

altenpflege.de Edition

Sách giáo khoa tóm tắt cho đào tạo điều dưỡng - Trọng tâm chăm sóc người cao tuổi

Theo Ahrens

Hoạt động, giải trí và kích thích nhận thức trong viện dưỡng lão

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Thông tin Thư mục

Theo Ahrens – Tiểu sử ngắn gọn

Theo Ahrens, sinh năm 1979 gần München, là giáo viên chuyên ngành chăm sóc sức khỏe và là một nhà giáo dục nhiệt huyết trong lĩnh vực này. Sau một năm làm Tình Nguyên Viên Xã Hội tại bệnh viện, ông đã hoàn thành khóa đào tạo thành điều dưỡng viên và tích lũy kinh nghiệm quý báu tại khoa hồi sức tích cực. Bị thúc đẩy bởi mong muốn truyền đạt kiến thức, ông đã học ngành Giáo dục chăm sóc sức khỏe và bắt đầu giảng dạy tại một trường chuyên nghiệp ở Munich vào năm 2009. Theo được biết đến với phương pháp giảng dạy thực tiễn và đồng cảm, qua đó chuẩn bị cho những điều dưỡng viên tương lai sẵn sàng cho nghề nghiệp đầy thử thách của họ. Về cá nhân, ông sống cùng vợ và hai con tại Berlin và tích cực tham gia tình nguyện cải thiện điều kiện trong đào tạo chăm sóc. Ông dành tặng quyền sách này cho đồng nghiệp cũ của mình là Annegret, người đã có những đóng góp thực tế to lớn về lĩnh vực này tại Munich từ những năm 80.

Cuốn sách học ngắn gọn này được xây dựng từ giáo án giảng dạy của ông, sử dụng trí tuệ nhân tạo. Bản dịch được thực hiện tự động.

Xuất bản bởi altenpflege.de

Giá DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Bản quyền 2024 altenpflege.de

Mọi ý kiến đóng góp và đề xuất cải tiến xin gửi về team@altenpflege.de.

1/-2412181531

Mục lục

1 Lời nói đầu	4
1.1 Mục tiêu của sách giáo khoa ngắn. . . .	4
1.2 Ý nghĩa của hoạt động, giải trí và kích thích nhận thức trong chăm sóc người cao tuổi	4
1.3 Hướng dẫn cho học viên: Cách sử dụng cuốn sách này	5
2 Giới thiệu	6
2.1 Kiến thức cơ bản về trị liệu hoạt động trong chăm sóc người cao tuổi	6
2.1.1 Định nghĩa và mục tiêu của việc làm và hoạt động	6
2.1.2 Những kiến thức lý thuyết cơ bản (Lão học, Lão khoa, Tâm lý học người cao tuổi)	7
2.1.3 Các khía cạnh pháp lý và đạo đức (Luật nhà dưỡng lão, Hướng dẫn chất lượng, Nhân phẩm con người)	7
2.1.4 Cách tiếp cận tập trung vào con người theo Kitwood	8
2.2 Những thay đổi do tuổi tác và ý nghĩa của chúng đối với việc làm. . . .	9
2.2.1 Những thay đổi về thể chất và ảnh hưởng của chúng đến khả năng di chuyển và vận động tinh. . . .	9
2.2.2 Hạn chế về giác quan (Thị giác, Thính giác, Xúc giác)	10
2.2.3 Thay đổi nhận thức: Sa sút trí tuệ, suy giảm trí nhớ, chậm lại quá trình tư duy	11
2.2.4 Thay đổi tâm lý xã hội: Cô đơn, Trầm cảm, Mất vai trò	11
2.2.5 Quan điểm dựa trên tài nguyên: Nhận diện và tận dụng điểm mạnh	12
3 Phân tích nhu cầu và lập kế hoạch dịch vụ hướng tới cá nhân	14
3.1 Làm việc với tiểu sử cá nhân làm nền tảng cho hoạt động có ý nghĩa	14
3.2 Tham gia của cư dân: Tham gia tích cực trong việc lựa chọn chủ đề, phát huy khả năng và tài năng cá nhân	15
3.3 Kỹ năng giao tiếp với cư dân để xác định nhu cầu	16
3.4 Mục tiêu: Duy trì tính tự lập, Khuyến khích giao tiếp, Tăng cường niềm vui cuộc sống. . . .	17
3.5 Tài liệu hóa và Đánh giá: Lập kế hoạch - Thực hiện - Phân tích - Điều chỉnh	17
4 Điều kiện khung và tổ chức	19
4.1 Thiết kế không gian và khía cạnh an toàn	19
4.2 Quán cà phê đêm hoặc Stammtisch: Cuộc gặp gỡ tối thân mật để thúc đẩy quan hệ xã hội và giảm rào cản	19
4.3 Quản lý vật tư: Chi phí, Chất lượng và Giá trị sử dụng	20
4.4 Hợp tác trong nhóm chăm sóc và với người thân	21
4.5 Hòa nhập các chuyên gia bên ngoài (chuyên gia trị liệu âm nhạc, chuyên gia vật lý trị liệu, chuyên gia trị liệu nghề nghiệp)	22
5 Kích thích nhận thức	23
5.1 Đào tạo trí nhớ và trò chơi tư duy	23
5.2 Câu đố, thi đố, công việc tiểu sử trong các nhóm trò chuyện	24
5.3 Thẩm định và kể lại hồi ức (Công việc gợi nhớ)	24
5.4 Sử dụng phương tiện kỹ thuật số (máy tính bảng, trò chơi tương tác, thực tế ảo)	25
6 Hoạt động sáng tạo và thủ công	27
6.1 Vẽ tranh, Vẽ phác thảo, Tạo tranh ghép	27
6.2 Nhóm thủ công và làm đồ bằng tay (Đan, Móc, Gia công gỗ)	28
6.3 Các hoạt động kích thích giác quan (Liệu pháp mùi hương, Hộp cảm giác)	29
6.4 Dự án theo mùa và theo chủ đề (Trang trí Lễ Phục sinh, Thủ công Giáng sinh)	30
7 Âm nhạc, múa và vận động	31
7.1 Hát chung, chơi nhạc với các nhạc cụ đơn giản	31
7.2 Các phương pháp trị liệu âm nhạc	32
7.3 Nhảy ngói, thể dục nhẹ, nhóm vận động	33
7.4 Liệu pháp múa và các bài tập nhịp điệu	34
8 Trò chơi và tổ chức hoạt động giải trí	35
8.1 Trò chơi xã hội (cờ bàn, bài và xúc xắc)	35
8.2 Trò chơi vận động và phối hợp (Bowling, Boccia)	35
8.3 Các hoạt động giao lưu giữa các thế hệ (thăm quan của các lớp học, hợp tác với nhà trẻ)	36
8.4 Chuyển đi, lễ hội và tiệc tùng (Chuyến đi chung, tiệc sinh nhật, sự kiện văn hóa)	38
9 Các hoạt động văn hóa và tinh thần	40
9.1 Giờ đọc sách và nhóm văn học	40
9.2 Sân khấu, chiếu phim và sử dụng phương tiện truyền thông	40
9.3 Hội thảo tiểu sử về câu chuyện cuộc đời và truyền thống	41
9.4 Các hoạt động tôn giáo và tâm linh (Lễ cầu nguyện, Thiến, Tư vấn tâm linh)	42
10 Phản ánh và đánh giá	44
10.1 Tiêu chuẩn chất lượng cho các hoạt động việc làm	44
10.2 Lấy ý kiến phản hồi từ cư dân, người thân và đồng nghiệp	45
10.3 Kiểm tra hiệu quả và điều chỉnh các dịch vụ	46
10.4 Đào tạo nâng cao và giám sát cho nhân viên chăm sóc	47
11 Triển vọng tương lai trong liệu pháp hoạt động. . . .	49
11.1 Ứng dụng công nghệ số và robotik	49
11.2 Các khái niệm sáng tạo (Chăm sóc xanh, liệu pháp với động vật)	49
11.3 Các biện pháp kích hoạt cá nhân hóa trong chăm sóc 4.0	50
12 Lời kết và triển vọng	52
12.1 Tóm tắt những kiến thức quan trọng nhất	52
12.2 Khuyến khích sự sáng tạo và cam kết cá nhân	52
12.3 Ý nghĩa của cách tiếp cận toàn diện đối với chất lượng cuộc sống của người cao tuổi	53

1 Lời nói đầu

1.1 Mục tiêu của sách giáo khoa ngắn.

Cuốn sách giáo trình ngắn này truyền đạt kiến thức thực tiễn và lý thuyết nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi trong các cơ sở chăm sóc thông qua các hoạt động giải trí, giải trí và kích hoạt. Nó cung cấp cho các học viên và nhân viên chuyên môn trong ngành chăm sóc người cao tuổi những hướng dẫn hành động cụ thể và cơ sở lý thuyết để lên kế hoạch và thực hiện các hoạt động phù hợp.

Một trọng tâm đặc biệt là phương pháp tiếp cận lấy con người làm trung tâm, xem xét các nhu cầu và khả năng cá nhân của cư dân. Thông qua các thông tin được cung cấp, các nhân viên chăm sóc người cao tuổi có thể tạo ra một môi trường bao trùm và đánh giá cao, ảnh hưởng tích cực đến cả khía cạnh nhận thức lẫn xã hội và cảm xúc của cư dân. Mục tiêu là làm sâu sắc thêm sự hiểu biết về tầm quan trọng của các phương pháp toàn diện và điều chỉnh các phương pháp cho phù hợp với nhu cầu của cư dân.

1.2 Ý nghĩa của hoạt động, giải trí và kích thích nhận thức trong chăm sóc người cao tuổi

Sự tham gia và giải trí trong nhà dưỡng lão thúc đẩy sự thoải mái của cư dân. Nó tăng cường khả năng vận động và kỹ năng vận động. Thông qua các hoạt động có mục đích, khả năng trí tuệ được duy trì lâu hơn. Kích thích nhận thức giúp rèn luyện khả năng suy nghĩ và trí nhớ. Điều này đặc biệt quan trọng khi có những hạn chế do tuổi tác.

Tương tác xã hội thông qua các chương trình giải trí và hoạt động ngăn chặn tình trạng cô đơn và cô lập. Cư dân cảm nhận được cảm giác thuộc về nhờ đó. Các hoạt động chung thúc đẩy trao đổi xã hội và có thể hình thành những tình bạn mới. Điều này làm tăng đáng kể sự hài lòng với cuộc sống.

Bằng cách chú ý đến sở thích cá nhân và tiểu sử, cư dân có thể tích cực tham gia vào việc lập kế hoạch các hoạt động. Điều này thúc đẩy tính tự chủ và tự quyết. Cách tiếp cận cá nhân hóa xem xét khả năng và sở thích độc đáo của từng người, do đó đóng góp vào sự tự hiện thực hóa.

Sự kết hợp giữa kích thích thể chất, kích thích tinh thần và tham gia xã hội là điều quan trọng cho chất lượng cuộc sống trong các nhà dưỡng lão. Các nhân viên chăm sóc đóng một vai trò quan trọng trong việc đảm bảo chăm sóc tập trung vào từng người. Họ hỗ trợ cư dân tham gia một cách chủ động và có ý nghĩa. Nhờ đó, một sự chăm sóc người cao tuổi đầy động lực và phong phú có thể được thực hiện.

1.3 Hướng dẫn cho học viên: Cách sử dụng cuốn sách này

Bắt đầu bằng việc tổng quan về cấu trúc của cuốn sách. Mỗi chương đề cập đến các khía cạnh cụ thể của việc làm, giải trí và kích thích nhận thức trong chăm sóc người cao tuổi. Đọc kỹ phần giới thiệu để có một nền tảng vững chắc về cơ bản. Kiến thức này là thiết yếu cho việc áp dụng thực hành những nội dung sau.

Trong chương ba, bạn sẽ tìm hiểu cách thực hiện phân tích nhu cầu cá nhân. Sử dụng những thông tin này để điều chỉnh các hoạt động phù hợp với nhu cầu của cư dân. Thực hiện việc ghi chép và đánh giá thường xuyên để kiểm tra tính hiệu quả và sự chấp nhận của các đề nghị.

Chương bốn đề cập đến tổ chức và các điều kiện khung. Lưu ý những hướng dẫn về thiết kế không gian và các khía cạnh an toàn để tạo ra một môi trường an toàn và hấp dẫn. Sự hợp tác với đội ngũ chăm sóc là một điểm quan trọng để đảm bảo sự phối hợp trơn tru.

Sử dụng các chương từ năm đến chín để tìm cảm hứng qua các ví dụ thực tiễn về cách tổ chức các hoạt động kích thích nhận thức, hoạt động sáng tạo cũng như các buổi âm nhạc, khiêu vũ và vận động. Mỗi chương này cung cấp ý tưởng và phương pháp cụ thể nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống của cư dân.

Khi làm việc với chương về các hoạt động văn hóa và tinh thần, bạn có thể tập trung vào việc đáp ứng các sở thích và câu chuyện cuộc sống đa dạng. Những hoạt động này rất quan trọng cho việc hỗ trợ tâm lý và cảm xúc của cư dân.

Phản ánh trong chương mười tầm quan trọng của các tiêu chuẩn chất lượng, phản hồi và sự điều chỉnh liên tục của các đề nghị. Một cuộc đối thoại phê phán về công việc của bạn thúc đẩy sự phát triển chuyên nghiệp.

Chương mười một cung cấp cái nhìn về những triển vọng trong tương lai của liệu pháp hoạt động. Tìm hiểu về các công nghệ và khái niệm mới mẻ để luôn cập nhật các phát triển trong chăm sóc người cao tuổi.

Sử dụng cuốn sách này để phát triển các đề nghị hoạt động sáng tạo và hiệu quả có thể làm phong phú đáng kể cuộc sống của cư dân. Hãy xem nó như một công cụ thực tế, đồng hành và hỗ trợ bạn trên con đường trở thành một nhân viên chăm sóc người cao tuổi có trình độ.

2 Giới thiệu

2.1 Kiến thức cơ bản về trị liệu hoạt động trong chăm sóc người cao tuổi

Liệu pháp hoạt động thúc đẩy sức khỏe, sức khỏe thể chất và tinh thần của người cao tuổi. Nó bao gồm các hoạt động được lên kế hoạch nhằm hỗ trợ khả năng, tạo điều kiện cho các liên hệ xã hội và đóng góp vào chất lượng cuộc sống. Định nghĩa về liệu pháp hoạt động bao gồm các hoạt động có mục tiêu nhằm duy trì và thúc đẩy các khả năng hiện có.

Về mặt lý thuyết, liệu pháp này dựa trên kiến thức từ lão học, lão khoa và tâm lý học tuổi già. Những ngành này giúp hiểu cách các quá trình lão hóa ảnh hưởng đến nhu cầu. Liệu pháp hoạt động sử dụng các mô hình phổ biến để phát triển các chương trình phù hợp với độ tuổi và hấp dẫn.

Các khía cạnh pháp lý và đạo đức là điều quan trọng. Luật nhà ở và các tiêu chuẩn chất lượng định nghĩa các tiêu chuẩn đảm bảo rằng các hoạt động đáp ứng nhu cầu cá nhân, trong khi nhân cách con người luôn được tôn trọng.

Cách tiếp cận tập trung vào cá nhân theo Kitwood nhấn mạnh tầm quan trọng của câu chuyện đời sống cá nhân. Liệu pháp hoạt động nên được thiết kế theo sở thích, mối quan tâm và kinh nghiệm của cư dân. Cách tiếp cận này ngăn chặn sự kỳ thị và thúc đẩy sự tôn trọng và hiểu biết.

Liệu pháp hoạt động dựa trên sự hiểu biết sâu sắc về nhu cầu cá nhân và tập thể của người cao tuổi trong các cơ sở chăm sóc. Nó là một phần không thể thiếu của chăm sóc toàn diện, đặt sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của cư dân vào trung tâm.

2.1.1 Định nghĩa và mục tiêu của việc làm và hoạt động

Hoạt động giải trí và kích hoạt nhằm mục đích xây dựng cuộc sống hàng ngày của người cao tuổi một cách ý nghĩa, bảo tồn hoặc thậm chí cải thiện các khả năng hiện có của họ. Hoạt động giải trí được hiểu là mọi hình thức công việc gây hứng thú và đem lại niềm vui cho cư dân. Kích hoạt đi xa hơn bằng cách nhằm mục tiêu động viên cư dân tham gia vào các hoạt động thể chất, trí tuệ hoặc sáng tạo.

Mục tiêu của hoạt động giải trí và kích hoạt bao gồm khuyến khích tính tự chủ, duy trì khả năng di chuyển và hỗ trợ sự tươi mới tinh thần. Tương tác xã hội và giao tiếp được tăng cường, giúp chống lại sự cô lập và cô đơn. Thông qua các đề xuất phù hợp, tài nguyên cá nhân được khuyến khích và lòng tự trọng tăng lên. Một sự chú ý đặc biệt được đặt ra cho việc điều chỉnh các hoạt động theo khả năng thể chất và nhận thức của từng cư dân, để tránh quá tải và đảm bảo an toàn.

2.1.2 Những kiến thức lý thuyết cơ bản (Lão học, Lão khoa, Tâm lý học người cao tuổi)

Gerontologie, Lão khoa và Tâm lý học tuổi già cung cấp sự hiểu biết cơ bản cho việc thiết kế liệu pháp hoạt động. Gerontologie nghiên cứu các khía cạnh sinh học, tâm lý và xã hội của quá trình lão hóa. Nó giúp hiểu được những thay đổi phức tạp đi kèm với tuổi già và hỗ trợ phát triển các chiến lược thích ứng để nâng cao chất lượng cuộc sống.

Lão khoa tập trung vào các vấn đề y tế của quá trình lão hóa. Nó phân tích các bệnh liên quan đến tuổi tác và các phương pháp điều trị. Kiến thức về các hội chứng lão khoa, như đa bệnh lý và suy nhược, cho phép điều chỉnh các hoạt động để xem xét các hạn chế về sức khỏe và thúc đẩy sự tự chủ.

Tâm lý học tuổi già xem xét các thay đổi về nhận thức và cảm xúc trong độ tuổi già. Nó cung cấp cái nhìn sâu sắc về các quá trình ghi nhớ, khả năng học hỏi và sự thích ứng cảm xúc của người lớn tuổi. Điều này cho phép tích hợp các nhu cầu tâm lý trong các hoạt động và hỗ trợ sức khỏe tâm thần.

Cùng nhau, các ngành học này tạo thành cơ sở lý thuyết để phát triển các chương trình hoạt động cá nhân hóa. Chúng giúp lên kế hoạch cho các hoạt động với sự xem xét đến các nguồn lực thể chất, nhận thức và cảm xúc. Những nền tảng này dẫn đến một quan điểm toàn diện, duy trì và thúc đẩy sự khỏe mạnh thông qua các biện pháp có mục tiêu.

2.1.3 Các khía cạnh pháp lý và đạo đức (Luật nhà dưỡng lão, Hướng dẫn chất lượng, Nhân phẩm con người)

Luật về Nhà dưỡng lão (HeimG) và các hướng dẫn chất lượng đặt ra tiêu chuẩn cho việc chăm sóc và hỗ trợ cư dân trong các cơ sở dưỡng lão. Chúng đảm bảo quyền lợi của cư dân và đóng vai trò là khung pháp lý để đảm bảo một môi trường sống đầy tôn trọng. Trong thực tiễn chăm sóc, điều này có nghĩa là tất cả các hoạt động dự kiến phải cân nhắc đến nhu cầu cá nhân và đáp ứng những mong muốn riêng của người cao tuổi.

Luật về Nhà dưỡng lão yêu cầu sự minh bạch trong việc thiết kế và thực hiện các hoạt động giải trí. Các cơ sở chăm sóc được yêu cầu đảm bảo rằng tất cả các hoạt động đều thúc đẩy phúc lợi của cư dân và tôn trọng quyền tự chủ của họ. Điều này bao gồm việc xem xét các yếu tố an toàn, điều chỉnh cho phù hợp với những hạn chế về sức khỏe cũng như việc ghi nhận và đánh giá các hoạt động.

Các hướng dẫn chất lượng mô tả những kỳ vọng đối với chất lượng chăm sóc. Chúng yêu cầu các hoạt động phải được phát triển liên tục và điều chỉnh theo các tiêu chuẩn khoa học hiện tại. Các đánh giá thường xuyên là cần thiết để đảm bảo chất lượng cao của các dịch vụ giải trí.

Nhân phẩm của con người phải được duy trì trong mọi tình huống. Đây không chỉ là một nguyên tắc pháp lý mà còn là nguyên tắc đạo đức. Các hoạt động không nên mang tính áp đặt, mà nên diễn ra một cách tôn trọng và bình đẳng. Cư dân phải được tôn trọng trong quyết định của họ, ngay cả khi điều đó có nghĩa là họ không muốn tham gia vào một số hoạt động nhất định. Trách nhiệm đạo đức cũng đòi hỏi sự nhạy cảm đối với các khác biệt văn hóa, tôn giáo và cá nhân.

Tóm lại, các khía cạnh pháp lý và đạo đức là nền tảng của liệu pháp giải trí có trách nhiệm. Chúng đảm bảo rằng các cơ sở chăm sóc không chỉ đáp ứng tiêu chuẩn pháp lý mà còn tạo ra một môi trường phục vụ sự phát triển cá nhân và phúc lợi của cư dân.

2.1.4 Cách tiếp cận tập trung vào con người theo Kitwood

Cách tiếp cận trung tâm con người của Tom Kitwood đặt người mắc chứng mất trí nhớ vào trung tâm. Ông nhấn mạnh tầm quan trọng của sự thấu cảm, tôn trọng và công nhận cá nhân. Kitwood chỉ trích các phương pháp chăm sóc truyền thống, coi con người chỉ dựa trên những thiếu sót của họ. Thay vào đó, ông xem mỗi con người là duy nhất và quý giá, bất kể hạn chế nhận thức.

Khái niệm "Personhood" của Kitwood hình thành nền tảng của mô hình này. "Personhood" mô tả tình trạng mà một người nhận được trong xã hội và được củng cố hoặc suy yếu bởi các mối quan hệ giữa các cá nhân. Đối với Kitwood, điều quan trọng là những người mắc chứng mất trí nhớ phải giữ được tình trạng này để đảm bảo chất lượng cuộc sống của họ.

Các yếu tố của cách tiếp cận trung tâm con người bao gồm tương tác tích cực, hỗ trợ cá nhân và các hoạt động hướng về tiểu sử. Nhân viên chăm sóc được yêu cầu sử dụng kiến thức tiểu sử về cư dân. Điều này giúp định hình các hoạt động có điểm kết nối với câu chuyện cuộc đời cá nhân. Công việc tiểu sử là một công cụ quan trọng để thúc đẩy nhận dạng và cảm giác tự trọng.

Giao tiếp đóng vai trò là công cụ trung tâm trong cách tiếp cận trung tâm con người. Sự tham gia tích cực và tôn trọng của cư dân trong các cuộc trò chuyện và quyết định củng cố cảm giác thuộc về. Điều này không chỉ liên quan đến giao tiếp bằng lời nói mà còn cả giao tiếp phi ngôn ngữ. Sự gần gũi về thể xác, giao tiếp ánh mắt và lắng nghe đồng cảm tạo ra sự kết nối và thúc đẩy lòng tin.

Kitwood nhấn mạnh rằng sự an toàn của những người mắc chứng mất trí nhớ phụ thuộc mạnh mẽ vào chất lượng chăm sóc và môi trường xã hội. Một môi trường tích cực, trung tâm con người có thể làm chậm sự tiến triển của các triệu chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống. Việc tạo ra một mạng lưới hỗ trợ và sự tham gia của gia đình cũng rất quan trọng.

Tổng kết, Kitwood yêu cầu từ bỏ các phương pháp tập trung vào thiếu sót thường lệ để chuyển sang một sự hiểu biết toàn diện về sự tồn tại của con người. Các nguyên tắc của ông là hướng dẫn cho chăm sóc tôn trọng, điều chỉnh theo từng cá nhân và liệu pháp công việc trong các nhà dưỡng lão.

2.2 Những thay đổi do tuổi tác và ý nghĩa của chúng đối với việc làm.

Những thay đổi do tuổi tác gây ra ảnh hưởng đáng kể đến việc thiết kế các hoạt động giải trí. Những thay đổi về thể chất thường liên quan đến sức mạnh cơ bắp, khả năng di chuyển và kỹ năng vận động tinh. Những khía cạnh này yêu cầu các hoạt động được điều chỉnh để thúc đẩy sự linh hoạt mà không gây quá tải. Các bài tập tăng cường kỹ năng vận động tinh, như những công việc thủ công đơn giản, có thể hữu ích.

Những hạn chế về cảm giác ảnh hưởng đến thị giác, thính giác và xúc giác. Vấn đề về thị lực yêu cầu các vật liệu có độ tương phản cao và chữ viết lớn hơn. Giảm thính lực được xem xét thông qua lời nói rõ ràng và các thiết bị trợ thính. Sự mất mát cảm giác xúc giác nên được giải quyết thông qua các trải nghiệm cảm giác đa dạng dưới hình thức các trạm cảm giác hoặc vật liệu cảm giác.

Những thay đổi về nhận thức, chẳng hạn như do bệnh mất trí nhớ, đòi hỏi các phương pháp sáng tạo. Suy giảm trí nhớ và quá trình suy nghĩ chậm đòi hỏi giao tiếp kiên nhẫn và hướng dẫn rõ ràng, đơn giản. Các bài tập rèn luyện trí nhớ dưới hình thức vui chơi có thể hỗ trợ các chức năng nhận thức.

Những thay đổi về tâm lý xã hội như cô đơn, trầm cảm và mất vai trò yêu cầu một cách tiếp cận nhạy cảm. Các hoạt động nhóm thúc đẩy sự tương tác xã hội và góp phần xây dựng các vai trò xã hội mới. Điều quan trọng là xây dựng một mạng lưới hỗ trợ mang lại sự an toàn về mặt cảm xúc.

Một cách tiếp cận dựa trên tài nguyên là điều cần thiết. Việc nhận ra và tận dụng điểm mạnh mang lại cho cư dân cảm giác kiểm soát và giá trị bản thân. Khả năng cá nhân nên là trọng tâm của các hoạt động giải trí để thúc đẩy sự thành công cá nhân. Cách tiếp cận này củng cố sự tự tin và hỗ trợ sự thỏa mãn trong cuộc sống.

Mỗi biện pháp nên được điều chỉnh cụ thể để phù hợp với những thay đổi nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và thúc đẩy sự tham gia.

2.2.1 Những thay đổi về thể chất và ảnh hưởng của chúng đến khả năng di chuyển và vận động tinh.

Trong quá trình lão hóa, cơ thể chịu sự thay đổi thể chất điển hình, ảnh hưởng đến khả năng di chuyển và kỹ năng vận động tinh. Khối lượng và sức mạnh cơ bắp giảm, hiện tượng được gọi là suy giảm cơ (Sarkopenie). Điều này dẫn đến mệt mỏi tăng cao và sự suy giảm khả năng di động. Các biện pháp thúc đẩy khả năng vận động, như các bài tập nhóm cơ và cân bằng cụ thể, là rất quan trọng. Những điều này có thể giảm nguy cơ ngã và hỗ trợ sự tự lập.

Cứng khớp và hiện tượng thoái hóa khớp thường xuyên xảy ra. Do đó, các hoạt động trở nên đòi hỏi nhiều hơn và đau đớn. Ở đây, khuyến khích tích hợp các bài tập vận động nhằm thúc đẩy chức năng khớp, chẳng hạn bằng cách tập luyện di chuyển nhẹ nhàng. Dụng cụ trợ giúp được thiết kế theo nguyên tắc công thái học có thể giúp dễ dàng tham gia vào các hoạt động hàng ngày.

Kỹ năng vận động tinh giảm, ảnh hưởng đến các hành động hàng ngày, như cài nút quần áo hoặc nắm bắt đồ vật. Các bài tập thúc đẩy kỹ năng vận động tinh, chẳng hạn như nắm và thao tác các vật nhỏ, có thể giúp duy trì những khả năng này. Ngoài ra, các hoạt động sáng tạo như vẽ hoặc làm đồ thủ công cũng hỗ trợ sự phát triển kỹ năng vận động tinh.

Thay đổi trong cảm giác thăng bằng và khả năng phản ứng chậm chạp là những thách thức thể chất khác. Chúng làm ảnh hưởng đến sự an toàn khi đi bộ và đứng. Các bài tập cân bằng có thể tập trung để cải thiện khả năng đứng và đi.

Chế độ dinh dưỡng cân bằng và cung cấp đủ nước rất quan trọng để giảm thiểu các hạn chế thể chất. Cả hai yếu tố đó hỗ trợ duy trì chức năng của cơ và xương.

Việc điều chỉnh các hoạt động có tính đến những thay đổi thể chất này không chỉ tăng khả năng tham gia mà còn nâng cao sức khỏe của người ở. Thông qua việc chọn lọc cẩn thận các hoạt động phù hợp với tuổi, có thể thúc đẩy và duy trì khả năng vận động và kỹ năng vận động tinh một cách có mục tiêu.

2.2.2 Hạn chế về giác quan (Thị giác, Thính giác, Xúc giác)

Hạn chế cảm giác thường gặp ở người lớn tuổi. Điều này ảnh hưởng đến nhận thức và làm khó khăn các hoạt động hàng ngày. Những hạn chế này bao gồm thị giác, thính giác và xúc giác.

Hạn chế thị giác dao động từ giảm độ sắc nét của thị lực đến mất thị giác ngoại vi và nhạy cảm với ánh sáng chói. Nguyên nhân thường gặp là đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng và tăng nhãn áp. Để bù đắp hạn chế thị giác, nên sử dụng tài liệu với độ tương phản cao, cỡ chữ lớn và ánh sáng tốt. Dấu hiệu xúc giác và tín hiệu âm thanh cung cấp các hướng dẫn bổ sung.

Hạn chế thính giác, thường do presbyakusis và bệnh ở tai, dẫn đến vấn đề giao tiếp và rút lui khỏi các hoạt động xã hội. Ngôn ngữ rõ ràng, nói chậm và sử dụng máy trợ thính hỗ trợ người bị ảnh hưởng. Các hoạt động nhóm nên được tối ưu hóa âm thanh để giảm tiếng vang và tiếng ồn nền.

Mất xúc giác như giảm nhạy cảm và khó khăn trong việc phân biệt kết cấu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Các hoạt động cảm giác, liên quan đến xúc giác, khuyến khích quá trình xử lý nhận thức. Điều này bao gồm sử dụng hộp cảm giác, bề mặt xúc giác và các vật liệu thơm, cẩn thận trọng đối với sự nhạy cảm quá mức.

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 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.