

altenpflege.de Edition

Krátke učebnice pre vzdelávanie v ošetrovatel'stve - Zameranie na
opatrovanie starších osôb

Theo Ahrens

Psychologické základy pre opatrovatel'stvo v starostlivosti o seniorov

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátka biografia

Theo Ahrens, narodený v roku 1979 blízko Mníchova, je učiteľom v odbore ošetrovateľstva a angažovaný ošetrovateľský pedagóg. Po Dobrovoľnom sociálnom roku v nemocnici absolvoval školenie ako zdravotník a zdravotná sestra a nazbieral cenné pracovné skúsenosti na jednotke intenzívnej starostlivosti. Poháňaný svojou túžbou odovzdávať vedomosti, študoval ošetrovateľskú pedagogiku a v roku 2009 začal pracovať ako učiteľ na odbornej škole v Mníchove. Theo je známy svojou praktickou a empatickou výučbou, pomocou ktorej pripravuje budúcich pracovníkov v ošetrovateľstve na ich náročnú profesiu. Súkromne žije so svojou ženou a dvoma deťmi v Berlíne a dobrovoľne sa angažuje za lepšie podmienky vo vzdelávaní v ošetrovateľstve.

Táto krátka učebnica bola sformulovaná na základe osnov jeho výučby s využitím umelej inteligencie. Preklad bol vykonaný automaticky.

Vydané altenpflege.de Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Copyright 2024 altenpflege.de Pripomienky a návrhy na zlepšenie prosím posielajte na team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Obsah

1 Úvod	4
1.1 Ciele tejto krátkej učebnice	4
1.2 Význam psychologických základov v starostlivosti o seniorov	4
1.3 Úloha opatrovateľov pri riešení psychologických aspektov starostlivosti.	5
2 Základy psychológie	6
2.1 Význam psychológie v ošetrovateľstve	6
2.2 Úlohy a oblasti psychológie	6
2.3 Rozdiely medzi každodennou psychológiou a vedeckou psychológiou	7
2.4 Relevancia psychologických základov pre prax opatrovania	8
3 Vývinová psychológia v starobe	9
3.1 Vývinová psychológia a jej význam v starostlivosti o seniorov	9
3.2 Psychologický vývoj vo vyššom veku	9
3.3 Zmeny vo vnímaní, kognícii a pamäti v starobe	10
3.4 Vývinové úlohy v starobe	11
4 Psychické základné potreby v starobe	12
4.1 Základné potreby	12
4.2 Význam uspokojovania potrieb pre duševné zdravie v starobe	12
4.3 Úloha opatrovateľov pri podpore základných potrieb	13
4.4 Spôsoby podpory pohody a spokojnosti u starších ľudí	14
5 Emócie a ich význam v starostlivosti	15
5.1 Definícia emócií	15
5.2 Emocionálne zmeny v starobe	15
5.3 Vplyv emócií na vzťah v opatrovateľstve	16
5.4 Zaobchádzanie s emocionálnymi reakciami	17
6 Kognícia a pamäť v starobe	18
6.1 Druhy pamäte	18
6.2 Zmeny kognitívnych schopností v starobe	18
6.3 Rozdiely medzi normálnym vekovým úbytkom pamäti a demenciou	19
6.4 Podpora kognitívnych schopností u starších ľudí	20
7 Psychické poruchy a ochorenia v starobe	21
7.1 Depresie v starobe	21
7.2 Úzkostné poruchy v starobe	21
7.3 Demencia	22
7.4 Psychotické poruchy	23
7.5 Burnout a syndrómy vyhorenia u opatrovateľov	24
8 Komunikácia s ľuďmi s psychickými zmenami	25
8.1 Špecifická komunikácia s ľuďmi s demenciou	25
8.2 Validácia ako metóda komunikácie s dezorientovanými ľuďmi	26
8.3 Empatické vedenie rozhovoru s ľuďmi s psychickými poruchami	27
8.4 Techniky aktívneho počúvania a empatickej komunikácie	28
9 Spôsoby správania a reakcie starších ľudí	29
9.1 Náročné správanie	29
9.2 Príčiny a spúšťače náročného správania	29
9.3 Narábanie s náročným správaním	30
9.4 Praktické intervencie na riadenie správania	31
10 Motivácia a aktivácia v starostlivosti o seniorov	33
10.1 Motivácia a aktivácia	33
10.2 Teórie motivácie	33
10.3 Význam motivácie pre každodennú starostlivosť. . . .	34
10.4 Techniky na podporu motivácie obyvateľov	34
11 Sebakoncept a identita v starobe	36
11.1 Sebaopojatie a identita	36
11.2 Zmena identity v starobe	36
11.3 Sebaopojatie a sebaúcta starších ľudí	37
11.4 Podpora hľadania identity a sebaurčenia v každodennej starostlivosti. . . .	38
12 Stres a stratégie zvládania v opatrovateľstve	39
12.1 Stres a stresory	39
12.2 Techniky zvládania stresu	39
12.3 Význam starostlivosti o seba pre opatrovateľov	40
12.4 Podpora odolnosti u obyvateľov a opatrovateľov	41
13 Etické a právne aspekty psychologickej starostlivosti	42
13.1 Sebaurčenie a autonómia obyvateľov	42
13.2 Ochrana psychickej integrity obyvateľov	43
13.3 Zodpovednosť ošetrovateľov pri riešení psychologických zafaržení	44
13.4 Právne základy psychologickej podpory	45
14 Psychologické testy a postupy v ošetrovateľstve seniorov	46
14.1 Testovacie metódy na zistenie kognitívnych schopností	46
14.2 Testy na zistenie emocionálneho stavu	46
14.3 Význam psychologických testov pre prax v ošetrovateľstve	47
14.4 Návod na vykonávanie a interpretáciu testov	48
15 Sebareflexia a psychologické kompetencie ošetrovateľov	50
15.1 Sebareflexia ako dôležitá súčasť ošetrovateľskej práce v starostlivosti o seniorov	50
15.2 Reflexia emócií a konania v každodennom ošetrovaní. . . .	51
15.3 Sebastarostlivosť a zvládanie stresu pre ošetrovateľov	52
15.4 Supervízia a kolegiálne poradenstvo ako možnosť podpory	53
16 Interdisciplinárna spolupráca s psychológmi a terapeutmi	54
16.1 Spolupráca s psychológmi, terapeutmi a lekármi	54
16.2 Komunikácia a podávanie správ v interdisciplinárnom tíme	55
16.3 Rozdelenie úloh medzi opatrovateľmi a psychológmi/terapeutmi	55
16.4 Účasť opatrovateľov na psychologickej starostlivosti o obyvateľov	56
17 Prípadové štúdiá a praktické aplikácie	57
17.1 Prípadové štúdiá: Postup pri depresii u obyvateľov	57
17.2 Prípadové štúdiá: Komunikácia s obyvateľmi s demenciou	58
17.3 Prípadové štúdiá: Zaobchádzanie s náročným správaním	59
17.4 Reflexia ošetrovateľských rozhodnutí v psychologickej starostlivosti	60

1 Úvod

1.1 Ciele tejto krátkej učebnice

Kurzlehrbuch psychologických základov v opatrovateľstve starších ľudí ponúka komplexné znalosti. Poskytuje teoretické a praktické prístupy na posilnenie opatrovateľov v práci so staršími ľuďmi. Cieľom je prehĺbiť porozumenie psychických procesov v starobe a ukázať ich význam pre prax starostlivosti. Obsah podporuje opatrovateľov v lepšom porozumení potrieb a správania starších ľudí a v adekvátnom reagovaní. Navyše sa kladie dôraz aj na vlastné duševné zdravie opatrovateľov.

Témy zahŕňajú základné psychologické teórie a ich aplikáciu v opatrovateľstve starších osôb, vývoj a zmeny vo vyššom veku, ako aj význam psychických základných potrieb. Cieľom učebnice je rozšíriť kompetencie v práci s emóciami a psychickými poruchami. Na prax orientované prípadové štúdie podporujú aplikáciu naučeného v každodennom živote.

Ďalším zameraním je komunikácia s ľuďmi, ktorí zažívajú psychické zmeny. Kniha ponúka techniky a metódy na primeranú reakciu na náročné správanie. Okrem toho je zdôraznený interdisciplinárny prístup v spolupráci s psychológmi a terapeutmi s cieľom zabezpečiť komplexnú starostlivosť o obyvateľov.

Na záver by čitatelia mali byť schopní poskytnúť reflektovanú a kompetentnú starostlivosť, ktorá zohľadňuje psychické a emocionálne potreby starších ľudí

1.2 Význam psychologických základov v starostlivosti o seniorov

V geriatrickej starostlivosti sú psychologické základy rozhodujúce pre primerané reagovanie na komplexné potreby starších ľudí. Tieto základy umožňujú ošetrovujúcim pracovníkom interpretovať správanie a plánovať individuálne ošetrovateľské intervencie. Hlboké porozumenie psychických procesov v starobe podporuje efektívnu komunikáciu a empatické konanie. Navyše psychologické znalosti prispievajú k lepšiemu zvládaniu výziev v rámci starostlivosti.

Starší ľudia často čelia psychickým a emocionálnym výzvam, ktoré ovplyvňujú starostlivosť. Patria sem adaptačné procesy na telesné zmeny, pocity straty a osamelosti, ako aj zvládanie chronických ochorení. Psychologické základy pomáhajú rozpoznať tieto procesy a vyvíjať na ne zodpovedajúce ošetrovateľské stratégie.

Ďalší aspekt je posilnenie emocionálnej stability ošetrovujúcich pracovníkov. Každodenná ošetrovateľská práca je často charakterizovaná stresovými a zaťažujúcimi situáciami, ktoré vyžadujú psychologické kompetencie na zachovanie vlastnej pohody. Schopnosť sebainterakcie a riadenia stresu je nevyhnutná na to, aby sa dosahovala trvalo vysoká kvalita starostlivosti.

Takisto v podpore interdisciplinárnej spolupráce majú psychologické znalosti význam. Umožňujú efektívnu komunikáciu s ďalšími odborníkmi a podporujú komplexnú starostlivosť o obyvateľov. Výmena informácií a pozorovaní môže výrazne zlepšiť liečbu a starostlivosť o starších ľudí.

Celkovo sú psychologické základy nevyhnutné pre praktickú a dôstojnú geriatrickú starostlivosť, ktorá kladie dôraz na kvalitu života obyvateľov a podporuje ošetrojúcich pracovníkov v ich každodennej práci.

1.3 Úloha opatrovateľov pri riešení psychologických aspektov starostlivosti.

Opatrovatelia zohrávajú kľúčovú úlohu pri zaobchádzaní s psychologickými aspektmi opatrovania seniorov. Okrem odborných kompetencií si ich úloha vyžaduje aj vysokú mieru empatie a citlivosti voči psychickým potrebám starších ľudí. Opatrovatelia musia vytvoriť bezpečné prostredie, v ktorom obyvatelia môžu nadobudnúť dôveru a otvorene vyjadriť svoje obavy alebo starosti.

Základnou úlohou opatrovateľov je rozpoznávať individuálne psychologické potreby a začleňovať ich do každodennej opatrovateľskej praxe. K tomu patrí pozorovanie zmien v správaní a výkyvov nálad, aby mohli včas zasiahnuť. Tieto pozorovania sú rozhodujúce na vypracovanie vhodných opatrovateľských plánov, ktoré zohľadňujú emocionálny a psychický stav obyvateľov.

Opatrovatelia musia byť tiež schopní primerane reagovať na náročné správanie. To si vyžaduje znalosti rôznych komunikačných a intervenčných stratégií, ktoré majú deeskalačný účinok a podporujú pohodu obyvateľov. Ďalší aspekt sa týka rešpektovania a podpory autonómie starších ľudí tým, že opatrovatelia rešpektujú a podporujú ich sebaurčenie.

Podstatnou súčasťou úlohy opatrovateľov je aj neustále vzdelávanie v oblasti psychologickkej starostlivosti. Pravidelná výmena názorov s psychológmi a ďalšími odborníkmi má v tom veľký význam. Táto interakcia umožňuje rozvíjať spoločné stratégie pre psychologickú podporu a prispieva k zlepšeniu kvality života obyvateľov.

Na záver, úloha opatrovateľov vyžaduje hlboké pochopenie psychologických procesov v kontexte starnutia, spojené so schopnosťou nachádzať individuálne a situatívne prispôsobené riešenia. To významne prispieva k zabezpečeniu vysokej kvality starostlivosti a získaniu dôvery obyvateľov.

2 Základy psychológie

2.1 Význam psychológie v ošetrovateľstve

Psychológia je vedecké skúmanie správania a mentálnych procesov. V ošetrovateľstve sa psychológia vzťahuje na porozumenie a zohľadnenie psychických a emocionálnych aspektov osôb, o ktoré sa stará. Zahŕňa vnímanie, myslenie, cítenie a správanie človeka.

Psychologické vedomosti v ošetrovateľstve umožňujú ošetrovateľom lepšie porozumieť potrebám a reakciám obyvateľov. Uplatňovanie týchto vedomostí podporuje zlepšovanie pohody, budovanie efektívnej komunikácie a zvládanie náročného správania. Psychológia tiež pomáha interpretovať vplyvy chorôb na psychický stav starších ľudí a poskytovať vhodnú podporu.

Psychológia má navyše v ošetrovateľstve význam pre pochopenie vlastných reakcií a emócií ako ošetrovateľ. Dôkladné psychologické vedomosti podporujú rozvoj empatického prístupu k obyvateľom a prispievajú k predchádzaniu nedorozumeniam a konfliktom.

Integrácia psychologických základov do ošetrovateľskej praxe podporuje povedomie o význame kvality života a duševného zdravia. Toto je obzvlášť relevantné pri sprevádzaní ľudí v starobe, ktorých emocionálne a kognitívne potreby sa môžu značne líšiť. Ošetrovateľ je teda zodpovedný nielen za fyzický, ale aj za psychickú podporu a starostlivosť o obyvateľov.

2.2 Úlohy a oblasti psychológie

Psychológia zahŕňa mnoho úloh a čiastkových oblastí, ktoré majú význam pre opatrovateľstvo starších ľudí. Jednou z centrálnych oblastí je klinická psychológia. Zaoberá sa diagnostikou, liečbou a prevenciou psychických porúch. V starostlivosti o starších ľudí sa to týka predovšetkým depresí, úzkostných porúch a demencie. Opatrovateľský personál z tohto poznania ťaží tým, že dokáže včas rozpoznať psychické zmeny u obyvateľov a cielene zasiahnuť v spolupráci s odborníkmi.

Vývinová psychológia sa zaoberá procesmi zmien počas života. Je nevyhnutná v starostlivosti o starších ľudí, pretože umožňuje pochopenie psychologického vývoja starších ľudí. Zmeny vo vnímaní, kognícii a emóciách v starobe sú pritom kľúčové. Opatrovateľky využívajú tieto poznatky na primerané riešenie individuálnych vývinových úloh svojich obyvateľov.

Ďalšou dôležitou oblasťou je zdravotná psychológia. Tá skúma, ako biologické, psychologické a sociálne faktory ovplyvňujú zdravie. Prispieva k podpore zdravotného správania a podpory zvládania chorôb. V starostlivosti to môže zahŕňať navádzanie na zdravý spôsob života a podporu pri prispôbení sa chronickým ochoreniam.

Sociálna psychológia sa zaoberá medziľudskými procesmi a ich vplyvom na jednotlivca. V starostlivosti o starších ľudí je to dôležité pri budovaní vzťahov s obyvateľmi a vytváraní sociálnych interakcií. Znalosti sociálnej psychológie pomáhajú opatrovateľom porozumieť skupinovému procesom a podporovať štruktúru podpornej komunity.

Na záver treba spomenúť neuropsychologický výskum. Analyzuje súvislosť medzi funkciami mozgu a správaním. Opatrovatelia, ktorí poznajú neuropsychologické poznatky, môžu cielene riešiť kognitívne obmedzenia a rozpoznať význam rehabilitácie.

Tieto čiastkové oblasti psychológie ponúkajú široké spektrum aplikácií pre starostlivosť o starších ľudí a podporujú opatrovateľov v kvalifikovanej starostlivosti o psychické a emocionálne potreby obyvateľov.

2.3 Rozdiely medzi každodennou psychológiou a vedeckou psychológiou

Alltagspsychologie a vedecká psychológia sa zásadne líšia vo svojom prístupe a metodike. Alltagspsychologie je založená na osobných skúsenostiach, intuícii a subjektívnych pozorovaniach. Často sa aplikuje intuitívne a opiera sa o sociálne a kultúrne normy, ako aj o individuálne zážitky. Príklady sú predpoklady o ľudskom správaní, ktoré vyplývajú z medziľudských skúseností, ako napríklad všeobecné očakávanie, že ľudia reagujú na láskavosť priateľsky.

Naopak, vedecká psychológia je empirická disciplína, ktorá využíva systematické výskumné metódy. Je založená na objektívnom zbere dát, tvorbe hypotéz a využití kontrolovaných experimentov na overenie svojich predpokladov. Vedecká psychológia sa snaží o generalizovateľné výpovede, podporené konkrétnymi dôkazmi a opakovanými štúdiami. Sleduje cieľ získania spoľahlivých a platných poznatkov o ľudskom správaní a prežívaní.

Ďalší významný rozdiel spočíva v metodológii. Alltagspsychologie často využíva retrospektívne vysvetlenia, ktoré nie sú overiteľné. Vedecká psychológia naopak používa kvantitatívne a kvalitatívne metódy na testovanie hypotéz. To zahŕňa techniky ako experimenty, prieskumy, pozorovania a štatistické analýzy.

Výsledky vedeckej psychológie sú opakovateľné a môžu byť potvrdené prostredníctvom procesov peer-review. Predstavy každodennej psychológie sú však často variabilné a neuniverzálne, čo obmedzuje ich prenositeľnosť. V starostlivosti o starších ľudí je využitie vedeckej psychológie rozhodujúce na to, aby sa vyhovelo individuálnym potrebám obyvateľov, podporilo sa ich duševné zdravie a fundovane sa podporilo ich blaho.

2.4 Relevancia psychologických základov pre prax opatrovania

Psychologické základy sú nevyhnutné pre efektívnu prax v ošetrovatel'stve. Umožňujú hlboké pochopenie individuálnych potrieb a správania obyvateľov. Ošetrovatel'ské sily musia brať do úvahy nielen fyzické, ale aj psychické aspekty, aby zabezpečili komplexnú starostlivosť.

Dôkladné psychologické vedomosti vybavujú ošetrovateľov schopnosťou lepšie rozpoznať emocionálne stavy obyvateľov a adekvátne reagovať. To je rozhodujúce pre budovanie dôverného vzťahu a prispieva k zlepšeniu kvality života. Psychologické znalosti pomáhajú identifikovať stresové faktory a psychické zaťaženia, ktoré môžu ohroziť zdravie a pohodu obyvateľov.

Aplikácia psychologických princípov umožňuje ošetrovateľom vyvíjať individuálne plány starostlivosti, ktoré sú prispôsobené špecifickým potrebám obyvateľov. Učia sa, ako zvládať náročné správanie a iniciovať vhodné intervencie na riešenie konfliktových situácií.

Okrem toho psychologické vedomosti podporujú ošetrovateľov pri hodnotení kognitívnych a emocionálnych zmien v starobe. Môžu včas rozpoznať príznaky demencie alebo depresí a podniknúť patričné opatrenia. To podporuje proaktívnu starostlivosť a prispieva k zlepšeniu psychického zdravia obyvateľov.

Význam psychologických základov sa prejavuje aj v sebauvedomovaní ošetrovateľov. Lepšie pochopenie vlastných emocionálnych reakcií zlepšuje nielen pracovnú klímu, ale aj efektivitu v starostlivosti. Psychologické znalosti podporujú odolnosť a zvládanie stresu, čo prispieva k prevencii vyhorenia.

Celkovo sú psychologické základy nevyhnutné pre kvalitnú starostlivosť o starších. Poskytujú nástroje na komplexnú starostlivosť o obyvateľov, podporujú ich pohodu a posilňujú profesionálnu prax ošetrovateľov.

3 Vývinová psychológia v starobe

3.1 Vývinová psychológia a jej význam v starostlivosti o seniorov

Vývinová psychológia skúma zmeny a stabilitu v ľudskom správaní počas celého života. Analyzuje, ako sa ľudia vyvíjajú v rôznych životných fázach a aké faktory tento proces ovplyvňujú. V kontexte starostlivosti o seniorov to znamená zaoberať sa špecifickými psychologickými výzvami a potenciálom starších ľudí.

Starší ľudia zažívajú nielen fyzické, ale aj psychologické vývoje. Vekom podmienené zmeny vnímania, kognície a emocionálneho spracovania hrajú rozhodujúcu úlohu v každodennej starostlivosti. Pochopenie vývinových psychologických procesov umožňuje opatrovateľom lepšie rozpoznať individuálne potreby a výzvy a cielene reagovať na emócie a reakcie obyvateľov.

Vývinová psychológia ponúka nástroje na porozumenie, ako starší ľudia spracovávajú životné udalosti a aké možnosti vývinu existujú. Osvetľuje význam sociálnej interakcie a udržania identity a autonómie. Poznanie týchto procesov podporuje opatrovateľov pri vytváraní podporujúcich prostredí, ktoré ponúkajú možnosti rozvoja a zlepšujú kvalitu života v starostlivosti. Zdôrazňuje dôležitosť chápať starostlivosť ako dynamický proces, ktorý podporuje nielen úpadok, ale aj rast a prispôsobivosť v starobe.

3.2 Psychologický vývoj vo vyššom veku

Starší dospelí čelia špecifickým psychologickým vývojovým procesom, ktoré sú ovplyvnené telesnými, kognitívnymi a emocionálnymi zmenami. Počas starnutia zostáva potreba nachádzať zmysel, spoločenskú integráciu a emocionálnu rovnováhu centrálnou. Tieto aspekty výrazne ovplyvňujú psychickú pohodu.

Dôležitou súčasťou psychologického vývoja vo vyššom veku je prispôbenie sa telesnému úpadku. Toto prispôbenie si vyžaduje konfrontáciu so zmenenými schopnosťami a zdravotnými obmedzeniami. Úspešné prekonanie podporuje odolnosť a môže viesť k rozvoju nových záujmov alebo prispôbeniu životných zvyklostí.

Kognitívne sa starší ľudia často stretávajú s výzvami ako sú znižovanie pamäťového výkonu a spomaľovanie myšlienkových procesov. Napriek tomu zostáva schopnosť aplikovať vedomosti, založená na širokých individuálnych skúsenostiach, zachovaná alebo sa dokonca zlepšuje. Takzvané "múdrostou vedené poznatky", charakterizované pragmatickými životnými zručnosťami a schopnosťou súdiť, sa môžu v starobe ďalej rozvíjať.

Emocionálne vývoje sa spravidla prejavujú zmenenou perspektívou na život a individuálne životné ciele. Mnoho starších ľudí rozvíja vyzretejšiu emocionálnu stabilitu. Silnejšie oceňujú pozitívne spoločenské vzťahy a emocionálne zážitky, čo je okrem iného výsledkom konceptu nazývaného "teória socioemocionálnej selektivity": Vedome sa sústredia na kvalitné spoločenské interakcie na maximalizáciu emocionálnej spokojnosti.

Ďalším relevantným aspektom je reflexia o minulosti a príprava na budúcnosť, najmä na konečnosť života. Táto konfrontácia často podporuje hlbšie sebazpoznanie a hľadanie zmyslu. Vytvára sa možnosť pozitívnejšieho hodnotenia životných spomienok, čo môže podporiť pocit osobného naplnenia.

Starostlivosť o starších ľudí by mala uznať a podporovať tieto psychologické vývojové procesy. Poskytovanie podpory a bezpečných spoločenských kontextov umožňuje obyvateľom pozitívne sa rozvíjať a pociťovať svoj život ako zmysluplný, napriek telesným a kognitívnym obmedzeniam.

3.3 Zmeny vo vnímaní, kognícii a pamäti v starobe

V starobe sa menia rôzne zmyslové a kognitívne procesy, ktoré môžu ovplyvniť kvalitu života starších ľudí. Vnímanie je narušené v dôsledku vekovo podmienených zmyslových strát, ako je zníženie zrakovej a sluchovej schopnosti. Tieto zmeny môžu viesť k ťažkostiam v komunikácii a sociálnej interakcii a obmedziť samostatnosť v každodennom živote.

Na kognitívnej úrovni sa často prejavuje spomalenie spracovania informácií. Starší dospelí všeobecne potrebujú viac času na spracovanie nových informácií a reagovanie na zložité úlohy. Toto spomalenie však neznamena nevyhnutne stratu inteligencie, ale vyžaduje prispôsobenie sa pri prijímaní a spracovaní informácií.

Pamäť vykazuje v starobe diferencovaný vývoj. Zatiaľ čo krátkodobá pamäť a pracovná pamäť môžu byť postihnuté vekovo podmieneným úbytkom, dlhodobá pamäť zostáva často stabilná. Najmä sémantická pamäť – vedomosti o faktoch a koncepciách – zostáva dobre zachovaná alebo sa môže dokonca nazhromažďovať. Na druhej strane epizodická pamäť, ktorá sa týka spomienok na špecifické udalosti, a prospektívna pamäť, ktorá pripomína plánované aktivity, sú náchylnejšie na vekovo podmienené zhoršenia.

Tieto kognitívne zmeny sa nemusia vždy zhodovať s patologickými procesmi, ako je demencia. Skôr sa týkajú normálneho procesu starnutia, ktorý je charakterizovaný interindividuálnou variabilitou. Preto je dôležité rozpoznať špecifické rozdiely a schopnosti každého staršieho človeka a posilňovať jeho individuálne zdroje.

V praxi starostlivosti by sa mali prijať opatrenia, ktoré podporujú starších ľudí pri zvládaní týchto zmien. K tomu patrí prispôsobenie komunikácie, napríklad prostredníctvom jednoduchého a jasného jazyka, ako aj použitie vizuálnych pomôcok. Úlohy v každodennom živote by mali byť štruktúrované a rozdelené na prehľadné kroky, aby sa podporilo udržanie kognitívnych funkcií. Okrem toho sa považuje za prínosné vytvoriť podnetné prostredie, ktoré podporuje sociálnu interakciu a mentálnu aktivitu.

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).