

altenpflege.de Edition

Sách giáo khoa ngắn cho đào tạo điều dưỡng - Trọng tâm là điều dưỡng người già

Theo Ahrens

Các biện pháp tăng cường sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Thông tin thư mục

Theo Ahrens – Tiểu sử ngắn

Theo Ahrens, sinh năm 1979 gần München, là giáo viên về các ngành nghề điều dưỡng và là nhà giáo dục điều dưỡng nhiệt thành. Sau một năm làm công tác xã hội tự nguyện tại bệnh viện, anh đã hoàn thành khóa đào tạo trở thành điều dưỡng viên và tích lũy kinh nghiệm quan trọng tại khoa điều trị tích cực. Được thúc đẩy bởi mong muốn truyền đạt kiến thức, anh đã học ngành giáo dục điều dưỡng và bắt đầu làm giáo viên tại một trường chuyên ở München vào năm 2009. Theo được biết đến với phương pháp giảng dạy thực tế và giàu lòng thấu cảm, giúp các nhân viên điều dưỡng tương lai chuẩn bị cho nghề nghiệp đầy thách thức. Trong cuộc sống cá nhân, anh sống với vợ và hai con tại Berlin và tham gia tình nguyện cải thiện điều kiện trong giáo dục điều dưỡng.

Cuốn sách hướng dẫn ngắn này được hình thành từ các kế hoạch giảng dạy của anh ấy với sự hỗ trợ của trí tuệ nhân tạo. Bản dịch được thực hiện tự động.

Được xuất bản bởi altenpflege.de

Giá DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Bản quyền 2024 altenpflege.de

Vui lòng gửi các ý kiến đóng góp và đề xuất cải thiện tới team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Mục lục

1 Giới thiệu	4
1.1 Ý nghĩa của việc nâng cao sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi	4
1.2 Vai trò của điều dưỡng viên trong việc thúc đẩy sức khỏe	4
2 Cơ bản về khuyến khích sức khỏe	6
2.1 Mục tiêu của việc nâng cao sức khỏe	6
2.2 Sự khác biệt giữa phòng ngừa và tăng cường sức khỏe	6
2.3 Các mô hình lý thuyết về tăng cường sức khỏe	7
2.4 Ý nghĩa của việc thúc đẩy sức khỏe đối với cư dân, nhân viên chăm sóc và xã hội	8
3 Tăng cường sức khỏe theo Tuyên ngôn Ottawa	9
3.1 Thông tin chung về Tuyên ngôn Ottawa	9
3.2 Lĩnh vực hành động của Tuyên ngôn Ottawa	9
3.3 Triển khai Hiến chương Ottawa trong chăm sóc người cao tuổi	10
3.4 Các ví dụ thực tiễn về việc nâng cao sức khỏe theo Hiến chương Ottawa	11
4 Tăng cường sức khỏe cho cư dân tại các cơ sở chăm sóc người cao tuổi	13
4.1 Duy trì và thúc đẩy khả năng vận động	13
4.2 Khuyến khích sự tự chủ và năng lực tự chăm sóc	14
4.3 Khuyến khích sự tham gia xã hội	15
4.4 Tư vấn dinh dưỡng và thúc đẩy dinh dưỡng lành mạnh	16
4.5 Tăng cường sức khỏe nhận thức	17
5 Khuyến khích vận động và khả năng di chuyển	19
5.1 Ý nghĩa của sự vận động đối với sức khỏe ở người cao tuổi	19
5.2 Chương trình vận động để thúc đẩy khả năng di chuyển	20
5.3 Các dụng cụ hỗ trợ tăng cường khả năng vận động	21
5.4 Yếu tố nguy cơ gây mất khả năng di chuyển	22
5.5 Ví dụ thực tế về việc thúc đẩy vận động trong chăm sóc	23
6 Khuyến khích dinh dưỡng và ăn uống lành mạnh	25
6.1 Ý nghĩa của dinh dưỡng đối với sức khỏe người cao tuổi	25
6.2 Nhu cầu dinh dưỡng ở người cao tuổi (Chất dinh dưỡng, Nhu cầu chất lỏng)	26
6.3 Tư vấn dinh dưỡng và điều chỉnh cho những nhu cầu đặc biệt	27
6.4 Khuyến khích việc uống đủ nước	28
6.5 Ví dụ thực tiễn về việc khuyến khích chế độ dinh dưỡng lành mạnh trong chăm sóc người cao tuổi	29
7 Khuyến khích sức khỏe tâm lý xã hội	31
7.1 Tổng quan về sức khỏe tâm lý xã hội và ý nghĩa của nó trong tuổi già	31
7.2 Khuyến khích sức khỏe tâm thần	31
7.3 Khuyến khích các mối quan hệ xã hội	32
7.4 Vai trò của nhân viên điều dưỡng trong việc thúc đẩy sức khỏe tâm lý xã hội	33
7.5 Ví dụ thực tiễn về việc thúc đẩy sức khỏe tâm lý xã hội	34
8 Kích hoạt nhận thức và sức khỏe tinh thần	36
8.1 Ý nghĩa của hoạt động trí tuệ ở tuổi già	36
8.2 Các phương pháp kích hoạt nhận thức	36
8.3 Ứng dụng công nghệ số cho kích hoạt nhận thức	37
8.4 Khuyến khích sức khỏe tinh thần cho người mắc chứng sa sút trí tuệ	38
8.5 Các ví dụ thực hành về thúc đẩy sức khỏe nhận thức	40
9 Khuyến khích sức khỏe giấc ngủ	42
9.1 Ý nghĩa của giấc ngủ đối với sức khỏe ở tuổi già	42
9.2 Rối loạn giấc ngủ ở tuổi già	42
9.3 Các biện pháp thúc đẩy sức khỏe giấc ngủ	43
9.4 Ứng phó với vấn đề giấc ngủ ở người mắc chứng sa sút trí tuệ	44
9.5 Ví dụ thực tiễn để thúc đẩy sức khỏe giấc ngủ	45
10 Tăng cường sức khỏe da	47
10.1 Ý nghĩa của sức khỏe da ở người cao tuổi	47
10.2 Thúc đẩy sức khỏe da thông qua chăm sóc cơ thể và bảo vệ da	47
10.3 Các biện pháp phòng ngừa loét do tì đè	48
10.4 Quản lý các bệnh lý về da	49
10.5 Ví dụ thực tiễn để thúc đẩy sức khỏe làn da	49
11 Tăng cường sức khỏe thông qua phòng ngừa	51
11.1 Các loại phòng ngừa	51
11.2 Các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn bệnh tật	51
11.3 Ngăn ngừa té ngã	52
11.4 Phòng ngừa nhiễm trùng	53
11.5 Ví dụ thực tiễn về phòng ngừa trong việc chăm sóc người cao tuổi	54
12 Năng lực tự chăm sóc và giáo dục sức khỏe	56
12.1 Định nghĩa và ý nghĩa của năng lực tự chăm sóc	56
12.2 Khuyến khích khả năng tự chăm sóc của cư dân	56
12.3 Giáo dục sức khỏe và giải thích cho bệnh nhân	57
12.4 Vai trò của điều dưỡng viên trong việc thúc đẩy năng lực tự chăm sóc	58
12.5 Ví dụ thực tiễn về việc hỗ trợ năng lực tự chăm sóc	59
13 Tham gia của người thân vào việc nâng cao sức khỏe	61
13.1 Ý nghĩa của người thân trong việc nâng cao sức khỏe của cư dân	61
13.2 Kết nối người thân vào các biện pháp thúc đẩy sức khỏe	61
13.3 Đào tạo người thân	62
13.4 Giao tiếp với người thân về các biện pháp tăng cường sức khỏe	63
14 Tự chăm sóc và thúc đẩy sức khỏe cho nhân viên chăm sóc	65
14.1 Ý nghĩa của việc tự chăm sóc đối với nhân viên chăm sóc	65
14.2 Các biện pháp để đối phó với stress	65
14.3 Work-Life-Balance và quản lý thời gian nghỉ ngơi	66
14.4 Chế độ dinh dưỡng và vận động lành mạnh cho nhân viên chăm sóc	67
14.5 Hỗ trợ tâm lý và giám sát	68
15 Khía cạnh đạo đức và pháp lý của việc tăng cường sức khỏe	70
15.1 Tự quyết định và tự chủ của cư dân trong các biện pháp tăng cường sức khỏe	70
15.2 Cần nhắc các khía cạnh văn hóa và tôn giáo	71
15.3 Cơ sở pháp lý của việc thúc đẩy sức khỏe (SGB V, SGB XI)	72
15.4 Trách nhiệm của nhân viên chăm sóc trong lĩnh vực tăng cường sức khỏe	73
16 Ví dụ tình huống và ứng dụng thực hành	74
16.1 Ví dụ tình huống: Thực hiện khuyến khích vận động trong cơ sở chăm sóc	74
16.2 Ví dụ điển hình: Khuyến khích lượng uống cho một cư dân có nguy cơ mất nước	75
16.3 Ví dụ tình huống: Biện pháp phòng ngừa loét do tì đè	76
16.4 Phản ánh thực hành chăm sóc dựa trên các ví dụ trường hợp	77

1 Giới thiệu

1.1 Ý nghĩa của việc nâng cao sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi

Tăng cường sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi nhằm mục tiêu nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi một cách bền vững. Với sự gia tăng tuổi tác, nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và sự mất chức năng tăng lên. Các biện pháp tăng cường sức khỏe chống lại điều này bằng cách tăng cường tài nguyên thể chất, tâm lý và xã hội. Một mục tiêu quan trọng là duy trì tính tự chủ. Do đó, cư dân có thể tham gia hoạt động vào cuộc sống xã hội lâu hơn và bảo vệ phẩm giá của mình.

Phòng ngừa và tăng cường sức khỏe làm giảm tỷ lệ mắc bệnh và do đó giảm chi phí chăm sóc dài hạn. Chúng giảm nhẹ áp lực lên hệ thống y tế và góp phần vào sự ổn định kinh tế. Ở cấp độ cá nhân, tăng cường sức khỏe giảm sự phụ thuộc vào chăm sóc và thúc đẩy sự tốt đẹp. Các biện pháp như chương trình vận động và tư vấn dinh dưỡng hỗ trợ người thân chăm sóc đối phó tốt hơn với những thách thức hàng ngày.

Các yếu tố tâm lý xã hội như sự hòa nhập xã hội và sức khỏe tâm lý có ảnh hưởng quyết định đối với sự tốt đẹp. Thông qua việc xây dựng mạng lưới hỗ trợ và thúc đẩy các hoạt động xã hội, sự cô đơn được giảm thiểu và sức khỏe tâm lý được củng cố. Cư dân nhận được hỗ trợ cảm xúc, từ đó giảm tỷ lệ mắc trầm cảm và lo lắng.

Tầm quan trọng của việc tăng cường sức khỏe phản ánh trong sự cải thiện chất lượng cuộc sống và sự hài lòng gia tăng. Nhân viên chăm sóc đóng một vai trò tích hợp ở đây, bằng cách động viên và truyền cảm hứng cho cư dân tham gia vào các chương trình hỗ trợ. Họ đóng vai trò là người trung gian và hỗ trợ, đáp ứng những nhu cầu cá nhân.

Tóm lại, việc tăng cường sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi đóng góp cả vào việc nâng cao niềm vui sống của cư dân lẫn tối ưu hóa các quy trình chăm sóc. Nó là một phần quan trọng của phương pháp chăm sóc toàn diện.

1.2 Vai trò của điều dưỡng viên trong việc thúc đẩy sức khỏe

Nhân viên chăm sóc là những nhân tố trung tâm trong việc thúc đẩy sức khỏe trong các cơ sở chăm sóc người cao tuổi. Vai trò của họ bao gồm nhiều khía cạnh chính: đánh giá, lập kế hoạch, thực hiện và đánh giá các biện pháp thúc đẩy sức khỏe.

Đánh giá là bước đầu tiên, trong đó nhân viên chăm sóc phân tích tình trạng sức khỏe của cư dân. Họ kiểm tra nhu cầu vật lý, tâm lý và xã hội. Phân tích này tạo cơ sở để định hình các mục tiêu cá nhân nhằm thúc đẩy sức khỏe.

Trong giai đoạn lập kế hoạch, nhân viên chăm sóc phát triển các biện pháp phù hợp. Những biện pháp này được định hướng theo nhu cầu cá nhân và thực tế cuộc sống của cư dân. Đồng thời, họ sử dụng sự hợp tác liên ngành, chẳng hạn như với bác sĩ và nhà trị liệu. Điều này đảm bảo rằng các biện pháp đã lập kế hoạch là toàn diện và tổng thể.

Việc thực hiện đòi hỏi một cách tiếp cận có phối hợp. Nhân viên chăm sóc đóng vai trò là những người liên hệ trực tiếp, tích hợp các biện pháp vào cuộc sống hàng ngày của cư dân. Họ khuyến khích và hỗ trợ cư dân tham gia tích cực. Điều này đòi hỏi sự đồng cảm, khả năng giao tiếp và khả năng tạo dựng niềm tin.

Để đánh giá, nhân viên chăm sóc liên tục kiểm tra tính hiệu quả của các biện pháp. Họ quan sát cư dân, ghi chép tiến bộ và điều chỉnh chiến lược khi cần. Vòng phản hồi này rất quan trọng để đạt được sự cải thiện bền vững.

Nhân viên chăm sóc cũng có nhiệm vụ tham gia người thân vào quá trình. Họ thông báo và tư vấn để đảm bảo hỗ trợ tốt nhất cho cư dân. Nhân viên chăm sóc đảm bảo rằng người thân hiểu được cách họ có thể đóng góp vào một lối sống nâng cao sức khỏe.

Hơn nữa, họ là hình mẫu trong lĩnh vực thúc đẩy sức khỏe. Bằng cách thể hiện các hành vi quan tâm đến sức khỏe, nhân viên chăm sóc tạo ra một môi trường hỗ trợ cho cư dân. Hành động của họ phản ánh tầm quan trọng của việc thúc đẩy sức khỏe và khuyến khích cư dân tự ý thức thực hiện các biện pháp.

Trong khóa đào tạo và tiếp tục đào tạo, nhân viên chăm sóc cần phải được huấn luyện liên tục để cập nhật các phương pháp và khái niệm mới nhất về thúc đẩy sức khỏe. Chỉ có với kiến thức cập nhật, họ mới có thể thực sự làm tròn vai trò của mình một cách hiệu quả và nâng cao chất lượng cuộc sống của cư dân một cách toàn diện.

2 Cơ bản về khuyến khích sức khỏe

2.1 Mục tiêu của việc nâng cao sức khỏe

Khuyến khích sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi nhằm đến việc duy trì và cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội của cư dân. Điều này bao gồm việc nâng cao phúc lợi và chất lượng cuộc sống bằng cách củng cố nguồn lực và giảm thiểu rủi ro. Một mối quan tâm trung tâm là thúc đẩy sự tự lập, nhằm mang lại cho cư dân một cuộc sống năng động và tự quyết định.

Việc kéo dài những năm sống khỏe mạnh được đặt lên hàng đầu. Các biện pháp phòng ngừa nhằm ngăn chặn các bệnh liên quan đến tuổi tác và hỗ trợ sự ổn định của cư dân. Điều quan trọng là phải xem xét nhu cầu và khả năng cá nhân. Thông qua thông tin nhằm mục tiêu và hỗ trợ, trách nhiệm tự thân của cư dân được củng cố.

Mục tiêu khác là đảm bảo sự tham gia xã hội. Tương tác xã hội và các hoạt động cộng đồng giúp tránh được sự cô lập và xây dựng hoặc duy trì các mạng lưới xã hội. Thúc đẩy vận động và kích thích nhận thức hỗ trợ sự di chuyển và sức khỏe tinh thần, điều này quyết định cho sự tự chủ.

Cuối cùng, khuyến khích sức khỏe góp phần giảm thiểu áp lực trong hệ thống y tế bằng cách trì hoãn sự leo mồi và giảm thiểu sự xuất hiện của các bệnh mãn tính. Điều này không chỉ mang lại lợi ích cá nhân mà còn mang lại lợi ích xã hội thông qua việc nâng cao chất lượng cuộc sống khi về già.

2.2 Sự khác biệt giữa phòng ngừa và tăng cường sức khỏe

Phòng ngừa và nâng cao sức khỏe có liên quan chặt chẽ với nhau, nhưng có những điểm khác biệt quan trọng. Phòng ngừa tập trung vào việc ngăn chặn các bệnh tật hoặc sự tiến triển của chúng. Nó nhằm mục đích giảm thiểu các yếu tố rủi ro và tránh các bệnh cụ thể. Các biện pháp phòng ngừa thường có tính chất phản ứng và thường được áp dụng khi đã xác định được nguy cơ sức khỏe. Các ví dụ điển hình bao gồm tiêm chủng, khám sàng lọc sớm hoặc các biện pháp phòng ngừa ngã.

Ngược lại, nâng cao sức khỏe mang tính chủ động và toàn diện hơn. Nó nhằm mục đích củng cố các nguồn lực và khả năng sức khỏe tổng thể của một cá nhân hoặc cộng đồng. Thay vì chỉ tập trung vào việc chống lại bệnh tật, nó thúc đẩy sự cải thiện toàn diện về sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội. Nâng cao sức khỏe nhấn mạnh quyền tự chủ và khả năng có thể ảnh hưởng đến điều kiện sống của chính mình một cách có ý thức về sức khỏe.

Một sự khác biệt quan trọng cũng nằm ở trách nhiệm: Phòng ngừa thường được khởi xướng bởi các chuyên gia y tế, trong khi nâng cao sức khỏe yêu cầu sự tham gia tích cực và trách nhiệm đồng hành của từng cá nhân. Hơn nữa, nâng cao sức khỏe dựa trên một loạt các phương pháp tiếp cận rộng rãi, bao gồm hành vi, môi trường và điều kiện sống.

Một ví dụ thực tế làm rõ sự khác biệt: Trong khi phòng ngừa trong bối cảnh chăm sóc người cao tuổi có nghĩa là cung cấp các chương trình phòng ngừa ngã, nâng cao sức khỏe có thể bao gồm thiết kế một môi trường thúc đẩy vận động và tạo điều kiện tham gia xã hội để cải thiện sự hài lòng tổng thể về cuộc sống. Cả hai phương pháp tiếp cận đều quan trọng trong chăm sóc người cao tuổi và bổ sung cho nhau trong thực tế để cung cấp một sự chăm sóc toàn diện.

2.3 Các mô hình lý thuyết về tăng cường sức khỏe

Các mô hình lý thuyết cung cấp các khung làm việc hữu ích cho việc phát triển và thực hiện khuyến khích sức khỏe. Một số mô hình quan trọng nhất là mô hình Sinh thái tích cực (Salutogenese), mô hình Niềm tin về sức khỏe (Health Belief), mô hình thay đổi hành vi giai đoạn (transtheoretische) và mô hình Y học sinh thái (Ökomedizinische).

Mô hình Sinh thái tích cực của Aaron Antonovsky tập trung vào việc hình thành sức khỏe thay vì phòng ngừa bệnh tật. Nó nghiên cứu những yếu tố giúp con người duy trì sức khỏe dù gặp phải các hoàn cảnh căng thẳng. Khái niệm quyết định trong mô hình này là cảm giác gắn kết, bao gồm ba thành phần: khả năng hiểu, khả năng đối phó và ý nghĩa. Một cảm giác gắn kết mạnh mẽ hỗ trợ quá trình đối phó với căng thẳng và từ đó nâng cao sức khỏe.

Mô hình Niềm tin về sức khỏe thảo luận về niềm tin cá nhân như những yếu tố quyết định hành vi chăm sóc sức khỏe. Nó dựa trên giả thuyết rằng con người thực hiện hành vi chăm sóc sức khỏe khi họ cảm thấy dễ bị tổn thương bởi một vấn đề sức khỏe, coi đó là nghiêm trọng, có kỳ vọng tích cực về biện pháp và thấy các rào cản có thể vượt qua. Mô hình này được sử dụng để giải thích và dự đoán các hành vi như tiêm chủng hoặc kiểm tra phòng ngừa.

Mô hình thay đổi hành vi giai đoạn mô tả các giai đoạn thay đổi hành vi: không có ý định, hình thành ý định, chuẩn bị, hành động và duy trì. Nó thừa nhận rằng con người trải qua các giai đoạn khác nhau trước khi đạt được thay đổi hành vi lâu dài. Các can thiệp nên phù hợp với từng giai đoạn cụ thể để tăng cơ hội thành công.

Mô hình Y học sinh thái nhấn mạnh tầm quan trọng của môi trường đối với sức khỏe. Nó nhấn mạnh vai trò của các yếu tố vật lý, xã hội và văn hóa. Khuyến khích sức khỏe dựa trên việc thay đổi các môi trường để tạo điều kiện cho hành vi lành mạnh. Điều này làm rõ nhu cầu cần áp dụng các tiếp cận liên ngành.

Các mô hình này cùng nhau cung cấp một phổ rộng các phương pháp và quan điểm để khuyến khích sức khỏe. Chúng giúp giải quyết các thách thức sức khỏe phức tạp và đưa ra các cách tiếp cận thực tiễn để cải thiện phúc lợi trong chăm sóc người cao tuổi. Thông qua việc áp dụng các mô hình này, các nhân viên chăm sóc có thể hành động cụ thể hơn và thực hiện các chiến lược hiệu quả để khuyến khích sức khỏe.

2.4 Ý nghĩa của việc thúc đẩy sức khỏe đối với cư dân, nhân viên chăm sóc và xã hội

Khuyến khích sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi

Khuyến khích sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi ảnh hưởng tích cực đến cư dân, nhân viên chăm sóc và xã hội nói chung. Đối với cư dân, khuyến khích sức khỏe trước tiên có nghĩa là cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Các biện pháp khuyến khích sức khỏe hỗ trợ duy trì tính tự chủ và giảm nguy cơ các hạn chế về sức khỏe. Thông qua sự tham gia tích cực trong các chương trình khuyến khích sức khỏe, người cao tuổi có thể kéo dài cuộc sống tự chủ và viên mãn.

Nhân viên chăm sóc cũng được hưởng lợi từ các chiến lược khuyến khích sức khỏe. Một môi trường lành mạnh hơn của cư dân giúp giảm gánh nặng vật chất và tinh thần trong công việc chăm sóc hàng ngày. Thông qua các phương pháp phòng ngừa và định hướng tài nguyên, những nỗ lực chăm sóc giảm xuống, nhờ tình trạng sức khỏe cấp tính ít xảy ra hơn. Hơn nữa, thông qua khuyến khích sức khỏe, nhân viên chăm sóc mở rộng năng lực chuyên môn và củng cố sự hài lòng trong công việc. Các khóa đào tạo nâng cao về khuyến khích sức khỏe cải thiện trình độ và chuẩn bị cho các tình huống chăm sóc phức tạp.

Về mặt xã hội, khuyến khích sức khỏe đóng góp vào việc giảm tải bền vững cho hệ thống y tế. Việc giảm bớt các bệnh mãn tính và sự cần thiết chăm sóc làm giảm chi phí trong lĩnh vực y tế. Các biện pháp khuyến khích sức khỏe thúc đẩy sự tham gia xã hội và giảm sự cô lập, loại trừ người cao tuổi. Ngoài ra, chúng khuyến khích một nền văn hóa phòng ngừa và bảo vệ, ảnh hưởng vượt ra ngoài các cơ sở riêng lẻ.

Cuối cùng, khuyến khích sức khỏe tạo ra một tình huống đôi bên cùng có lợi, mang lại lợi ích cho tất cả những người liên quan và là một phần không thể thiếu của chăm sóc người cao tuổi phù hợp với tương lai. Bằng cách tăng cường sức khỏe và phúc lợi của người cao tuổi cùng với những người chăm sóc họ, một thách thức xã hội cơ bản được giải quyết, trở nên ngày càng quan trọng với sự gia tăng tuổi thọ của dân số. Việc khuyến khích lối sống và môi trường lành mạnh do đó đóng một vai trò trung tâm trong các biện pháp chăm sóc người cao tuổi.

3 Tăng cường sức khỏe theo Tuyên ngôn Ottawa

3.1 Thông tin chung về Tuyên ngôn Ottawa

Hiến chương Ottawa đã được thông qua vào năm 1986 tại Hội nghị Quốc tế đầu tiên về Tăng cường Sức khỏe tại Ottawa, Canada. Đây là một cột mốc quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe. Hiến chương nhấn mạnh rằng sức khỏe nhiều hơn là sự vắng mặt của bệnh tật. Nó bao gồm phúc lợi về thể chất, tinh thần và xã hội.

Mục tiêu của Hiến chương Ottawa là tạo điều kiện để tất cả mọi người đạt được mức độ tự quyết cao đối với sức khỏe của họ. Hiến chương đề ra năm chiến lược hành động trung tâm để đạt được điều đó: phát triển chính sách thúc đẩy sức khỏe, tạo ra môi trường sống lành mạnh, tăng cường công tác cộng đồng, phát triển năng lực cá nhân và tái định hướng dịch vụ y tế.

Những chiến lược này nhằm tạo điều kiện cho việc tăng cường sức khỏe toàn diện, vượt xa việc phòng ngừa bệnh tật. Việc đồng thời triển khai các biện pháp đóng vai trò quan trọng, vì chỉ có cách tiếp cận tích hợp mới dẫn đến kết quả bền vững.

Hiến chương cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của trách nhiệm về sức khỏe ở tất cả các cấp độ xã hội. Các cá nhân, cộng đồng, tổ chức và chính phủ đều được yêu cầu đóng góp vào việc tăng cường sức khỏe. Khái niệm trung tâm là "Health in All Policies" (Sức khỏe trong tất cả các chính sách), yêu cầu phải xem xét tác động đến sức khỏe trong tất cả các quá trình đưa ra quyết định trong xã hội.

Hiến chương Ottawa vẫn là một khung năng động, thích nghi với các điều kiện xã hội thay đổi, và cung cấp một hướng dẫn quý báu cho các biện pháp thúc đẩy sức khỏe trong chăm sóc người cao tuổi.

3.2 Lĩnh vực hành động của Tuyên ngôn Ottawa

Các biện pháp tăng cường sức khỏe trong khuôn khổ Hiến chương Ottawa bao gồm các lĩnh vực hành động khác nhau nhằm đảm bảo trạng thái phúc lợi tổng thể. Những lĩnh vực hành động này bao gồm:

Phát triển chính sách thúc đẩy sức khỏe

Chính sách thúc đẩy sức khỏe bao gồm việc thông qua các quy định và luật pháp để tăng cường sức khỏe trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống. Trong chăm sóc người cao tuổi, điều này có nghĩa là phát triển các tiêu chuẩn tăng cường sức khỏe và phúc lợi cho cư dân đồng thời hỗ trợ nhân viên chăm sóc. Điều này có thể được thực hiện bằng cách cải thiện điều kiện làm việc hoặc đảm bảo đủ nguồn lực.

Xây dựng môi trường sống thúc đẩy sức khỏe

Môi trường sống thúc đẩy sức khỏe tạo ra một bối cảnh trực tiếp hỗ trợ sức khỏe của cư dân. Trong các cơ sở chăm sóc, điều này có nghĩa là thiết kế không gian để thúc đẩy sự di chuyển và tương tác xã hội. Ví dụ, xây dựng không có rào cản, khu vực nghỉ ngơi và khu vực cộng đồng khuyến khích sự hòa nhập và tương tác. Cũng quan trọng là sự kết nối với cộng đồng xung quanh để thúc đẩy các mối quan hệ xã hội.

Hỗ trợ hoạt động cộng đồng thúc đẩy sức khỏe

Công việc cộng đồng nhằm thúc đẩy sự tham gia tích cực của cư dân và người thân của họ. Điều này bao gồm các sáng kiến cho phép trao đổi ý tưởng và đối phó với các thách thức xã hội. Trong chăm sóc người cao tuổi, điều này có nghĩa là cho cư dân có tiếng nói, chẳng hạn như thông qua hội đồng cư dân hoặc các hoạt động giải trí được lên kế hoạch chung, bao gồm cả cộng đồng xung quanh.

Phát triển năng lực cá nhân

Tăng cường năng lực cá nhân bao gồm các chương trình giáo dục và hỗ trợ giúp cư dân tích cực quản lý sức khỏe của họ. Trong các cơ sở chăm sóc, các hội thảo về dinh dưỡng lành mạnh, vận động hoặc quản lý căng thẳng có thể giúp cư dân cao tuổi phát triển kỹ năng mới và tăng cường khả năng tự lập của họ.

Tái định hướng dịch vụ y tế

Dịch vụ y tế cần làm việc phòng ngừa và định hướng bệnh nhân nhiều hơn. Trong chăm sóc người cao tuổi, điều này có nghĩa là phát triển các khái niệm chăm sóc đáp ứng nhu cầu cá nhân của cư dân và đảm bảo chăm sóc toàn diện. Sự hợp tác giữa các cơ sở chăm sóc, bác sĩ và các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác có thể đảm bảo sự chăm sóc liên tục và tạo thuận lợi cho sự chuyển tiếp giữa các hình thức chăm sóc và điều trị khác nhau.

Những lĩnh vực hành động này liên kết với nhau và tăng cường khả năng của ngành chăm sóc người cao tuổi trong việc đáp ứng nhu cầu sức khỏe đa dạng của cư dân. Chúng cung cấp một phương pháp có cấu trúc nhằm tạo ra một môi trường hỗ trợ, đưa phúc lợi của cư dân vào trung tâm.

3.3 Triển khai Hiến chương Ottawa trong chăm sóc người cao tuổi

Để thực hiện Tuyên ngôn Ottawa trong chăm sóc người cao tuổi, việc tích hợp năm chiến lược hành động của nó vào cuộc sống hàng ngày của chăm sóc là điều thiết yếu. Một chính sách thúc đẩy sức khỏe trong các cơ sở chăm sóc có thể được thể hiện qua việc đánh giá thường xuyên và điều chỉnh các kế hoạch chăm sóc dựa trên các hiểu biết chính trị sức khỏe hiện tại. Ở đây, việc bao gồm các nhân viên chăm sóc trong các quy trình quyết định là quyết định để xem xét tải trọng công việc của họ và tạo ra môi trường làm việc thúc đẩy sức khỏe.

7 Đây chỉ là bản xem trước

Cuốn sách đầy đủ có trên <https://www.altenpflege.de> cho người dùng đã đăng ký. Việc đăng ký và sử dụng đều miễn phí. Ai không muốn đăng ký có thể chuyển khoản số tiền được nêu ở trang 2 qua Paypal tới buchhaltung@factsoft.de và ghi rõ tên sách cũng như địa chỉ email. Sau đó, họ sẽ nhận được PDF gửi qua email.

Bên cạnh việc truy cập miễn phí vào các sách giáo khoa ngắn, việc đăng ký trên [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) còn cho phép ứng tuyển trực tiếp vào các công việc. Và cả việc tự đăng tin tuyển dụng miễn phí. Hãy trở thành một phần của cộng đồng [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).