

AKTYWNOŚĆ WŁASNA

Miniporadnik



fot. www.innagine.com

Elżbieta Szwałkiewicz

Konsultant krajowy
ds. pielęgniarstwa osób
przewlekłe chorych
i niepełnosprawnych

Jolanta Kaussen

Zakład
Pielęgnacyjno-Opiekuńczy
w Berlinie

Choroba, długotrwały pobyt w szpitalu, radykalna zmiana dotychczasowego sposobu życia oraz starość i zniedołężnienie czyni z wielu ludzi pasywnych odbiorców usług pielęgnacyjno-opiekuńczych. Nowoczesna opieka i pielęgnacja postuluje pobudzanie osobistej aktywności, także w zakresie kształtowania własnej opieki i wpływu na proces pielęgnacyjny. Osoby starsze nie pobudzane do psychicznego i fizycznego wysiłku tracą stopniowo motywację do życia. Wyręczenie ludzi ze wszystkich obowiązków i czynności pielęgnacyjnych przynosi negatywne skutki: marazm duchowy, nudę, nieporadność i zagubienie w sytuacji, gdy osób pielęgnujących w pobliżu nie

ma. By nadać sens i treść własnej starości, trzeba odkryć nowe zainteresowania, ulubione i możliwe do wykonania zadania i czynności. Opiekunowie osób starszych i osób niedołążnych mają za zadanie możliwie wcześniej rozpoznać, jakie możliwości drzemają jeszcze w podopiecznym. Możliwości te w naukach pielęgnacyjnych nazywane są rezerwami psychicznymi i somatycznymi.

Zakres analizy tych rezerw:

- » co podopieczny może jeszcze zrobić sam?
- » jaki wykonywał w przeszłości zawód?
- » jakie miał zainteresowania i ulubione zajęcia?
- » jakie indywidualne zdolności posiada,
- » jakie psychiczne możliwości mu pozostały?
- » w jakim zakresie potrzebuje obcej pomocy?

Po rozpoznaniu rezerw powinno się podopiecznego włączyć aktywnie do planowego procesu pielęgnacji, tzn. razem z nim ustalić, kto i jakie czynności wykonuje, kto przygotowuje przybory do higieny osobistej, w jakim zakresie potrzebna jest pomoc w przygotowaniu i przyjmowaniu posiłków itp. Podopieczny powinien być motywowany do aktywnej współpracy, jego wypowiedzi powinny być akceptowane i respektowane, a własna inicjatywa chwalona i popierana. Czyniąc to, umacniamy wiarę osoby chorej i starej we własne siły, dowartościowujemy ją, nadajemy sens wypełnionemu pustką dniu codziennemu. Podopieczny ma szansę stać się pewniejszym siebie, kreatywniejszym w kształtowaniu samoopieki, zdobywa utraconą niezależność i możliwość decydowania o własnym życiu.

ERGOTERAPIA, TRENING SAMOPOMOCY

Słowo „ergoterapia” zawiera w sobie dwa elementy: terapię pracą oraz terapię zajęciową. W warunkach opieki domowej na plan czołowy wyłaniają się następujące możliwości z zakresu ergoterapii:

- » **trening funkcjonalny**, tzn. ćwiczenia aparatu ruchowego (np. ćwiczenia funkcji stawów jako profilaktyka zaniku masy mięśniowej),
- » **trening samopomocy i samoopieki**, który polega na przyuczaniu do samodzielnego wykonywania podstawowych zadań pielęgnacyjnych (higieny ciała, przyjmowania posiłków, ubierania) oraz przyuczaniu do używania pomocy technicznych; trening taki jest szczególnie wskazany dla osób z chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, chorych po urazach i udarach mózgu,
- » **przyuczanie do wykonywania prostych zadań w gospodarstwie domowym oraz do organizacji samodzielnego życia w warunkach domowych** (np. usuwanie barier progowych w domu, korzystanie z usług wypożyczalni sprzętu pielęgnacyjnego, dostosowanie łazienki do potrzeb osoby chorej itp.).

POMOC W UTRZYMANIU WIĘZI SPOŁECZNYCH

Życie większości ludzi przewlekłe chorych, niepełnosprawnych i w podeszłym wieku jest pełne kolejnych strat i rezygnacji. Najboleśniesz jest utrata najbliższych osób i rezygnacja z aktywnego udziału w życiu rodziny i lokalnych społeczności. Ważną funkcją, jaką ma do spełnienia pielęgniarzka i opiekunka, jest bycie stałym łącznikiem i przekazywaniem wiadomości między pacjentem a jego rodziną, sąsiadami. Może to być pomoc w pisaniu do nich listów, prowadzeniu rozmów telefonicznych, przekazywaniu wiadomości i prośb, ale również organizowanie i przygotowywanie spotkań towarzyskich, organizowanie spacerów w taki sposób, by było możliwe odwiedzanie znanych miejsc i spotykanie znajomych. Stały napływ wiadomości z zewnątrz i wysyłanie informacji o sobie samym skutecznie zmniejsza poczucie izolacji. Skutecznie także zapobiega uczuciom smutku, a nawet depresji, która często pojawia się u osób o ograniczonej aktywności społecznej. ■




DELATOM Sp. z o. o.
ul. Dekerta 19/8
87-100 TORUŃ
Tel./fax: 56 660 11 88
e-mail: biuro@deltom.com.pl
www.deltom.com.pl

DELATOM – producent sprzętu do utrzymania higieny, pielęgnacji, rehabilitacji pacjentów obłożnie chorych i niepełnosprawnych. Wanny podnoszone, wózki kąpielowe, wózkowanny, w tym „zintegrowane systemy do higieny osobistej, transportu i hydroterapii”. Firma działa na polskim rynku medycznym od 15 lat.