

altenpflege.de Edition

Кратки учебници за обука за нега - специјалност старечка нега

Theo Ahrens

Активности, забава и когнитивна стимулација во домови за стари лица

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографски податоци

Theo Аренс – Кратка биографија

Тео Аренс, роден 1979 во близина на Минхен, е наставник за здравствени професии и посветен педагог во областа на нега. По една година волонтирање во болница, тој заврши обука за здравствен и болничарски негувател и стекна драгоцено професионално искуство на одделот за интензивна нега. Поттикнат од желбата да го пренесе своето знаење, студираше педагогија за нега и започна да работи како наставник во специјализирано училиште во Минхен во 2009 година. Тео е познат по својот практичен и емпатичен пристап во наставата, со кој ги подготвува идните негуватели за нивната предизвикувачка професија. Приватно, тој живее со својата сопруга и две деца во Берлин и волонтира за подобри услови во образованието за нега. Оваа книга му ја посветува на неговата поранешна колешка Анегрет, која уште во 80-тите години во Минхен постигнала големи практични успеси на оваа тема.

Оваа кратка книга е формулирана од наставните планови на неговите часови со користење на В.И. Преводот е извршен автоматски.

Издадено од altenpflege.de

Цена ДЕ/АТ: 3,90 € CX: 5 Фр

Копирајт 2024 altenpflege.de

Забелешки и предлози за подобрување испратете на team@altenpflege.de.

1/-2412181531

Содржина

1 Предговор	4
1.1 Цел на краткиот учебник	4
1.2 Значење на вработување, забава и когнитивна стимулација во старската нега	4
1.3 Совети за учениците: Како да се користи оваа книга	5
2 Вовед	6
2.1 Основи на терапија со активности во нега на стари лица	6
2.1.1 Дефиниција и цели на занимање и активирање	6
2.1.2 Теоретски основи (Геронтологија, Геријатрија, Психологија на стареење)	7
2.1.3 Правни и етички аспекти (Домски закон, Квалитетни насоки, Достоинство на човекот)	7
2.1.4 Персонацентризиран пристап според Китвуд	8
2.2 Возрастни промени и нивното значење за вработувањето	9
2.2.1 Физички промени и нивното влијание врз мобилноста и фината моторика	10
2.2.2 Сензорни нарушувања (Вид, Слух, Допир)	10
2.2.3 Когнитивни промени: деменција, слабеење на памтењето, забавување на мисловните процеси	11
2.2.4 Психосоцијални промени: осаменост, депресија, губење на улоги	12
2.2.5 Ресурсно ориентиран приод: Препознавање и искористување на силите	13
3 Анализа на потреби и планирање на понуди фокусирано на човекот	15
3.1 Индивидуална биографска работа како основа за смислено занимавање	15
3.2 Партиципација на жителите: Активно учество во избор на теми, внесување индивидуални вештини и таленти	16
3.3 Водење разговори со жителки и жители за утврдување на потребите	17
3.4 Цел: Задржување на самостојноста, поттикнување на комуникацијата, зголемување на животната радост	18
3.5 Документација и евалуација: Планирање – Спроведување – Оценување – Прилагодување	19
4 Рамки и организација	20
4.1 Уредување на просторот и безбедносни аспекти	20
4.2 Ноќно кафе или редовна средба: Незадолжителни, вечерни средби за поттикнување на социјални контакти и намалување на бариери	21
4.3 Набавка на материјали: трошоци, квалитет и корисна вредност	22
4.4 Соработка во тимот за нега и со роднините	23
4.5 Вклучување на надворешни стручни лица (музикотерапевти, ерготерапевти, физиотерапевти)	23
5 Когнитивна стимулација	25
5.1 Тренинг за меморија и мисловни игри	25
5.2 Загатки, квивови, биографска работа во групи за разговор	26
5.3 Валидација и реминисцентно раскажување (Работа со сеќавања)	27
5.4 Примена на дигитални медиуми (таблети, интерактивни игри, виртуелна реалност)	27
6 Креативни и занаетчиски активности	29
6.1 Сликање, цртање, создавање колажи	29
6.2 Группи за ракотворби и занаети (плетење, хеклање, обработка на дрво)	30
6.3 Сетилно поттикнувачки понуди (ароматерапија, кутии за допирање)	31
6.4 Сезонски и тематски проекти (Украсување за Велигден, Ракотворби за Божик)	32
7 Музика, танц и движење	34
7.1 Заедничко пеење, музицирање со едноставни инструменти	34
7.2 Музикотерапевтски пристапи	35
7.3 Седечки танци, лесна гимнастика, групи за движење	36
7.4 Терапија со танц и ритмички вежби	37
8 Игри и организирање на слободното време	39
8.1 Општествени игри (Друштвени, Картични и Игри со коцки)	39
8.2 Движење и координација игри (кеглање, бочија)	40
8.3 Меѓугенерациски понуди (посети од училишни класи, кооперации со градинки)	41
8.4 Екскурзии, Празници и Прослави (Заеднички екскурзии, Роденденски кругови, Културни настани)	42
9 Културни и духовни понуди	44
9.1 Часови за читање и литературни групи	44
9.2 Театар, филмски проекции и користење на медиуми	45
9.3 Биографски работилници за животни приказни и традиции	45
9.4 Религиозни и духовни понуди (богослужби, медитација, духовна грижа)	46
10 Рефлексија и евалуација	48
10.1 Квалитетни стандарди за понуди за вработување	48
10.2 Прибирање на повратни информации од жителите, роднините и колегите	49
10.3 Контрола на успехот и прилагодување на понудите	50
10.4 Континуирана едукација и супервизија за негуватели	51
11 Перспективи за иднината во терапија со занимање	53
11.1 Употреба на дигитални технологии и роботика	53
11.2 Иновативни концепти (Green Care, терапија со поддршка од животни)	54
11.3 Персонализирани мерки за активирање во нега 4.0	55
12 Завршен збор и погледи за иднината	56
12.1 Резиме на најважните сознанија	56
12.2 Охрабрување на креативноста и личната ангажираност	56
12.3 Значење на холистичкиот пристап за квалитетот на животот на постарите лица	57

1 Предговор

1.1 Цел на краткиот учебник

Краткиот учебник нуди практични и теоретски знаења за промоција на квалитетот на животот на постарите лица во установи за нега преку понуди за забава, рекреација и активирање. Тој нуди на обучувачите и стручњаците за грижа за стари лица специфични насоки за делување и теоретски основи за планирање и спроведување на соодветни активности.

Посебен акцент е ставен на пристапот насочен кон личноста, кој ги зема предвид индивидуалните потреби и способности на жителите. Преку дадените информации, негувателите за стари лица треба да бидат во состојба да создадат инклузивна и ценета околина која позитивно ги влијае како на когнитивните, така и на социјалните и емоционалните аспекти на жителите. Целта е да се продлабочи разбирањето за значењето на холистичките пристапи и да се приспособат методите на потребите на жителите.

1.2 Значење на вработување, забава и когнитивна стимулација во старската нега

Вработувањето и забавата во домот за стари лица го унапредуваат благосостојбата на жителите. Тие ја зајакнуваат телесната подвижност и моторичките вештини. Преку целни активности, менталните способности се задржуваат подолго време. Когнитивната стимулација помага да се тренираат размислувањето и меморијата. Ова е особено важно при нарушувања поврзани со старост.

Социјалните интеракции преку вработувања и забавни програми спречуваат осаменост и изолација. Жителите преку тоа добиваат чувство на припадност. Заедничките активности го промовираат социјалниот размена и можат да создадат нови пријателства. Ова значително ја зголемува животната среќа.

Преку пристапување кон лични интереси и биографски предиспозиции, жителите можат активно да бидат вклучени во планирањето на активностите. Ова ја унапредува автономијата и самостојноста. Индивидуалниот пристап ги зема предвид уникатните способности и преференциите на секој поединец и така придонесува кон самоостварување.

Комбинацијата од телесна активност, ментална стимулација и социјално учество е одлучувачка за квалитетот на животот во домовите за стари лица. Негувателите играат централна улога во обезбедувањето на грижата ориентирана кон лицето. Тие ги поддржуваат жителите да учествуваат активно и смислено. Така може да се реализира мотивирачка и збогатувачка грижа за старите лица.

1.3 Совети за учениците: Како да се користи оваа книга

Започнете со преглед на структурата на книгата. Секое поглавје обработува специфични аспекти на вработување, забава и когнитивна стимулација во грижата за стари лица. Прочитајте го темелно воведот за да добиете цврсто разбирање на основите. Ова знаење е суштинско за практичната примена на следните содржини.

Во трето поглавје ќе дознаете како да спроведувате индивидуални анализи на потреби. Користете ги овие информации за да ги прилагодите активностите точно според потребите на жителите. Документирајте и редовно оценувајте за да ја проверите ефикасноста и прифаќањето на понудените активности.

Поглавје четири се однесува на организацијата и рамковните услови. Внимавајте на обработките за уредување на просторот и аспектите на безбедност, со цел да создадете безбедна и привлечна околина. Соработката со тимот за неа е тука важна точка за да се обезбеди непречена интеракција.

Користете ги поглавјата од пет до девет за да се инспирирате преку практични примери, како можете да креирате когнитивна стимулација, креативни активности како и понуди за музика, танц и движење. Секое од овие поглавја нуди конкретни идеи и методи за да го подобрите квалитетот на животот на жителите.

При работа со поглавјето за културни и духовни понуди, можете да се фокусирате на задоволување на различни интереси и животни приказни. Овие понуди се одлучувачки за психолошката и емотивната поддршка на жителите.

Рефлектирајте во поглавје десет за значењето на стандардите за квалитет, повратните информации и континуираното прилагодување на понудите. Критичкото согледување на вашата работа ја поттикнува професионалната развој.

Поглавје единаесет нуди преглед на идните перспективи во терапијата на вработување. Информирајте се за иновативни технологии и концепти, за да останете запознаени со најновите развои во грижата за стари лица.

Користете ја оваа книга за да развиете креативни и ефективни понуди за вработување кои значително можат да го збогатат животот на жителите. Сметајте ја како практичен алат кој ве води и поддржува на вашиот пат до квалификувана неа за стари лица.

2 Вовед

2.1 Основи на терапија со активности во нега на стари лица

Терапијата за ангажман го подобрува благосостојбата, физичкото и менталното здравје на постарите луѓе. Таа опфаќа планирани активности што ги поддржуваат способностите, овозможуваат социјални контакти и придонесуваат за квалитетот на животот. Дефиницијата на терапијата за ангажман вклучува целосни активности со цел да се зачуваат и поттикнат постоечките способности.

Теоретски, се потпира на сознанија од геронтологијата, геријатријата и психологијата на стареење. Овие дисциплини помагаат да се разбере како процесите на стареење влијаат на потребите. Терапијата за ангажман користи вообичаени модели за да развие програми кои се и соодветни за возраста и привлечни.

Правните и етичките аспекти се клучни. Законот за домување и насоките за квалитет дефинираат стандарди кои осигуруваат дека активностите ги задоволуваат личните потреби, додека човечкото достоинство секогаш се почитува.

Пристапот ориентиран кон личноста според Китвуд ја нагласува важноста на индивидуалната животна приказна. Терапијата за ангажман треба да биде обликувана според преференциите, интересите и искуствата на станарите. Овој пристап превенира стигматизација и промовира почит и разбирање.

Терапијата за ангажман се базира на длабоко разбирање на индивидуалните и колективните потреби на постарите луѓе во установите за нега. Таа е составен дел од целосната нега, која го става физичкото, менталното и емоционалното благосостојба на жителите во центарот.

2.1.1 Дефиниција и цели на занимање и активирање

Ангажирање и активирање имаат за цел да го направат секојдневието на постарите луѓе смислено и да ги зачуваат или дури и да ги подобрат нивните постоечки способности. Под ангажирање се разбира секоја форма на активност која предизвикува интерес и носи радост на жителите. Активирањето оди чекор понатаму, со цел да ги мотивира жителите да се занимаваат со физички, ментални или креативни активности.

Целите на ангажирањето и активирањето ја вклучуваат промоцијата на самостојноста, зачувувањето на мобилноста и поддршката на менталната фитнес. Социјалната интеракција и комуникација се зајакнуваат, што се спротивставува на изолацијата и осаменоста. Преку соодветни понуди се промовираат индивидуалните ресурси и се зголемува самопочитта. Посебно внимание се посветува на прилагодување на активностите на физичките и когнитивните способности на поединечни жители, за да се избегне преголемо оптоварување и да се обезбеди безбедност.

2.1.2 Теоретски основи (Геронтологија, Геријатрија, Психологија на стареење)

Геронтологија, геријатрија и старосна психологија нудат основно разбирање за дизајнирање на терапијата со работна окупација. Геронтологијата ги истражува биолошките, психолошките и социјалните аспекти на стареењето. Таа помага да се разберат комплексните промени што доаѓаат со возраста и поддржува развој на адаптивни стратегии за унапредување на квалитетот на животот.

Геријатријата се фокусира на медицинските прашања поврзани со староста. Таа анализира болести што се јавуваат со стареењето и нивните пристапи за лекување. Знаењето за геријатриски синдроми, како што се мултиморбидитет и слабост, дозволува адаптација на активности за да се земат предвид здравствените ограничувања и да се поттикне самостојноста.

Старосната психологија ги разгледува когнитивните и емотивните промени во староста. Таа нуди увид во процесите на меморија, способноста за учење и емоционалната адаптација на старите лица. Ова овозможува интегрирање на психолошките потреби во понудите за занимање и поддршка на менталното здравје.

Заедно, овие дисциплини формираат теоретска основа за развој на програми за занимање кои се индивидуално прилагодени. Тие помагаат во планирањето на активности со оглед на физичките, когнитивните и емотивните ресурси. Овие основи водат кон целосен поглед што го одржува и унапредува благосостојбата преку насочени мерки.

2.1.3 Правни и етички аспекти (Домски закон, Квалитетни насоки, Достоинство на човекот)

Законот за домови (HeimG) и упатствата за квалитет ги поставуваат стандардите за грижа и поддршка на жителите во установи за нега на стари лица. Тие ги обезбедуваат правата на жителите и служат како правна рамка за обезбедување достоинствено животно опкружување. Во практиката на грижа, ова значи дека сите планирани активности треба да ги земат предвид личните потреби и да ги исполнат индивидуалните желби на сениорите.

Законот за домови бара транспарентност при развој и спроведување на понудите за активност. Установите за неа се обврзани да обезбедат дека сите понуди го поттикнуваат благосостојбата на жителите и го почитуваат нивното право на автономија. За ова, потребно е да се земат предвид безбедносните аспекти, да се адаптираат на здравствените ограничувања, како и документација и евалуација на активностите.

Упатствата за квалитет ги опишуваат очекувањата за квалитетот на негата. Тие бараат понудите континуирано да се развиваат и да се прилагодуваат на актуелните научни стандарди. Редовната евалуација е неопходна за да се обезбеди висок квалитет на понудите за активност.

Достоинството на човекот мора да се зачува во секоја ситуација. Ова не е само правен, туку и етички принцип. Активностите не треба да бидат патронизирачки, туку да се одвиваат со почит и на еднакво ниво. Жителите треба да се почитуваат во нивните одлуки, дури и ако тоа значи дека не сакаат да учествуваат во одредени понуди. Етичката одговорност исто така бара сензибилност за културните, религиозните и личните разлики.

Сумирано, правните и етичките аспекти се основа на одговорна терапија со активности. Тие обезбедуваат установи за неа не само да ги исполнуваат законските стандарди, туку и да создаваат опкружување кое ја поттикнува личната експресија и благосостојбата на жителите.

2.1.4 Персонацентризиран пристап според Китвуд

Персон-центрираниот пристап според Том Китвуд го поставува човекот со деменција во центарот. Тој ја нагласува важноста на емпатија, почит и индивидуално признавање. Китвуд ги критикува традиционалните пристапи во негата кои го сведуваат човекот на неговите недостатоци. Наместо тоа, тој го гледа секој човек како уникатен и вреден, независно од когнитивните ограничувања.

Концептот на Китвуд за „Personhood“ ја формира основата на овој модел. „Personhood“ го опишува статусот што некој го добива во општеството и кој се зајакнува или слабее преку меѓучовечки односи. За Китвуд е од суштинско значење луѓето со деменција да го задржат овој статус за да обезбедат квалитет на живот.

Елементите на персон-центрираниот пристап вклучуваат позитивна интеракција, индивидуална поддршка и биографски ориентирани активности. Од негувателите се очекува да го користат биографското знаење за жителите. Ова помага во создавање активности што нудат врски со личната животна приказна. Биографската работа е важно средство за поттикнување на идентитетот и самопочитта.

Комуникацијата служи како централна алатка во персон-центрираниот пристап. Активното и почитувачко вклучување на жителот во разговори и одлуки го зајакнува чувството на припадност. Не се работи само за вербална, туку и за невербална комуникација. Физичката блискост, контактот со очи и емпатичното слушање создаваат врски и поттикнуваат доверба.

Китвуд истакнува дека благосостојбата на луѓето со деменција силно зависи од квалитетот на неа и социјалната средина. Позитивна, персон-центрирана околина може да го забави напредувањето на симптомите и да го подобри квалитетот на животот. Создавањето на поддржувачка мрежа и вклучувањето на роднините се исто така значајни.

Совсемено, Китвуд бара отстапување од рутински, дефицит-ориентирани пристапи кон сеопфатно разбирање на личноста. Неговите принципи се патоказ за почитувачка, на поединецот прилагодена неа и терапија за занимање во домови за стари лица.

2.2 Возрастни промени и нивното значење за вработувањето

Возрасните промени значајно влијаат на обликувањето на понудите за активности. Физичките промени често ги засегаат мускулната сила, подвижноста и фината моторика. Овие аспекти бараат приспособени активности кои ја поттикнуваат мобилноста без преголемо оптеретување. Вежби за зајакнување на фината моторика, како едноставни ракотворби, можат да бидат корисни.

Сензорните ограничувања ги засегаат гледањето, слушањето и допирот. Проблемите со видот бараат материјали со висок контраст и поголем фонт. Намалената слухоспособност се зема предвид преку јасен говор и помагала за слух. Губењето на чувството за допир може да се адресира преку различни сетилни искуства во форма на станици за допир или сензорни материјали.

Когнитивните промени, на пример, предизвикани од деменција, бараат креативни пристапи. Намалувањето на меморијата и забавените мисловни процеси бараат трпелива комуникација и јасни, едноставни инструкции. Тренинзи за меморија во игровна форма можат да ги поддржат когнитивните функции.

Психосоцијалните промени како осаменост, депресија и губење на улогите бараат сензитивен пристап. Групните активности ја поттикнуваат социјалната интеракција и помагаат во создавањето на нови социјални улоги. Важно е да се изгради поддржувачка мрежа која нуди емоционална сигурност.

Пристапот насочен кон ресурсите е клучен. Препознавањето и користењето на силите им дава на жителите чувство на контрола и самопочит. Индивидуалните способности треба да бидат во центарот на понудите за активности за да се поттикнат лични успеси. Овој пристап ја зајакнува самодовербата и ја поддржува животната задоволство.

Секоја мерка треба специфично да се приспособи на промената, за да се зголеми квалитетот на животот и да се поттикне учеството.

2.2.1 Физички промени и нивното влијание врз мобилноста и фината моторика

Во старост, телото потпаѓа на типични физички промени кои влијаат на мобилноста и фината моторика. Мускулната маса и сила се намалуваат, што е познато како саркопенија. Ова води до зголемен замор и намалување на подвижноста. Мерките за поттикнување на мобилноста, како насочени вежби за сила и баланс, се одлучувачки. Овие можат да го намалат ризикот од падови и да ја поддржат самостојноста.

Закрчувањето на зглобовите и износеноста се чести. Така, активностите стануваат поизискувачки и болни. Овде се препорачува интеграција на вежби за движење кои ја поттикнуваат функцијата на зглобовите, на пример, преку нежни тренинзи за подвижност. Ергономски дизајнирани помагала можат да ја олеснат учеството во секојдневните активности.

Финек моторички способности се намалуваат, што влијае на секојдневните активности, како закопчување на облека или фаќање предмети. Вежбите за поттикнување на фината моторика, на пример фаќањето и манипулирањето со мали објекти, можат да помогнат во задржување на овие способности. Творечки активности како сликање или изработка на ракотворби исто така ја поддржуваат фината моторика.

Промени во чувството за баланс и забавена реактивност се други физички предизвици. Овие го нарушуваат сигурното одење и стоење. Вежбите за баланс овде можат целно да се насочат за подобрување на способноста за стоење и одење.

Избалансираната исхрана и соодветниот внес на течности се значајни за минимизирање на физичките ограничувања. Двата фактора ја поддржуваат функцијата на мускулите и коските.

Прилагодувањето на активностите со оглед на овие физички промени не само што ја зголемува подготвеноста за учество, туку и благосостојбата на жителите. Со внимателно избрани, соодветни за возраст понуди, може специфично да се поттикне и задржи мобилноста и фината моторика.

2.2.2 Сензорни нарушувања (Вид, Слух, Допир)

Сетилни ограничувања се чести кај постарите лица. Овие влијаат на перцепцијата и го отежнуваат секојдневното функционирање. Овие ограничувања ги вклучуваат видот, слухот и допирот.

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).