

altenpflege.de Edition

Libra të shkurtër për arsimin në infermieri - Fokus në kujdesin ndaj të moshuarve

Theo Ahrens

Aktivitete, argëtim dhe stimulime
konjitive në shtëpitë e pleqve

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Të dhënat bibliografike

Theo Ahrens – Biografi e shkurtër

Theo Ahrens, i lindur në vitin 1979 afër Mynihut, është mësues për profesionet e kujdesit dhe pedagog i përkushtuar për kujdesin. Pas një Viti Social Vullnetar në spital, ai kreu një trajnim si infermier dhe fitoi përvojë të çmuar profesionale në repartin e terapisë intensive. I shtyrë nga dëshira e tij për të ndarë dijen, ai studioi pedagogji për kujdesin dhe filloi në vitin 2009 si mësues në një shkollë të mesme profesionale në Mynih. Theo është i njohur për mesimdhënien e tij praktike dhe empatike, me të cilën përgatit nxënësit e ardhshëm të kujdesit për profesionin e tyre të vështirë. Privatisht ai jeton me gruan dhe dy fëmijët e tij në Berlin dhe angazhohet vullnetarisht për kushte më të mira në edukimin për kujdesin. Ai ia kushton këtë libër ish-koleges së tij Annegret, e cila që në vitet 80-të në Mynih ka dhënë kontribute të mëdha praktike për këtë çështje.

Ky libër i shkurtër mesimor u formulua nga planet e lëndës së mesimdhënies së tij duke përdorur K.I. Përkthimi u krye automatikisht.

Botuar nga [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Çmimi DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Udhëzime dhe sugjerime për përmirësim ju lutemi dërgoni në team@altenpflege.de.

1/-2412181531

Përmbajtja

1 Parathënie	4
1.1 Qëllimet e librit të shkurtër mësimor	4
1.2 Rëndësia e përfshirjes, argëtimit dhe nxitjes njohëse në kujdesin për të moshuarit	4
1.3 Udhëzime për nxënësit: Si të përdoret kjo libër. . . .	5
2 Hyrje	6
2.1 Bazat e terapisë së aktiviteteve në kujdesin për të moshuarit	6
2.1.1 Përkufizimi dhe qëllimet e punësimit dhe aktivizimit	6
2.1.2 Bazat Teorike (Gerontologjia, Geriatria, Psikologjia e moshës së tretë)	7
2.1.3 Aspektet ligjore dhe etike (Ligji i shtëpive, udhëzimet e cilësisë, dinjiteti i njeriut)	7
2.1.4 Qasje person-qendrore sipas Kitwood	8
2.2 Ndryshimet e lidhura me moshën dhe rëndësia e tyre për punësimin	9
2.2.1 Ndryshimet fizike dhe ndikimet e tyre në lëvizshmëri dhe motorikën fine. . . .	9
2.2.2 Kufizimet sensoriale (Shikimi, Dëgjimi, Prekja)	10
2.2.3 Ndryshimet konjitive: Demenca, rënia e kujtesës, ngadalësimi i proceseve mendore. . . .	11
2.2.4 Ndryshimet psikosociale: Vetmia, depresioni, humbja e rolit. . . .	11
2.2.5 Këndvështrimi i orientuar drejt burimeve: Njohja dhe përdorimi i pikave të forta	12
3 Analiza e nevojave dhe planifikimi i ofertave të përqendruara te personi	14
3.1 Puna me biografinë individuale si bazë për aktivitetet kuptimplotë	14
3.2 Pjesëmarrja e banorëve: Pjesëmarrje aktive në zgjedhjen e temave, përfshirja e aftësive dhe talentimeve individuale. . . .	15
3.3 Udhëheqja e bisedave me banorët për përcaktimin e nevojave	16
3.4 Qëllimi: Ruajtja e pavarësisë, nxitja e komunikimit, rritja e gëzimit të jetës. . . .	17
3.5 Dokumentimi dhe vlerësimi: Planifikimi - Zbatimi - Vlerësimi - Përshtatja	17
4 Kushtet kuadër dhe organizimi. . . .	19
4.1 Dizajnimi i hapësirës dhe aspektet e sigurisë	19
4.2 Kafeja e mbrëmjes ose tryeza e rregullt: Takime të lira, në mbrëmje për nxitjen e kontakteve shoqërore dhe uljen e barrierave. . . .	19
4.3 Materiali: Kosto, cilësia dhe vlera e përdorimit	20
4.4 Bashkëpunimi në ekipin e kujdesit dhe me të afërmit	21
4.5 Përfshirja e specialistëve të jashtëm (muzikoterapistë, ergoterapistë, fizioterapistë)	22
5 Nxitja Kognitive	24
5.1 Stërvitja e kujtesës dhe lojërat mendore	24
5.2 Rrebus, kuize, punë biografie në grupet e bisedave	25
5.3 Validimi dhe tregimi reminishent (Punë me kujtesën)	25
5.4 Përdorimi i mjeteve dixhitale (tableta, lojëra interaktive, realitet virtual). . . .	26
6 Aktivitete kreative dhe artizanale	28
6.1 Pikturë, Vizatim, Krijimi i Kollazheve	28
6.2 Grupet e punimeve artizanale dhe dore (Trikotim, qëndisje, punime druri)	29
6.3 Oferta për stimulimin e shqisave (Aromaterapi, kuti me ndjesi)	30
6.4 Projekte sipas stinëve dhe temave (Dekorimi i Pashkëve, Punime për Krishtlindje)	31
7 Muzikë, vallëzim dhe lëvizje	32
7.1 Këngë të përbashkëta, Muzikimi me instrumente të thjeshta. . . .	32
7.2 Qasjet muzikoterapeutike	33
7.3 Vallëzime të ulura, gjimnastikë e lehtë, grupe të ushtrimeve fizike. . . .	34
7.4 Terapia e kërcimit dhe ushtrimet e ritmit	35
8 Lojra dhe organizimi i kohës së lirë	36
8.1 Lojëra shoqërore (lojëra me dërrasë, me letra dhe me zare)	36
8.2 Lojëra lëvizjeje dhe koordinimi (Kegëll, Boçia)	37
8.3 Ofertat ndërgjeneratash (Vizitat nga klasat e shkollës, bashkëpunimet me kopshtet). . . .	38
8.4 Ekskursione, festa dhe ceremoni (Ekskursione të përbashkëta, rrethimet e ditëlindjeve, ngjarje kulturore)	39
9 Ofertat kulturore dhe shpirtërore	41
9.1 Orë leximi dhe grupe letrare	41
9.2 Teatër, shfaqje filmash dhe përdorimi i mediave	41
9.3 Punëtori biografik mbi historitë e jetës dhe traditat. . . .	42
9.4 Ofrime fetare dhe shpirtërore (Shërbesa fetare, Meditimi, Shërbesa shpirtërore)	43
10 Reflektim dhe Vlerësim	44
10.1 Standardet e cilësisë për ofertat e aktiviteteve	44
10.2 Marrja e komenteve nga banorët, të afërmit dhe kolegët	45
10.3 Kontrolli i suksesit dhe përshtatja e ofertave	46
10.4 Trajnim dhe supervizion për stafin e kujdesit	47
11 Perspektivat e së ardhmes në terapinë e punësimit	49
11.1 Përdorimi i teknologjive dixhitale dhe robotikës	49
11.2 Koncepte inovative (Green Care, terapi e mbështetur nga kafshët)	49
11.3 Masat e personalizuara të aktivizimit në kujdesin 4.0	50
12 Fjalë përfundimtare dhe perspektivë	52
12.1 Përmbledhje e njohurive më të rëndësishme	52
12.2 Nxitja e krijimtarisë dhe angazhimit personal	52
12.3 Rëndësia e qasjes gjithëpërfshirëse për cilësinë e jetës së të moshuarve	53

1 Parathënie

1.1 Qëllimet e librit të shkurtër mësimor

Libri i shkurtër ofron njohuri praktike dhe teorike për përmirësimin e cilësisë së jetës së njerëzve të moshuar në institucionet e kujdesit përmes ofertave të angazhimit, argëtimit dhe aktivizimit. Ai u ofron nxënësve dhe profesionistëve në kujdesin për të moshuarit udhëzime specifike praktike dhe baza teorike, për të planifikuar dhe zbatuar aktivitete të përshtatshme.

Një fokus i veçantë është në qasjen e përqendruar te personi, e cila merr parasysh nevojat dhe aftësitë individuale të banorëve. Informacionet e ofruara synojnë që kujdestarët e të moshuarve të jenë në gjendje të krijojnë një mjedis gjithëpërfshirës dhe vlerësues, i cili ndikon pozitivisht si në aspektin kognitiv, ashtu edhe në atë social dhe emocional të banorëve. Qëllimi është të thellohet kuptimi i rëndësisë së qasjeve holistike dhe të përshtaten metodat me nevojat e banorëve.

1.2 Rëndësia e përfshirjes, argëtimit dhe nxitjes njohëse në kujdesin për të moshuarit

Përshtatjet dhe argëtimet në shtëpitë e kujdesit për të moshuarit përmirësojnë mirëqenien e banorëve. Ato forcojnë lëvizshmërinë fizike dhe aftësitë motorike. Nëpërmjet aktiviteteve të qëllimshme, aftësitë mendore qëndrojnë të ruajtura për një kohë më të gjatë. Nxiturja kognitive ndihmon në trajnimin e aftësive të menduarit dhe memories. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur ka kufizime të lidhura me moshën.

Ndërveprimet sociale përmes aktiviteteve dhe programeve argëtuese parandalojnë vetminë dhe izolimin. Banorët përjetojnë në këtë mënyrë një ndjenjë të përkatësisë. Aktivitetet e përbashkëta nxisin shkëmbimin social dhe mund të krijojnë miqësi të reja. Kjo rrit kënaqësinë e jetës ndjeshëm.

Duke iu përgjigjur interesave personale dhe sfondit biografik, banorët mund të përfshihen aktivisht në planifikimin e aktiviteteve. Kjo nxit autonominë dhe vetëvendosjen. Një qasje individuale merr parasysh aftësitë dhe preferencat unike të secilit person dhe kontribuon në vetërealizimin.

Kombinimi i aktivizimit fizik, stimulimit mendor dhe pjesëmarrjes sociale është vendimtar për cilësinë e jetës në shtëpitë e kujdesit për të moshuarit. Kujdestarët luajnë një rol qendror për të siguruar një kujdes të orientuar drejt personit. Ata mbështesin banorët që të angazhohen në mënyrë aktive dhe kuptimplotë. Në këtë mënyrë, mund të realizohet një kujdes për të moshuarit që motivon dhe pasuron jetën.

1.3 Udhëzime për nxënësit: Si të përdoret kjo libër.

Filloni me një përmbledhje të strukturës së librit. Çdo kapitull trajton aspekte specifike të punësimit, argëtimit dhe stimulujve kognitivë në kujdesin për të moshuarit. Lexoni me kujdes hyrjen për të fituar një kuptim të fortë të bazave. Ky njohuri është thelbësor për zbatimin praktik të përmbajtjeve që vijnë.

Në kapitullin e tretë mësoni si të kryeni analiza individuale të nevojave. Përdorni këto informacione për të përshtatur aktivitetet me nevojat e banorëve. Dokumentoni dhe vlerësoni rregullisht për të kontrolluar efektivitetin dhe pranimin e ofertave.

Kapitulli katër trajton organizimin dhe kushtet e kornizës. Vini re shpjegimet për dizajnin e hapësirës dhe aspektet e sigurisë për të krijuar një mjedis të sigurt dhe tërheqës. Bashkëpunimi me skuadrën e kujdesit është këtu një pikë thelbësore për të siguruar një ndërveprim të pandërprerë.

Përdorni kapitujt pesë deri në nëntë, për të marrë frymëzim nga shembuj praktikë, si të organizoni stimulime kognitive, aktivitete krijuese si dhe oferta për muzikë, vallëzim dhe lëvizje. Secili nga këto kapituj ofron ide dhe metoda konkrete për të përmirësuar cilësinë e jetës së banorëve.

Në kapitullin që trajton ofertat kulturore dhe shpirtërore mund të përqendroheni në respektimin e interesave të ndryshme dhe historive të jetës. Këto oferta janë vendimtare për mbështetjen psikologjike dhe emocionale të banorëve.

Reflektoni në kapitullin dhjetë mbi rëndësinë e standardeve të cilësisë, reagimet dhe përshtatjen e vazhdueshme të ofertave. Një përballje kritike me punën tuaj nxit zhvillimin profesional.

Kapitulli njëmbëdhjetë ofron një perspektivë për të ardhmen në terapinë e punësimit. Informohuni për teknologjitë dhe konceptet inovative për të qëndruar të informuar me zhvillimet më të reja në kujdesin për të moshuarit.

Përdorni këtë libër për të zhvilluar oferta pune kreative dhe efektive, që mund të pasurojnë konsiderueshëm jetën e banorëve. Konsiderojeni atë si një mjet praktik që ju shoqëron dhe mbështet në rrugën tuaj drejt një karriere të kualifikuar në kujdesin për të moshuarit.

2 Hyrje

2.1 Bazat e terapisë së aktiviteteve në kujdesin për të moshuarit

Terapia e aktiviteteve promovon mirëqenien, shëndetin fizik dhe mendor të personave të moshuar. Ajo përfshin aktivitete të planifikuara që mbështesin aftësitë, mundësojnë kontakte sociale dhe kontribuojnë në cilësinë e jetës. Përkufizimi i terapisë së aktiviteteve përfshin aktivitete të orientuara drejt qëllimeve për të ruajtur dhe promovuar aftësitë ekzistuese.

Teorikisht, ajo mbështetet në njohuritë nga gerontologjia, geriatra dhe psikologjia e pleqërisë. Këto disiplina ndihmojnë në të kuptuarit e mënyrës se si proceset e plakjes ndikojnë në nevojat. Terapia e aktiviteteve shfrytëzon modele të zakonshme për të zhvilluar programe që janë njëkohësisht të përshtatshme për moshën dhe tërheqëse.

Aspektet ligjore dhe etike janë thelbësore. Ligji i Shtëpive dhe udhëzimet e cilësisë përcaktojnë standarde që sigurojnë se aktivitetet i përgjigjen nevojave personale, duke respektuar gjithmonë dinjitetin e njeriut.

Qasja e përqendruar te personi sipas Kitwood thekson rëndësinë e historisë së jetës individuale. Terapia e aktiviteteve duhet të dizajnohet sipas preferencave, interesave dhe përvojave të banorëve. Kjo qasje parandalon stigmatizimin dhe promovon respekt dhe mirëkuptim.

Terapia e aktiviteteve bazohet në një kuptim të thellë të nevojave individuale dhe kolektive të personave të moshuar në institucionet e kujdesit. Ajo është pjesë përbërëse e një kujdesi holistik, i cili vendos në qendër mirëqenien fizike, mendore dhe emocionale të banorëve.

2.1.1 Përkufizimi dhe qëllimet e punësimit dhe aktivizimit

Angazhimi dhe aktivizimi synojnë të bëjnë që përditshmëria e njerëzve të moshuar të ketë një kuptim dhe të ruajnë ose madje të përmirësojnë aftësitë e tyre ekzistuese. Nën angazhim kuptohet çdo formë e veprimtarisë që ngjall interes dhe i sjell kënaqësi banorëve. Aktivizimi shkon një hap më tej, duke pasur si qëllim motivimin e banorëve për t'u marrë me aktivitete fizike, mendore ose krijuese.

Qëllimet e angazhimit dhe aktivizimit përfshijnë promovimin e pavarësisë, ruajtjen e lëvizshmërisë dhe mbështetjen e aftësive mendore. Ndërveprimi social dhe komunikimi përforcohen, çka ndihmon për të luftuar izolimin dhe vetminë. Përmes ofertave të përshtatura me nevojat, burimet individuale promovohen dhe vetëvlerësimi rritet. Një vëmendje e veçantë i kushtohet përshtatjes së aktiviteteve me aftësitë fizike dhe njohëse të secilit banor, për të shmangur mbingarkesën dhe për të garantuar sigurinë.

2.1.2 Bazat Teorike (Gerontologjia, Geriatria, Psikologjia e moshës së tretë)

Gerontologjia, geriatria dhe psikologjia e moshës së tretë ofrojnë një kuptim themelor për hartimin e terapive të punësimit. Gerontologjia studion aspektet biologjike, psikologjike dhe sociale të plakjes. Ajo ndihmon në kuptimin e ndryshimeve komplekse që ndodhin me moshën dhe mbështet zhvillimin e strategjive të adaptueshme për përmirësimin e cilësisë së jetës.

Geriatria fokusohet në çështjet mjekësore të plakjes. Ajo analizon sëmundjet e lidhura me moshën dhe qasjet e tyre të trajtimit. Njohuritë mbi sindromat geriatrike, si multimorbiditeti dhe brishtësia, i lejojnë përshtatjen e aktiviteteve për të marrë parasysh kufizimet shëndetësore dhe për të promovuar pavarësinë.

Psikologjia e moshës së tretë vëzhgon ndryshimet kognitive dhe emocionale në moshë. Ajo ofron njohuri në proceset e kujtesës, aftësinë për të mësuar dhe përshtatjen emocionale të njerëzve më të moshuar. Kjo mundëson integrimin e nevojave psikologjike në ofertat e punësimit dhe mbështet shëndetin mendor.

Së bashku, këto disiplina formojnë bazën teorike për të zhvilluar programe punësimi të personalizuar. Ato ndihmojnë në planifikimin e aktiviteteve duke marrë parasysh resurset fizike, kognitive dhe emocionale. Këto baza çojnë në një perspektivë holistike që ruan dhe promovon mirëqenien përmes masave të përcaktuara.

2.1.3 Aspektet ligjore dhe etike (Ligji i shtëpive, udhëzimet e cilësisë, dinjiteti i njeriut)

Ligji për Vendbanimet (HeimG) dhe udhëzimet e cilësisë vendosin standarde për kujdesin dhe mbështetjen e banorëve në institucionet e kujdesit të moshës së tretë. Ata sigurojnë të drejtat e banorëve dhe shërbejnë si korniza ligjore për garantimin e një mjedisi jetese me dinjitet. Në praktikën e kujdesit, kjo do të thotë që të gjitha aktivitetet e planifikuara duhet të marrin parasysh nevojat personale dhe të përmbushin dëshirat individuale të të moshuarve.

Ligji i Vendbanimeve kërkon transparencë në krijimin dhe zbatimin e ofertave të aktiviteteve. Institucionet e kujdesit janë të detyruara të sigurojnë që të gjitha ofertat të promovojnë mirëqenien e banorëve dhe të respektojnë autonominë e tyre. Kjo përfshin marrjen parasysh të aspekteve të sigurisë, përshtatjen me kufizimet shëndetësore si dhe dokumentimin dhe vlerësimin e aktiviteteve.

Udhëzimet e cilësisë përshkruajnë pritshmëritë për cilësinë e kujdesit. Ato kërkojnë që ofertat të zhvillohen vazhdimisht dhe të përshtaten me standardet shkencore aktuale. Vlerësimet e rregullta janë të nevojshme për të siguruar një cilësi të lartë të ofertave të aktiviteteve.

Dinjteti i njeriut duhet të ruhet në çdo situatë. Kjo nuk është vetëm një parim ligjor, por edhe etik. Aktivitetet nuk duhet të jenë autoritare, por të zhvillohen me respekt dhe në nivel të barabartë. Banorët duhet të respektohen në vendimet e tyre, edhe nëse kjo nënkupton se ata nuk dëshirojnë të marrin pjesë në oferta të caktuara. Përgjegjësia etike kërkon gjithashtu ndjeshmëri për dallimet kulturore, fetare dhe personale.

Përmbledhur, aspektet ligjore dhe etike janë shtyllat e terapisë së përgjegjshme të aktiviteteve. Ato sigurojnë që institucionet e kujdesit jo vetëm të përmbushin standardet ligjore, por gjithashtu të krijojnë një mjedis që shërben për zhvillimin personal dhe mirëqenien e banorëve

2.1.4 Qasje person-qendrore sipas Kitwood

Qasja e përqendruar te personi sipas Tom Kitwood vendos personin me demencë në qendër. Ai nënvizon rëndësinë e empatisë, respektit dhe njohjes individuale. Kitwood kritikon qasjet tradicionale të kujdesit, të cilat reduktojnë njeriun te mangësitë e tij. Në vend të kësaj, ai e konsideron çdo person si unik dhe të vlefshëm, pavarësisht nga kufizimet njohëse.

Koncepti i Kitwood-it i "Personhood" përbën bazën e këtij modeli. "Personhood" përshkruan statusin që dikush merr në shoqëri dhe që forcohet ose dobësohet përmes marrëdhënieve ndërpersonale. Për Kitwood është thelbësore që personat me demencë të ruajnë këtë status për të siguruar cilësinë e jetës së tyre.

Elementet e qasjes së përqendruar te personi përfshijnë ndërveprim pozitiv, mbështetje individuale dhe aktivitete të orientuara drejt biografisë. Punonjësit e kujdesit janë të inkurajuar të përdorin njohuri biografike mbi banorët. Kjo ndihmon në krijimin e aktiviteteve që ofrojnë pika lidhëse me historinë personale të jetës. Puna me biografinë është një instrument i rëndësishëm për të promovuar identitetin dhe ndjenjën e vetëvlerësimit.

Komunikimi shërben si një vegël qendrore në qasjen e përqendruar te personi. Përfshirja aktive dhe respektuese e banorit në biseda dhe vendimmarrje forcon ndjenjën e përkatësisë. Nuk bëhet fjalë vetëm për komunikimin verbal, por edhe për atë joverbal. Afërsia fizike, kontakti me sy dhe dëgjimi empatik krijojnë lidhje dhe nxisin besimin.

Kitwood nënvizon se mirëqenia e personave me demencë varet shumë nga cilësia e kujdesit dhe ambienti social. Një ambient pozitiv, i përqendruar te personi, mund të ngadalësojë përparimin e simptomave dhe të përmirësojë cilësinë e jetës. Krijimi i një rrjeti mbështetës dhe përfshirja e të afërmeve janë gjithashtu të rëndësishme.

Në përmbledhje, Kitwood kërkon largimin nga qasjet rutinore, të orientuara drejt mangësive, drejt një kuptimi të plotë të të qenit person. Parimet e tij janë udhëzuese për një kujdes të respektueshëm dhe terapi të përshtatur për individin në shtëpitë e kujdesit për të moshuarit.

2.2 Ndryshimet e lidhura me moshën dhe rëndësia e tyre për punësimin

Ndryshimet e lidhura me moshën ndikojnë dukshëm në hartimin e ofertave të aktiviteteve. Ndryshimet fizike shpesh prekin forcën e muskujve, lëvizshmërinë dhe motorikën e imët. Këta aspekte kërkojnë aktivitete të përshtatura që promovojnë mobilitetin, pa e mbingarkuar atë. Ushtrimet për forcimin e motorikës së imët, si punimet e thjeshta me dorë, mund të jenë të dobishme këtu.

Kufizimet shqisore përfshijnë shikimin, dëgjimin dhe prekje. Problemet me shikimin kërkojnë materiale me kontrast të lartë dhe shkronja më të mëdha. Dëgjimi i dobësuar merret parasysh me gjuhë të qartë dhe ndihma dëgjimore. Humbjet e ndijimit të prekjes duhet të adresohen me përvoja të ndryshme shqisore në formën e stacioneve të ndijimit ose materiale sensorike.

Ndryshimet njohëse, për shembull nga dementia, kërkojnë qasje krijuese. Humbja e kujtesës dhe proceset e ngadalta të mendimit kërkojnë komunikim të durueshëm dhe udhëzime të qarta, të thjeshta. Trajnimet e kujtesës në formë loje mund të mbështesin funksionet njohëse.

Ndryshimet psikosociale si vetmia, depresioni dhe humbja e roleve kërkojnë një qasje të ndjeshme. Aktivitetet në grup promovojnë interaksionin social dhe kontribuojnë në ndërtimin e roleve të reja sociale. Është e rëndësishme të ndërtohet një rrjet mbështetës që ofron siguri emocionale.

Një qasje e fokusuar në burime është vendimtare. Të njohësh dhe të përdorësh forcat u jep banorëve ndjenjën e kontrollit dhe vlerësimit të vetvetes. Aftësitë individuale duhet të jenë në qendër të ofertave të aktiviteteve, për të promovuar sukseset personale. Kjo qasje forcon vetëbesimin dhe mbështet kënaqësinë e jetës.

Çdo masë duhet të përshtatet specifikisht me ndryshimin, për të rritur cilësinë e jetës dhe për të promovuar pjesëmarrjen.

2.2.1 Ndryshimet fizike dhe ndikimet e tyre në lëvizshmëri dhe motorikën fine.

Në pleqëri, trupi i nënshtrohet ndryshimeve fizike tipike që ndikojnë në lëvizshmëri dhe finomotorikë. Masa dhe forca muskulore zvogëlohen, një fenomen i njohur si sarkopeni. Kjo sjell lodhje të rritur dhe një ulje të lëvizshmërisë. Masat për promovimin e lëvizshmërisë, si ushtrime të synuara të forcës dhe ekuilibrit, janë të rëndësishme. Këto mund të zvogëlojnë rrezikun e rënies dhe të mbështesin pavarësinë.

Ngurtësimi i kyçeve dhe dukuritë e konsumimit janë të shpeshta. Kështu, aktivitetet bëhen më sfiduese dhe të dhimbshme. Këtu rekomandohet integrimi i ushtrimeve të lëvizjes që përmirësojnë funksionin e kyçeve, për shembull, përmes trajnimit të lëvizshmërisë me kujdes. Ndihmat me dizajn ergonomik mund të lehtësojnë pjesëmarrjen në aktivitetet e përditshme.

Aftësitë e finomotorikës zvogëlohen, gjë që ndikon në veprimet e përditshme, si futja e shtypave të tesha ose kapja e objekteve. Ushtrimet për nxitjen e finomotorikës, si kapja dhe manipulimi i objekteve të vogla, mund të ndihmojnë në ruajtjen e këtyre aftësive. Edhe aktivitetet krijuese si pikturimi ose punimi me dorë mbështesin finomotorikën.

Ndryshimet në ndjenjën e ekuilibrit dhe ngadalësimi i reagimeve janë sfida të tjera fizike. Këto ndikojnë në sigurinë gjatë ecjes dhe qëndrimit. Ushtrimet e ekuilibrit mund të ndërmerren me synim, për të përmirësuar aftësinë për të qëndruar dhe ecur.

Një dietë e ekuilibruar dhe marrja e mjaftueshme e lëngjeve janë të rëndësishme për të minimizuar kufizimet fizike. Të dy faktorët mbështesin ruajtjen e funksionit të muskujve dhe kockave.

Përshtatja e aktiviteteve duke marrë parasysh këto ndryshime fizike rrit jo vetëm përgatitjen për pjesëmarrje, por edhe mirëqenien e banorëve. Përmes ofertave të zgjedhura me kujdes, që i përshtaten moshës, lëvizshmëria dhe finomotorika mund të promovohen dhe mirëmbahen në mënyrë të synuar.

2.2.2 Kufizimet sensoriale (Shikimi, Dëgjimi, Prekja)

Kufizimet shqisore janë të shpeshta tek të moshuarit. Këto ndikojnë në perceptimin dhe e vështirësojnë kryerjen e aktiviteteve të përditshme. Këto kufizime përfshijnë shikimin, dëgjimin dhe prekjen.

Kufizimet e shikimit variojnë nga zvogëlimi i mprehtësisë së shikimit deri te humbja e shikimit periferik dhe ndjeshmëria ndaj dritës së fortë. Shkaqe të shpeshta janë katarakti, degjenerimi makular dhe glaukoma. Për të kompensuar kufizimet e shikimit, duhet të përdoren materiale me kontrast të lartë, shkronja më e madhe dhe ndriçim i mirë. Shenjat taktile dhe sinjalet akustike ofrojnë udhëzime shtesë për orientim.

Kufizimet e dëgjimit, shpesh të shkaktuara nga presbiakuzia dhe sëmundjet e veshit, çojnë në probleme komunikimi dhe tërheqje nga aktivitetet sociale. Gjuha e qartë, të folurit ngadalë si dhe përdorimi i aparateve për dëgjim ndihmojnë të prekurit. Aktivitetet në grup duhet të optimizohen akustikisht, për të minimizuar jehonat dhe zhurmat e sfondit.

Humbjet e ndjesisë së prekjes si ndjeshmëria e zvogëluar dhe vështirësitë në diferencimin e teksturave ndikojnë në jetën e përditshme. Aktivitetet shqisore që përfshijnë ndjenjën e prekjes nxisin procesimin e perceptimit. Kjo përfshin përdorimin e kutive të ndjesisë, sipërfaqeve taktile dhe materialeve aromatike, të cilat kërkojnë kujdes përmbi ndjeshmërinë e tepërt.

Rregullimet në mjedis, si shtresat kundër rrëshqitjes dhe dorezat e dukshme, rrisin sigurinë dhe mbështesin pavarësinë. Pajisje të veçanta ndihmëse, si orët që flasin dhe mjetet me ngjyra të përshtatshme, janë shtesa praktike.

7 Kjo është vetëm një pamje paraprake.

Libri i plotë është i disponueshëm në <https://www.altenpflege.de> për përdoruesit e regjistruar. Regjistrimi dhe përdorimi janë pa pagesë. Kush nuk dëshiron të regjistrohet, mund të transferojë shumën e përmendur në faqen 2 përmes Paypal në buchhaltung@factsoft.de, duke dhënë si titullin e librit ashtu edhe adresën e e-mailit. Më pas, do të marrë PDF-në me e-mail.

Përveç aksesit falas në librat e shkurtër, regjistrimi në [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) mundëson të aplikoni direkt për punë. Dhe gjithashtu, vetë të postoni një njoftim pune falas. Bëhuni edhe ju pjesë e komunitetit [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)