

altenpflege.de Edition

Краткие учебники по обучению в области ухода - специализация на уходе за престарелыми

Theo Ahrens

Мероприятия по укреплению здоровья в уходе за пожилыми людьми

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографические данные

Тео Аренс – Краткая биография

Тео Аренс, родился в 1979 году неподалёку от Мюнхена, является преподавателем по уходу и увлечённым педагогом в сфере ухода. После года добровольной социальной службы в больнице он прошёл обучение на медицинского и санитарного работника и приобрёл ценный профессиональный опыт в отделении интенсивной терапии. Вдохновлённый своим желанием передавать знания, он изучал педагогические аспекты ухода и в 2009 году начал преподавать в профессиональной школе в Мюнхене. Тео известен своим практическим и эмпатичным подходом к обучению, который готовит будущих специалистов по уходу к этим сложным профессиям. В личной жизни он живёт с женой и двумя детьми в Берлине и занимается волонтерской работой по улучшению условий обучения в сфере ухода.

Этот краткий учебник был составлен на основе программ его занятий с использованием И.И. Перевод выполнен автоматически.

Издано altenpflege.de

Цена DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Авторские права 2024 altenpflege.de

Замечания и предложения по улучшению отправляйте на team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Содержание

1 Введение	4
1.1 Значение укрепления здоровья в уходе за престарелыми	4
1.2 Роль медицинского персонала в укреплении здоровья	5
2 Основы укрепления здоровья	6
2.1 Цели укрепления здоровья	6
2.2 Различия между профилактикой и укреплением здоровья	6
2.3 Теоретические модели укрепления здоровья	7
2.4 Значение укрепления здоровья для жителей, сотрудников ухода и общества	8
3 Продвижение здоровья по Оттавской хартии	10
3.1 Общие сведения об Оттавской хартии	10
3.2 Сферы действий Оттавской хартии	10
3.3 Реализация Оттавской хартии в уходе за пожилыми людьми	12
3.4 Примеры практики по укреплению здоровья согласно Оттавской хартии	13
4 Укрепление здоровья у жильцов в учреждениях по уходу за пожилыми людьми	15
4.1 Сохранение и стимулирование подвижности	15
4.2 Поддержка самостоятельности и способности к самообслуживанию	16
4.3 Содействие социальной интеграции	17
4.4 Консультирование по вопросам питания и продвижение здорового питания	18
4.5 Поддержка когнитивного здоровья	20
5 Содействие движению и мобильности	22
5.1 Значение подвижности для здоровья в пожилом возрасте	22
5.2 Программы упражнений для повышения подвижности	23
5.3 Средства для развития мобильности	24
5.4 Факторы риска неподвижности	25
5.5 Примеры практики по содействию мобильности в уходе	26
6 Содействие питанию и здоровое питание	28
6.1 Значение питания для здоровья в пожилом возрасте	28
6.2 Потребности в питании в пожилом возрасте (питательные вещества, потребность в жидкости)	29
6.3 Консультации по питанию и его адаптация с учётом особых потребностей	30
6.4 Стимулирование потребления жидкости	31
6.5 Примеры из практики по поддержке здорового питания в уходе за пожилыми людьми	32
7 Поддержка психосоциального здоровья	34
7.1 Общие сведения о психосоциальном здоровье и его значении в пожилом возрасте	34
7.2 Содействие психическому здоровью	35
7.3 Содействие социальным контактам	36
7.4 Роли медицинских работников в содействии психосоциальному здоровью	37
7.5 Практические примеры содействия психосоциальному здоровью	38
8 Когнитивная активация и психическое здоровье	40
8.1 Значение умственной активности в пожилом возрасте	40
8.2 Методы когнитивной активации	41
8.3 Использование цифровых технологий для когнитивной активации	42
8.4 Содействие психическому здоровью у людей с деменцией	43
8.5 Практические примеры по поддержанию когнитивного здоровья	44
9 Содействие здоровому сну	47
9.1 Значение сна для здоровья в пожилом возрасте	47
9.2 Нарушения сна в пожилом возрасте	47
9.3 Меры по улучшению сна и здоровья	48
9.4 Решение проблем со сном у людей с деменцией	49
9.5 Примеры из практики по улучшению здоровья сна	50
10 Содействие здоровью кожи	52
10.1 Значение здоровья кожи в пожилом возрасте	52
10.2 Поддержание здоровья кожи посредством личной гигиены и защиты кожи	52
10.3 Меры по профилактике пролежней	53
10.4 Уход при заболеваниях кожи	54
10.5 Примеры из практики по содействию здоровью кожи	55
11 Укрепление здоровья через профилактику	57
11.1 Виды профилактики	57
11.2 Профилактические меры для предотвращения заболеваний	58
11.3 Предотвращение падений	59
11.4 Профилактика инфекций	60
11.5 Практические примеры профилактики в уходе за пожилыми людьми	61
12 Компетентность в самоуправлении и образование в области здравоохранения	63
12.1 Определение и значение компетенции в самообслуживании	63
12.2 Содействие способности жителей к самообслуживанию	64
12.3 Образование в области здоровья и информирование пациентов	65
12.4 Роль медицинских работников в содействии развитию навыков самоухода	66
12.5 Примеры практики по улучшению навыков самообслуживания	67
13 Участие членов семьи в укреплении здоровья	69
13.1 Значение родственников для укрепления здоровья жителей	69
13.2 Включение родственников в мероприятия по укреплению здоровья	70
13.3 Обучение родственников	71
13.4 Общение с родственниками по поводу мер по укреплению здоровья	72
14 Забота о себе и укрепление здоровья работников по уходу	73
14.1 Значение самоухода для медицинского персонала	73
14.2 Меры по преодолению стресса	73
14.3 Баланс между работой и личной жизнью и управление перерывами	74
14.4 Здоровое питание и физическая активность для медицинского персонала	75
14.5 Психологическая поддержка и супервизия	77
15 Этические и правовые аспекты укрепления здоровья	78
15.1 Самостоятельность и автономия жителей при проведении мероприятий по укреплению здоровья	78
15.2 Учет культурных и религиозных аспектов	79
15.3 Правовые основы укрепления здоровья (SGB V, SGB XI)	80
15.4 Ответственность медицинского персонала в области укрепления здоровья	81
16 Примеры случаев и практическое применение	83
16.1 Пример: внедрение содействия двигательной активности в учреждении по уходу	83
16.2 Пример из практики: Повышение объема потребляемой жидкости у жителя с риском обезвоживания	84
16.3 Пример случая: меры по профилактике пролежней	85
16.4 Рефлексия практики ухода на основе примеров случаев	86

1 Введение

1.1 Значение укрепления здоровья в уходе за престарелыми

Укрепление здоровья в сфере ухода за пожилыми людьми направлено на устойчивое улучшение качества жизни пожилых людей. С возрастом увеличивается риск хронических заболеваний и потери функциональных способностей. Меры по укреплению здоровья противодействуют этому, усиливая физические, психологические и социальные ресурсы. Центральной целью является сохранение самостоятельности. Это позволяет жителям дольше активно участвовать в общественной жизни и сохранять свое достоинство.

Профилактика и укрепление здоровья снижают заболеваемость и, таким образом, в долгосрочной перспективе уменьшают затраты на уход. Они разгружают системы здравоохранения и способствуют экономической стабильности. На индивидуальном уровне укрепление здоровья уменьшает потребность в уходе и способствует благополучию. Меры, такие как программы физических упражнений и консультации по питанию, помогают ухаживающим родственникам лучше справляться с повседневными трудностями.

Психосоциальные факторы, такие как социальная интеграция и психическое здоровье, оказывают решающее влияние на благополучие. За счет создания поддерживающих сетей и продвижения социально активной деятельности уменьшается одиночество и укрепляется психическое здоровье. Жители получают эмоциональную поддержку, что снижает распространенность депрессий и тревожных состояний.

Значение укрепления здоровья отражается в улучшенном качестве жизни и повышенном удовлетворении. Медработники играют здесь интегрированную роль, мотивируя и вдохновляя жителей участвовать в программах поддержки. Они выступают в роли посредников и помощников, реагируя на индивидуальные потребности.

В общем, укрепление здоровья в уходе за пожилыми людьми способствует как увеличению радости жизни жителей, так и оптимизации процессов ухода. Это важная составляющая целостного подхода к уходу.

1.2 Роль медицинского персонала в укреплении здоровья

Медицинские работники играют центральную роль в укреплении здоровья в учреждениях по уходу за престарелыми. Их роль охватывает несколько ключевых аспектов: оценка, планирование, реализация и оценивание мер по укреплению здоровья.

Оценка — это первый шаг, в котором медицинские работники анализируют состояние здоровья жителей. Они проверяют физические, психические и социальные потребности. Этот анализ служит основой для формулирования индивидуальных целей по укреплению здоровья.

На этапе планирования медицинские работники разрабатывают индивидуальные меры. Эти меры ориентированы на индивидуальные потребности и реальные жизненные условия жителей. Здесь они прибегают к междисциплинарному сотрудничеству, например, с врачами и терапевтами. Это гарантирует, что запланированные мероприятия будут всеобъемлющими и целостными.

Реализация требует скоординированного подхода. Медицинские работники выступают в качестве прямых контактных лиц, интегрируя меры в повседневную жизнь жителей. Они мотивируют и поддерживают жителей в активном участии. Это требует эмпатии, умения общаться и способности устанавливать доверие.

При оценивании медицинские работники постоянно проверяют эффективность мероприятий. Они наблюдают за жителями, документируют достижения и при необходимости корректируют стратегии. Эта обратная связь является решающей для достижения устойчивых улучшений.

Персонал по уходу также имеет задачу вовлечения родственников в процесс. Они информируют и консультируют, чтобы обеспечить наилучшую поддержку жителей. Медицинские работники при этом гарантируют, что родственники понимают, как они могут способствовать здоровому образу жизни.

Кроме того, они являются образцом для подражания в области укрепления здоровья. Будучи сами примером здорового поведения, медицинские работники создают поддерживающую среду для жителей. Их действия отражают важность укрепления здоровья и поощряют жителей к самостоятельной реализации мероприятий.

В процессе обучения и повышения квалификации медицинские работники должны постоянно проходить подготовку, чтобы быть в курсе последних методов и концепций укрепления здоровья. Только обладая актуальными знаниями, они могут эффективно выполнять свою роль и всесторонне способствовать улучшению качества жизни жителей.

2 Основы укрепления здоровья

2.1 Цели укрепления здоровья

Сохранение и укрепление здоровья в области ухода за пожилыми людьми преследует цель сохранения и улучшения физического, психического и социального здоровья жителей. К этому относится повышение благосостояния и качества жизни путем укрепления ресурсов и минимизации рисков. Центральной задачей является содействие самостоятельности, чтобы обеспечить жителям активную и самостоятельно управляемую жизнь.

Продление здоровых лет жизни является главным приоритетом. Профилактические меры должны предотвратить возрастные заболевания и поддержать жителей в их стабильности. При этом важно учитывать индивидуальные потребности и способности. Путем целенаправленного информирования и поддержки укрепляется личная ответственность жителей.

Еще одной целью является обеспечение социальной интеграции. Социальное взаимодействие и общественная деятельность помогают избежать изоляции и создать или сохранить социальные сети. Путем продвижения двигательной активности и когнитивной активации поддерживаются подвижность и умственное здоровье, что имеет решающее значение для автономии.

В конечном итоге укрепление здоровья способствует снижению нагрузки на систему здравоохранения путем задержки необходимости в уходе и сокращения появления хронических заболеваний. Это способствует как индивидуальному благополучию, так и общественной пользе за счет увеличения качества жизни в более старшем возрасте.

2.2 Различия между профилактикой и укреплением здоровья

Профилактика и укрепление здоровья тесно связаны, но имеют важные отличия. Профилактика сосредоточена на предотвращении заболеваний или их прогрессирования. Она направлена на сокращение факторов риска и предотвращение конкретных заболеваний. Профилактические меры, как правило, являются реактивными и часто применяются, когда уже выявлен риск для здоровья. Типичные примеры включают вакцинации, профилактические обследования или меры по предотвращению падений.

Укрепление здоровья, напротив, носит проактивный и более всеобъемлющий характер. Оно направлено на укрепление общих ресурсов и способностей здоровья индивида или сообщества. Вместо того чтобы просто фокусироваться на предотвращении заболеваний, укрепление здоровья способствует всестороннему улучшению физического, психологического и социального благополучия. Поддержка здоровья подчеркивает автономию и возможность сознательного влияния на собственные жизненные условия.

Существенное различие также заключается в ответственности: профилактика обычно инициируется профессионалами здравоохранения, тогда как укрепление здоровья требует активного участия и сопричастности человека. Кроме того, укрепление здоровья основывается на широком спектре подходов, которые включают поведение, окружающую среду и условия жизни.

Практический пример объясняет это различие: в то время как профилактика в контексте ухода за пожилыми людьми означает предложение программ по предотвращению падений, укрепление здоровья может включать создание среды, которая способствует движению и облегчает социальное участие, чтобы повысить общее благополучие. Оба подхода важны в уходе за пожилыми и дополняют друг друга на практике для обеспечения всесторонней заботы.

2.3 Теоретические модели укрепления здоровья

Теоретические модели предлагают полезные рамочные конструкции для разработки и реализации программ укрепления здоровья. Некоторые из важнейших моделей - это модель салютогенеза, модель здравоохранительных убеждений, транстеоретическая модель изменения поведения и экомедицинская модель.

Модель салютогенеза Аарона Антоновского сосредотачивается на возникновении здоровья, а не на предотвращении болезни. Она исследует, что помогает людям оставаться здоровыми, несмотря на стрессовые обстоятельства. Ключевым понятием является чувство когерентности, состоящее из трех компонентов: понятности, управляемости и значимости. Сильное чувство когерентности поддерживает преодоление стресса и, следовательно, здоровье.

Модель здравоохранительных убеждений рассматривает индивидуальные убеждения как детерминанты здоровья. Она основана на предположении, что люди осуществляют здоровьеохранительное поведение, если они считают себя уязвимыми для проблемы со здоровьем, считают ее серьезной, имеют положительные ожидания от меры и видят барьеры как преодолимые. Эта модель используется для объяснения и прогнозирования поведения, такого как вакцинация или профилактические обследования.

Транстеоретическая модель описывает этапы изменения поведения: отсутствие намерения, формирование намерения, подготовка, действие и поддержка. Она учитывает, что люди проходят различные стадии, прежде чем достичь устойчивого изменения поведения. Интервенции должны быть адаптированы к соответствующей стадии, чтобы увеличить шансы на успех.

Экомедицинская модель подчеркивает важность окружающей среды для здоровья. Она выделяет роль физических, социальных и культурных факторов. Укрепление здоровья здесь основывается на изменении окружающей среды, чтобы облегчить здоровое поведение. Это подчеркивает необходимость междисциплинарных подходов.

Вместе эти модели предлагают широкий спектр методов и перспектив для укрепления здоровья. Они помогают решать сложные задачи в области здравоохранения и предлагают практические подходы к улучшению благополучия в уходе за пожилыми. Используя эти модели, медицинские работники могут действовать более целенаправленно и внедрять эффективные стратегии для укрепления здоровья.

2.4 Значение укрепления здоровья для жителей, сотрудников ухода и общества

Продвижение здоровья в уходе за пожилыми людьми оказывает положительное влияние на жителей, медперсонал и общество в целом. Для жителей оно прежде всего означает улучшение качества жизни. Меры по укреплению здоровья поддерживают сохранение самостоятельности и снижают риск ухудшения здоровья. Благодаря активному участию в оздоровительных программах пожилые люди могут вести независимую и полноценную жизнь дольше.

Медперсонал также извлекает выгоду из стратегий укрепления здоровья. Более здоровая среда обитания жителей снижает физическую и психическую нагрузку в повседневной практике ухода. Профилактические и ресурсно-ориентированные подходы уменьшают усилия по уходу, поскольку возникает меньше острых проблем со здоровьем. Кроме того, медицинские работники расширяют свои профессиональные компетенции через меры по укреплению здоровья и укрепляют удовлетворенность своей работой. Повышение квалификации в области укрепления здоровья улучшает навыки и готовит к сложным ситуациям в уходе.

С точки зрения общества, продвижение здоровья вносит вклад в устойчивую разгрузку системы здравоохранения. Сокращение хронических заболеваний и нуждаемости в уходе снижает затраты в секторе здравоохранения. Меры по укреплению здоровья содействуют социальной интеграции и уменьшают изоляцию и исключение пожилых людей. Кроме того, они способствуют развитию культуры профилактики и предосторожности, что выходит за рамки отдельных учреждений.

В конечном счете, укрепление здоровья представляет собой ситуацию, в которой выигрывают все участвующие, и является неотъемлемой частью устойчивого ухода за пожилыми людьми. Укрепляя здоровье и благополучие пожилых людей и ухаживающих за ними лиц, решается основная социальная задача, которая с увеличением возраста населения становится все более значимой. Таким образом, продвижение здорового образа жизни и окружающей среды играет центральную роль в мерах по уходу за пожилыми людьми.

preview

3 Продвижение здоровья по Оттавской хартии

3.1 Общие сведения об Оттавской хартии

Оттавская хартия была принята в 1986 году на первой международной конференции по укреплению здоровья, состоявшейся в Оттаве, Канада. Она представляет собой важный этап в области укрепления здоровья. Хартия подчеркивает, что здоровье — это не только отсутствие болезни. Оно включает физическое, психическое и социальное благополучие.

Цель Оттавской хартии — создать условия, чтобы все люди могли в значительной степени самостоятельно управлять своим здоровьем. Для этого хартия устанавливает пять ключевых стратегий действий: развитие политики, способствующей укреплению здоровья, создание условий для укрепления здоровья, укрепление работы в общине, развитие личных навыков и переориентация здравоохранительных услуг.

Эти стратегии должны обеспечить всестороннее укрепление здоровья, выходя за рамки только профилактики. При этом важную роль играет параллельность мер, так как только согласованные действия приводят к устойчивым результатам.

Хартия также подчеркивает важность ответственности за здоровье на всех уровнях общества. Отдельные лица, общины, организации и правительства обязаны вносить свой вклад в укрепление здоровья. Центральная концепция — это "Health in All Policies" (Здоровье во всех политических областях), которая требует учета влияния на здоровье во всех принимаемых обществом решениях.

Оттавская хартия остается динамической структурой, которая адаптируется к изменяющимся условиям общества и предлагает ценные руководящие принципы для укрепления здоровья, в том числе и в уходе за пожилыми людьми.

3.2 Сферы действий Оттавской хартии

Меры по укреплению здоровья в рамках Оттавской хартии охватывают различные области деятельности, направленные на обеспечение всестороннего благополучия. Эти области включают:

Разработка политики, способствующей укреплению здоровья

Политика, направленная на укрепление здоровья, включает принятие правил и законов, которые способствуют здоровью во всех сферах жизни. В уходе за пожилыми людьми это означает разработку стандартов, которые способствуют здоровью и благополучию жителей, одновременно поддерживая персонал. Это может быть достигнуто за счет улучшения условий труда или обеспечения достаточных ресурсов.

7 Это только предварительный просмотр

Полная версия книги доступна на <https://www.altenpflege.de> для зарегистрированных пользователей. Регистрация и использование бесплатны. Те, кто не хочет регистрироваться, могут перевести сумму, указанную на странице 2, через PayPal на адрес buchhaltung@factsoft.de и указать как название книги, так и адрес электронной почты. После этого PDF-версия будет отправлена по электронной почте.

Помимо бесплатного доступа к кратким учебникам, регистрация на [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) позволяет напрямую подавать заявки на вакансии. А также, размещать собственные бесплатные объявления о работе. Станьте и вы частью комьюнити [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).