



A2.2 – Zasoby edukacyjne dla nauczycieli

PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE I DOBRYM SAMOPOCZUCIU

Moduł: PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE

Podmoduł: PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE I DOBRYM
SAMOPOCZUCIU



Wprowadzenie

Moduł	PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE
Podmoduł	PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE I DOBRYM SAMOPOCZUCIU
Lekcja nr.	#1
Czas trwania (w minutach)	210
Data	

Efekty zajęć, opiekun:

1. Potrafi rozpoznać główne zadania do wykonania przez opiekuna
2. Potrafi rozróżnić typologię działań i granice działania opiekuna w każdym z nich
3. Rozumie znaczenie poszanowania autonomii i samostanowienia użytkowników
4. Rozumie koncepcje jakości życia i dobrego samopoczucia oraz jego znaczenie w działaniu opiekuna

1. Zadania opiekuna

1. Rola opiekuna jest niezbędna dla utrzymania jakości życia osób starszych
2. Opieka nad kimś oznacza narażenie na wymagające zadania, które są tak trudne, jak poziom fizycznej i psychicznej zależności danej osoby.
3. Naturalne jest postrzeganie opiekuna jako "opiekuna", jednak bycie opiekunem jest wzajemną relacją, w której istnieje interakcja między odbiorcą a opiekunem, która odgrywa zasadniczą rolę w zapewnianiu jakości działania, zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia obu.

1. Zadania opiekuna

Wśród głównych zadań opiekuna znajdują się:

1. działanie jako łącznik między osobą objętą opieką, rodziną i zespołem ds. zdrowia
2. słuchanie i okazywanie solidarności z osobą pod opieką, pomoc w opiece higienicznej
3. stymulowanie i pomoc w karmieniu
4. pomoc w mobilności i aktywności fizycznej

1. Zadania opiekuna

- stymulowanie wypoczynku i aktywności zawodowej
- wykonywanie zmian pozycji w łóżku i fotelu oraz masaży komfortowych
- podawać leki, zgodnie z receptą i wskazówkami zespołu ds. Zdrowia
- informowanie zespołu ds. zdrowia o zmianach stanu zdrowia osoby objętej opieką
- inne sytuacje, które mogą być niezbędne do poprawy jakości życia i odzyskania zdrowia tej osoby

1. Zadania opiekuna

Podstawowe czynności życia codziennego



- Samoopieki
- Ruchliwość
- Żywienie
- Higiena osobista
- Kontrola zwieraczy
- sukienka, rozbieranie, zakładanie

Instrumentalne czynności życia codziennego



- Zakupy
- Zarządzanie pieniędzmi
- Korzystanie z telefonu
- Czyszczenie
- Gotowanie
- Korzystanie z transportu

1.1. Zadania podstawowe

- Jednym z największych obowiązków opiekuna jest pomoc osobie starszej w opiece osobistej.
- Opieka nad kimś to ogromne zadanie na "barkach"

Higiena

Opatrunek

Kontrola wydalania
(układ moczowy)

Poruszaj się w
pomieszczeniach

BATES CJ, BENTON D, BESALSKI HK, et al. (2002). "Nutrition and aging a consensus statement". *The Journal of Nutrition Health and Aging*, 6: 103-116.

Pinto, A. M., Veríssimo, M., & Malva, J. (2019). *Manual do Cuidador*. Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1851-7>

1.1. Zadania podstawowe

Higiena

Higiena całkowita: kąpiel pod prysznicem i/lub w wannie lub w łóżku w przypadku większej zależności

Musi być wykonywany co najmniej dwa razy w tygodniu.

Higiena częściowa: polega na myciu części ciała, często regionów o obfitym wydzielaniu i większym braku higieny, takich jak: twarz, usta, ręce, pachy i krocze (w tym okolice narządów płciowych i odbytu)

1.1. Zadania podstawowe

Higiena obejmuje co najmniej jedno z następujących działań

- Zapewniają mycie, w tym oczu, uszu, nosa i krocza
- Zapewnienie higieny jamy ustnej, w tym pielęgnacji protez dentystycznych
- Dbanie o włosy - dobrze umyte i zadbane włosy zapobiegają podrażnieniom i infekcjom skóry. Wygląd włosów wpływa na wizerunek własny oraz reakcje i opinie innych

1.1. Zadania podstawowe

Higiena obejmuje co najmniej jedno z następujących działań

- Ogól twarz lub inne części ciała
- Zapewnij pielęgnację stóp i paznokci
- U osób najbardziej zależnych, które są obłożnie chore, zmiana pościeli jest również czynnością higieniczną.

1.1. Zadania podstawowe

Ubieranie osoby

- Zapewnij korzystanie z osobistej odzieży, która oznacza aktywne życie (np. Noszenie dresu, noszenie trampek)
- Zapewnij łatwą do noszenia / noszenie odzieży / butów (np. rzepy, zapięcia)
- Pozwól osobie wybrać własny strój
- Daj dodatkowy czas osobie na samodzielne ubieranie się

1.1. Zadania podstawowe

Kontrola wydalania

Ma konkretne cele, a mianowicie:

1. Promowanie, pomaganie osobie w przemieszczeniu się do łazienki lub w korzystaniu z produktów pomocniczych;
2. Pomoc w unikaniu noszenia pieluchy
3. Monitorowanie objętości moczu

1.1. Zadania podstawowe

Kontrola wydalania

- Zabierz pacjenta do łazienki co 2 godziny i ostatecznie noś pieluchę w nocy dla wygody
- Poprowadź pacjenta do rozpoznania i korzystania z łazienki
- Bądź świadomy zmian w moczu lub stolcu i powiadom lekarza prowadzącego
- Umieszczaj basen okresowo i za każdym razem, gdy poprosi o to osoba obłożnie chora po prawidłowym umieszczeniu daj trochę prywatności osobie
-

1.1. Zadania podstawowe

Poruszaj się w pomieszczeniach

Pomoc w mobilizacji/
przemieszczaniu

Zarządzanie
transferami

1.1. Zadania podstawowe

Poruszaj się w pomieszczeniach

- Zachęcaj do mobilności i unikaj siedzącego trybu życia
- Pomagaj osobie w odnalezieniu się w środowisku, w którym żyje, używanie znaków lub udzielanie prostych wskazówek lub dostosowywanie środowiska
- Nadzorowanie lub towarzyszenie na trasach
- W razie potrzeby oceń najlepszą pomoc techniczną (między innymi laskę, ramę do chodzenia) dla osoby i miejsc, w których się porusza.

1.1. Zadania podstawowe

Poruszaj się w pomieszczeniach

- Utrzymywanie miejsc mobilności wolnych od mebli lub innych niepotrzebnych przedmiotów
- Przypomnij ludziom, aby zmieniali pozycję w łóżku co dwie godziny (na przykład pociągnij się za pomocą poręczy łóżka i / lub uchwytów; połóż prawą rękę na szynie i pociągnij lewą stroną ciała)
- Utrzymuj łóżko w niższej pozycji, aby ułatwić transfery
- Zapobiegaj upadkom

1.1. Zadania podstawowe

Poruszaj się w pomieszczeniach

- Zapobiegaj i monitoruj pojawianie się odleżyn na skórze
- Zachęcaj do chodzenia w pomieszczeniach (np. Z salonu do łazienki)
- Zachęcaj i dbaj o stosowanie odpowiedniego obuwia (na przykład dostosowanego do stopy, zwłaszcza guzka, cienkiej i jędrnej wkładki, zamkniętej w tylnej części i z podparciem, przylegającej podeszwy, łatwej do zakładania lub zdejmowania, najlepiej z rzepek i niską podeszwą)

1.1. Zadania podstawowe

Poruszaj się w pomieszczeniach

- W przypadkach całkowitej lub częściowej zależności od przeprowadzki lub przeniesienia, opiekun musi pomóc lub zastąpić osobę w trakcie całego procesu.
- W transferach i stażach zadania opiekuna są tym bardziej wymagające, im większy stopień uzależnienia fizycznego opiekuna

1.2. Zadania monitorowania

Zajęcia na świeżym
powietrzu

Czynności
domowe

Zadania
administracyjne

Zarządzanie
pieniężmi

1.2. Zadania monitorowania

Zajęcia na świeżym powietrzu

- Pomoc w podróżach i wycieczkach
- Kontynuacja leczenia, konsultacje, supermarkety, między innymi
- Zapewnienie bezpieczeństwa podróży
- Pomoc w ścisłym przestrzeganiu terminów spotkań i innych zaplanowanych wyjazdów

Czynności domowe

- Sprzątanie i sprzątanie domu
- gotowanie w razie potrzeby
- Uważaj i uporządkuj ubrania
- porządkowanie zakupów
- W uzasadnionych przypadkach kontroluj komfort w domu, taki jak temperatura w domu

1.2. Zadania monitorowania

Zadania administracyjne

- Obsługa dokumentacji

Zarządzanie pieniędzmi i aktywami

- Chroń zasoby
- Prawidłowe zarządzanie kontami bankowymi
- Dokonuj płatności

1.3. Zadania związane z karmieniem

- Jedzenie jest procesem opartym na odżywianiu organizmu.
- Odżywanie jest niezbędne dla wzrostu, metabolizmu i naprawy organizmu i jego narządów.
- Wraz ze starzeniem się następuje zmniejszenie mechanizmów przyjmowania, trawienia, wchłaniania, transportu i wydalania substancji
- Prowadzi to do szczególnych potrzeb żywieniowych związanych ze starzeniem się i niektórymi patologiami.

1.3. Zadania związane z karmieniem

- Zadania związane z jedzeniem nie ograniczają się do aktu gotowania
- Opiekunowie muszą być w stanie wyjść poza gotowanie posiłków.
- Podczas karmienia obowiązkiem opiekuna jest:
 - Odpowiednio przygotuj posiłek
 - W razie potrzeby nakarm osoby starsze
 - wyczyść naczynia i utrzymuj porządek w kuchni

1.3. Zadania związane z karmieniem

- Prawidłowa dieta nigdy nie jest kompletna, jeśli nawodnienie osoby objętej opieką nie jest zapewnione
- Ważne jest, aby oferować wodę lub produkty na bazie wody przez cały dzień, nawet jeśli nie jesteś spragniony.
- Gdy osoba nie jest w stanie połknąć płynów, należy użyć zagęszczacza, aby zapobiec zadławieniu

1.4. Zadania poznawcze i społeczne

- Podczas dialogu usiądź obok lub przed osobą, mów powoli i dobrze wyartykułuj słowa, jeśli to konieczne zwiększ ton głosu
- Zachęcaj do interakcji z przyjaciółmi i rodziną poprzez wizyty, rozmowy telefoniczne i listy
- Pomaganie osobie w utrzymaniu rekreacyjnej i stymulującej rutyny. Na przykład: czytanie, pisanie, granie w karty, domino
- Twórz stymulujące zajęcia, na przykład: ćwiczenia, które działają na pamięć, uwagę, poznaną wiedzę o kolorach, przedmiotach i kształtach, języku i / lub logiczne funkcje rozumowania

1.5. Zadania związane z zarządzaniem lekami

- Przygotuj leki zgodnie z zaleceniami lekarskimi
- Prawidłowo podawać lek zgodnie z zaleceniami lekarskimi
- Kontroluj harmonogramy leków
- Podawać leki SOS, jeśli to konieczne i zgodnie z zaleceniami lekarza

1.6. Zakres działania i odpowiedzialność

Działania opiekuna nie mogą być inwazyjne, istnieją granice postępowania:

Opiekun musi zapewnić:

- Zaspokoić podstawowe potrzeby
- Kontrolę stanu zdrowia (odchylenia od normalności)
- Monitorować objawy zdrowotne (temperatura lub objawy choroby)

1.6. Zakres działania i odpowiedzialność

- Role opiekunów mogą się różnić z dnia na dzień.
- Jednak podstawowe zadania, co do zasady, pozostają takie same podczas opieki.
- Postrzegana odpowiedzialność nie zmniejsza się ani nie zwiększa wraz z liczbą zadań, które opiekun musi wykonać.
- Opiekun nie zawsze jest w stanie dostrzec granice swojej działalności lub odpowiedzialności

1.6. Zakres działania i odpowiedzialność

- Opiekun w żadnym momencie nie zastępuje elementu technicznego zespołu, wszelkie bardziej inwazyjne działania zdrowotne lub wspierające dla osoby muszą być kierowane do technika, który musi monitorować i przepisywać działania lub środki działania.
- Istnieją konkretne zadania, które opiekun może wykonać po odpowiednim przeszkoleniu takie jak: podawanie pokarmów dojelitowych.

1.7. Poszanowanie autonomii i samostanowienia

"Z szacunku dla godności osoby ludzkiej i jej autonomii prawo do samostanowienia w opiece zdrowotnej musi być szanowane przez wszystkich, jako prawo podstawowe. "

Pereira, 2018 (Pág. 14)

1.7. Poszanowanie autonomii i samostanowienia

- Autonomia jest jednym z głównych celów zdrowego starzenia się i promowania autonomii osób starszych, prawa do samostanowienia
- Zachowanie godności, integralności i wolności wyboru ma zasadnicze znaczenie dla promowania jakości życia osoby objętej opieką.

1.7. Poszanowanie autonomii i samostanowienia

- Poszanowanie autonomii zakłada udzielanie informacji i uzyskiwanie świadomej zgody osób starszych.
- Podczas sprawowania opieki, komunikowanie się i otrzymywanie woli, bez poddawania się przymusowi, wpływowi, nakłanianiu lub zastraszaniu, jest najczystszy sposobem korzystania z prawa do samostanowienia.

Cardoso, R. B., Pacheco, S. T. d. A., Caldas, C. P., Souza, P. A. d., Peres, P. L. P., & Nunes, M. D. R. (2019). Prática confortadora ao idoso hospitalizado à luz da bioética. *Revista Bioética*, 27(4), 595–599. <https://doi.org/10.1590/1983-80422019274342>

Cunha, J. X. P. d., Oliveira, J. B., Nery, V. A. d. S., Sena, E. L. d. S., Boery, R. N. S. d. O., & Yarid, S. D. (2012). Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. *Saúde em Debate*, 36(95), 657–664. <https://doi.org/10.1590/s0103-11042012000400018>

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

Jakość życia to:

"postrzeganie, jakie jednostka ma na temat swojej pozycji w życiu, w kontekście kultury i systemów wartości, w których jest wprowadzona, oraz w odniesieniu do jej celów, oczekiwań, standardów i obaw"

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Troska o "jakość życia" jest ruchem w naukach humanistycznych i biologicznych, który ma na celu docenienie innych składników życia danej osoby, które wykraczają poza kontrolę objawów, zmniejszając śmiertelność lub zwiększając oczekiwaną długość życia.

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Pojęcie jakości życia jest bezpośrednio związane z poczuciem własnej wartości i samopoczuciem osobistym i może obejmować takie aspekty, jak:
 - zakres funkcjonalny
 - poziom społeczno-ekonomiczny
 - stan emocjonalny
 - interakcje społeczne
 - aktywność intelektualna
 - dbanie o siebie
 - wsparcie rodziny
 - stan zdrowia
 - wartości kulturowe, etyczne i religijne
 - Styl życia
 - satysfakcja z codziennych czynności
 - środowisko, w którym żyjesz.

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Wybory, których dokonujemy przez całe życie, takie jak:

żywność

aktywność
fizyczna

warunki pracy

środowisko, w
którym żyjemy

inne

to czynniki, które wpływają nie tylko na naszą długowieczność i zdrowie, ale także na naszą przyszłą jakość życia w starszym wieku

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Istnieje kilka sposobów postrzegania jakości życia przez każdą osobę i istnieją determinanty, które są bardziej obecne wraz z wiekiem, takie jak:
 - pozytywne skutki, bezpieczeństwo i równość społeczna (Irigaray i Trentini, 2009)
 - zdrowie, autonomia, czynniki psychologiczne (samotność, osobowość), odpowiednie środowisko (mieszkalnictwo, środowisko społeczne, usługi), czynniki społeczne (izolacja społeczna), poczucie własnej wartości i godność, deprivacja ekonomiczna. (Llobet i in., 2011)

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Aby ocenić jakość życia i określić ją ilościowo, opracowano i przetestowano instrumenty oceny.
- WHO w latach 90. utworzyła grupę roboczą w celu opracowania instrumentu oceny jakości życia
- Pojawił się WHOQOL-100
- Później przyszedł WHOQOL-bref

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

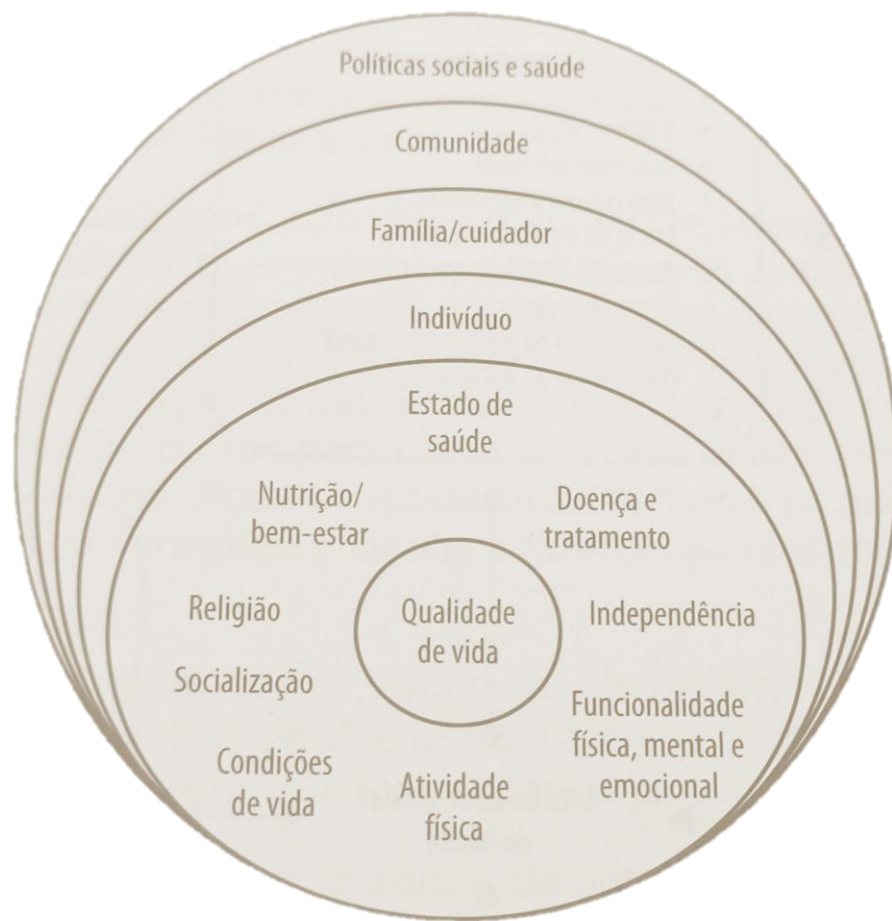
WHOQOL-100

- 100 pytań
- 6 dziedzin: fizyczna, psychologiczna, poziom niezależności, relacje społeczne, środowisko i duchowość / religijność / osobiste przekonania

WHOQOL-bref

- 26 pytań
- 4 dziedziny: Poziom niezależności, Relacje społeczne, Środowisko, Aspekty duchowe / religia / przekonania osobiste

2. Jakość życia i dobre samopoczucie



ADA cit. Paúl, C., & Ribeiro, 2012
(pag. 43)

- Dla osób starszych otaczające środowisko i sam stan są niezbędne dla jakości życia i mają w nim pozytywne i negatywne wpływy.
- Na co dzień opiekunowie zastępują, w różnych sytuacjach, osobę pod opieką i muszą zachowywać się tak, jakby to oni dbali o siebie, a autonomia i niezależność tej osoby są zagrożone.

Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lidel- edições técnicas.

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Bycie opiekunem nie jest czynnością wolną od trudności, opieka ma na celu promowanie jakości życia i zapewnienie zaspokojenia zestawu niezbędnych potrzeb, które są zróżnicowane w swojej manifestacji i uwarunkowane niezliczoną ilość razy przez zestaw czynników.
- Opiekun musi stworzyć empatyczną relację, która promuje zaspokojenie potrzeb osoby pod opieką, nie zapominając, że stoi przed osobą z pragnieniami, upodobaniami, motywacjami i zainteresowaniami.

2. Jakość życia i dobre samopoczucie

- Podczas zadań, które opiekun musi zrobić wszystko, co jest sprzeczne z osobą pod opieką.
- Działania, dialog, postawa i zachowanie muszą być spójne z tym, czego dana osoba potrzebuje, decyduje i zamierza, zapewniając, że: oprócz jakości świadczonych usług, należy mieć cechy jako Istota Ludzka, która tworzy pozytywne i zdrowe relacje.



Dziękuję za uwagę!

Teachers's name

Teachers e-mail

Date of the session

