



A2. 02 Izobraževalni viri za učitelje

OSNOVNA NAČELA OSKRBOVANJA IN DOBREGA POČUTJA

Modul 1: OSNOVNA NAČELA SKRBI ZA DRUGE

Pod-modul 1.2.: OSNOVNA NAČELA OSKRBOVANJA IN DOBREGA POČUJTA



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



Introduction

Module	OSNOVNA NAČELA SKRBI ZA DRUGE
Sub-module	OSNOVNA NAČELA OSKRBOVANJA IN DOBREGA POČUTJA
Lesson nr.	#1
Duration (minutes)	210
Date	

VSEBINA LEKCIJE

1. Prepoznati glavne naloge, ki jih mora opraviti oskrbovalec
2. Razločiti različne tipologije dejavnosti in meje delovanja oskrbovalca v vsaki od njih
3. Razumeti pojem spoštovanja avtonomije in samoodločbe uporabnikov
4. Razumeti pojme kakovosti življenja in dobrega počutja, ter njihov pomen v delovanju oskrbovalca

1. Naloge oskrbovalca

1. Vloga oskrbovalca je bistvena za ohranjanje kakovosti življenja starejših
2. Skrb za nekoga pomeni izpostavljenost zahtevnim nalogam, ki so tako težke kot stopnja telesne in duševne odvisnosti, ki jo oseba ima
3. Naravno je videti oskrbovalca kot „skrbnika“, vendar je skrbnik vzajemno razmerje, v katerem obstaja interakcija med prejemnikom/skrbnikom, ki ima temeljito vlogo pri zagotavljanju kakovosti delovanja, ohranjanja zdravja in dobrega počutja

V Sloveniji je vloga/naloga **skrbnika** določena in opredeljena.

1. Naloge oskrbovalca

Med glavne naloge oskrbovalca štejemo:

1. Sodelovanje med uporabnikom, družino in zdravstvenim timom
2. Poslušanje in izkazovanje solidarnosti do uporabnika ter pomoč pri osebni higieni
3. Spodbujanje in pomoč pri hranjenju
4. Pomoč pri mobilnosti in telesni dejavnosti

1. Naloge oskrbovalca

- Skrb za izkoristek prostega časa
- Skrb za menjavo položaja v postelji, ustrezen položaj v sedečem položaju in masaže
- Dajanje zdravil v skladu z navodili zdravstvene ekipe
- Obveščanje zdravstvenega osebja o spremembah zdravstvenega stanja uporabnika
- ter ostalo, kar je pomembno in pripomore k izboljšanju kakovosti zdravja in življenja uporabnika

1. Naloge oskrbovalca

Osnovne dnevne aktivnosti



- Samooskrba
- Gibanje
- Prehranjevanje
- Osebna higiena
- Nadzor sfinktrov
- Oblačenje, slačenje

Druge dejavnosti iz vsakodnevnega življenja



- Nakupovanje
- Finance
- Uporaba telefona
- Čiščenje
- Kuhanje
- Uporaba prevoza

1.1. Primarne naloge

- Ena od največjih odgovornosti oskrbovalca, je pomoč uporabniku pri osebni higieni
- Skrb za uporabnika pomeni veliko breme na ramenih oskrbovalca

Skrb za higieno

Oblačenje

Nadzor
izločanja
urina/blata

Premikanje v
prostoru

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. Primarne naloge

Higiena uporabnika je eden od dveh najpomembnejših dejavnikov za udobje in kakovost njegovega življenja.

Oskrbovalec mora uporabnika spodbujati k samooskrbi in ne delati namesto njega.

1.1. Osnovna opravila

Osebna higiena

CELOTNA OSEBNA HIGIENA: kopanje in tuširanje, tudi posteljne kopeli.

Izvaja se vsaj dvakrat tedensko.

DELNA OSEBNA HIGIENA: vključuje umivanje dela telesa, po navadi predel, kjer je povečano izločanje sekrecije: obraz, usta, dlani, pazduhe, genitalije in presredek.

1.1. Osnovna opravila

Osebna higiena zajema eno ali več od naštetih aktivnosti:

- Umivanje telesa, vključno z očmi, ušesi, nosom in presredkom
- Higiena ustne votline, skupaj z nego proteze
- Nega las – čisti in urejeni lasje preprečijo okužbe in iritacije, prav tako izgled las vpliva na boljšo samopodobo
- Britje obraza in drugih delov telesa
- Higiena stopal, skupaj z nego nohtov
- Pri nepokretnih uporabnikih spada pod osebno higieno tudi menjava posteljnega perila

1.1. Osnovna opravila

Oblačenje

- Zagotoviti moramo primerna oblačila za izbrano aktivnost (športni čevlji, športna oblačila...)
- Zagotovimo oblačila, ki jih zlahka nadenemo
- uporabniku dovolimo, da si sam izbere oblačila
- uporabniku poskusimo omogočiti, da se obleče sam

1.1. Osnovna opravila

Odvajanje

Oskrbovalec skuša slediti ciljem, kot so:

- spodbujamo samostojnost pri uporabi stranišč ali uporabi inkontinenčnih pripomočkov
- Izogibamo se uporabi plenice
- Merimo diurezo
- Uporabnika po potrebi vsaki 2 uri pospremimo do stranišča, ev. ponoči nadenemo plenico
- Pozorni smo na spremembe v urinu ali blatu
- Nepokretnim osebam redno omogočimo uporabo nočne posode, pozorni smo tudi na zasebnost

1.1. Osnovna opravila

Premikanje v prostoru

Pomoč pri gibanju

Pomoč pri
premeščanju

1.1. Osnovna opravila

Premikanje v prostoru

- Vzpodbujamo gibanje in se izogibamo sedenju
- Pomoč uporabnikom pri premikanju v prostorih s pomočjo znakov ali z jasnimi navodili
- Nadzor pri aktivnostih
- Kadar je to potrebno, uporabimo pripomočke za hojo (palice, invalidski voziček, hojica...)

1.1. Osnovna opravila

Premikanje v prostoru

- Poskrbimo za prehodnost v prostoru, izogibamo se nepotrebному pohištvu
- Nepokretne uporabnike obračamo na vsaki dve uri
- Postelja naj ne bo previsoko, zato, da lahko lažje premikamo uporabnika
- Preprečujemo padce

1.1. Osnovna opravila

Premikanje v prostoru

- Preprečujemo in opazujemo možnost za nastanek poškodb zaradi pritiska
- Vzpodbujamo hojo znotraj objekta (od stranišča do kuhinje)
- Omogočamo uporabo primernega obuvala

1.1. Primarne aktivnosti

Mobilnost v notranjih prostorih

- V primeru delne ali popolne nepomičnosti posameznika, mora oskrbovalec pomagati in asistirati negovancu skozi celoten proces oskrbe.
- Bolj kot je negovanec nepomičen/nesamostojen, tem težje so intervencije ter dolžnosti osebe ki nudi oskrbo.

1.2. Spremljanje opravil

Zunanja
opravila

Hišna opravila

Administracija

Finance

1.2. Spremljanje opravil

Zunanje aktivnosti

- Pomoč pri načrtovanju poti
- Pomoč pri obiskovanju lekarne, trgovine, zdravnika, pošte itd.
- Zagotavljanje varnosti na poti
- informiranost uporabnika, na primer vozni red avtobusov, odpiralni časi, kdaj je naročen k zdravniku itd.

Hišna opravila

- Čiščenje ter pospravljanje okoli hiše
- Kuhanje, ko je potrebno
- Pranje ter sušenje oblačil
- Pospravljanje kupljenih stvari ter urejanje shrambe
- Kontrola pogojev bivanja kot so temperatura, prezračenost, osvetljenost...

1.2. Spremljanje opravil

Administrativna opravila

- Urejanje dokumentov

Urejanje financ

- Upravljanje bančnih računov
- Skrb za plačane položnice
- Skrb za naložbe

1.3. Skrb za prehrano

- Hrano prilagajamo telesnim potrebam
- Hranila so pomembna za rast, razvoj ter obnovo telesa in njegovih organov
- S staranjem se metabolizem, prebava, absorpcija, izločanje upočasnjujejo. Prav tako se upočasni prenos hranil po telesu/distribucija.
- Zagotavljanje prehranjenosti ni samo kuhanje kosila ampak tudi hranjenje uporabnika, pospravljanje pripomočkov za kuhanje ter shranjevanje, nabava potrebnih hranil.

1.3. Hranjenje

- Primerna dieta pomeni tudi zadostna hidracija uporabnika
- Nujno je, da uporabniku nudimo dovolj tekočine, obroke sestavimo z visoko vsebnostjo tekočine tudi, ko ni žejen (razen pri obolenjih srca in ledvic).
- Ko oskrbovanec ne zmore požirati tekočine, moramo uporabiti zgoščevalec tekočine

1.3. Hranjenje



Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lidel- edições técnicas.

1.4. Kognitivne sposobnosti ter socialne veščine

- Med pogovorom sedimo poleg uporabnika, govorimo jasno, počasi ter razločno. Po potrebi prilagodimo ton glasu.
- Spodbujamo interakcije z njegovimi svojci, prijatelji, pisanje pisem ter opravljanje telefonskih pogovorov.
- Skrbimo, da ima uporabnik tudi kakšno razvedrilo kot so knjiga, družabne igre, vaje za spomin, telovadba, spremljanje vremena.

1.5. Pomoč pri nadzorovanju jemanja zdravil

- zdravila pripravimo po zdravnikovih navodilih
- kontroliramo samo aplikacijo zdravil, urnik kdaj mora oskrbovanec zdravila vzeti ter kontrola če jih je vzel.
- po potrebi apliciramo urgentna zdravila po v naprej predstavljenem protokolu (epi pen...)

1.6. Obseg ukrepov ter dolžnosti

- oskrbovalec mora delo opravljati ne invazivno, ter se držati svojih nalog. Ne sme opravljati dela drugih profesij. Na primer (prinese svoja homeopatska zdravila za raka itd.)
- Negovalec mora poskrbeti da je oskrbovanec zadovoljen z vsemi opravljenimi nalogami ter življenjskimi funkcijami. Poskrbeti mora za kontrolo zdravja, merjenje ter beleženje osnovnih parametrov (RR, TT)

1.6. Obseg ukrepov ter odgovornosti

- Vloge oskrbovalcev se lahko iz dneva v dan spreminjajo.
 - Vendar pa osnovne naloge pri oskrbi praviloma ostajajo enake.
- Zaznana odgovornost se ne zmanjšuje ali povečuje s številom nalog, ki jih mora oskrbovalec opraviti.
- Oskrbovalec ni vedno sposoben zaznati meja svojega delovanja ali odgovornosti.

1.6. Obseg ukrepov ter odgovornosti

- Oskrbovalec nikoli ne nadomešča tehničnega elementa ekip, vse invazivnejše zdravstvene ali podporne ukrepe za osebo je treba posredovati tehniku, ki mora spremljati in predpisati ukrepe.
- Po ustreznem usposabljanju lahko oskrbovalec opravlja določene naloge, kot so: enteralno hranjenje.

1.7. Spoštovanje avtonomije in samoodločbe

"Zaradi spoštovanja dostojanstva človeka in njegove avtonomije, mora pravico do samoodločanja na področju zdravstvenega varstva kot temeljno pravico spoštovati vsakdo. "

Pereira, 2018 (str. 14)

1.7. Spoštovanje avtonomije in samoodločbe

- Avtonomija je eden od poudarkov zdravega staranja in spodbujanja avtonomije starejših ljudi, pravice do samoodločanja
- Ohranjanje dostojanstva, integritete in svobode izbire je bistveno za spodbujanje kakovosti življenja oskrbovanca.

1.7. Spoštovanje avtonomije in samoodločanja

- Spoštovanje avtonomije predpostavlja zagotavljanje informacij in pridobivanje informiranega soglasja starejših.
- Med zagotavljanjem oskrbe je sporočanje in sprejemanje vaše volje, ne da bi bili izpostavljeni prisili, vplivu, spodbujanju ali ustrahovanju, najboljši način uveljavljanja pravice do samoodločanja.

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. Kakovost življenja in dobro počutje

Kakovost življenja je:

"dojemanje, ki ga ima posameznik o svojem položaju v življenju v okviru kulture in vrednostnih sistemov, v katere je vključen, ter glede na svoje cilje, pričakovanja, standarde in skrbi"

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Skrb za "kakovost življenja" je gibanje v humanističnih in bioloških znanostih, katerega cilj je ovrednotiti druge sestavine človekovega življenja, ki presegajo obvladovanje simptomov, zmanjševanje umrljivosti ali podaljševanje pričakovane življenjske dobe.

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Koncept kakovosti življenja je neposredno povezan s samospoštovanjem in osebnim blagostanjem ter lahko vključuje vidike, kot so:
 - Funkcionalna zmogljivost
 - Socialno- ekonomska raven
 - Čustveno stanje
 - Socialne interakcije
 - Intelektualna dejavnost
 - Samooskrba
 - Podpora družine
 - Zdravstveno stanje
 - Kulturne, etične in verske vrednote
 - Življenjski slog
 - Zadovoljstvo z vsakodnevnimi dejavnostmi
 - Okolje, v katerem živite.

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Odločitve, ki jih prejemamo v življenju, kot so:

Hrana

Telesna
dejavnost

Delovni
pogoji

Okolje, v
katerem
živimo

Med drugim

So dejavniki, ki ne vplivajo le na naše dolgo življenje in zdravje, temveč tudi na kakovost življenja v starosti.

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Kakovost življenja posameznik zaznava na več načinov, pri čemer obstajajo dejavniki, ki so z naraščajočo starostjo bolj prisotni, kot so na primer:
 - pozitivni vplivi, varnost in socialna enakost (Irigaray and Trentini, 2009)
 - zdravje, avtonomija, psihološki dejavniki (osamljenost, osebnost), ustrezno okolje (stanovanje, socialno okolje, storitve), socialni dejavniki (socialna izolacija), samospoštovanje in dostojanstvo, ekonomska prikrajšanost. (Llobet et al., 2011)

IRIGARAY, Tatiana; TRENTINI, Clarissa. Qualidade de vida em idosas: a importância da dimensão subjetiva. Estudos de Psicologia. [Em linha]. Julho/ Setembro, 2009, vol. 23, nº3 [Consult. 4 dez. 2021], pp.297-304. Disponível na Internet: <URL: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v26n3/v26n3a03.pdf>>.

Llobet, M. P., Ávila, N. R., Farràs Farràs, J., & Canut, M. T. L. (2011). Quality of life, happiness and satisfaction with life of individuals 75 years old or older cared for by a home health care program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(3), 467–475. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692011000300004>

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Da bi lahko ocenili kakovost življenja in jo kvantificirali, so bili razviti in preizkušeni ocenjevalni instrumenti
- Svetovna zdravstvena organizacija je v devetdesetih letih ustanovila delovno skupino za oblikovanje instrumenta za ocenjevanje kakovosti življenja
 - WHOQOL-100 se je pojavil
 - Kasneje se je pojavil WHOQOL-bref

IRIGARAY, Tatiana; TRENTINI, Clarissa. Qualidade de vida em idosos: a importância da dimensão subjetiva. Estudos de Psicologia. [Em linha]. Julho/ Setembro, 2009, vol. 23, nº3 [Consult. 4 dez. 2021], pp.297-304. Disponível na Internet: <URL: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v26n3/v26n3a03.pdf>>.

Llobet, M. P., Ávila, N. R., Farràs Farràs, J., & Canut, M. T. L. (2011). Quality of life, happiness and satisfaction with life of individuals 75 years old or older cared for by a home health care program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(3), 467–475. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692011000300004>

2. Kakovost življenja in dobro počutje

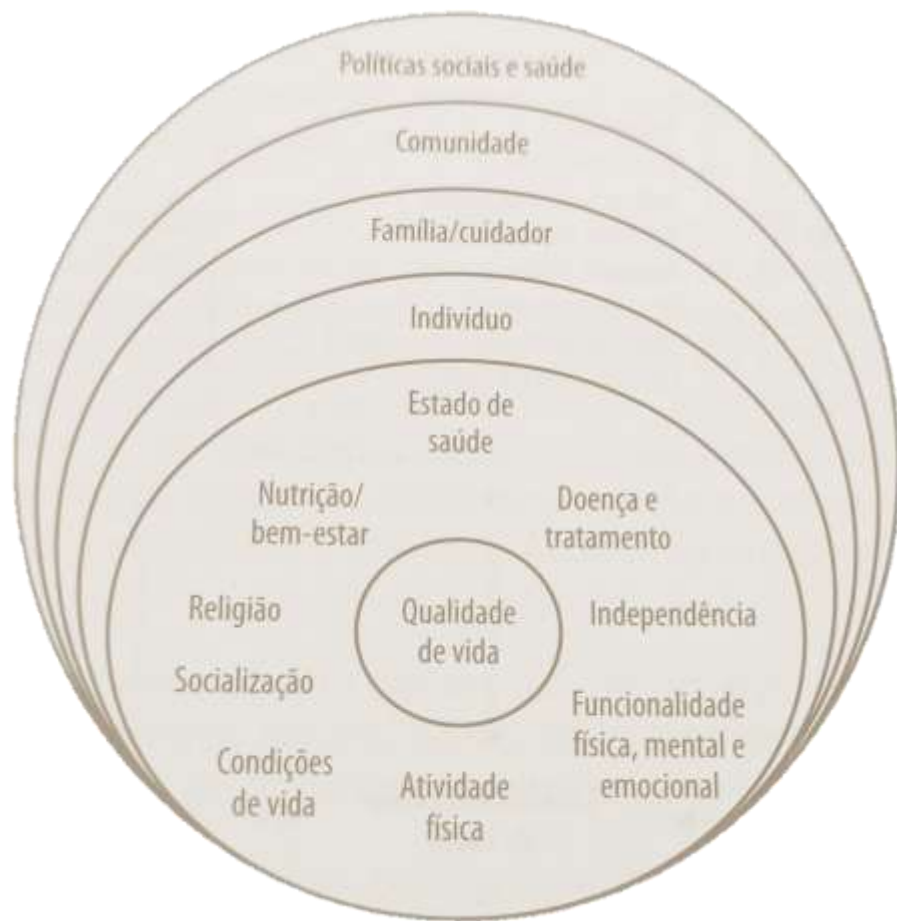
WHOQOL-100

- 100 vprašanj
- 6 področij: fizično, psihološko, stopnja neodvisnosti, socialni odnosi, okolje in duhovnost/religioznost/osebna prepričanja

WHOQOL-bref

- 26 vprašanj
- 4 področja: stopnja neodvisnosti, socialni odnosi, okolje, duhovni vidiki/osebna prepričanja

2. Kakovost življenja in dobro počutje



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

- Za starejše sta okolica in samo stanje bistvenega pomena za kakovost življenja ter imata pozitivne in negativne vplive nanj
- Skrbniki vsakodnevno v različnih situacijah nadomeščajo osebo, za katero skrbijo in se morajo obnašati, kot da bi sami poskrbeli zase, pri čemer sta ogrožena avtonomija in neodvisnost osebe

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Biti oskrbovalec ni dejavnost brez težav, skrb je spodbujanje kakovosti življenja in zagotavljanje zadovoljevanja niza nujnih potreb, ki se kažejo različno in so nešteto pogojene z vrsto dejavnikov
- Skrbnik mora vzpostaviti empatičen odnos, ki spodbuja zadovoljevanje potreb osnovne oskrbovane osebe, pri tem pa ne sme pozabiti, da ima pred seboj osebo z željami, simpatijami, motivacijo in interesi

2. Kakovost življenja in dobro počutje

- Med nalogami, ki jih mora opraviti negovalec, je vse kar je v nasprotju z osebo, za katero skrbi
- Dejanja, dialog, drža in vedenje morajo biti skladni s tem, kar oseba potrebuje, odloča in namerava, kar zagotavlja: poleg kakovosti zagotovljenih storitev je treba imeti lastnosti človeka, ki ustvarja pozitivne in zdrave odnose.



Thank you!

Teachers's name

Teachers e-mail

Date of the session

