

altenpflege.de Edition

Stručné učebnice pre vzdelávanie v ošetrovatel'stve - zameranie na
starostlivosť o seniorov

Theo Ahrens

Opatrenia na podporu zdravia v starostlivosti o seniorov

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátka biografia

Theo Ahrens, narodený v roku 1979 v blízkosti Mníchova, je učiteľom ošetrovateľských profesií a zameraným pedagógom v oblasti ošetrovateľstva. Po dobrovoľníckom sociálnom roku v nemocnici absolvoval vzdelanie na zdravotníckeho a ošetrovateľského asistenta a získal cenné pracovné skúsenosti na jednotke intenzívnej starostlivosti. Vedený túžbou odovzdávať vedomosti, študoval pedagogiku ošetrovateľstva a v roku 2009 začal pracovať ako učiteľ na odbornej škole v Mníchove. Theo je známy svojím praktickým a empatickým prístupom k vyučovaniu, ktorým pripravuje budúcich ošetrovateľov na ich náročnú profesiu. V súkromí žije s manželkou a dvoma deťmi v Berlíne a aktívne sa angažuje pre lepšie podmienky vo vzdelávaní v oblasti ošetrovateľstva.

Tento krátky učebný text bol formulovaný na základe jeho učebných plánov s využitím K.I.
Preklad bol vykonaný automaticky.

Vydal Altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 Altenpflege.de

Pripomienky a návrhy na zlepšenie na team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Obsah

1 Úvod	4
1.1 Význam podpory zdravia v starostlivosti o seniorov	4
1.2 Úloha opatrovateľov v podpore zdravia	4
2 Základy podpory zdravia	6
2.1 Ciele podpory zdravia	6
2.2 Rozdiely medzi prevenciou a podporou zdravia	6
2.3 Teoretické modely podpory zdravia	7
2.4 Význam podpory zdravia pre obyvateľov, opatrovateľov a spoločnosť	8
3 Podpora zdravia podľa Ottawskej charty	9
3.1 Všeobecné o Ottawskej charte	9
3.2 Oblasť pôsobenia Ottawskej charty	9
3.3 Implementácia Ottawskej charty v starostlivosti o seniorov	10
3.4 Príklady z praxe na podporu zdravia podľa Ottawskej charty	11
4 Podpora zdravia obyvateľov v zariadeniach opatrovateľskej služby pre seniorov	13
4.1 Zachovanie a podpora mobility	13
4.2 Podpora samostatnosti a kompetencie v sebaopatrovaní	14
4.3 Podpora sociálnej participácie	15
4.4 Poradenstvo v oblasti výživy a podpora zdravej výživy	16
4.5 Podpora kognitívneho zdravia	17
5 Podpora pohybu a mobility	19
5.1 Význam mobility pre zdravie v starobe	19
5.2 Programy pohybu na podporu mobility	20
5.3 Pomôcky na podporu mobility	21
5.4 Rizikové faktory pre imobilitu	22
5.5 Príklady z praxe na podporu mobility v starostlivosti	23
6 Podpora výživy a zdravá strava	25
6.1 Význam stravovania pre zdravie v starobe	25
6.2 Výživové potreby v starobe (živiny, potreba tekutín)	25
6.3 Poradenstvo v oblasti výživy a jej prispôsobenie pri osobitných potrebách	26
6.4 Podpora príjmu tekutín	27
6.5 Príklady z praxe na podporu zdravej výživy v starostlivosti o seniorov	28
7 Podpora psychosociálneho zdravia	30
7.1 Všeobecné informácie o psychosociálnom zdraví a jeho význame v starobe	30
7.2 Podpora psychického zdravia	30
7.3 Podpora sociálnych kontaktov	31
7.4 Roly ošetrovateľov pri podpore psychosociálneho zdravia	32
7.5 Príklady z praxe na podporu psychosociálneho zdravia	33
8 Kognitívna aktivácia a duševné zdravie	35
8.1 Význam duševnej aktivity v starobe	35
8.2 Metódy kognitívnej aktivity	35
8.3 Využitie digitálnych technológií na kognitívnu aktiváciu	36
8.4 Podpora duševného zdravia u ľudí s demenciou	37
8.5 Príklady z praxe na podporu kognitívneho zdravia	38
9 Podpora zdravia spánku	40
9.1 Význam spánku pre zdravie v starobe	40
9.2 Poruchy spánku v starobe	40
9.3 Opatrenia na podporu zdravia spánku	41
9.4 Zaobchádzanie s problémami so spánkom u ľudí s demenciou	42
9.5 Príklady z praxe na podporu zdravého spánku	43
10 Podpora zdravia pokožky	45
10.1 Význam zdravia pokožky v starobe	45
10.2 Podpora zdravia pokožky prostredníctvom telovej starostlivosti a ochrany pokožky	45
10.3 Opatrenia na prevenciu preležanín	46
10.4 Zaobchádzanie s ochoreniami kože	47
10.5 Príklady z praxe na podporu zdravia pokožky	48
11 Podpora zdravia prostredníctvom prevencie	50
11.1 Druhy prevencie	50
11.2 Preventívne opatrenia na zabránenie chorobám	50
11.3 Prevencia pádov	51
11.4 Prevencia infekcií	52
11.5 Príklady z praxe na prevenciu v opatrovateľstve pre seniorov	53
12 Kompetencia v sebaopatre a vzdelávanie v oblasti zdravia	55
12.1 Definícia a význam sebaistočnosti v starostlivosti	55
12.2 Podpora schopnosti sebaopatre obyvateľov	55
12.3 Zdravotná výchova a informovanie pacientov	56
12.4 Úloha opatrovateľov v podpore kompetencie sebaistočnosti	57
12.5 Príklady z praxe na podporu kompetencie sebaistočnosti	58
13 Zapojenie príbuzných do podpory zdravia	60
13.1 Význam príbuzných pre podporu zdravia obyvateľov	60
13.2 Zapojenie príbuzných do zdravotných opatrení na podporu zdravia	60
13.3 Školenia pre príbuzných	61
13.4 Komunikácia s príbuznými o opatreniach na podporu zdravia	62
14 Sebestarost a podpora zdravia u opatrovateľov	63
14.1 Význam sebaobrany pre opatrovateľov v starostlivosti o seniorov	63
14.2 Opatrenia na zvládanie stresu	63
14.3 Work-Life-Balance a riadenie prestávok	64
14.4 Zdravá výživa a pohyb pre opatrovateľov v geriatrickej starostlivosti	65
14.5 Psychologická podpora a supervízia	66
15 Etické a právne aspekty podpory zdravia	68
15.1 Sebaurčenie a autonómia obyvateľov pri opatreniach na podporu zdravia	68
15.2 Zohľadnenie kultúrnych a náboženských aspektov	69
15.3 Právne základy podpory zdravia (SGB V, SGB XI)	70
15.4 Zodpovednosť opatrovateľov v oblasti podpory zdravia	71
16 Príklady z praxe a praktické aplikácie	72
16.1 Prípadová štúdia: Implementácia podpory pohybu v opatrovateľskom zariadení	72
16.2 Prípadová štúdia: Podpora príjmu tekutín u obyvateľa s rizikom dehydratácie	73
16.3 Prípadová štúdia: Opatrenia na prevenciu dekubitov	74
16.4 Reflexia ošetrovateľskej praxe na základe prípadových štúdií	75

1 Úvod

1.1 Význam podpory zdravia v starostlivosti o seniorov

Podpora zdravia v opatrovatel'stve starších ľudí sa zameriava na trvalé zlepšenie kvality života starších osôb. S pribúdajúcim vekom stúpa riziko chronických ochorení a straty funkcií. Opatrenia na podporu zdravia tomu protirečia tým, že posilňujú fyzické, psychické a sociálne zdroje. Hlavným cieľom je udržanie samostatnosti. Tým môžu obyvatelia dlhšie aktívne participovať na spoločenskom živote a zachovať si dôstojnosť.

Prevenencia a podpora zdravia znižujú výskyt chorôb a tým dlhodobo znižujú náklady na starostlivosť. Uvoľňujú zdravotné systémy a prispievajú k hospodárskej stabilite. Na individuálnej úrovni znižuje podpora zdravia potrebu starostlivosti a podporuje pohodu. Opatrenia ako programy pohybu a poradenstvo o výžive podporujú opatrovateľov v rodine, aby lepšie čelili každodenným výzvam.

Psychosociálne faktory, ako sú sociálna integrácia a duševné zdravie, majú rozhodujúci vplyv na pohodu. Budovaním podporných sietí a podporou sociálnych aktivít sa znižuje samota a posilňuje sa psychické zdravie. Obyvatelia zažívajú emocionálnu podporu, čo znižuje prevalenciu depresie a úzkostných stavov.

Význam podpory zdravia sa odráža vo zlepšenej kvalite života a zvýšenej spokojnosti. Opatrovateľský personál tu zohráva integrálnu úlohu, keď motivuje a inšpiruje obyvateľov k účasti na podporných programoch. Fungujú ako sprostredkovatelia a podporovatelia, ktorí reagujú na individuálne potreby.

Zhrnuté prispieva podpora zdravia v opatrovatel'stve starších ľudí jednak k zlepšeniu radosti zo života obyvateľov, jednak k optimalizácii opatrovateľských procesov. Je nevyhnutnou súčasťou holistického prístupu k opatrovatel'stvu

1.2 Úloha opatrovateľov v podpore zdravia

Ošetrovateľský personál ako kľúčoví aktéri v podpore zdravia v zariadeniach starostlivosti o seniorov

Ošetrovateľský personál sú ústrednými aktérmi v podpore zdravia v rámci zariadení starostlivosti o seniorov. Ich úloha zahŕňa niekoľko kľúčových aspektov: hodnotenie, plánovanie, implementáciu a hodnotenie opatrení na podporu zdravia.

Hodnotenie je prvým krokom, v ktorom ošetrovateľský personál analyzuje zdravotný stav obyvateľov. Skúmajú fyzické, psychické a sociálne potreby. Táto analýza tvorí základ pre formulovanie individuálnych cieľov na podporu zdravia.

V plánovacej fáze vypracováva ošetrovateľský personál prispôsobené opatrenia. Tieto sa riadia podľa individuálnych potrieb a životnej reality obyvateľov. Pri tom využívajú interdisciplinárnu spoluprácu, napríklad s lekármi a terapeutmi. To zaručuje, že plánované opatrenia sú komplexné a holistické.

Implementácia vyžaduje koordinovaný postup. Ošetrovateľský personál funguje ako priami kontaktní členovia, ktorí integrujú opatrenia do každodenného života obyvateľov. Motivujú a podporujú obyvateľov k aktívnej účasti. To si vyžaduje empatiu, komunikačné schopnosti a schopnosť vytvárať dôveru.

Pri hodnotení ošetrovateľský personál priebežne kontroluje účinnosť opatrení. Pozorujú obyvateľov, dokumentujú pokroky a v prípade potreby prispôbujú stratégie. Táto spätná väzba je rozhodujúca pre dosiahnutie udržateľných zlepšení.

Úlohou ošetrovateľského personálu je tiež zapájať príbuzných do tohto procesu. Informujú a radia, aby zabezpečili čo najlepšiu podporu obyvateľov. Ošetrovateľský personál zaisťuje, aby príbuzní rozumeli, ako môžu prispieť k podporujúcemu životnému štýlu.

Navyše sú vzormi v oblasti podpory zdravia. Tým, že ošetrovateľský personál sám napodobňuje uvedomelú správanie týkajúce sa zdravia, vytvára podporujúce prostredie pre obyvateľov. Ich konanie odzrkadľuje význam podpory zdravia a povzbudzuje obyvateľov, aby samostatne prijímali opatrenia.

Počas vzdelávania a ďalšieho vzdelávania musí byť ošetrovateľský personál neustále školený, aby bol v súlade s najnovšími metódami a koncepciami podpory zdravia. Len s aktuálnymi znalosťami môžu efektívne plniť svoju úlohu a komplexne podporovať kvalitu života obyvateľov.

2 Základy podpory zdravia

2.1 Ciele podpory zdravia

Podpora zdravia v starostlivosti o seniorov sleduje cieľ zachovať a zlepšiť telesné, duševné a sociálne zdravie obyvateľov. K tomu patrí zvýšenie pohody a kvality života posilnením zdrojov a minimalizáciou rizík. Ústredným záujmom je podpora samostatnosti, aby sa obyvateľom umožnil aktívny a sebestačný život.

Predĺženie zdravých rokov života je na prvom mieste. Preventívne opatrenia majú predchádzať chorobám spojeným s vekom a podporovať stabilitu obyvateľov. Dôležité je pritom zohľadňovať individuálne potreby a schopnosti. Cielennými informáciami a podporou sa posilňuje zodpovednosť obyvateľov za vlastné zdravie.

Ďalším cieľom je zabezpečiť sociálnu účasť. Sociálna interakcia a spoločenské aktivity pomáhajú predchádzať izolácii a budovať alebo udržiavať sociálne siete. Podpora pohybu a kognitívna aktivácia pomáhajú stabilizovať mobilitu a duševné zdravie, čo je rozhodujúce pre samostatnosť.

Napokon, podpora zdravia prispieva k zníženiu zaťaženia zdravotného systému tým, že oddiali potrebu starostlivosti a znižuje výskyt chronických ochorení. To podporuje individuálnu pohodu aj spoločenský prínos prostredníctvom zvýšenej kvality života v starobe.

2.2 Rozdiely medzi prevenciou a podporou zdravia

Prevencia a podpora zdravia sú úzko prepojené, avšak majú dôležité rozdiely. Prevencia sa sústreďuje na predchádzanie ochoreniam alebo ich postupu. Cieľom je znížiť rizikové faktory a vyhnúť sa konkrétnym ochoreniam. Preventívne opatrenia sú väčšinou reaktívne a často sa aplikujú, keď už bolo identifikované zdravotné riziko. Typické príklady sú očkovania, vyšetrenia na včasné zistenie ochorení alebo opatrenia na prevenciu pádov.

Podpora zdravia na druhej strane je proaktívna a komplexnejšia. Cieľom je posilniť všeobecné zdravotné zdroje a schopnosti jednotlivca alebo komunity. Namiesto toho, aby sa zameriavala len na obranu proti chorobám, podporuje celkové zlepšenie fyzického, psychického a sociálneho blaha. Podpora zdravia zdôrazňuje autonómiu a možnosť ovplyvňovať svoje životné podmienky so zameraním na zdravie.

Podstatný rozdiel je aj v zodpovednosti: prevenciu zvyčajne iniciujú odborníci v zdravotníctve, zatiaľ čo podpora zdravia vyžaduje aktívne zapojenie a spoluzodpovednosť jednotlivca. Rovnako sa podpora zdravia opiera o širokú škálu prístupov, ktoré zahŕňujú správanie, prostredie a životné podmienky.

Praktický príklad objasňuje rozdiel: zatiaľ čo prevencia v kontexte starostlivosti o starších znamená ponuku programov na prevenciu pádov, podpora zdravia by mohla zahŕňať vytváranie prostredia, ktoré podporuje pohyb a uľahčuje sociálnu účasť, aby sa zvýšilo celkové blaho. Oba prístupy sú v starostlivosti o starších dôležité a v praxi sa navzájom dopĺňajú, aby poskytli holistickú starostlivosť.

2.3 Teoretické modely podpory zdravia

Teoretické modely ponúkajú užitočné rámce pre rozvoj a implementáciu podpory zdravia. Niektoré z najdôležitejších modelov sú model salutogenézy, model presvedčení o zdraví, trans-teoretický model zmeny správania a ekomedicínsky model

Model salutogenézy od Aarona Antonovského sa sústreďuje na vznik zdravia namiesto prevencii chorôb. Skúma, čo udržiava ľudí zdravých napriek zaťažujúcim okolnostiam. Rozhodujúcim pojmom je pocit koherencie, ktorý pozostáva z troch komponentov: zrozumiteľnosť, zvládnuteľnosť a zmyslupnosť. Silný pocit koherencie podporuje zvládanie stresu a tým aj zdravie.

Model presvedčení o zdraví sa zameriava na individuálne presvedčenia ako determinanty zdravotného správania. Zakladá sa na predpoklade, že ľudia praktizujú zdravotné správanie, keď sa cítia náchylní k zdravotnému problému, tento považujú za vážny, majú pozitívne očakávania od opatrenia a prekážky považujú za prekonateľné. Model sa využíva na vysvetlenie a predpovedanie správania ako sú očkovania alebo preventívne prehliadky.

Trans-teoretický model opisuje stupne zmeny správania: bez úmyslu, tvorba úmyslu, príprava, akcia a udržanie. Zohľadňuje, že ľudia prechádzajú rôznymi fázami, kým dosiahnu trvalú zmenu správania. Intervencie by mali byť prispôsobené konkrétnemu štádiu, aby sa zvýšila šanca na úspech.

Ekomedicínsky model zdôrazňuje význam prostredia pre zdravie. Vyzýva na úlohu fyzických, sociálnych a kultúrnych faktorov. Podpora zdravia sa tu opiera o modifikáciu prostredí, aby sa uľahčilo zdravé správanie. To poukazuje na potrebu interdisciplinárnych prístupov.

Tieto modely poskytujú dohromady široké spektrum metód a perspektív pre podporu zdravia. Pomáhajú riešiť komplexné zdravotné výzvy a ponúkajú praktické prístupy k zlepšeniu pohody v starostlivosti o starších. Prostredníctvom využitia týchto modelov môžu ošetrovateľské sily konať cielenejšie a implementovať efektívne stratégie na podporu zdravia.

2.4 Význam podpory zdravia pre obyvateľov, opatrovateľov a spoločnosť

Podpora zdravia v starostlivosti o seniorov pozitívne ovplyvňuje obyvateľov, opatrovateľov a celú spoločnosť. Pre obyvateľov znamená podpora zdravia predovšetkým zlepšenie kvality ich života. Opatrenia na podporu zdravia pomáhajú udržať si samostatnosť a znižujú riziko zdravotných obmedzení. Aktívnou účasťou v programoch na podporu zdravia môžu starší ľudia žiť dlhšie samostatný a naplnený život.

Opatrovatelia tiež profitujú zo stratégií na podporu zdravia. Zdravšie prostredie obyvateľov znižuje fyzickú a psychickú záťaž v každodennej starostlivosti. Vďaka preventívnym a na zdroje orientovaným prístupom sa znižujú starostlivostné úsilie, pretože sa vyskytuje menej akútnych zdravotných problémov. Navyše opatrovatelia rozširujú svoje odborné schopnosti a posilňujú svoju profesionálnu spokojnosť prostredníctvom podpory zdravia. Vzdelávanie v oblasti podpory zdravia zlepšuje kvalifikácie a pripravuje na komplexné ošetrovateľské situácie.

Z pohľadu spoločnosti prispieva podpora zdravia k udržateľnému odbremeneniu zdravotného systému. Zníženie chronických chorôb a potreby ošetrovateľskej starostlivosti znižuje náklady v zdravotníctve. Opatrenia na podporu zdravia podporujú sociálnu účasť a znižujú izoláciu a vylúčenie starších ľudí. Taktiež povzbudzujú kultúru prevencie a opatrení, čo má vplyv nad rámec jednotlivých zariadení.

Nakoniec predstavuje podpora zdravia situáciu, ktorá je výhodná pre všetkých zúčastnených a tvorí integrálnu súčasť udržateľnej starostlivosti o starších ľudí. Posilňovaním zdravia a pohody starších ľudí a osôb, ktoré sa o nich starajú, sa rieši základná spoločenská výzva, ktorá sa s rastúcim vekom populácie stáva čoraz významnejšou. Podpora zdravých životných štýlov a prostredí má preto centrálnu úlohu v opatreniach starostlivosti o starších ľudí.

3 Podpora zdravia podľa Ottawskej charty

3.1 Všeobecné o Ottawskej charte

Ottawská charta bola prijatá v roku 1986 na prvej medzinárodnej konferencii o podpore zdravia v Ottawe v Kanade. Predstavuje míľnik v podpore zdravia. Charta zdôrazňuje, že zdravie je viac než len absencia choroby. Zahŕňa fyzickú, duševnú a sociálnu pohodu.

Cieľom Ottawskej charty je vytvoriť podmienky, v ktorých môžu všetci ľudia dosiahnuť vysoký stupeň sebaurčenia o vlastnom zdraví. Charta stanovuje päť centrálnych stratégií: rozvíjať politiku podporujúcu zdravie, vytvárať prostredia podporujúce zdravie, posilňovať komunitnú prácu, rozvíjať osobné kompetencie a preorientovať zdravotné služby.

Tieto stratégie majú umožniť komplexnú podporu zdravia, ktorá presahuje prevenciu. Dôležitú úlohu zohráva paralelnosť opatrení, pretože iba koordinované postupy vedú k udržateľným výsledkom.

Charta tiež zdôrazňuje dôležitosť zodpovednosti za zdravie na všetkých úrovniach spoločnosti. Jednotlivci, komunity, organizácie a vlády sú vyzvané, aby prispeli k podpore zdravia. Ústredným konceptom je "Zdravie vo všetkých politikách", ktorý požaduje zohľadnenie zdravotných dopadov vo všetkých spoločenských rozhodovacích procesoch.

Ottawská charta zostáva dynamickým rámcom, ktorý sa prispôsobuje meniacim sa spoločenským podmienkam, a v poskytovaní starostlivosti o seniorov ponúka cenný návod na opatrenia podporujúce zdravie.

3.2 Oblasti pôsobenia Ottawskej charty

Opatrenia na podporu zdravia v rámci Ottawskej charty zahŕňajú rôzne oblasti pôsobnosti, ktoré majú za cieľ zabezpečiť komplexnú pohodu. Tieto oblasti činnosti sú:

Rozvoj politiky na podporu zdravia

Politika na podporu zdravia zahŕňa prijatie smerníc a zákonov, ktoré podporujú zdravie vo všetkých oblastiach života. V starostlivosti o starších ľudí to znamená vyvinúť normy, ktoré podporujú zdravie a pohodu obyvateľov a zároveň podporujú ošetrovateľský personál. To môže byť vykonané zlepšením pracovných podmienok alebo zabezpečením dostatočných zdrojov.

Budovanie životných prostredí podporujúcich zdravie

Prostredia podporujúce zdravie vytvárajú prostredie, ktoré priamo podporuje zdravie obyvateľov. V ošetrovateľských zariadeniach to znamená navrhnuť priestory tak, aby podporovali mobilitu a sociálnu interakciu. Príkladmi sú bezbariérové stavby, zóny na odpočinok a spoločenské priestory, ktoré pozývajú na pobyt a interakciu. Rovnako dôležitá je integrácia do susedstva na podporu sociálnych kontaktov.

Podpora komunitných akcií na podporu zdravia

Práca v komunite sa zameriava na podporu aktívnej účasti obyvateľov a ich príbuzných. Toto zahŕňa iniciatívy, ktoré umožňujú výmenu myšlienok a spoločné riešenie spoločenských výziev. V starostlivosti o starších ľudí to znamená dať obyvateľom hlas, napr. prostredníctvom rad obyvateľov alebo spoločne plánovaných voľnočasových aktivít, ktoré zahŕňajú aj susedstvo.

Rozvoj osobných kompetencií

Posilnenie osobných kompetencií zahŕňa vzdelávacie a podporné programy, ktoré pomáhajú obyvateľom aktívne formovať svoje vlastné zdravie. V ošetrovateľských zariadeniach môžu workshopy o zdravej výžive, pohybe alebo zvládání stresu aj starším obyvateľom poskytnúť nové zručnosti a posilniť ich sebavedomie.

Nova orientácia zdravotníckych služieb

Zdravotnícke služby by mali pracovať viac preventívne a orientovane na pacientov. V starostlivosti o starších ľudí to znamená vyvinúť ošetrovateľské koncepcie, ktoré reagujú na individuálne potreby obyvateľov a zabezpečujú komplexnú starostlivosť. Spolupráce medzi ošetrovateľskými zariadeniami, lekármi a inými poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti môžu zabezpečiť kontinuitu starostlivosti a uľahčiť prechod medzi rôznymi formami starostlivosti a liečby.

Tieto oblasti činnosti sa navzájom dopĺňajú a posilňujú schopnosť starostlivosti o starších ľudí riešiť rôznorodé zdravotné potreby obyvateľov. Ponúkajú štruktúrovaný prístup k vytváraniu podporujúceho prostredia, ktoré stavia blahobyt obyvateľov do centra pozornosti.

3.3 Implementácia Ottawskej charty v starostlivosti o seniorov

Na implementáciu Ottawskej charty v opatrovateľskej starostlivosti je nevyhnutná integrácia jej piatich stratégií do každodenného chodu starostlivosti. Politika podporujúca zdravie v rámci opatrovateľských zariadení môže byť realizovaná pravidelnými hodnoteniami a úpravami opatrovateľských konceptov podľa aktuálnych zdravotno-politických poznatkov. Pri tom je nevyhnutné zapojenie opatrovateľov do rozhodovacích procesov s cieľom zohľadniť ich pracovné zaťaženie a vytvoriť pracovné podmienky podporujúce zdravie.

Tvorba životného prostredia podporujúceho zdravie je možná vytvorením bezpečného, bariérového a sociálne podnetného prostredia. V tomto prípade sú dôležité stavebné zmeny, rovnako ako implementácia programov na podporu sociálnych interakcií, ako sú spoločné aktivity s dobrovoľníkmi z komunity alebo pravidelné kultúrne podujatia.

7 Toto je len ukážka.

Dostupná je celá kniha na <https://www.altenpflege.de> pre registrovaných používateľov. Registrácia a používanie sú bezplatné. Kto sa nechce registrovať, môže sumu uvedenú na strane 2 zaslať cez Paypal na adresu buchhaltung@factsoft.de a uviesť pritom názov knihy aj e-mailovú adresu. Potom obdrží PDF e-mailom.

Okrem bezplatného prístupu k stručným učebniciam umožňuje registrácia na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) aj priamu možnosť uchádzať sa o pracovné miesta. A takisto zverejniť bezplatný pracovný inzerát. Staňte sa aj vy súčasťou komunity [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).