



A2.2 – Izobraževalna gradiva za učitelje

## UVOD V SKRB ZA DRUGE

Modul 1: OSNOVNA NAČELA SKRBI ZA DRUGE

Pod-modul 1.1.: UVOD V SKRB ZA DRUGE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

# Uvod

<b>Modul</b>	OSNOVNA NAČELA SKRBI ZA DRUGE
<b>Podmodul</b>	Uvod v skrb za druge
<b>Številka lekcije</b>	#1
<b>Trajanje (minute)</b>	90
<b>Datum</b>	

# VSEBINA LEKCIJE

1. Ugotoviti glavne koncepte, povezane z zagotavljanjem oskrbe in vlogo oskrbovalca
2. Razumeti terminologijo povezano z dejavnostjo oskrbovalca
3. Določiti glavne naloge oskrbovalca
4. Prepoznati omejitve oskrbovalčevih aktivnosti

# KONCEPT OSKRBE oz. SKRBI ZA DRUGE

## Po besedah Leonarda Boffa:

- Kar je v nasprotju z malomarnostjo in zanemarjanjem, je skrb.
- Skrb je več kot samo dejanje; to je odnos.
- Zajema več kot le trenutek pozornosti, gorečnosti in predanosti.

## Predstavlja stališče:

- poklica,
- skrbi,
- odgovornosti,
- učinkovito sodelovanje drug z drugim.

# KONCEPT SKRBI ZA DRUGE

Po mnenju filozofa Martina Heideggerja:

"Skrb pomeni ontološki - osnovni eksistencialni fenomen"

- Fenomen, ki je osnova za človekov obstoj kot človek.
- Skrb vstopa v naravo in konstitucijo človeka.
- Brez skrbi preneha biti človek.

Če se zanj ne skrbi, se človek od rojstva do smrti uniči, ovane, izgubi smisel in umre!

# KONCEPT FORMALNEGA ALI POKLICNEGA OSKRBOVALCA

Čeprav za oskrbo enako pomembna in osrednja, je treba poudariti, da obstaja razlika med formalnimi/poklicnimi in neformalnimi/družinskimi oskrbovalci.

## Uradni oskrbovalec:

- Strokovnjak, ki skrbi za oskrbo starejših, glede na njihov poklic, z uporabo veščin, pridobljenih s posebnim usposabljanjem, s katerimi služijo dohodek.

## Formalna oskrba (poklicna dejavnost):

- Kvalificirani strokovnjaki, ki so lahko med drugim zdravniki, medicinske sestre, socialni delavci, ki pridobijo to naziv (formalni oskrbovalci),
- Posebna predhodna priprava na poklicno dejavnost, ki jo opravljajo,
- Različne dejavnosti glede na kontekst, v katerem se nahajajo (domovi, ustanove skupnosti, gospodinjstva...).

# KONCEPT NEFORMALNEGA ALI DRUŽINSKEGA OSKRBOVALCA

**Največkrat je skrb za drugega prisotna ob:**

- Kroničnih boleznih,
- Invalidnosti,
- Odvisnosti - delna ali popolna,
- akutnih ali kroničnih stanjih z zmanjšano stopnjo samooskrbe obolelega,
- šibkost in potreba po oskrbi.

**Dejavnost skrbi za druge izven poklicnega ali formalnega obsega.**

- "Oseba iz lastne socialne mreže, neplačana, s pomembnim razmerjem (družina, partner, prijatelj in/ali sosed), ki prevzame glavno odgovornost za organizacijo, pomoč in/ali oskrbo."
- 80 % oskrbovalcev v Evropi je neformalnih ali družinskih članov.

# KONCEPT NEFORMALNEGA ALI DRUŽINSKEGA OSKRBOVALCA

Izraz neformalno, po Sequeiri (2007):

- Za razliko od formalnih oskrbovalcev, kot so zdravstveni delavci, za svoje delo niso plačani;
- Večina nima izobrazbe, ki bi jim omogočala posebne in/ali potrebne veščine na področju skrbi za druge.

Zanje je značilno:

- **Niso** strokovnjaki, usposobljeni za skrb (vendar se v nekaterih primerih lahko udeležijo posebnih usposabljanj)
- **Nimajo** pogodb v zvezi z odgovornostmi za skrb
- **Niso** plačani, čeprav lahko pridobijo denarne prispevke/nadomestila
- Izvajati širok nabor dejavnosti (ki jih izvajajo tudi formalni oskrbovalci), vključno s čustveno podporo in pomočjo;
- Čas, preživet v skrbi za druge, ni omejen

Translated from original Source:

Sequeira, C. (2007). Cuidar de idosos dependentes. Coimbra: Quarteto.

Enquadramento, I., & do Cuidar, I. P. (2017). medidas de intervenção junto dos cuidadores informais. Teixeira, A. et al.



# AKTIVNOSTI/NALOGE OSKRBOVALCEV

Oskrbo lahko razvrstimo v tri področja:

1. **Pomoč pri funkcionalnih težavah samooskrbe**, imenovane tudi dnevne aktivnosti: npr. osebna higiena, oblačenje, hranjenje, odvajanje ter hoja oziroma mobilnost.
2. **Podpora pri instrumentalnih aktivnostih vsakdanjega življenja**, opravljenih v zvezi s pripravo obrokov, nakupovanjem, plačevanjem računov, hišnimi opravili (čiščenje, urejanje okolice, ipd.), vzdrževanjem, financami, in drugo
3. **Čustvena podpora**

# AKTIVNOSTI/NALOGE OSKRBOVALCEV

- Poslušati, biti pozoren, podpirati in spoštovati osebo, za katero skrbijo
- Pomoč pri osebni higieni in osebni negi
- Skrb v skladu s potrebami uporabnikov in s pogostnostjo, ki jo priporočajo zdravstveni delavci
- Pomoč pri premeščanju postelja/stol/postelja, gibanje
- Pomoč pri gibanju in drugih dnevnih aktivnostih.

# AKTIVNOSTI/NALOGE OSKRBOVALCEV

- Spodbujati in pomagati pri prehranjevanju in pitju
- Pomoč pri hranjenju
- Spodbujati prostočasne in rekreacijske dejavnosti
- Spodbujati komunikacijo, socializacijo in sodelovanje v skupnosti
- Spodbuja spomin in koncentracijo
- Spodbujati in/ali ohranjati interes osebe za samorazvoj (duhovnost, samospoštovanje)

# AKTIVNOSTI/NALOGE OSKRBOVALCEV

- Spodbujati, vzdrževati ali prilagajati razvoj dejavnosti glede na človekove potencialne in zmožnosti
- Ohranjanje čiste in urejene hiše ali sobe, vzdrževane osebe, spodbujanje varnega okolja in zmanjšanje tveganja nesreč in padcev
- Zagotavljanje udobnega in mirnega okolja, spodbujanje dnevnih počitkov
- Dajanje predpisanih zdravil
- Služijo kot povezava med uporabnikom in njenim zdravnikom in/ali zdravstvenimi službami, kot so bolnišnica, nujna pomoč, fizioterapevtski center in drugimi službami)

# AKTIVNOSTI/NALOGE OSKRBOVALCEV

- Spremljati vzdrževano osebo in/ali pomagati družinskim članom pri terminih, pregledih in hospitalizacijah;
- Zagotoviti oskrbo uporabnika pod vodstvom strokovnjakov, ki osebi in družinskim članom pomagajo;
- Zdravstvenemu timu sporočajo vse spremembe v zdravstvenem stanju uporabnika in druge situacije, ki so morda potrebne za izboljšanje kakovosti življenja in okrevanja zdravja te osebe.
- Pomoč pri vodenju nabave, organiziranju urnikov in instrumentalnih dnevnih aktivnostih.

# OSEBNE SPOSOBNOSTI OSKRBOVALCEV

- Ohranite fizično, čustveno in duhovno zmogljivost ter pripravljenost
- Skrbite za svoj videz in osebno higieno
- Pokažite vljudnost in dobre manire
- Prilagajate se različnim družinskim in skupnim strukturam in vzorcem
- Spoštujte zasebnost uporabnika
- Pokažite občutljivost in potrpežljivost
- Priporočljivo je znanje poslušanja (aktivno poslušanje)
- Uresničite čustvene potrebe
- Ostanite mirni v kritičnih situacijah
- Pokažite diskretnost

# OSEBNE SPOSOBNOSTI OSKRBOVALCEV

- Opazujte in sprejemajte sklepe nepristransko
- V posebnih situacijah premagajte svoje fizične in čustvene omejitve
- Ohranite optimizem v neugodnih situacijah
- Prepoznajte svoje omejitve ter kdaj in kje poiskati pomoč
- Pokažite ustvarjalnost
- Soočili se boste lahko z agresivnostjo in čustvenimi ali kognitivnimi nenadzorovanimi situacijami
- Soočite se s svojimi negativnimi občutki in frustracijami
- Soočili se boste lahko z izgubo in smrtjo
- Poiščite ustrezne tehnične informacije in navodila
- Upoštevajte pravila in navodila (če so povezani z ustanovami)

# OSEBNE SPOSOBNOSTI OSKRBOVALCEV

- Obnavljajte in nadgrajujte znanje s sestanki, predavanji, tečaji in seminarji
- Spoštujte rasporeditev predmetov osebe, za katero skrbite
- Skušajte nadzirati primarna zdravstvena stanja
- Skušajte nadzirati gibanje in pomoč pri premeščanju
- Skušajte nadzirati gospodinjstvo in ostale domače dejavnosti
- Uskladite delovni čas s prostim časom (podpora oskrbovalcem)
- Spodbujajte podporo in pomagajte prispevati k odnosom
- Pokažite poštenost
- Ravnajte etično in moralno



# ZNAČILNOSTI SKRBNEGA ODNOSA

- Sposobnost poslušanja
- Sposobnost razjasnitve
- Sposobnost spoštovanja
- Sposobnost biti skladen
- Sposobnost biti empatičen
- Sposobnost nestrinjanja

# MEJE SKRBNEGA ODNOSA

- Oddajanje ukazov brez vrednotenja konteksta, ki obdaja situacije
- Grožnje
- Nasilje - odločno opozoriti
- Zagotoviti rešitve, ki uporabniku ne dovoljujejo razmišljanja o problemu in njegovem potencialu za ukrepanje
- Sojenje in kritiziranje z uporabo lastnega sistema vrednot
- Analizirati, interpretirati, pohvaliti ali obtožiti kot obliko sodbe
- Zmanjšati trpljenje drugega
- Postavljanje številnih zaprtih vprašanj ("Kje?", "Kdaj?", "Kako?", "Zakaj?") - spraševanje
- Šale na račun drugega
- Zasmehovanje

# PRAVICE NEFORMALNIH/DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

## Zakon o pravicah družinskega skrbnika (Portugalska):

- Imam pravico skrbeti zase
- Imam pravico do pomoči in sodelovanja družinskih članov pri oskrbi odvisne osebe.
- Imam pravico poiskati pomoč
- Imam pravico biti razburjen, depresiven in žalosten
- Imam pravico, da ne dovolim, da moji družinski člani poskušajo manipulirati z mano preko občutkov krivde.

# PRAVICE NEFORMALNIH/DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

## Zakon o pravicah družinskega skrbnika (Portugalska):

- Imam pravico do obravnave, naklonjenosti, odpuščanja in sprejemanja od svoje družine in skupnosti.
- Imam pravico biti ponosen na to, kar počnem
- Imam pravico zaščititi svojo individualnost, svoje osebne interese in lastne potrebe.
- Imam pravico do usposabljanja za boljšo skrb za osebo, ki je odvisna od drugih.
- Imam pravico biti srečen

# TERMINOLOGIJA, POVEZANA Z NEGOVALNIMI DEJAVNOSTMI

- ✓ <https://www.aarp.org/caregiving/basics/info-2019/caregiver-glossary.html>
- ✓ <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/donde-comenzar/info-2019/glosario-para-quienes-cuidan-a-un-ser-querido.html?intcmp=AE-CRC-TOSPA-TOGL-ES>
- ✓ <https://www.vpas.info/sites/vpas.info/files/Terms%20and%20definitions%20for%20caregivers.pdf>
- ✓ [https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia dos cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124](https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia+dos+cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124)

**KAKŠNI DVOMI?**

**DELJENJE OSEBNIH IZKUŠENJ KOT  
OSKRBOVALCI**



# Hvala!

Ime učitelja

e-mail učitelja

Datum

