

altenpflege.de Edition

Maikling Aklat-aralin para sa Pagsasanay sa Pag-aalaga - Fokus sa
Pangangalaga sa Nakakatanda

Theo Ahrens

Mga Pamamaraang Nagpapasigla ng Kalusugan sa Pag-aalaga ng Nakakatanda

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliograpikong mga Sanggunian

Theo Ahrens – Maikling Talambuhay

Si Theo Ahrens, ipinanganak noong 1979 malapit sa Munich, ay guro para sa mga kursong pangalagaan at masugid na tagapagturo ng pangangalaga. Pagkatapos ng isang boluntaryong taon sa serbisyong panlipunan sa ospital, nagtapos siya ng kurso sa pagiging tagapag-alaga ng kalusugan at nars at nag-ipon ng mahalagang karanasan sa propesyon sa intensive care unit. Hinimok ng kanyang kagustuhang magbahagi ng kaalaman, nag-aral siya ng pedagogy ng pangangalaga at nagsimulang magturo noong 2009 sa isang teknikal na paaralan sa Munich. Kilala si Theo sa kanyang praktikal at mapanlikhang pagtuturo, na inihahanda ang mga darating na tagapangalaga sa kanilang mahirap na propesyon. Sa pribado ay nakatira siya kasama ang kanyang asawa at dalawang anak sa Berlin at kasali siya bilang boluntaryo sa pagpapabuti ng kondisyon ng edukasyon sa pangangalaga.

Ang maikling tekstong aklat na ito ay binuo mula sa mga plano ng kurikulum ng kanyang pagtuturo gamit ang A.I. Ang pagsasalin ay isinagawa nang awtomatiko.

Inilathala ng [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Presyo DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

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

Mga komento at mungkahi sa pagpapabuti ay ipadala sa team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Talaan ng Nilalaman

1	Panimula	4
1.1	Kahalagahan ng Pagsusulong ng Kalusugan sa Pangangalaga sa Nakatatanda	4
1.2	Papel ng mga Tagapangalaga sa Pagsusulong ng Kalusugan	5
2	Mga Batayan ng Pagsusulong ng Kalusugan	6
2.1	Mga Layunin ng Pagsusulong ng Kalusugan	6
2.2	Mga Pagkakaiba sa pagitan ng Pag-iwas at Pagpapahusay ng Kalusugan	6
2.3	Teoretikal na Modelo ng Promosyon ng Kalusugan	7
2.4	Kahalagahan ng Pagsusulong ng Kalusugan para sa mga Residente, Mga Tagapangalaga at ang Lipunan	8
3	Pagsusulong ng Kalusugan ayon sa Ottawa-Charta	10
3.1	Pangkalahatang Impormasyon tungkol sa Ottawa Charter	10
3.2	Mga Larangan ng Pagkilos ng Ottawa Charter	11
3.3	Pagpapatupad ng Ottawa-Charta sa Pangangalaga sa Nakatatanda	12
3.4	Mga Halimbawa ng Praktika para sa Pagsusulong ng Kalusugan ayon sa Ottawa Charter	13
4	Pagsulong ng Kalusugan para sa mga Residente sa mga Pasilidad ng Pangangalaga sa Matatanda	15
4.1	Pagpapanatili at Pagsulong ng Kakayahang Makilos	15
4.2	Pagtataguyod ng Pagiging Mag-isa at Kakayahan sa Sariling Pag-aalaga	16
4.3	Pagsulong ng pakikibahagi sa lipunan	17
4.4	Nutritional na payo at pagpapalakas ng isang malusog na diyeta	18
4.5	Pagsulong ng kognitibong kalusugan	20
5	Pagsusulong ng Paggalaw at Mobilidad	22
5.1	Kahalagahan ng Pagkilos para sa Kalusugan sa Pagtanda	22
5.2	Mga Programa sa Paggalaw para sa Pagtataguyod ng Mobilidad	23
5.3	Mga Kagamitan para sa Pagsulong ng Mobilidad	24
5.4	Mga Salik ng Panganib para sa Hindi Pagkilos	25
5.5	Mga Halimbawa ng Praktika sa Pagsulong ng Mobilidad sa Pangangalaga	26
6	Pagsusulong ng Nutrisyon at Malusog na Pagkain	29
6.1	Kahalagahan ng Nutrisyon para sa Kalusugan sa Pagtanda	29
6.2	Mga Pangangailangan sa Pagkain sa Katandaan (Mga Sustansya, Pangangailangan sa Likido)	30
6.3	Pagpapayo at pag-aangkop sa nutrisyon para sa mga espesyal na pangangailangan	31
6.4	Pagsusulong ng Pag-inom ng Likido	32
6.5	Mga Halimbawa sa Praktika para sa Pagtataguyod ng Malusog na Nutrisyon sa Pangangalaga ng Matatanda	33
7	Pagtataguyod ng kalusugang psychosocial	35
7.1	Pangkalahatang impormasyon tungkol sa psychosocial na kalusugan at ang kahalagahan nito sa pagtanda	35
7.2	Pagsusulong ng kalusugang pangkaisipan	36
7.3	Pagtataguyod ng mga Sosyal na Kontakt	37
7.4	Mga tungkulin ng mga tagapag-alaga sa pagpapahusay ng psychosocial na kalusugan	38
7.5	Mga Halimbawa sa Praktis para sa Pagsulong ng Psychosocial na Kalusugan	39
8	Kognitibong Pagpapasigla at Kalusugang Pangkaisipan	41
8.1	Kahalagahan ng aktibidad ng isipan sa katandaan	41
8.2	Mga paraan para sa kognitibong pag-aktiba	42
8.3	Paggamit ng mga digital na teknolohiya para sa kognitibong pagpapasigla	43
8.4	Pagtataguyod ng Kalusugang Pangkaisipan sa mga Taong may Demensya	44
8.5	Mga halimbawa sa praktika para sa pagpapalakas ng kalusugang kognitibo	45
9	Pagsusulong ng Kalusugan sa Pagtulog	48
9.1	Kahalagahan ng Pagtulog para sa Kalusugan sa Katandaan	48
9.2	Mga Suliranin sa Pagtulog sa Katandaan	48
9.3	Mga Hakbang sa Pagsusulong ng Kalusugan sa Pagtulog	49
9.4	Pamamahala ng mga Suliranin sa Pagtulog ng mga Taong may Demensya	50
9.5	Mga Halimbawa mula sa Praktika para sa Pagtataguyod ng Kalusugan sa Pagtulog	51
10	Pagtataguyod ng Kalusugan ng Balat	53
10.1	Kahalagahan ng Kalusugan ng Balat sa Katandaan	53
10.2	Pagtataguyod ng Kalusugan ng Balat sa Pamamagitan ng Pangangalaga sa Katawan at Proteksyon ng Balat	53
10.3	Mga Hakbang para sa Pag-iwas sa mga Pressure Ulcer	54
10.4	Pakikitungo sa mga Sakit sa Balat	55
10.5	Mga Halimbawa ng Praktika para sa Pagsulong ng Kalusugan ng Balat	56
11	Pagsusulong ng Kalusugan sa pamamagitan ng Pag-iwas	58
11.1	Mga Uri ng Pag-iwas	58
11.2	Mga Paraan ng Pag-iwas para Maiwasan ang mga Sakit	58
11.3	Pag-iwas sa Pagkahulog	60
11.4	Pag-iwas sa mga Impeksyon	61
11.5	Mga Halimbawa ng Kasanayan sa Pag-iwas sa Pangangalaga ng Matatanda	62
12	Kakayahan sa sariling pangangalaga at edukasyon sa kalusugan	64
12.1	Kahulugan at Kahalagahan ng Kakayahan sa Pag-aalaga sa Sarili	64
12.2	Pagtataguyod ng Kakayahang Mag-alaga sa Sarili ng mga Residente	65
12.3	Edukasyong Pangkalusugan at Pagpapaliwanag sa mga Pasyente	66
12.4	Papel ng mga Tagapag-alaga sa Pagtataguyod ng Kakayahan sa Sariling Pangangalaga	67
12.5	Mga Halimbawa sa Praktika para sa Pagtataguyod ng Kakayahang Mag-alaga sa Sarili	68
13	Partisipasyon ng mga Kamag-anak sa Pagsulong ng Kalusugan	70
13.1	Kahalagahan ng mga Kamag-anak para sa Pagsulong ng Kalusugan ng mga Residente	70
13.2	Paglahok ng mga Kamag-anak sa mga Hakbang na Nagpo-promote ng Kalusugan	71
13.3	Pagpapasanay ng mga Kamag-anak	72
13.4	Komunikasyon sa mga Kamag-anak tungkol sa mga Pamamaraang Nakapagpapalusog	73
14	Pag-aalaga sa Sarili at Pagsulong ng Kalusugan ng Mga Tagapag-alaga	74
14.1	Kahulugan ng Pag-aalaga sa Sarili para sa mga Tagapangalaga	74
14.2	Mga Hakbang sa Pagharap sa Stress	75
14.3	Balanse ng Trabaho-Buhay at Pamamahala ng Break	76
14.4	Malusog na Pagkain at Paggalaw para sa mga Nag-aalaga	77
14.5	Sikolohikal na Suporta at Superbisyon	78
15	Etikal at legal na aspeto ng pagpapalakas ng kalusugan	80
15.1	Pagpapasya sa sarili at awtonomiya ng mga residente sa mga hakbang na nagtataguyod ng kalusugan	80
15.2	Pagsasaalang-alang sa mga kultural at relihiyosong aspeto	81
15.3	Mga Batayang Legal ng Pagsusulong ng Kalusugan (SGB V, SGB XI)	82
15.4	Responsibilidad ng mga Tagapangalaga sa Larangan ng Pagsusulong ng Kalusugan	83
16	Mga Halimbawa ng Kaso at Aplikasyon sa Praktika	85
16.1	Halimbawa ng Kaso: Pagpapatupad ng Pagsusulong ng Paggalaw sa isang Pasilidad ng Pangangalaga	85
16.2	Halimbawa ng Kaso: Pagtulog sa Dami ng Iniinom ng Isang Residente na May Panganib ng Pagka-dehydrate	86
16.3	Halimbawa ng Kaso: Mga Hakbang sa Pag-iwas sa Dekubitus	87
16.4	Pagmumuni-muni sa Praktika ng Pangangalaga Batay sa mga Halimbawa ng Kaso	88

1 Panimula

1.1 Kahalagahan ng Pagsusulong ng Kalusugan sa Pangangalaga sa Nakatatanda

Pagtataguyod ng Kalusugan sa Pangangalaga sa Matatanda

Ang pagtutok ng pagtutok sa kalusugan sa pangangalaga sa matatanda ay layuning mapabuti nang pangmatagalan ang kalidad ng buhay ng mas nakatatandang mga tao. Sa pagtaas ng edad, dumarami ang panganib para sa mga malalang sakit at kawalan ng mga tungkulin. Ang mga hakbang para sa pagtutok sa kalusugan ay sumasalungat dito sa pamamagitan ng pagpapalakas ng pisikal, sikolohikal, at sosyal na mga mapagkukunan. Isang pangunahing layunin ang pagpapanatili ng kasarinlan. Dahil dito, maaaring manatiling aktibo ang mga residente sa pampublikong pamumuhay nang mas matagal at mapanatili ang kanilang dignidad.

Ang pag-iwas at pagtutok sa kalusugan ay nagpapababa ng insidente ng mga sakit at kasabay nito ay nagpapababa ng gastusin sa pangmatagalang pag-aalaga. Pinapataas nito ang kahusayan ng mga sistemang pangkalusugan at nag-aambag sa pang-ekonomiyang katatagan. Sa indibidwal na antas, ang pagtutok sa kalusugan ay nagpapababa ng pangangailangang sa pag-aalaga at nagpapabuti ng kagalingan. Ang mga hakbang tulad ng mga programa sa paggalaw at pagpapayo sa pagkain ay sumusuporta sa mga kamag-anak na nagbibigay ng pag-aalaga upang mas mahusay na malampasan ang mga hamon ng pang-araw-araw na buhay.

Ang mga psikososyal na salik tulad ng sosyal na integrasyon at kalusugang sikolohikal ay may mahalagang impluwensya sa kagalingan. Sa pamamagitan ng pagbuo ng mga sumusuportang network at pagtataguyod ng mga aktibidad na sosyal, nababawasan ang pag-iisa at napapalakas ang kalusugang sikolohikal. Ang mga residente ay nakakaramdam ng emosyonal na suporta, na nagpapababa ng kaso ng depresyon at pagkabalisa.

Ang kahalagahan ng pagtutok ng kalusugan ay makikita sa mas pinahusay na kalidad ng buhay at mas mataas na kasiyahan. Ang mga tagapag-alaga ay may mahalagang papel dito, sa pamamagitan ng paghikayat at pagbibigay inspirasyon sa mga residente na lumahok sa mga programang pangtutok. Sila ay nagsisilbing tulay at tagasuporta na umaangkop sa mga indibidwal na pangangailangan.

Sa kabuuan, ang pagtutok ng kalusugan sa pangangalaga sa matatanda ay nag-aambag sa pagpapataas ng kasiyahan sa buhay ng mga residente at sa optimisasyon ng mga proseso ng pag-aalaga. Ito ay isang mahalagang bahagi ng isang kabuuang oryentasyon sa pag-aalaga.

1.2 Papel ng mga Tagapangalaga sa Pagsusulong ng Kalusugan

Ang mga caregiver ay mga pangunahing aktor sa pagpapalakas ng kalusugan sa loob ng mga institusyon ng pangangalaga sa matatanda. Ang kanilang tungkulin ay sumasakop sa ilang mahahalagang aspeto: pagtatasa, pagpapalano, pagpapatupad at pagsusuri ng mga hakbang na nagpapalakas ng kalusugan.

Ang pagtatasa ay ang unang hakbang kung saan sinusuri ng mga caregiver ang kalagayang pangkalusugan ng mga residente. Tinitingnan nila ang pisikal, sikolohikal at sosyal na pangangailangan. Ang pagsusuri na ito ay bumubuo ng batayan upang bumuo ng indibidwal na mga layunin para sa pagpapalakas ng kalusugan.

Sa yugto ng pagpapalano, bumubuo ang mga caregiver ng mga hakbang na naaayon sa mga pangangailangan at realidad ng buhay ng mga residente. Dito, umaasa sila sa pakikipagtulungan sa mga doctor at mga therapist. Tinitiyak nito na ang mga planadong hakbang ay komprehensibo at holistiko.

Ang pagpapatupad ay nangangailangan ng koordinadong paglapit. Ang mga caregiver ay nagsisilbing direktang mga tagapag-ugnay na nag-iintegrate ng mga hakbang sa araw-araw na buhay ng mga residente. Pinupukaw at sinusuportahan nila ang mga residente na lumahok ng aktibo. Kinakailangan ito ng empatiya, kakayahang makipag-usap, at kasanayang makapagtatag ng tiwala.

Para sa pagsusuri, patuloy na sinusubaybayan ng mga caregiver ang bisa ng mga hakbang. Sinusuri nila ang mga residente, itinatala ang progreso, at inaangkop ang mga estratehiya kung kinakailangan. Kritikal ang ganitong feedback loop upang makamit ang pangmatagalang mga pagbuti.

May tungkulin din ang mga tagapangalaga na isali ang mga kamag-anak sa proseso. Sila ay nagbibigay impormasyon at payo, upang masiguro ang pinakamainam na suporta para sa mga residente. Tinitiyak ng mga caregiver na nauunawaan ng mga kamag-anak kung paano sila makapag-aambag sa isang pamumuhay na nagpapalakas ng kalusugan.

Dagdag pa rito, sila ay nagsisilbing mga huwaran sa larangan ng pagpapalakas ng kalusugan. Kapag ang mga caregiver mismo ay namumuhay ng mga ugaling may kamalayang pangkalusugan, lumilikha sila ng isang suportadong kapaligiran para sa mga residente. Ang kanilang kilos ay sumasalamain sa kahalagahan ng pagpapalakas ng kalusugan at hinihikeyat ang mga residente na kumilos ng may sariling inspirasyon.

Sa pagsasanay at patuloy na edukasyon, ang mga caregiver ay dapat patuloy na hinuhubog upang manatiling up-to-date sa mga pamamaraan at konsepto ng pagpapalakas ng kalusugan. Tanging sa pamamagitan ng kasalukuyang kaalaman ay maaari nilang epektibong magampanan ang kanilang tungkulin at lubusang mapalakas ang kalidad ng buhay ng mga residente.

2 Mga Batayan ng Pagsusulong ng Kalusugan

2.1 Mga Layunin ng Pagsusulong ng Kalusugan

Ang pagpapalaganap ng kalusugan sa pangangalaga ng matatanda ay may layuning mapanatili at mapabuti ang pisikal, mental, at panlipunang kalusugan ng mga residente. Kasama rito ang pagpapataas ng kaginhawahan at kalidad ng buhay sa pamamagitan ng pagpapalakas ng mga mapagkukunan at pag-minimize ng mga panganib. Isang pangunahing layunin ay ang pagtataguyod ng kasarinlan upang bigyan ng pagkakataon ang mga residente na magkaroon ng aktibo at sariling pamumuhay.

Ang pagpapalawig ng mga malusog na taon ng buhay ang pangunahing pokus. Ang mga pang-prebensyong hakbang ay dapat pumigil sa mga sakit na dulot ng pagtanda at suportahan ang katatagan ng mga residente. Mahalaga na isaalang-alang ang indibidwal na pangangailangan at kakayahan. Sa pamamagitan ng tiyak na impormasyon at suporta, pinalalakas ang pananagutan ng mga residente para sa sarili.

Isa pang layunin ay ang pagsiguro ng panlipunang pakikilahok. Ang panlipunang interaksyon at gawaing pangkomunidad ay nakatutulong upang maiwasan ang pag-iisa at makabuo o mapanatili ang mga panlipunang network. Sa pamamagitan ng pagsulong ng pagkilos at cognitive na aktibasyon, natutulungan ang mobilidad at mental na kalusugan, na mahalaga para sa awtonomiya.

Sa huli, ang pagpapalaganap ng kalusugan ay nakakatulong upang mabawasan ang pasanin sa sistema ng kalusugan sa pamamagitan ng pag-antala sa pangangailangan ng pangangalaga at pagbawas ng paglitaw ng malalang sakit. Pinagtaguyod nito ang indibidwal na kagalingan gayundin ang kapakinabangan ng lipunan sa pamamagitan ng pinataas na kalidad ng buhay sa matandang edad.

2.2 Mga Pagkakaiba sa pagitan ng Pag-iwas at Pagpapahusay ng Kalusugan

Pag-iwas at Pagsusulong ng Kalusugan ay malapit na magkakaugnay, ngunit may mahahalagang pagkakaiba. Ang pag-iwas ay nakatuon sa pagpigil sa mga sakit o ang pag-unlad nito. Layunin nitong mabawasan ang mga panganib na salik at maiwasan ang mga tiyak na karamdaman. Ang mga pag-iwas na hakbang ay karaniwang reaktibo at madalas na ginagamit kapag may napag-alamang panganib sa kalusugan. Kadalasang halimbawa ay ang mga pagbabakuna, maagang pagsusuri o mga hakbang sa pag-iwas sa pagkahulog.

Ang pagsusulong ng kalusugan naman ay proaktibo at mas malawak. Layunin nitong palakasin ang mga pangkalahatang mapagkukunan ng kalusugan at kakayahan ng isang indibidwal o komunidad. Sa halip na itaon lamang ang pansin sa pagpapangalagaan laban sa mga sakit, hinihikayat nito ang isang holistic na pagpapabuti ng pisikal, emosyonal, at panlipunang kagalingan. Binibigyang-diin ng pagsusulong ng kalusugan ang awtonomiya at ang kakayahan na maka-impluwensya sa mga sariling kalagayan sa buhay na may kamalayang pangkalusugan.

Isang mahalagang pagkakaiba rin ang nasasalalay sa responsibilidad: ang pag-iwas ay kadalasang sinisimulan ng mga propesyunal sa pangkalusugan, samantalang ang pagsusulong ng kalusugan ay nangangailangan ng aktibong pakikilahok at sama-samang responsibilidad ng tao. Higit pa rito, ang pagsusulong ng kalusugan ay gumagamit ng malawak na saklaw ng mga pamamaraan, kabilang ang pag-uugali, kapaligiran at mga kalagayang pang-buhay.

Isang praktikal na halimbawa ang nagpapaliwanag ng pagkakaiba: Habang ang pag-iwas sa konteksto ng pangangalaga sa matatanda ay nangangahulugan ng pag-aalok ng mga programa sa pag-iwas sa pagkahulog, ang pagsusulong ng kalusugan ay maaaring isama ang pagbuo ng isang kapaligiran na humihikayat sa pagkilos at pagpapadali ng paglahok sa mga social na gawain, upang mapataas ang pangkalahatang kagalingan. Ang parehong mga diskarte ay mahalaga sa pangangalaga sa matatanda at nagkakabisa ang isa't isa sa praktika, upang magbigay ng isang holistic na pangangalaga.

2.3 Teoretikal na Modelo ng Promosyon ng Kalusugan

Theoretische Modelle für die Gesundheitsförderung

Ang mga teoretikal na modelo ay nag-aalok ng kapaki-pakinabang na mga balangkas para sa pag-unlad at pagpapatupad ng pagpapasigla ng kalusugan. Ilan sa mga pinakamahalagang modelo ay ang Salutogenesemodell, ang Gesundheits-Belief-Modell, ang transtheoretische Modell ng pagbabago ng pag-uugali, at ang Ökomedizinische Modell.

Ang Salutogenesemodell ni Aaron Antonovsky ay nakatuon sa paglitaw ng kalusugan sa halip na sa pagpigil ng sakit. Sinusuri nito kung ano ang nagpapanatili sa mga tao na malusog sa kabila ng mga nakakapagod na kalagayan. Ang mahalagang konsepto dito ay ang pandama ng koherensya, na binubuo ng tatlong bahagi: pagkaintindi, kakayahang hawakan, at kahulugan. Ang malakas na pandama ng koherensya ay sumusuporta sa pamamahala ng stress at sa gayon ay sa kalusugan.

Ang Gesundheits-Belief-Modell ay naglalarawan ng mga indibidwal na paniniwala bilang mga determinant ng pag-uugali sa kalusugan. Batay ito sa palagay na ang mga tao ay gumagawa ng mga pag-uugali sa kalusugan kapag nararamdaman nilang may panganib sila para sa isang suliranin sa kalusugan, itinuturing itong seryoso, may positibong inaasahan sa hakbang, at natatanaw ang mga hadlang bilang natatalo. Ang modelo ay ginagamit upang ipaliwanag at hulaan ang mga pag-uugali gaya ng pagbabakuna o mga pagsusuri sa pag-iingat.

Ang transtheoretische Modell ay naglalarawan ng mga yugto ng pagbabago ng pag-uugali: kawalang-ingat, pagbuo ng layunin, paghahanda, aksyon, at pagpapanatili. Isinasaalang-alang nito na ang mga tao ay dumadaan sa iba't ibang yugto bago makarating sa isang permanenteng pagbabago ng pag-uugali. Ang mga interbensyon ay dapat na naaayon sa bawat yugto upang mapataas ang mga tsansa ng tagumpay.

Ang Ökomedizinische Modell ay nagpapahalaga sa kahalagahan ng kapaligiran para sa kalusugan. Itinatampok nito ang papel ng mga pisikal, sosyal, at kultural na mga salik. Ang pagpapasigla ng kalusugan ay nakabatay dito sa pagbabago ng mga kapaligiran upang mapadali ang malusog na pag-uugali. Ipinapakita nito ang pangangailangan para sa mga interdisiplinarya na mga pamamaraan.

Ang mga modelong ito ay nag-aalok ng malawak na hanay ng mga pamamaraan at pananaw para sa pagpapasigla ng kalusugan. Tinutulungan nila na matugunan ang mga kumplikadong hamon sa kalusugan, at nag-aalok ng mga praktikal na pamamaraan para sa pagpapabuti ng kagalingan sa pangangalaga ng matatanda. Sa pamamagitan ng paggamit ng mga modelong ito, ang mga tagapangalaga ay makakakilos nang mas partikular at makakapagpatupad ng mabisang mga estratehiya para sa pagpapasigla ng kalusugan.

2.4 Kahalagahan ng Pagsusulong ng Kalusugan para sa mga Residente, Mga Tagapangalaga at ang Lipunan

Ang pagpapaunlad ng kalusugan sa pangangalaga sa matatanda ay may positibong epekto sa mga residente, mga tagapag-alaga, at ang lipunan sa kabuuan. Para sa mga residente, ang pangunahing kahulugan ng pagpapaunlad ng kalusugan ay ang pagpapabuti ng kanilang kalidad ng buhay. Ang mga hakbang para sa pagpapasigla ng kalusugan ay sumusuporta sa pagpapanatili ng kasarinlan at nagbabawas ng panganib ng mga limitasyong pangkalusugan. Sa pamamagitan ng aktibong pakikilahok sa mga programang nagsusulong ng kalusugan, maring mamuhay ang mga matatanda ng mas matagal na may sariling pagpapasya at kasiya-siyang buhay.

Nakikinabang rin ang mga tagapag-alaga mula sa mga istratehiyang nagsusulong ng kalusugan. Ang mas malusog na kapaligiran ng mga residente ay nagbabawas sa pisikal at mental na stress sa araw-araw na pangangalaga. Sa pamamagitan ng mga preventibo at nakatuon sa mga mapagkukunang diskarte, nababawasan ang mga pagsisikap sa pangangalaga dahil mas kaunti ang mga lumalabas na biglaang problema sa kalusugan. Bukod dito, pinapalawak ng mga tagapag-alaga ang kanilang mga kasanayang propesyonal at pinapalakas ang kanilang kasiyahang propesyonal sa pamamagitan ng pagpapaunlad ng kalusugan. Ang mga pagsasanay sa pagpapaunlad ng kalusugan ay nagpapabuti sa mga kwalipikasyon at naghahanda sa mga komplikadong sitwasyon ng pangangalaga.

Sa panlipunang pananaw, ang pagsulong ng kalusugan ay nag-aambag sa napapanatiling pagluwag sa sistema ng kalusugan. Ang pagbawas ng mga malalang sakit at pangangailangan sa pangangalaga ay nagpapababa sa mga gastos sa sektor ng kalusugan. Ang mga hakbang na nagsusulong ng kalusugan ay pinapalakas ang pakikilahok sa lipunan at nagbabawas ng pag-iisa at pagbubukod sa mga matatanda. Dagdag pa, hinihikayat nito ang kultura ng pag-iwas at pag-asa, na umaabot sa kabila ng mga indibidwal na pasilidad.

Sa huli, ang pagpapaunlad ng kalusugan ay kumakatawan sa isang Win-Win na sitwasyon na nakikinabang sa lahat ng kalahok at bumubuo ng mahalagang bahagi ng pangangalaga sa matatanda para sa hinaharap. Sa pamamagitan ng pagpapalakas ng kalusugan at kagalingan ng mga matatandang tao at ng mga nag-aalaga sa kanila, natutugunan ang isang pangunahing hamon sa lipunan na nagiging mas mahalaga habang tumatanda ang populasyon. Ang pagpapasigla ng malusog na pamumuhay at mga kapaligiran ay may sentral na papel sa mga pamamaraan ng pangangalaga sa matatanda.

3 Pagsusulong ng Kalusugan ayon sa Ottawa-Charta

3.1 Pangkalahatang Impormasyon tungkol sa Ottawa Charter

Ang Ottawa Charter ay pinagtibay noong 1986 sa unang International Conference on Health Promotion sa Ottawa, Canada. Ito ay isang mahalagang hakbang sa pagpapalaganap ng kalusugan. Binibigyang-diin ng Charter na ang kalusugan ay higit pa sa kawalan ng sakit. Kabilang dito ang pisikal, mental, at panlipunang kagalingan.

Ang layunin ng Ottawa Charter ay lumikha ng mga kondisyon kung saan lahat ng tao ay magkakaroon ng mataas na antas ng sariling pagpapasya sa kanilang kalusugan. Ang Charter ay nagtatakda ng limang pangunahing estratehiya ng pagkilos para dito: bumuo ng mga patakaran na nagpo-promote ng kalusugan, bumuo ng mga kapaligiran na nagpo-promote ng kalusugan, palakasin ang pakikipag-ugnayan sa komunidad, paunlarin ang personal na kakayahan, at muling i-orient ang mga serbisyo sa kalusugan.

Ang mga estratehiyang ito ay naglalayong magbigay ng komprehensibong pagpapalaganap ng kalusugan na lumalampas sa pag-iwas. Ang sabayang pagkilos ng mga hakbang ay may mahalagang papel, dahil ang magkakasabay na pamamaraan lamang ang nagdadala sa mga napapanatiling resulta.

Binibigyang-diin din ng Charter ang kahalagahan ng responsibilidad para sa kalusugan sa lahat ng antas ng lipunan. Ang mga indibiduwal, komunidad, organisasyon, at pamahalaan ay hinihikayat na mag-ambag sa pagpapalaganap ng kalusugan. Ang sentral na konsepto ay "Health in All Policies" (Kalusugan sa lahat ng bahagi ng patakaran), na humihiling ng konsiderasyon ng mga pangkalusugang epekto sa lahat ng mga proseso ng desisyon sa lipunan.

Ang Ottawa Charter ay nananatiling isang dinamikong balangkas na umaayon sa mga nagbabagong kondisyon ng lipunan, at nag-aalok ng mahalagang gabay para sa mga hakbang na nagpo-promote ng kalusugan sa pangangalaga ng matatanda.

7 Ito ay isang Preview lamang

Makikita ang buong libro sa <https://www.altenpflege.de> para sa mga rehistradong gumagamit. Ang pagpaparehistro at paggamit ay libre. Para sa mga hindi nais magparehistro, maaaring magpadala ng halagang tinukoy sa pahina 2 sa pamamagitan ng Paypal sa buchhaltung@factsoft.de at isumite ang pamagat ng libro pati na rin ang email address. Pagkatapos nito, ipadadala ang PDF sa pamamagitan ng email.

Bukod sa libreng pagkakaroon ng access sa mga maikling libro ng aralin, pinapayagan ng pagpaparehistro sa [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) na direktang mag-apply para sa mga trabaho. At gayundin, mag-post ng libreng anunsyo ng trabaho. Maging bahagi rin ng [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)-Community.