

altenpflege.de Edition

Кратки учебници за обука во нега - Фокус на нега на стари лица

Theo Ahrens

Мерките за промоција на здравјето
во нега на стари лица

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографски податоци

Theo Ahrens – Кратка биографија

Тео Аренс, роден 1979 година во близина на Минхен, е учител за нега професии и посветен педагошки наставник за нега. По едногодишната волонтерска работа во болницата, заврши образование за здравствен и болнички негувател и стекна драгоцено професионално искуство на интензивната нега. Воден од желбата да го пренесе знаењето, студираше педагогија за нега и во 2009 година почна да предава во стручна школа во Минхен. Тео е познат по своето практично и емпатично предавање, со кое ги подготвува идните негуватели за нивната предизвикувачка професија. Приватно, живее со својата жена и две деца во Берлин и волонтира за подобри услови во образованието за нега.

Ова краткоучебник е формулирано од планови за настава користејќи И.В. Преводот беше автоматски извршен.

Издадено од [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Цена DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Забелешки и сугестии за подобрување ве молиме да испратите на team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Содржина

1 Вовед 4	
1.1 Значењето на промоцијата на здравјето во гериятриската неџа 4	
1.2 Улога на негователите во унапредување на здравјето 5	
2 Основи на унапредување на здравјето 6	
2.1 Цели на унапредување на здравјето 6	
2.2 Разлики помеѓу превенција и унапредување на здравјето 6	
2.3 Теоретски модели за унапредување на здравјето 7	
2.4 Значење на промоцијата на здравјето за жителите, негувателите и општеството 8	
3 Промоција на здравјето според Отава Повелбата 9	
3.1 Општо за Отава Повелбата 9	
3.2 Подрачја на дејствување на Отава повелбата 9	
3.3 Спроведување на Отава повелбата во грижата за стари лица 10	
3.4 Примерни практики за унапредување на здравјето според Отава повелба 11	
4 Промоција на здравјето кај жителите во установи за неџа на стари лица 13	
4.1 Одржување и поттикнување на мобилноста 13	
4.2 Поттикнување на самостојноста и способноста за самогрижа 14	
4.3 Промовирање на социјалното учество 15	
4.4 Советување за исхрана и поттикнување на здрава исхрана 16	
4.5 Поддршка на когнитивното здравје 18	
5 Промовирање на движење и мобилност 20	
5.1 Значењето на мобилноста за здравјето во староста 20	
5.2 Програми за движење за поттикнување на мобилноста 21	
5.3 Помагала за унапредување на мобилноста 22	
5.4 Ризик-фактори за неподвижност 23	
5.5 Практични примери за поттикнување на мобилноста во неџата 24	
6 Поттикнување на исхраната и здрава исхрана 26	
6.1 Значење на исхраната за здравјето во старост 26	
6.2 Потреби за исхрана во старост (хранливи материи, потреба за течности) 27	
6.3 Советување за исхрана и прилагодување на исхраната при посебни потреби 28	
6.4 Поттикнување на внес на течности 29	
6.5 Практични примери за поттикнување здрава исхрана во гериятриската неџа 30	
7 Поттикнување на психосоцијалното здравје 32	
7.1 Општо за психосоцијалното здравје и неговото значење во староста 32	
7.2 Поттикнување на психичкото здравје 33	
7.3 Промовирање на социјални контакти 34	
7.4 Улоги на негувателите во поттикнување на психосоцијалното здравје 35	
7.5 Практични примери за унапредување на психосоцијалното здравје 36	
8 Когнитивна активација и ментално здравје 38	
8.1 Значење на менталната активност во староста 38	
8.2 Методи за когнитивна активација 39	
8.3 Употреба на дигитални технологии за когнитивна активација 40	
8.4 Поддршка на менталното здравје кај лица со деменција 41	
8.5 Практични примери за поттикнување на когнитивното здравје 42	
9 Поттикнување на здравјето на спиењето 45	
9.1 Значењето на сонот за здравјето во староста 45	
9.2 Пореметувања на спиењето кај старите лица 45	
9.3 Мерки за унапредување на здравјето на сонот 46	
9.4 Справување со проблеми со спиењето кај лица со деменција 47	
9.5 Практични примери за унапредување на здравјето на спиењето 48	
10 Поттикнување на здравјето на кожата 50	
10.1 Значење на здравјето на кожата во староста 50	
10.2 Поттикнување на здравјето на кожата преку неџа на тело и заштита на кожата 50	
10.3 Мерки за превенција на декубитуси 51	
10.4 Управување со кожни заболувања 52	
10.5 Пример за практика за унапредување на здравјето на кожата 53	
11 Промоција на здравјето преку превенција 55	
11.1 Видови на превенција 55	
11.2 Превентивни мерки за спречување на болести 55	
11.3 Спречување на падови 57	
11.4 Спречување на инфекции 58	
11.5 Практични примери за превенција во гериятрија 59	
12 Самостојба и здравствено образование 61	
12.1 Дефиниција и значење на компетенцијата за самогрижа 61	
12.2 Поттикнување на способноста за самогрижа на жителите 62	
12.3 Здравствено образование и информирање на пациентите 63	
12.4 Улогата на негувателите во поттикнување на самонегацијалните компетенции 64	
12.5 Примери од пракса за поттикнување на самогрижа 65	
13 Вклучување на роднините во унапредувањето на здравјето 67	
13.1 Значењето на роднините за унапредување на здравјето на жителите 67	
13.2 Вклучување на роднините во мерки за унапредување на здравјето 68	
13.3 Обучување на роднини 69	
13.4 Комуникација со роднините за мерки за унапредување на здравјето 70	
14 Самогрижа и унапредување на здравјето на негувателите 71	
14.1 Значењето на самогрижата за негувателите 71	
14.2 Мерки за справување со стресот 71	
14.3 Work-Life-Balance и управување со паузи 72	
14.4 Здрава исхрана и движење за негуватели во старечка неџа 73	
14.5 Психолошка поддршка и супервизија 74	
15 Етички и правни аспекти на здравствената промоција 76	
15.1 Самоопределување и автономија на жителите при здравствено унапредувачки мерки 76	
15.2 Разгледување на културни и религиозни аспекти 77	
15.3 Правни основи за промоција на здравјето (SGB V, SGB XI) 78	
15.4 Одговорност на негувателите во областа на унапредување на здравјето 79	
16 Случаи и практични примени 80	
16.1 Пример на случај: Спроведување на промовирање на движење во установка за неџа 80	
16.2 Пример на случај: Поттикнување на количината на внесена течност кај жител со ризик од дехидрација 81	
16.3 Пример на случај: Мерки за профилакса на декубитус 82	
16.4 Рефлексија на неџата на основа на студии на случај 83	

1 Вовед

1.1 Значењето на промоцијата на здравјето во геријатриската нега

Промоцијата на здравјето во грижата за стари лица има за цел трајно да го подобри квалитетот на живот на постарите лица. Со зголемувањето на возраста, се зголемува ризикот од хронични заболувања и губење на функции. Мерките за промоција на здравјето му се спротивставуваат на ова преку зајакнување на физичките, психичките и социјалните ресурси. Централна цел е зачувување на самостојноста. Така жителите можат подолго да учествуваат активно во општествениот живот и да го зачуваат своето достоинство.

Превенцијата и промоцијата на здравјето ја намалуваат инциденцата на болести и на тој начин на долг рок ги намалуваат трошоците за нега. Тие го растеретуваат здравствениот систем и придонесуваат за економска стабилност. На индивидуално ниво, промоцијата на здравјето ја намалува потребата за нега и го поттикнува благосостојбата. Мерките како програми за движење и советување за исхрана ги поддржуваат негувателите од семејството, за подобро да се справат со предизвиците на секојдневието.

Психосоцијални фактори како социјалната интеграција и менталното здравје имаат решавачко влијание врз благосостојбата. Преку изградба на мрежи за поддршка и поттикнување на социјални активности, се намалува осаменоста и се зајакнува психичкото здравје. Жителите добиваат емотивна поддршка, што ја намалува преваленцата на депресијата и анксиозноста.

Значењето на промоцијата на здравје се одразува во подобрениот квалитет на живот и зголеменото задоволство. Негувателите тука играат интегрална улога преку мотивирање и инспирирање на жителите да учествуваат во програми за промоција. Тие функционираат како посредници и поддржувачи кои се посветени на индивидуалните потреби.

Во резиме, промоцијата на здравјето во грижата за стари лица придонесува и за зголемување на радоста на животот на жителите и за оптимизација на процесите на нега. Таа е важен дел од целовит ориентиран пристап кон негата.

1.2 Улога на негователите во унапредување на здравјето

Негувателите се централни актери во промоцијата на здравјето во рамките на установи за нега на стари лица. Нивната улога опфаќа неколку клучни аспекти: оценување, планирање, спроведување и оценка на мерките за промоција на здравјето.

Оценувањето е првиот чекор, во кој негувателите го анализираат здравствената состојба на жителите. Тие ги проверуваат физичките, психичките и социјалните потреби. Оваа анализа ја формира основата за формулирање индивидуални цели за промоција на здравјето.

Во фазата на планирање, негувателите развиваат индивидуализирани мерки. Тие се насочени според индивидуалните потреби и животната реалност на жителите. Притоа, тие се потпираат на интердисциплинарна соработка, на пример со лекари и терапевти. Ова гарантира дека планираните мерки се сеопфатни и целосни.

Спроведувањето бара координиран пристап. Негувателите функционираат како директни контакт лица, кои ги интегрираат мерките во секојдневието на жителите. Тие ги мотивираат и поддржуваат жителите за активно учество. Ова бара емпатија, комуникациски способности и способност за создавање доверба.

За евалуација, негувателите постојано ја проверуваат ефективноста на мерките. Тие ги набљудуваат жителите, ги документираат напредокот и ги адаптираат стратегиите по потреба. Оваа повратна информација е одлучувачка за постигнување одржливи подобрувања.

Персоналот за нега има и задача да ги вклучи роднините во процесот. Тие информираат и советуваат, за да обезбедат најдобра можна поддршка на жителите. Негувателите се грижат за тоа роднините да разберат како можат да придонесат кон здравствен начин на живот.

Покрај тоа, тие се модели во областа на промоцијата на здравјето. Со тоа што самите негувателите практикуваат здравствено свесно однесување, тие создаваат поддржувачка околина за жителите. Нивното постапување ја одразува релевантноста на промоција на здравјето и ги охрабрува жителите да преземат мерки со самостојна мотивација.

Тековната едукација и надградба на знаењето се неопходни за негувателите да бидат постојано обучени за да бидат во тек со најновите методи и концепти за промоција на здравјето. Само со актуелното знаење тие можат ефективно да ја извршат својата улога и да ја подобрат животната квалитет на жителите.

2 Основи на унапредување на здравјето

2.1 Цели на унапредување на здравјето

Здравствено унапредување во грижата за стари лица го следи целта да се зачува и подобри физичкото, менталното и социјалното здравје на жителите. Ова вклучува зголемување на благосостојбата и квалитетот на животот, зајакнување на ресурсите и минимизирање на ризиците. Централна загриженост е поттикнување на самостојноста, за да им се овозможи на жителите активен и самостоен живот.

Во преден план е продолжувањето на здравите години од животот. Превентивни мерки треба да спречат болести поврзани со староста и да ги поддржат жителите во нивната стабилност. Притоа е важно да се земат предвид индивидуалните потреби и способности. Преку насочени информации и поддршка се зајакнува личната одговорност на жителите.

Уште една цел е обезбедување на социјалното учество. Социјалната интеракција и заедничките активности помагаат да се избегне изолација и да се изградат или одржат социјалните мрежи. Преку поттикнување на движењето и когнитивна активација се поддржуваат мобилноста и менталното здравје, што е одлучувачко за автономијата.

На крајот, здравственото унапредување придонесува за намалување на оптоварувањето на здравствениот систем, со одложување на потребата за грижа и намалување на појавата на хронични заболувања. Ова го поттикнува и индивидуалното добро и општествениот бенефит преку зголемен квалитет на живот во повозрасната доба.

2.2 Разлики помеѓу превенција и унапредување на здравјето

Превенција и промоција на здравјето се тесно поврзани, но имаат важни разлики. Превенцијата се фокусира на спречување на болести или нивниот напредок. Таа има за цел да ги намали ризичните фактори и да се избегнат специфични заболувања. Превентивните мерки обично се реактивни и често се применуваат кога веќе е идентификуван здравствен ризик. Типични примери се вакцинациите, прегледите за рано откривање или мерките за превенција на падови.

Промоцијата на здравјето, од друга страна, е проактивна и поопфатна. Таа има за цел да ги зајакне општите здравствени ресурси и способности на индивидуата или заедницата. Наместо да се фокусира само на одбраната од болести, таа промовира целосно подобрување на физичкото, психичкото и социјалното благосостојба. Промоцијата на здравјето го нагласува автономијата и можноста за свесно влијание врз сопствените животни околности.

Суштинска разлика е и во одговорноста: превенцијата најчесто ја иницираат професионалци во здравството, додека промоцијата на здравјето бара активно вклучување и соодговорност на поединецот. Дополнително, промоцијата на здравјето се заснова на широк спектар на пристапи кои вклучуваат однесување, средина и животни услови.

Практичен пример го илустрираат разликата: додека превенцијата во контекст на старечка грижа подразбира нудење на програми за превенција на падови, промоцијата на здравјето може да вклучува создавање на средина која поттикнува движење и олеснува социјално учество за да се подобри општото благосостојба. Двата пристапи се важни во старечката грижа и се дополнуваат во практиката за да понудат целосна грижа.

2.3 Теоретски модели за унапредување на здравјето

Теоретските модели нудат корисни рамки за развој и имплементација на здравствената промоција. Некои од најважните модели се моделот на салутогенеза, моделот за здравствени убедувања, транстеоретскиот модел за промена на однесувањето и екомедицинскиот модел

Моделот на салутогенеза на Аарон Антоновски се фокусира на создавање на здравје наместо на превенција од болести. Го истражува она што ги одржува луѓето здрави и покрај стресните околности. Клучниот термин во тоа е чувството на кохеренција, кое се состои од три компоненти: разбирливост, управливост и значајност. Силното чувство на кохеренција ја поддржува справувањето со стресот и со тоа здравјето

Моделот за здравствени убедувања ги теми индивидуалните убедувања како детерминанти на здравственото однесување. Се базира на претпоставката дека луѓето практикуваат здравствено однесување кога се чувствуваат ранливи на здравствен проблем, го сметаат за сериозен, имаат позитивни очекувања од мерката и бариерите ги гледаат како надминливи. Моделот се користи за објаснување и предвидување на однесување како вакцинации или превентивни прегледи

Транстеоретскиот модел ги опишува стадиумите на промена на однесувањето: безнамерност, оформување намери, подготовка, дејствување и одржување. Гледа дека луѓето поминуваат низ различни фази пред да постигнат трајна промена на однесувањето. Интервенциите треба да бидат прилагодени на соодветниот стадиум за да ги зголемат шансите за успех

Екомедицинскиот модел ја истакнува важноста на околината за здравјето. Го нагласува значењето на физичките, социјалните и културните фактори. Здравствената промоција се потпира тука на модификацијата на околните за да се олесни здравото однесување. Ова ја истакнува потребата од интердисциплинарни пристапи

Овие модели заедно нудат широк спектар на методи и перспективи за здравствената промоција. Тие помагаат да се адресираат комплексни здравствени предизвици и нудат практични пристапи за подобрување на благосостојбата во старечката грижа. Преку примената на овие модели, негувателите можат насочено да дејствуваат и да имплементираат ефективни стратегии за промоција на здравјето

2.4 Значење на промоцијата на здравјето за жителите, негувателите и општеството

Промоцијата на здравјето во старечката нега позитивно влијае на жителите, негувателите и општеството во целост. За жителите, промоцијата на здравјето првенствено значи подобрување на нивниот квалитет на живот. Мерките за поттикнување на здравјето го поддржуваат одржувањето на независноста и го намалуваат ризикот од здравствени ограничувања. Со активно учество во програми за промоција на здравјето, постарите луѓе можат подолго да водат самостоен и исполнет живот.

Негувателите исто така имаат корист од стратегии за промоција на здравјето. Поздравата околина на жителите ја намалува физичката и психичката напнатост во секојдневната нега. Со превентивни и на ресурси ориентирани пристапи, напорите за нега се намалуваат, бидејќи се појавуваат помалку акутни здравствени проблеми. Дополнително, негувателите ги прошируваат своите стручни вештини преку промоција на здравјето и ја зајакнуваат својата професионална задоволност. Обуките за промоција на здравјето ги подобруваат квалификациите и ги подготвуваат за комплексни ситуации на нега.

Од општествен аспект, промоцијата на здравјето придонесува за одржливо олеснување на здравствениот систем. Намалувањето на хроничните болести и потребата од нега ги намалува трошоците во здравствениот сектор. Мерките за промоција на здравјето го поттикнуваат социјалното учество и го намалуваат изолатијата и исклученоста на постарите луѓе. Исто така, тие поттикнуваат култура на превенција и претходна грижа, што делува и надвор од поединечните установи.

Конечно, здравствената промоција претставува ситуација на добивка за сите инволвирани и е интегрален дел на одржливата старечка нега. Со зајакнување на здравјето и благосостојбата на постарите лица и на оние кои ги негуваат, се адресира основен општествен предизвик кој со зголемувањето на староста на населението станува сè поважен. Промоцијата на здрави животни навики и околина затоа има централна улога во мерките на старечката нега

3 Промоција на здравјето според Отава Повелбата

3.1 Општо за Отава Повелбата

Отавската повелба беше усвоена во 1986 година на првата Меѓународна конференција за унапредување на здравјето во Отава, Канада. Таа претставува пресвртница во унапредувањето на здравјето. Повелбата истакнува дека здравјето е повеќе од отсуство на болест. Таа го опфаќа физичкото, менталното и социјалното благосостојба.

Целта на Отавската повелба е да се создадат предуслови кои ќе им овозможат на сите луѓе висока мера на самоуправување над своето здравје. Повелбата утврдува пет централни стратешки активности за таа цел: развивање на политика за унапредување на здравјето, создавање на здравствени животни средини, зајакнување на работата во заедницата, развој на лични компетенции и нова ориентација на здравствените услуги.

Овие стратегии треба да овозможат сеопфатно унапредување на здравјето кое оди подалеку од превенцијата. При тоа, паралелноста на мерките игра важна улога, бидејќи само координиран начин на дејствување води до одржливи резултати.

Покрај тоа, повелбата ја истакнува важноста на одговорноста за здравјето на сите нивоа на општеството. Индивидууми, заедници, организации и влади се повикани да дадат свој придонес во унапредување на здравјето. Централната концепција е „Health in All Policies“ (Здравје во сите политички области), што бара разгледување на влијанијата врз здравјето во сите општествени процеси на одлучување.

Отавската повелба останува динамична рамка која се приспособува на променливите општествени услови и нуди вреден водич за мерките за унапредување на здравјето и во старечката неџа.

3.2 Подрачја на дејствување на Отава повелбата

Мерки за промоција на здравјето во рамките на Отава-Повељата опфаќаат различни области на дејствување, со цел да се обезбеди целосно благосостојба. Овие области на дејствување се:

Развој на политика за промоција на здравјето

Политиката за промоција на здравјето вклучува донесување на насоки и закони кои ја промовираат здравјето во сите животни области. Во грижата за стари лица, ова значи развој на стандарди кои ја промовираат здравјето и благосостојбата на станарите и истовремено го поддржуваат персоналот за неџа. Ова може да се постигне преку подобрување на работните услови или обезбедување на доволни ресурси.

Создавање на животни простори за промоција на здравјето

Животните простори кои ја промовираат здравјето создаваат околина што директно ја поддржува здравјето на станарите. Во установите за нега, ова значи дизајнирање на просториите на начин кој ја поттикнува подвижноста и социјалната интеракција. Примери се изградба без пречки, зони за одмор и заеднички простори кои повикуваат на престој и интеракција. Подеднакво е важно и вклучување во населбата за да се поттикнат социјални контакти.

Поддршка на акции за промоција на здравјето во заедницата

Заедничката работа има за цел да ја поттикне активната вклученост на станарите и нивните роднини. Ова опфаќа иницијативи што овозможуваат размена на идеи и заедничко справување со општествени предизвици. Во грижата за стари лица, ова значи давање глас на станарите, на пр. преку советодавни тела на станарите или заеднички планирани активности за слободно време, кои вклучуваат и соседството.

Развој на лични компетенции

Зајакнување на личните компетенции опфаќа програми за едукација и поддршка кои им помагаат на станарите активно да се грижат за своето здравје. Во установите за нега, работилници за здрава исхрана, движење или справување со стрес можат да пренесат нови вештини на дури и постари станари и да ја зајакнат нивната самодоверба.

Преориентација на здравствените услуги

Здравствените услуги треба повеќе да работат превентивно и ориентирани кон пациентите. Во грижата за стари лица, ова значи развој на концепти за нега кои ги земаат предвид индивидуалните потреби на станарите и обезбедуваат целосна грижа. Соработките помеѓу установи за нега, лекари и други даватели на здравствени услуги можат да обезбедат континуирана грижа и да го олеснат преминот меѓу различни форми на нега и третман.

Овие области на дејствување се поврзуваат меѓусебно и ја зајакнуваат способноста на грижата за стари лица да одговори на различните здравствени потреби на станарите. Тие нудат структурирана постапка за создавање на поддржувачка средина која го става благосостојбата на станарите во центарот.

3.3 Спроведување на Отава повелбата во грижата за стари лица

За имплементација на Отава повелбата во старечката нега е од суштинско значење интеграцијата на нејзините пет стратегии за акција во секојдневната работа на негата. Политика што ја промовира здравјето во рамките на установите за нега може да се спроведе преку редовни евалуации и адаптации на концептите за нега според актуелните здравствени политики. Притоа, вклучувањето на негувателите во одлуките е одлучувачко, со цел да се земе предвид нивното работно оптоварување и да се создадат работни услови кои го унапредуваат здравјето.

7 Ова е само преглед

Целосната книга е достапна на <https://www.altenpflege.de> за регистрирани корисници. Регистрацијата и користењето се бесплатни. Кој не сака да се регистрира, може да ја уплати сумата наведена на страница 2 преку PayPal на buchhaltung@factsoft.de и да го наведе насловот на книгата и неговата е-пошта. Потоа ќе го добие PDF-от по е-пошта.

Покрај бесплатниот пристап до кратките учебници, регистрацијата на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) овозможува директно аплицирање за работни места. Исто така, можете да објавите бесплатен оглас за работа. Станете и вие дел од заедницата на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).