

altenpflege.de Edition

Краткие учебники для обучения уходу - акцент на уход за пожилыми людьми

Theo Ahrens

Занятия, развлечения и когнитивная стимуляция в домах престарелых

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Библиографические сведения

Тео Аренс – Краткая биография

Тео Аренс, родился в 1979 году неподалеку от Мюнхена, является преподавателем по уходу и активным педагогом в области ухода за больными. После года добровольной социальной работы в больнице он прошел обучение на медицинского брата и получил ценнейший профессиональный опыт в отделении интенсивной терапии. Вдохновленный стремлением передавать знания, он изучал педагогическое направление в сфере ухода и с 2009 года начал преподавать в профессиональном училище в Мюнхене. Тео известен своей практической и эмпатичной методикой преподавания, с помощью которой он готовит будущих специалистов по уходу к тяжелой профессии. В личной жизни он живет с женой и двумя детьми в Берлине и на добровольной основе занимается улучшением условий в обучении по уходу. Он посвящает эту книгу своей бывшей коллеге Аннегрет, которая еще в 80-х годах в Мюнхене внесла значительный практический вклад в эту тему.

Эта краткая книга была сформулирована на основе учебных планов его занятий с использованием искусственного интеллекта. Перевод выполнен автоматически.

Издано altenpflege.de

Цена DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Авторское право 2024 altenpflege.de

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

1/-2412181532

Содержание

1 Предисловие	4
1.1 Цели краткого учебника	4
1.2 Значение занятости, развлечения и когнитивной стимуляции в уходе за пожилыми людьми	4
1.3 Рекомендации для обучающихся: Как пользоваться этой книгой	5
2 Введение	6
2.1 Основы трудотерапии в уходе за пожилыми людьми	6
2.1.1 Определение и цели занятости и активизации	6
2.1.2 Теоретические основы (геронтология, гериатрия, психология старения)	7
2.1.3 Правовые и этические аспекты (Закон о домах престарелых, стандарты качества, достоинство человека)	7
2.1.4 Персонализированный подход по Китуоду	8
2.2 Возрастные изменения и их значение для занятости	9
2.2.1 Физические изменения и их влияние на мобильность и мелкую моторику	10
2.2.2 Сенсорные ограничения (зрение, слух, осязание)	11
2.2.3 Когнитивные изменения: деменция, снижение памяти, замедление мыслительных процессов	11
2.2.4 Психосоциальные изменения: одиночество, депрессия, утрата ролей	12
2.2.5 Ресурсоориентированный подход: выявление и использование сильных сторон	13
3 Анализ потребностей и планирование предложений, ориентированных на личность	15
3.1 Индивидуальная биографическая работа как основа для осмысленной занятости	15
3.2 Участие жителей: Активное участие в выборе тем, использование индивидуальных способностей и талантов	16
3.3 Проведение бесед с жителями для определения потребностей	17
3.4 Цели: сохранение самостоятельности, развитие общения, повышение жизненной радости	18
3.5 Документация и оценка: планирование – проведение – анализ – корректировка	19
4 Условия и организация	20
4.1 Оформление помещения и аспекты безопасности	20
4.2 Ночное кафе или регулярная встреча: Непринужденные вечерние сборы для укрепления социальных связей и снятия барьеров	21
4.3 Материально-техническое снабжение: затраты, качество и полезность	22
4.4 Сотрудничество в команде ухода и с родственниками	23
4.5 Вовлечение внешних специалистов (музыкальных терапевтов, эрготерапевтов, физиотерапевтов)	24
5 Когнитивная стимуляция	25
5.1 Тренировка памяти и логические игры	25
5.2 Загадки, викторины, биографическая работа в дискуссионных группах	26
5.3 Валидация и рассказ воспоминаний (работа с памятью)	27
5.4 Использование цифровых медиа (планшеты, интерактивные игры, виртуальная реальность)	28
6 Креативные и ремесленные занятия	29
6.1 Рисование, черчение, создание коллажей	29
6.2 Кружки ремесел и рукоделия (вязание, вязание крючком, работа по дереву)	30
6.3 Стимулирующие чувства предложения (посещения школьных классов, сотрудничество с детскими садами)	31
6.4 Сезонные и тематические проекты (пасхальные украшения, рождественские поделки)	32
7 Музыка, танцы и движение	34
7.1 Совместное пение, музицирование на простых инструментах	34
7.2 Музыкотерапевтические подходы	35
7.3 Танцы сидя, легкая гимнастика, группы двигательной активности	36
7.4 Танцевальная терапия и ритмические упражнения	37
8 Игры и организация досуга	39
8.1 Настольные игры (шахматы, карточные и кубиковые игры)	39
8.2 Игры на движение и координацию (кегельбан, бочча)	40
8.3 Межпоколенческие программы (посещения школьных классов, сотрудничество с детскими садами)	41
8.4 Экскурсии, праздники и торжества (совместные выезды, дни рождения, культурные мероприятия)	42
9 Культурные и духовные предложения	44
9.1 Часы чтения вслух и литературные группы	44
9.2 Театр, кинопоказы и использование медиа	45
9.3 Биографические мастер-классы по жизненным историям и традициям	45
9.4 Религиозные и духовные предложения (службы, медитация, пастырская забота)	46
10 Рефлексия и оценка	48
10.1 Стандарты качества для предложений по занятости	48
10.2 Получение отзывов от жителей, родственников и коллег	49
10.3 Контроль успеха и корректировка предложений	50
10.4 Повышение квалификации и супервизия для работников по уходу	51
11 Перспективы развития в трудотерапии	53
11.1 Использование цифровых технологий и робототехники	53
11.2 Инновационные концепции (Green Care, анималотерапия)	54
11.3 Персонализированные меры активации в уходе 4.0	55
12 Заключение и перспективы	57
12.1 Краткое изложение основных выводов	57
12.2 Поощрение креативности и личной вовлеченности	57
12.3 Значение целостного подхода для качества жизни пожилых людей	58

1 Предисловие

1.1 Цели краткого учебника

Краткий учебник передаёт практические и теоретические знания для повышения качества жизни пожилых людей в учреждениях ухода с помощью предложений по занятости, развлечениям и активации. Он предоставляет учащимся и специалистам в области ухода за пожилыми людьми специфические инструкции к действиям и теоретические основы для планирования и реализации соответствующих видов деятельности.

Особое внимание уделяется персонализированному подходу, который учитывает индивидуальные потребности и способности жителей. Благодаря предоставленной информации сотрудники по уходу за пожилыми людьми должны быть в состоянии создать инклюзивную и уважительную среду, которая положительно влияет как на когнитивные, так и на социальные и эмоциональные аспекты жителей. Цель состоит в том, чтобы углубить понимание значения целостных подходов и адаптировать методы к потребностям жителей.

1.2 Значение занятости, развлечения и когнитивной стимуляции в уходе за пожилыми людьми

Занятия и развлечения в доме престарелых способствуют благополучию жителей. Они укрепляют физическую подвижность и моторные навыки. Целенаправленные активности помогают дольше сохранять умственные способности. Когнитивная стимуляция помогает тренировать мыслительные процессы и память. Это особенно важно при возрастных ограничениях.

Социальные взаимодействия через занятия и развлекательные программы предотвращают одиночество и изоляцию. Жители испытывают чувство принадлежности. Совместные мероприятия способствуют социальному обмену и могут привести к возникновению новых дружб. Это значительно повышает удовлетворенность жизнью.

Учитывая личные интересы и биографические данные, жители могут активно участвовать в планировании мероприятий. Это способствует автономии и самоопределению. Индивидуальный подход учитывает уникальные способности и предпочтения каждого человека, что способствует самореализации.

Комбинация физической активации, умственной стимуляции и социального участия является решающей для качества жизни в домах престарелых. Сотрудники по уходу играют центральную роль в обеспечении персонализированного ухода. Они поддерживают жителей в их активном и значимом участии. Таким образом, можно реализовать мотивирующий и обогащающий уход в домах престарелых.

1.3 Рекомендации для обучающихся: Как пользоваться этой книгой

Начните с обзора структуры книги. Каждая глава охватывает конкретные аспекты занятости, развлечения и когнитивной стимуляции в уходе за пожилыми людьми. Внимательно прочтите введение, чтобы получить прочное понимание основ. Эти знания необходимы для практического применения последующих материалов.

В третьей главе вы узнаете, как проводить индивидуальные анализы потребностей. Используйте эту информацию, чтобы точно адаптировать мероприятия к потребностям жителей. Регулярно документируйте и оценивайте, чтобы проверить эффективность и приемлемость предложений.

Четвертая глава посвящена организации и условиям. Обратите внимание на пояснения по оформлению помещений и аспектам безопасности, чтобы создать безопасную и привлекательную среду. Сотрудничество с командой по уходу здесь является важным моментом для обеспечения гладкого взаимодействия.

Используйте главы с пятой по девятую, чтобы вдохновиться практическими примерами, как можно организовать когнитивную стимуляцию, творческие занятия, а также музыкальные, танцевальные и моторные предложения. Каждая из этих глав предлагает конкретные идеи и методы для улучшения качества жизни жителей.

При изучении главы о культурных и духовных предложениях вы можете сосредоточиться на том, чтобы учитывать различные интересы и жизненные истории. Эти предложения важны для психологической и эмоциональной поддержки жителей.

Размышляйте в десятой главе о значении стандартов качества, отзывов и постоянной адаптации предложений. Критическое осмысление своей работы способствует профессиональному развитию.

Глава одиннадцатая предоставляет перспективы будущего в терапевтической занятости. Узнайте о инновационных технологиях и концепциях, чтобы оставаться в курсе последних разработок в уходе за пожилыми людьми.

Используйте эту книгу, чтобы разрабатывать креативные и эффективные предложения по занятости, которые могут значительно обогатить жизнь жителей. Рассматривайте ее как практический инструмент, который сопровождает и поддерживает вас на пути к квалифицированной работе в уходе за пожилыми людьми.

2 Введение

2.1 Основы трудотерапии в уходе за пожилыми людьми

Трудотерапия способствует благополучию, физическому и психическому здоровью пожилых людей. Она включает запланированные активности, которые поддерживают способности, способствуют социальным контактам и улучшают качество жизни. Определение трудотерапии включает целенаправленные действия для сохранения и развития существующих способностей.

Теоретически она опирается на знания из геронтологии, гериатрии и психологии старения. Эти дисциплины помогают понять, как процессы старения влияют на потребности. Трудотерапия использует распространённые модели для разработки программ, которые одновременно соответствуют возрасту и являются привлекательными.

Правовые и этические аспекты являются решающими. Закон о домах престарелых и качественные стандарты определяют нормы, которые обеспечивают соответствие активностей личным потребностям, при этом всегда соблюдается достоинство человека.

Ориентированный на личность подход Китвуда подчёркивает значение индивидуальной жизненной истории. Трудотерапия должна быть организована с учётом предпочтений, интересов и опыта жителей. Такой подход предотвращает стигматизацию и способствует уважению и пониманию.

Трудотерапия основывается на глубоком понимании индивидуальных и коллективных потребностей пожилых людей в учреждениях ухода. Она является неотъемлемой частью комплексного ухода, который ставит в центр внимания физическое, психическое и эмоциональное благополучие жителей.

2.1.1 Определение и цели занятости и активизации

Занятие и активизация направлены на то, чтобы осмысленно организовать повседневную жизнь пожилых людей и сохранить или даже улучшить их существующие способности. Под занятием понимается любая форма деятельности, которая вызывает интерес и приносит жителям радость. Активизация идет на шаг дальше, преследуя цель мотивировать жителей заниматься физической, умственной или творческой деятельностью.

Цели занятия и активизации включают в себя содействие самостоятельности, поддержание подвижности и поддержку умственной активности. Укрепляются социальное взаимодействие и коммуникация, что противодействует изоляции и одиночеству. Индивидуальные ресурсы поддерживаются за счет точных предложений, что повышает чувство собственного достоинства. Особое внимание уделяется адаптации мероприятий к физическим и когнитивным способностям отдельных жителей, чтобы избежать перегрузки и обеспечить безопасность.

2.1.2 Теоретические основы (геронтология, гериатрия, психология старения)

Геронтология, гериатрия и возрастная психология обеспечивают фундаментальное понимание для организации терапевтической деятельности. Геронтология изучает биологические, психологические и социальные аспекты старения. Она помогает понять сложные изменения, связанные с возрастом, и поддерживает развитие адаптивных стратегий для улучшения качества жизни.

Гериатрия сосредоточена на медицинских аспектах старения. Она анализирует возрастные заболевания и подходы к их лечению. Знание о гериатрических синдромах, таких как мультиморбидность и хрупкость, позволяет адаптировать деятельность с учетом ограничений здоровья и способствует независимости.

Возрастная психология рассматривает когнитивные и эмоциональные изменения в возрасте. Она предоставляет понимание процессов памяти, способности к обучению и эмоциональной адаптации пожилых людей. Это позволяет интегрировать психологические потребности в предложениях по активности и поддерживать психическое здоровье.

Совместно эти дисциплины формируют теоретическую основу для разработки программ деятельности, которые индивидуально адаптированы. Они помогают планировать активность с учетом физических, когнитивных и эмоциональных ресурсов. Эти основы ведут к целостному подходу, который сохраняет и улучшает благополучие через целенаправленные меры.

2.1.3 Правовые и этические аспекты (Закон о домах престарелых, стандарты качества, достоинство человека)

Закон о домах престарелых (HeimG) и установленные стандарты качества определяют критерии для ухода и поддержки проживающих в учреждениях по уходу за престарелыми. Они защищают права жителей и служат правовой основой для обеспечения достойной жизненной среды. В практике ухода это означает, что все запланированные мероприятия должны учитывать личные потребности и соответствовать индивидуальным пожеланиям пожилых людей.

Закон о домах престарелых требует прозрачности в планировании и реализации предложений по занятости. Учреждения по уходу обязаны обеспечивать, чтобы все предложения способствовали благополучию жителей и уважали их автономию. Это включает в себя учет вопросов безопасности, адаптацию к ограничениям по здоровью, а также документирование и оценку мероприятий.

Стандарты качества описывают ожидания в отношении качества ухода. Они требуют, чтобы предложения постоянно развивались и соответствовали современным научным стандартам. Регулярные оценки необходимы для обеспечения высокого качества предложений по занятости.

Достоинство человека должно сохраняться в каждой ситуации. Это не только правовой, но и этический принцип. Мероприятия не должны быть покровительственными, а должны проходить с уважением и на равных. Решения жителей должны уважаться, даже если это означает, что они не хотят участвовать в определенных предложениях. Этическая ответственность требует также чуткости к культурным, религиозным и личным различиям.

В целом, правовые и этические аспекты являются основой ответственной терапии занятости. Они обеспечивают, чтобы учреждения по уходу не только соблюдали правовые стандарты, но и создавали среду, способствующую личному развитию и благополучию жителей.

2.1.4 Персонализированный подход по Китвуду

Персонализированный подход Тома Китвуда ставит человека с деменцией в центр внимания. Он подчеркивает важность эмпатии, уважения и индивидуального признания. Китвуд критикует традиционные методы ухода, которые сводят человека к его дефицитам. Вместо этого он рассматривает каждого человека как уникального и ценного, независимо от когнитивных ограничений.

Концепция Китвуда «Человеческая природа» лежит в основе этой модели. «Человеческая природа» описывает статус, который человек получает в обществе и который укрепляется или ослабляется через межличностные отношения. Для Китвуда важно, чтобы люди с деменцией сохраняли этот статус для обеспечения качества их жизни.

Элементы персонализированного подхода включают положительное взаимодействие, индивидуальную поддержку и биографически ориентированные мероприятия. Медицинские работники должны использовать биографические знания о жителях. Это помогает организовать деятельность, которая находит точки соприкосновения с личной жизненной историей. Работа с биографией — важный инструмент для продвижения идентичности и чувства собственного достоинства.

Коммуникация служит центральным инструментом в персонифицированном подходе. Активное и уважительное включение жителя в разговоры и принятие решений укрепляет чувство принадлежности. При этом речь идет не только о вербальной, но и о невербальной коммуникации. Физическая близость, зрительный контакт и чуткое слушание создают связи и повышают доверие.

Китвуд подчеркивает, что благополучие людей с деменцией сильно зависит от качества ухода и социальной обстановки. Позитивная, персонифицированная обстановка может замедлить прогрессирование симптомов и улучшить качество жизни. Создание поддерживающей сети и вовлечение родственников также имеют важное значение.

В итоге Китвуд требует отказа от рутинных, ориентированных на дефициты подходов в пользу более всеобъемлющего понимания человеческой природы. Его принципы являются путеводными для уважительного, индивидуально настроенного ухода и терапий занятости в домах престарелых.

2.2 Возрастные изменения и их значение для занятости

Возрастные изменения значительно влияют на формирование предложений по занятости. Физические изменения часто касаются мышечной силы, подвижности и мелкой моторики. Эти аспекты требуют адаптированных занятий, которые помогают поддерживать мобильность, не перегружая. Упражнения по укреплению мелкой моторики, такие как простые ручные работы, могут быть полезны.

Сенсорные ограничения касаются зрения, слуха и осязания. Проблемы со зрением требуют контрастных материалов и крупного шрифта. Пониженный слух учитывается через четкую речь и слуховые устройства. Потерю осязания следует компенсировать разнообразными чувственными опытом в форме тактильных станций или сенсорных материалов.

Когнитивные изменения, например, при деменции, требуют креативных подходов. Ухудшение памяти и замедленные мыслительные процессы требуют терпеливого общения и четких, простых инструкций. Тренировки памяти в игровой форме могут поддерживать когнитивные функции.

Психосоциальные изменения, такие как одиночество, депрессия и потеря роли, требуют деликатного подхода. Групповые занятия способствуют социальному взаимодействию и помогают в создании новых социальных ролей. Важно создать сеть поддержки, которая обеспечивает эмоциональную безопасность.

Ресурсно-ориентированный подход является решающим. Признание и использование сильных сторон дают жителям чувство контроля и собственной значимости. Индивидуальные способности должны быть в центре предложений по занятости, чтобы способствовать личным успехам. Этот подход укрепляет уверенность в себе и поддерживает удовлетворённость жизнью.

Каждое мероприятие должно быть специально адаптировано к изменениям, чтобы повысить качество жизни и способствовать участию.

2.2.1 Физические изменения и их влияние на мобильность и мелкую моторику

С возрастом тело претерпевает типичные физические изменения, которые влияют на подвижность и мелкую моторику. Снижение мышечной массы и силы, известное как саркопения, ведёт к повышенной утомляемости и уменьшению подвижности. Меры по содействию мобильности, такие как целенаправленные упражнения на силу и равновесие, имеют решающее значение. Они могут снизить риск падения и поддержать самостоятельность.

Скованность суставов и признаки износа также распространены. Это усложняет и делает болезненными выполнения различных действий. Здесь рекомендуется интеграция движений, способствующих функции суставов, например, через щадящие тренировки на гибкость. Эргономически спроектированные вспомогательные средства могут облегчить участие в повседневных активностях.

Снижение мелкой моторики влияет на повседневные действия, такие как застегивание одежды или хватание предметов. Упражнения для поддержки мелкой моторики, например, хватание и манипуляция небольшими объектами, могут помочь сохранить эти способности. Также творческие занятия, такие как рисование или рукоделие, поддерживают мелкую моторику.

Изменения в ощущении равновесия и замедленная реакция представляют собой дополнительные физические проблемы. Это влияет на безопасность при ходьбе и стоянии. Упражнения на баланс могут адресовать эти проблемы, чтобы улучшить способность стоять и ходить.

Сбалансированное питание и достаточное потребление жидкости важны для минимизации физических ограничений. Оба этих фактора поддерживают сохранение функций мышц и костей.

Адаптация активностей с учётом этих физических изменений не только повышает готовность к участию, но и улучшает благополучие жителей. Тщательно подобранные, соответствующие возрасту предложения позволяют целенаправленно поддерживать и сохранять мобильность и мелкую моторику.

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).