profesiju skolotājs un aizrautīgs aprūpes pedagogs. Pēc brīvprātīgā sociālā gada slimnīcā viņš apguva veselības un aprūpes asistenta profesiju un ieguva vērtīgu darba pieredzi intensīvās terapijas nodaļā. Vēlēdamies nodot zināšanas tālāk, viņš studēja aprūpes pedagogiju un 2009. gadā uzsāka darbu kā skolotājs specializētajā skolā Minhenē. Theo ir pazīstams ar savu praktisko un empātisko mācīšanas veidu, ar kuru viņš sagatavo nākotnes aprūpētājus viņu prasīgajam darbam. Privāti viņš ar ģimeni dzīvo Berlīnē un brīvprātīgi iesaistās, lai uzlabotu aprūpes izglītības apstākļus.

Šī īsā mācību grāmata tika izveidota no viņa mācību stundas plāniem, izmantojot mākslīgo intelektu. Tulkošana tika veikta automātiski.

Izdevējs altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Autortiesības 2024 altenpflege.de

Komentārus un ieteikumus sūtīt uz team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

Satura rādītājs

1	Ievads	4
2	Anatomijas un fizioloģijas pamati	5
2.1	Definīcijas: Kas ir anatomija, kas ir fizioloģija?	5
2.2	Ievads medicīniskajā terminoloģijā	5
2.3	Šūnu bioloģija: šūnas uzbūve un funkcija	6
2.4	Audu veidi: epitēlija, saistaudu, muskuļu un nervu audi	7
3	Kustību aparāts	8
3.1	Kauli un locītavas	8
3.1.1	Skeleta uzbūve	8
3.1.2	Kaulu funkcija un veselība vecumā	8
3.2	Muskuļatūra	9
3.2.1	Muskuļu uzbūve	9
3.2.2	Nozīme kustībai un mobilitātei aprūpē veciem cilvēkiem	10
4	Sirds un asinsvadu sistēma	12
4.1	Sirds uzbūve un funkcija	12
4.2	Asinsvadi un asinsrites sistēma	13
4.3	Asinis un to sastāvdaļas	14
4.4	Biežāk sastopamās slimības un to nozīme aprūpē veciem cilvēkiem	15
5	Elpošanas sistēma	17
5.1	Elpceļu uzbūve	17
5.2	Elpošanas funkcija un gāzu apmaiņa	17
5.3	Elpošanas izmaiņas vecumdienās	18
5.4	Aprūpes aspekti: Elpceļu slimību aprūpe	19
6	Gremošanas sistēma	20
6.1	Uzbūve un funkcijas: kuņģis, zarnas, aknas, aizkuņģa dziedzeris	20
6.2	Barības vielu uztveršana un izmantošana	20
6.3	Gremošanas problēmas vecumā	21
6.4	Uztura konsultēšana un aprūpes aspekti	22
7	Urīnceļu sistēma	24
7.1	Nieru, urīnvadu, urīnpūšļa un urīnizvadkanāla uzbūve	24
7.2	Izvadīšanas funkcija	25
7.3	Pārmaiņas vecumdienās	25
7.4	Aprūpes aspekti: Inkontinences un urīnpūšļa katetra aprūpe	26
8	Nervu sistēma un maņu orgāni	28
8.1	Nervu sistēma	28
8.1.1	Uzbūve: smadzenes, muguras smadzenes, perifērā nervu sistēma. . . .	28
8.1.2	Funkcija: vadība, refleksi, sāpes	29
8.2	Maņu orgāni	30
8.2.1	Acis, ausis, āda, ožas sajūta, garšas sajūta	30
8.2.2	Izmaiņas uztverē vecumā	31
8.3	Aprūpes aspekti: saskarsme ar demenci un sensorām traucējumiem	32
9	Hormonu sistēma	34
9.1	Hormonu dziedzeru uzbūve un funkcija	34
9.2	Hormoni un to ietekme uz ķermeni	35
9.3	Ar vecumu saistītās hormonālās izmaiņas	36
9.4	Aprūpes aspekti: Hormonālo slimību vadība	36
10	Imūnsistēma	38
10.1	Imūnsistēmas uzbūve un funkcija	38
10.2	Novēcošanas izraisīts imūnsistēmas vājums un infekcijas riski	38
10.3	Vakcinācija un profilakse	39
10.4	Aprūpes aspekti: Infekciju ārstēšana un brūču kopšana	40
11	Cilvēka ķermenis vecumā	42
11.1	Fizioloģiskās izmaiņas vecumā	42
11.2	Bieži sastopamas slimības un sūdzības senioriem	43
11.3	Profilakses un rehabilitācijas nozīme	44
11.4	Atbalsts patstāvībai un dzīves kvalitātei	44
12	Praktiska pielietošana veco ļaužu aprūpē	46
12.1	Anatomijas un aprūpes prakses saistība	46
12.2	Novērojumi un fizisko izmaiņu dokumentēšana	47
12.3	Padomi ikdienas aprūpei: komunikācija un empātija	47

1 Ievads

Cilvēka anatomija veido pamatu izpratnei par vecāka gadagājuma cilvēku aprūpi. Bez pamatīgām zināšanām par ķermeņa uzbūvi ir gandrīz neiespējama precīza aprūpe un efektīva palīdzība. Ķermenis sastāv no dažādām sistēmām, kas mijiedarbojas savā starpā un veido sarežģītu organismu. Katrai sistēmai ir specifiskas funkcijas un tās ir savstarpēji saskaņotas.

Kauli un muskuļi veido skeleta sistēmu. Tā dod ķermenim struktūru un ļauj kustēties. Muskulatūra ir būtiska mobilitātei un fiziskajam spēkam. Locītavas darbojas kā savienojuma punkti starp kauliem un ļauj brīvi kustēties.

Sirds-asinsvadu sistēma ietver sirdi un asinsvadus. Tā transportē barības vielas un skābekli uz šūnām. Sirds nepārtraukti pumpē asinis, lai uzturētu ķermeni un izvadītu atkritumvielas.

Gremošanas sistēma apstrādā uzņemto pārtiku. Tā to sadala barības vielās, ko ķermenis var uzņemt. Zarnai ir centrāla loma barības vielu uzsūkšanā un atkritumvielu izvadīšanā.

Elpošanas sistēma sastāv no plaušām un elpceļiem. Tā nodrošina gāzu apmaiņu, uzņemot skābekli un izvadot oglekļa dioksīdu. Vienmērīga elpošana ir izšķiroša ķermeņa enerģijai.

Nervu sistēma kontrolē visas ķermeņa funkcijas. Tā sastāv no smadzenēm, muguras smadzenēm un nerviem. Šī sistēma apstrādā informāciju un koordinē ķermeņa reakcijas. Tā atbild par kustību, uztveri un apziņu.

Imūnsistēma aizsargā ķermeni no patogēniem. Tā atpazīst un cīnās pret mikroorganismiem. Darbīga imūnaizsardzība ir īpaši svarīga vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuri ir uzņēmīgāki pret infekcijām.

Katra no šīm sistēmām ir pati par sevi sarežģīta un savstarpēji atkarīga. Pamatizpratne par šīm anatomiskajām un funkcionālajām sakarībām ir izšķiroša aprūpes darbā. Tādējādi var precīzi reaģēt uz vecāka gadagājuma cilvēku individuālajām vajadzībām.

2 Anatomijas un fizioloģijas pamati

2.1 Definīcijas: Kas ir anatomija, kas ir fizioloģija?

Anatomija ir mācība par cilvēka ķermeņa uzbūvi. Tā pēta orgānu, audu un šūnu struktūru. Anatomijas mērķis ir saprast atsevišķo ķermeņa daļu novietojumu un savstarpējās attiecības. Tas ietver gan makroskopisko anatomiju, kas nodarbojas ar redzamām struktūrām, gan mikroskopisko anatomiju, kas pēta smalkākas detaļas, piemēram, šūnas un audus.

Fizioloģija savukārt ir zinātne par ķermeņa funkcijām. Tā pēta, kā orgāni un sistēmas strādā un sadarbojas, lai saglabātu dzīvību. Fizioloģija skaidro, kā norit bioloģiskie procesi, piemēram, elpošana, gremošana un asinsrite. Tā nodarbojas arī ar šo procesu regulāciju un ķermeņa pielāgošanu dažādiem apstākļiem.

Kopā anatomija un fizioloģija veido pamatu cilvēka ķermeņa izpratnei. Kamēr anatomija nodrošina būvplānu, fizioloģija skaidro šī plāna funkciju. Abas disciplīnas ir nesaraujami saistītas un būtiskas medicīnas praksē un aprūpē. Plašas zināšanas abās jomās ir nepieciešamas, lai saprastu vajadzības un veselības izaicinājumus vecumdienās un nodrošinātu atbilstošu aprūpi.

2.2 Ievads medicīniskajā terminoloģijā

Medicīniskā terminoloģija atvieglo saziņu veselības aprūpes jomā. Tā sastāv no standartizētiem jēdzieniem, kas īpaši tiek lietoti medicīnā un aprūpē. Medicīniskās valodas izpratne ir būtiska, lai informāciju nodotu precīzi un to pareizi saprastu.

Medicīniskie termini parasti veidojas no vārdu saknēm, prefiksiem un sufiksiem. Tie bieži nāk no latīņu vai grieķu valodas. Vārda sakne apzīmē termina centrālo elementu, savukārt prefiksus pievieno vārda sākumā un sufiksus beigās, lai modificētu nozīmi.

Piemēri:

- Vārda sakne "kardio" attiecas uz sirdi. Ar prefiksu "peri-" (ap) "Perikards" kļūst par sirds somiņu.
- Sufikss "-itis" norāda uz iekaisumu. Apendicīts nozīmē aklās zarnas iekaisumu.

Anatomiskās atrašanās vietas apzīmējumi atvieglo pozīciju un virzienu aprakstu ķermenī:

- "Anterior" nozīmē priekšā, "posterior" aiz muguras.
- "Superior" apzīmē uz augšu, "inferior" uz leju.

Speciālie termini atvieglo diagnožu un ārstēšanas specifikāciju:

- Arterioskleroze apraksta asinsvadu sacietēšanu.
- Hemoglobīns ir olbaltumviela sarkanajās asinīs, kas transportē skābekli.

Bieži lietotām saīsinājumiem jābūt zināmiem:

- "RR" apzīmē asinsspiedienu (Riva-Rocci metode)
- "EKG" apzīmē elektrokardiogrammu.

Medicīniskās terminoloģijas izpratne un pareiza pielietošana ir būtiska efektīvam darbam veselības nozarē. Pazīstamība ar šiem terminiem nodrošina labāku aprūpes praksi un optimizē informācijas apmaiņu medicīnas komandā.

2.3 Šūnu bioloģija: šūnas uzbūve un funkcija

Šūnas ir dzīvības pamatelementi. Tās ir mazākās funkcionālās vienības ķermenī un satur dažādas struktūras, kas pilda specifiskus uzdevumus. Tipiska cilvēka šūna sastāv no šūnas kodola, citoplazmas un šūnu membrānas.

Šūnas kodols kontrolē visas šūnu aktivitātes. Tas satur ģenētisko materiālu DNS formā, kas ir organizēta hromosomās. DNS nes ģenētisko informāciju proteīnu sintēzei un šūnu dalīšanai.

Citoplazma ir šķidrā šūnu saturs starp šūnas kodolu un šūnu membrānu. Tā satur daudz organellu, šūnu "orgānus", kas pilda specifiskas funkcijas:

- **Mitohondriji**: šūnas spēkstacijas, pārveido barības vielas enerģijā (ATP).
- **Ribosomas**: proteīnu sintēzes vietas, tulko ģenētisko informāciju proteīnos.
- **Endoplazmatiskais tīkls (ER)**: membrānu tīkls, proteīnu (raupjš ER) un lipīdu (gludais ER) sintēze.
- **Golgi aparāts**: apstrādā, šķīro un iepakoj molekulas sekrēcijai vai lietošanai šūnā.
- **Lizozomas**: gremošanas organellas, noārda atkritumproduktus un vecos šūnu komponentus.

Šūnu membrāna apņem šūnu un regulē vielu apmaiņu ar apkārtni. Tā sastāv no fosfolipīdu dubultslāņa ar iebūvētiem proteīniem, kas kontrolē membrānas caurlaidību. Selektīvā caurlaidība ļauj šūnai uzturēt iekšējo līdzsvaru un reaģēt uz vides ietekmēm.

Šūnas daļa caur **mitozi**, lai nodrošinātu augšanu, remontu un audu uzturēšanu. Mitozes laikā no vienas mātes šūnas rodas divas ģenētiski identiskas meitas šūnas. **Šūnu cikla kontrole** nodrošina, ka šūnu dalīšanās notiek tikai pēc vajadzības.

Šūnas komunicē caur ķīmiskiem signāliem, kas piesaistās specifiskiem receptoriem. Šī mijiedarbība izraisa reakcijas, kas var mainīt šūnu uzvedību, piemēram, šūnu augšanas regulācijā vai ieprogrammētās šūnu nāves (apoptozes) uzsākšanā. Līdzsvars starp šūnu proliferāciju un nāvi ir būtisks ķermeņa veselībai.

Šūna ir dinamiska sistēma, kas spēj pielāgoties mainīgajiem apstākļiem. Izpratne par tās uzbūvi un funkciju ir fundamentāla vecāku cilvēku aprūpei un ārstēšanai, jo novecošanas procesi un ar vecumu saistītas slimības balstās uz šūnu izmaiņām.

2.4 Audu veidi: epitēlija, saistaudu, muskuļu un nervu audi

Epitēlijaudi aizsargā un klāj ķermeņa virsmas un iekšējās dobumus. Tie ir būtiski absorbcijai, sekrēcijai un aizsardzībai pret fiziskiem bojājumiem. Epitēlija šūnas ir cieši saistītas un veido nepārtrauktu slāni. Epitēlijaudi tiek klasificēti pēc formas un slāņošanas: plakanie epitēliji, izoprismatiski epitēliji un augstprismatiski epitēliji ar vienkāršu vai daudzslāņainu kārtību. Šie audi regulē vielu apmaiņu un aizsargā pret patogēniem.

Saistaudi savieno, atbalsta un aizsargā ķermeņa struktūras. Tie izceļas ar ekstracelulāru matricu, kas sastāv no šķiedrām un pamatvielām. Matrica mainās atkarībā no funkcijas: kolagēna šķiedras piedāvā izturību, elastīgās šķiedras elastību, bet retikulāras šķiedras sniedz strukturālu atbalstu. Saistaudu tipi ietver valējus (piemēram, taukaudi), ciešus (piemēram, cīpslas), skrimšļus, kaulus un asinis. Taukaudi uzkrāj enerģiju, izolē un aizsargā orgānus.

Muskuļaudi nodrošina kustību. Tie izšķir trīs galvenos tipus: skeleta muskulatūra, gludā muskulatūra un sirds muskulatūra. Skeleta muskulatūra ir šķērsām svītrotā, daudzserdeņa un atbild par brīvprātīgām kustībām. Gludā muskulatūra ir vārpstveida, vienserdeņa un nodrošina nebrīvprātīgas kustības orgānos. Sirds muskulatūra ir zarojoša, nebrīvprātīga un palīdz sirds pumpēšanā. Elektriski impulsi regulē kontrakcijas un koordinē kustības.

Nervu audi kontrolē ķermeņa funkcijas un komunikācijas procesus. Neironi, pamatvienības, vada elektriskos impulsus. Tie sastāv no šūnas ķermeņa, dendrītiem un aksona. Glijas šūnas atbalsta neironus, nodrošinot aizsardzību, barošanu un atkritumu izvadīšanu. Nervu audi atrodas smadzenēs, muguras smadzenēs un perifēros nervos. Tas nodrošina sensoru uztveri, motoro vadību un sarežģītas kognitīvas funkcijas. Efektīva informācijas pārsūtīšana ir būtiska ķermeņa regulācijai.

Šie audu tipi mijiedarbojas, lai uzturētu ķermeņa struktūru un funkciju. To izpratne nodrošina mērķtiecīgas aprūpes pasākumus, lai uzlabotu vecāku cilvēku labklājību un veselību.

3 Kustību aparāts

3.1 Kauli un locītavas

3.1.1 Skeleta uzbūve

Cilvēka skelets sastāv no aptuveni 206 kauliem, kas atbalsta, aizsargā un nodrošina ķermeņa kustību. Kauli ir iedalīti dažādās grupās: galvaskauss, mugurkauls, krūšu kurvis un ekstremitātes.

Galvaskauss: Galvaskauss aizsargā smadzenes un veido seju. Tas sastāv no astoņiem galvaskausa kauliem, tostarp pieres, paura, deniņu un pakauša kaula. Seja ietver 14 kaulus, tostarp deguna kaulu, vaigu kaulu un apakšžokli.

Mugurkauls: Tas sastāv no 33 līdz 34 skriemeļiem, kas iedalīti piecās daļās: kakla mugurkauls (7 skriemeļi), krūšu mugurkauls (12 skriemeļi), jostas mugurkauls (5 skriemeļi), krustkauls (5 saauguši skriemeļi) un astes kauls (4 līdz 5 saauguši skriemeļi). Mugurkauls aizsargā muguras smadzenes un atbalsta ķermeni.

Krūšu kurvis: Krūšu kurvis sastāv no krūšu kaula, ribām un krūšu skriemeļiem. Tas aizsargā dzīvībai svarīgos orgānus krūšu kurvī, piemēram, sirdi un plaušas. Ir 12 pāri ribu, no kurām lielākā daļa ir piestiprinātas pie krūšu kaula ar skrimšļiem.

Ekstremitātes: Augšējās ekstremitātes ietver plecu joslu, augšdelmu, apakšdelmu, plaukstas pamatnes kaulus, delnas kaulus un pirkstu kaulus. Plecu josla sastāv no atslēgas kaula un lāpstiņas. Augšdelma kauls vai humerus savieno plecu un elkoņu. Apakšdelmā atrodas spieķis un elkoņa kauls. Plauksta sastāv no 27 kauliem.

Apakšējās ekstremitātes ietver iegurni joslu, augšstilbu, apakšstilbu, pēdas pamatnes kaulus, pēdas kaulus un pirkstu kaulus. Iegurni josla balsta ķermeņa augšdaļas svaru un ietver gūžas kaulus, krustkaulu un astes kaulu. Augšstilba kauls ir garākais kauls ķermenī. Apakšstilbā atrodas lielais un mazais lielakauls. Pēda sastāv no 26 kauliem.

Visi kauli ir savienoti ar locītavām, kas nodrošina kustību. Locītavas ir elastīgas, to struktūra mainās atkarībā no funkcijas un vietas ķermenī. Tas stiprina skeletu un nodrošina sarežģītas kustības.

3.1.2 Kaulu funkcija un veselība vecumā

Novecošanās process ietekmē kaulu struktūru un funkciju. Tas ir saistīts ar dabisku kaulu blīvuma un masas zudumu, kas ir pazīstams kā osteoporoze. Rezultātā samazinās kaulu stiprība, kas palielina lūzumu risku.

Viena no svarīgām kaulu funkcijām ir ķermeņa atbalstīšana un stabilitātes nodrošināšana. Kauli ir mineralizētas struktūras, kas glabā kalciju un fosfātu. Šie minerāli ir būtiski kaulu veselībai. Pieaugot vecumam, samazinās kalcija uzsūkšanās organismā, kas noved pie minerālu zuduma un padara kaulus trauslākus.

Kauli nepārtraukti atjaunojas. Osteoblasti, kas veido kaulus, un osteoklasti, kas noārda veco kaulu vielu, ir būtiski šajā procesā. Ar vecumu līdzsvars nosveras par labu osteoklastu aktivitātei, kā rezultātā zaudē kaulu masu.

Locītavas, kas savieno kaulus, arī zaudē funkcionalitāti. Skrimslis, kas pārklāj locītavu virsmas, kļūst plānāks un mazāk elastīgs. Tas var izraisīt artrozi, kas rada sāpes un stīvumu. Var samazināties locītavu šķidrums, kas vēl vairāk ierobežo kustības.

Regulāras fiziskās aktivitātes un mērķtiecīgi spēka treniņi palīdz atbalstīt kaulu vielmaiņu. Šīs aktivitātes veicina osteoblastu aktivitāti un palīdz palēnināt ar vecumu saistīto kaulu struktūras noārdīšanos. Arī uzturs, kas bagāts ar kalciju, un pietiekama D vitamīna uzņemšana ir svarīgi, lai saglabātu kaulu blīvumu vecumā.

Ja seniori nespēj pietiekami daudz kustēties, osteoporozes un ar to saistītu lūzumu risks ievērojami palielinās. Pielāgojumi dzīvesvietā, piemēram, neslīdoši grīdas segumi un rokturi, palīdz novērst kritienus. Savlaicīga kaulu izmaiņu noteikšana un ārstēšana ir būtiska, lai uzturētu dzīves kvalitāti.

3.2 Muskuļatūra

3.2.1 Muskuļu uzbūve

Muskuļi ir specializēti audi, kas veic ķermeņa mehānisko darbu. Tie galvenokārt sastāv no muskuļu šķiedrām, saistaudiem, asinsvadiem un nerviem. Muskuļu šķiedras ir garas, cilindriskas šūnas, kas var sarauties.

Ir trīs galvenie muskuļaudu tipi: skeleta muskulatūra, sirdsmuskulatūra un gludā muskulatūra.

Skeleta muskulatūra ir piestiprināta pie kauliem un ļauj veikt apzinātas kustības. Tā sastāv no garām, daudzkodolu šķiedrām. Tās izskats ir svītrains vai šķērsots. Šie muskuļi ir pakļauti gribai un tiek kontrolēti caur centrālo nervu sistēmu. Katrs no tiem ir ieskauds saistaudos, ko sauc par epimiziju. Muskulī atrodas muskuļu šķiedru kūlīši, kas ir apņemti ar perimiziju. Katru individuālo muskuļu šķiedru ieskauj endomizija.

Sirdsmuskulatūra ir īpašs muskulatūras tips, kas sastopams tikai sirdī. Šis muskuļu tips arī ir svītrains, taču tas sastāv no vienkodolu šūnām, kuras savieno tā saucamie interkalāras diski, kas ļauj sinhronai kontrakcijai. Šie muskuļi darbojas autonomi caur sirds vadīšanas sistēmu un nav pakļauti gribai.

Gludā muskulatūra atrodas dobo orgānu, piemēram, kuņģa, zarnu un asinsvadu sienās. Tā izskats nav svītrains. Tā sastāv no vārpstveida, vienkodolu šūnām. Gludie muskuļi darbojas lēni un neapzināti, to darbību regulē autonomā nervu sistēma un hormoni.

Muskuļu šķiedras sastāv no miofibrilām, kuras dalās sarkomēros, kas ir muskulatūras pamatfunkcionālās vienības. Sarkomēri satur miofilamentus, kas veidoti no proteīniem – aktīna un miozīna. Šie proteīni ir atbildīgi par kontrakciju. Aktīna filamentus ir plāni, bet miozīna filamentus biezi. Kontrakcijas laikā aktīns un miozīns ievirzās viens otrā, kas izraisa muskuļu šķiedras saīsināšanos un līdz ar to kustību.

Muskuļiem nepieciešama enerģija, lai darbotos. Šī enerģija galvenokārt tiek nodrošināta ar adenoizīna trifosfātu (ATP), ko ražo vielmaiņas procesi mitohondrijos. Enerģijas avoti ietver ogļhidrātus, taukus un proteīnus.

Muskuļi var pielāgoties slodzēm. Regulāra trenēšanās stiprina muskuļu šķiedras caur hipertrofiju, palielinot miofilamentu skaitu muskuļu šķiedrās. Tas noved pie lielākas muskuļu spēka.

Muskulatūrai ir svarīga loma locītavu stabilizācijā, ķermeņa stājas uzturēšanā un siltuma ražošanā muskuļu kontrakciju laikā. Gados vecāku cilvēku aprūpē ir būtiski atbalstīt muskuļu veselību, lai saglabātu pārvietoties spēju un dzīves kvalitāti.

3.2.2 Nozīme kustībai un mobilitātei aprūpē veciem cilvēkiem

Kustība un mobilitāte ir izšķirošas vecāka gadagājuma cilvēku labklājībai un veselībai. Regulāras fiziskās aktivitātes atbalsta muskuļu spēka saglabāšanu, veicina locītavu kustīgumu un uzlabo vispārējo izturību. Šie aspekti būtiski veicina patstāvības saglabāšanu ikdienā.

Kustības trūkums vecumā var novest pie muskuļu masas zuduma un samazinātas locītavu funkcionalitātes. Vāji muskuļi ietekmē stabilitāti un paaugstina kritiena risku. Tas savukārt var radīt nopietnas traumas, piemēram, gūžas lūzumu, kas bieži noved pie ilgstošas hospitalizācijas un iespējamās imobilizācijas.

Kustīlterapijas spēlē centrālo lomu veco ļaužu aprūpē. Tās palīdz samazināt fiziskos ierobežojumus un veicina funkcionālos kustības modeļus. Mērķis ir saglabāt esošās spējas un, ja iespējams, uzlabot tās. Terapeitiskajiem vingrinājumiem jābūt individuāli pielāgotiem aprūpes saņēmēju vajadzībām un iespējām.

Mobilitātes uzturēšanai ir arī psiholoģiskas priekšrocības. Kustība paaugstina labklājības sajūtu, darbojas pret depresijas noskaņām un veicina sociālo mijiedarbību. Regulāras fiziskās aktivitātes var paaugstināt dzīves kvalitāti un stiprināt motivāciju iesaistīties sabiedriskajā dzīvē.

Lai veicinātu kustību un mobilitāti, ir nepieciešams identificēt un risināt individuālos šķēršļus. Vides pielāgošana, piemēram, pastaigu palīgīdzekļu vai rokturu izmantošana, samazina nelaimes gadījumu risku. Arī aprūpes saņēmēju motivācija caur pozitīvu pastiprinājumu un patīkamas kustību pieredzes veidošanu ir nozīmīga.

7 Tā ir tikai priekšskatījums

Pilnīga grāmata ir pieejama vietnē <https://www.altenpflege.de> reģistrētiem lietotājiem. Reģistrācija un arī lietošana ir bez maksas. Tie, kas nevēlas reģistrēties, var pārskaitīt 2. lapā norādīto summu, izmantojot Paypal, uz buchhaltung@factsoft.de, norādot gan grāmatas nosaukumu, gan e-pasta adresi. Tad viņi saņems PDF failu pa e-pastu.

Papildus bezmaksas piekļuvei īsajām mācību grāmatām reģistrācija vietnē [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) ļauj tieši pieteikties darbam. Un arī pašiem ievietot bezmaksas darba sludinājumu. Kļūstiet arī jūs par [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) kopienas dalībnieku