



П Р И Р А Ч Н И К

ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА ОБУКА ЗА

НЕГУВАТЕЛ/КА

НА СТАРИ И НЕМОЌНИ ЛИЦА

Прилеп, Октомври 2024

Издавач: Здружение Центар за развој и едукација Прилеп

Печати: ТДТУ Кито ДОО Прилеп

Автори: Марина Тошеска, Глорија Тошеска

Илустрација:

Тираж: 100

Година на издавање: 2024

Содржина

Вовед	5
1. Системот на социјална заштита во Република Северна Македонија.....	8
1.1.1.Социјална заштита и услуги	8
1.1.2.Социјална Услуга Помош и нега во домот.....	10
1.2 Човекови права, родова еднаквост и дискриминација	12
1.2.1 Човекови права.....	12
1.2.2 Родова еднаквост.....	13
1.2.3 Дискриминација	14
1.3 Емпатија и етичко однесување	15
1.3.1 Емпатија.....	15
1.3.2 Кодекс на етика	15
2. Дневни активности за нега на стари и немоќни лица.....	17
2.1 Најчестите дневни активности кои се потребни за грижата за стари и немоќни лица	17
2.2 Улогата и одговорностите на негувателот во контекст на дневните активности	20
2.3 Примена на техники и методи за помош при миење, бањање, преслекување и промена на пелени.....	23
2.4 Подготовка и спроведување на индивидуален план на дневни активности кај стари и немоќни лица	28
3.Основи на физичка активност и комуникација за поддршка на стари и немоќни лица.....	30
3.1. Важноста на редовна физичка активност кај стари лица	30
3.1.1. Типови на вежби за поддршка на физичката кондиција	30
3.3 Придобивки од физичката активност врз здравјето на старите лица	31
3.4. Основни принципи на комуникација со стари и немоќни лица	32
3.5. Пречки во комуникацијата и како да се надминат.....	33
3.6.Комуникација	33
3.6.1. Вербална Комуникација	33
3.6.2 Невербална комуникација	34
4 Подготвеност за справување во итни случаи	36
4.1 Запознавање со основните витални функции и распознавање на основните знаци на животна загрозувачки ситуации	36

4.1.1.Телесна температура.....	36
4.1.2 Пулс (срцева фреквенција).....	37
4.1.3 Крвен притисок	37
4.1.4 Дишење (респираторна фреквенција)	38
4.1.5 Мерење на гликемија- добивање на моменталната вредност на шекерот во крвта.....	39
4.2 Контрола на виталните функции	41
4.2.1 Реанимација	41
4.2.2. Губење на свест (Безсознание)	42
4.2.3 Крварење и шок – контрола и прва помош.....	43
4.2.4 Остеоартритис и болки во зглобовите	43
4.2.5 Мускулна слабост и губење на мускулна маса (Саркопенија)	44
4.2.6 Проблеми со дишењето и кардиоваскуларни болести	44
4.2.7. Дијабет	44
4.2.8 Мозочен удар кај постари лица	46
4.3 Физички повреди кај стари лица	48
4.3.1 Најчести видови физички повреди	49
4.4. Разлика помеѓу акутни и хронични промени во здравствената состојба.	51
Заклучок.....	53
Повелба од старите лица до сите оние кои се грижат за нив и им даваат заштита	54

Вовед

Овој прирачник е за секој кој обезбедува грижа за стари лица и лица со намалена функционална способност на кои им е потребна помош во секојдневниот живот. Тој се фокусира на потребите на постарите возрасни лица на кои им е потребна грижа поради сериозна здравствена состојба или попреченост, но може да се примени и за други ситуации во кои е потребна грижа.

Грижата за постарите лица е длабоко наградувачка, но сложена улога која бара широк спектар на одговорности за да се обезбеди нивната сеопфатна благосостојба, удобност и почит. Како што поединците стареат, нивните потреби се развиваат, честопати зголемувајќи ја нивната зависност од другите за помош во секојдневните активности, управувањето со здравствената заштита и емоционалната поддршка. Улогата на негувател станува клучна во решавањето на овие различни потреби.

Вие, во функција на негуватели ќе сте одговорни за физичката и емотивната поддршка на лицата кои не се во можност да се грижат за себе и да ги извршуваат секојдневните активности во својот дом.

Вашата улога како негувател ќе опфаќа повеќе области на делување, како што се

Помош во одржување на лична нега. Тоа е основа во улогата на негување, адресирање на основните, но сепак витални потреби на старите лица. Ова опфаќа помош со активности за капење, дотерување и облекување, кои може да станат предизвикувачки како што поединците стареат. Покрај очигледните придобивки за физичкото здравје, како што се спречување инфекции и одржување на интегритетот на кожата, личната нега значително влијае на емоционалната благосостојба на постарите лица. Ја зголемува самодовербата и промовира чувство на достоинство и среќа, дозволувајќи им да го задржат својот личен изглед.

Нутритивна поддршка – клучна е за одржување на здравјето на постарите лица, адресирање на специфичните потреби и преференци во исхраната за подобрување на нивниот квалитет на живот. Бидејќи апетитот и способноста за подготовка на оброци може да се намалуваат со возраста, старателите играат суштинска улога во обезбедувањето на добро избалансирани, хранливи оброци. Ова вклучува планирање на оброци, подготовка и помош при јадење доколку е потребно. Правилната исхрана го поддржува физичкото здравје, помага во управувањето со хронични состојби и промовира ментална благосостојба.

Примена на медикаментозна терапија – Помошта во земањето на медикаментозна терапија е критична одговорност, која бара прецизно внимание за да се обезбеди здравјето и безбедноста на постарите лица. Негувателите имаат задача да организираат распоред на лекови, обезбедувајќи дозите да се земаат точно и навреме. Оваа улога се протега надвор од обичните услуги за потсетување; тоа вклучува разбирање на целта на секој лек, потенцијалните несакани ефекти и интеракциите. Со ефикасно управување со овој аспект на грижата, негувателите помагаат да се спречат компликациите поврзани со грешките во земање лекови, како што се несаканите реакции или хоспитализацијата. Нивното вклучување е од клучно значење во премостувањето на

комуникацијата помеѓу давателите на здравствена заштита и постарите лица, осигурувајќи дека сите потреби или промени во режимите на лекови се навремено адресирани.

Помош за мобилност како основен дел од грижата, што ги адресира физичките предизвици со кои може да се соочат постарите лица. Оваа поддршка опфаќа помош при одење, префрлање од кревет на стол и навигација во домот или за време на излети. Со пружање на оваа помош, старателите играат клучна улога во спречувањето на падовите - чест ризик за постарите лица што може да доведе до значителни повреди. Згора на тоа, поддршката за мобилност не е само физичка помош; исто така им дава моќ на старите лица да одржат ниво на независност и доверба во нивните секојдневни активности, подобрувајќи го нивниот квалитет на живот и благосостојба.

Следење на здравствената состојба на корисниците. Редовното следење на здравјето е од клучно значење во процесот на грижа, што овозможува рано откривање и управување со потенцијалните здравствени проблеми. Негувателите мора да бидат внимателни при набљудување на какви било знаци на влошување на здравјето или појава на нови симптоми. Ова вклучува следење на виталните знаци, ефектите од лековите и целокупната благосостојба. Брзата комуникација со здравствените работници за какви било промени е од суштинско значење за да се прилагодат плановите за нега или третманите по потреба. Ефективното следење на здравјето може значително да влијае на здравствените резултати на постарите лица, обезбедувајќи навремени интервенции и тековно управување со хроничните состојби.

Емоционалната поддршка и дружењето се витални компоненти на холистичката грижа за стари лица. Вашето присуство ќе понуди многу повеќе од физичка помош; ќе обезбеди вредна социјална интеракција и емоционална поврзаност. Вклучувањето во значајни разговори, учеството во заеднички активности може многу да ја збогати менталната и емоционалната благосостојба на постарите лица – ваши корисници. Улогата на негувателот како доверлив човек и пријател е незаменлива во промовирањето на целокупното здравје и среќа на старите лица.

Обезбедување безбедна животна средина е најважно во грижата за старите лица. Негувателите имаат задача да ги идентификуваат и ублажат потенцијалните опасности во домот што можат да доведат до падови или повреди.

Помош за одржување на домот. Справувањето со домашните обврски е клучен аспект на услугата Помош и нега во домот што значително придонесува за создавање безбедна и пријатна средина за живеење за старите лица. Оваа должност опфаќа широк опсег на задачи како што се чистење, перење и пеглање алишта, мали поправки во домот и сл. Овие задолженија не само што ја одржуваат хигиената и го спречуваат акумулацијата на прашина и бактерии, туку создаваат спокоен и уреден простор што ја поддржува менталната и емоционалната благосостојба на постарите. Преземајќи ги овие обврски, негувателите ги ослободуваат старите лица од физичкиот напор и стрес поврзани со одржувањето на домаќинството, овозможувајќи им да живеат поудобно и независно.

Комуникација со здравствените работници. Ефективната комуникација со здравствените работници е витална улога на старателите, кои дејствуваат како мост помеѓу постарите лица и нивните медицински тимови. Ова вклучува прецизно пренесување на здравствените грижи, промени во состојбата и каков било одговор на третманите од постарите до нивните лекари.

Следење на медицинските прегледи – негувателите помагаат во навремено извршување на медицинските прегледи осигурувајќи дека постарите лица имаат пристап до неопходните здравствени услуги. Оваа одговорност вклучува закажување состаноци, организирање превоз до и од здравствените установи, а понекогаш и придружување на постарите лица до овие посети.

Ефективното управување со медицинските прегледи гарантира дека постарите лица не пропуштаат критични прегледи и третмани, олеснувајќи го тековното следење на здравјето и навремената интервенција за какви било здравствени проблеми. Овој проактивен пристап кон координацијата на здравствената заштита е од суштинско значење за одржување на целокупното здравје и благосостојба на постарите лица.

Помош во финансиското управување е уште еден важен аспект на грижата, особено затоа што некои постари лица може да се борат со сложеноста на буџетирањето, плаќањата на сметките и финансиското планирање.

Негувателите може да помогнат со организирање на финансиски документи, обезбедување на навремени платени сметки и следење на трошоците за придржување до буџетот.

Вашето делување е насочено кон обезбедување на помош во секојдневните активности, грижа за здравствената состојба, како и грижа за менталното здравје за вашите корисници истовремено подобрувајќи го нивниот квалитет за живот и создавајќи придобивки за семејствата на вашите корисници, за локалната заедница и за општеството.

Содржината на овој водич одговара на прашања кои ќе ви да помогнат во координирањето на грижата и негата за старите и немоќни лица, ќе ви дадат насоки за да ги следите вашите одговорности согласно потребите за грижа на вашите корисници, како и упатства за тоа како да се грижите за себе.

Овој водич за негуватели на стари и немоќни лица ќе ви помогне да ги зајакнете вашите знаења и вештини како негуватели за да обезбедувате професионална и квалитетна грижа за вашите корисници.

Вашата улога на негувател е навистина повеќеслојна, барајќи разновиден сет на вештини и квалитети за да се обезбеди сеопфатна поддршка на старите лица. Со прифаќање и исполнување на должностите и одговорностите вие можете значајно да влијаате на квалитетот на животот на постарите лица, обезбедувајќи тие да ги доживеат своите подоцнежни години достоинствено, во удобност и среќа. Додека грижата носи свои предизвици, исполнувањето и наградите што ги носи оваа професија се немерливи зошто правите значајни разлики во нечии животи.

1. Системот на социјална заштита во Република Северна Македонија

Република Северна Македонија континуирано делува во воспоставување на законска регулатива и мерки на социјална заштита кои ќе одговорат на потребите на лицата во социјален ризик.

Социјалната заштита претставува систем на политики, мерки но и превземени активности со чија помош се спречуваат и надминуваат социјалните ризици кај граѓаните.

Согласно националната законска регулатива и националните програми, социјалната заштита се остварува преку разни мерки и активности со цел заштита од ризици, превенција и надминување на социјалните проблеми кои неповолно се одразуваат врз добросостојбата на граѓаните. Социјалната заштита е целосно насочена да ја спречи социјалната исклученост, да ја намали дискриминацијата, да ја промовира рамноправноста и социјалната правда и да даде придонес за подобрување на квалитетот на живот и обезбедување на самостоен и независен живот за сите.

Социјалниот ризик нормативно се дефинира како состојба која има потенцијал да го отежне или оневозможи непреченото социјално функционирање на поединец или одредена група на која може да и треба социјална помош. Староста сама по себе е социјален ризик зошто со себе носи потенцијалните негативни последици што може да ги искушат поединците или групите како резултат на општествени фактори или услови кои можат да влијаат на нивната благосостојба и квалитет на живот.

Староста најчесто има значајни влијанија врз физичкото и менталното здравје, како и на социјалната и економската состојба на старите лица.

Системот на социјална заштита во РНМ нуди можности за грижа за старите лица кои се во социјален ризик преку паричните можности во склоп на социјалната заштита, како и услугите на институционална заштита, односно сместување во установи за социјална заштита на стари лица и вонинституционална заштита, односно услуги во домот и заедницата.

1.1.1. Социјална заштита и услуги

Законот за социјална заштита предвидува различни видови на парични надоместоци за различни категории на граѓани, а дел од нив се насочени кон обезбедување на поддршка за стари лица и лица со попреченост.

Старите лица и лицата со попреченост може да ги остварат следните права паричен надоместок:

Право на надоместок заради попреченост

Надоместок заради попреченост се обезбедува за поттикнување социјално вклучување и еднакви можности на лице кое е:

- со тешка или длабока интелектуална попреченост,
- со најтешка телесна попреченост,
- потполно слепо лице и
- потполно глуво лице.

Надоместок заради попреченост може да оствари лице со навршени 26 години возраст, а се користи без оглед на старосната возраст на корисникот.

Право на надоместок за помош и нега од друго лице - Право на надоместок за помош и нега од друго лице има лице со навршени 26 години возраст, со умерена, тешка или длабока интелектуална попреченост, лице со потешка и најтешка телесна попреченост, потполно слепо лице, како и лице со трајни промени во здравствената состојба, на кое му е неопходна помош и нега од друго лице заради тоа што не може само да ги врши основните активности од секојдневниот живот доколку ова право не може да го оствари врз основа на други прописи.

Право на социјална сигурност за старите лица – има за цел Воведување на посебна заштита на стари материјално необезбедени лица. Ова право е за Старите лица кои се материјално необезбедени со навршени 65 години. Со ова право, лицето ги има следниве бенефити

- Месечна финансика поддршка за правото на социјална сигурност за старите лица
- Паричен додаток заради покривање на дел од трошоците за потрошувачка на енергенци во домаќинството, за месеците од октомври до март усогласена со порастот на трошоците на живот за претходната година, објавени од Државниот завод за статистика, во јануари за тековната година.
- Право на здравствена заштита.

Социјални услуги

Согласно со Законот за социјалната заштита во нашата држава воспоставени се и социјални услуги кои се достапни за граѓаните во социјален ризик како:

1. услуги на информирање и упатување;

2. услуги на стручна помош и поддршка;
3. услуги на советување;
4. услуги во домот;
5. услуги во заедницата и
6. услуги за вон-семејна заштита.

1.1.2.Социјална Услуга Помош и нега во домот

Во согласност со Законот за социјална заштита (Службен весник на РСМ бр.104 од 23.05.2019 год.) услугата Помош и нега во домот претставува обезбедување на помош во вршење основни и инструментални активности од секојдневниот живот за лица со намален функционален капацитет кои не можат сами да се грижат за себе, со цел да се оспособи корисникот за самопомош, односно да ја врати, стекне или одржи способноста самиот да се грижи за себе, за да продолж да живее во сопствениот дом и да води независен живот во заедницата.

Корисници на услугата се: лица над 65 годишна возраст, лица со најтешка попреченост, односно комбинирана попреченост со највисок степен, потполно слепи лица, стари лица и други лица на кои им е потребна помош и нега во домот.

За испорака на оваа услуга неопходна е соработка на сите вклучени страни како Министерството за социјална политика, демографија и млади, Заводот за социјални дејности, Институциите во примарна здравствена заштита (матични доктори), центрите за социјална работа и лиценцираните даватели на социјални услуга односно на услугата Помош и нега во домот.

Со оваа услуга, согласно Правилникот за начинот и обемот на социјалните услуги, нормативите и стандардите за давање на социјални услуги, се обезбедува индивидуална поддршка и помош на лица за остварување на основните активности од секојдневниот живот на корисникот што вклучува: - помош при миене лице, раце и заби, миене коса, бањање, чешлање, бричење, сечење нокти и сл.; - помош при облекување и соблекување; - помош при вршење на физиолошки потреби, помош за да стигне до тоалет, да се исчисти по користењето или помош при користење лопатка во кревет или мобилен тоалет; - помош при движење во и околу домот; - помош при хранење и - помош при менување пелени и подлоги.

Помошта за остварување на инструменталните активности од секојдневниот живот на корисникот вклучува: - помош во чистење на просториите и апаратите во домаќинството, помали поправки, посредување заради поправки на водоводни, електрични и други инсталации, столарија, молерисување и други услуги, помош во ложење печки на дрва и чистење на пепел, вршење на полесни домашни задачи како што се миене садови, мesteње кревет, менување постелнина и слично; - помош во перење, сушење и пеглање облека и

одржување обувки и слично; - помош при планирање, подготвување, загревање и послужување на соодветни оброци и пијалоци; - помош при вршење помали и поголеми набавки на храна, пијалоци, облека, обувки, весници и слично; - помош заради надворешна мобилност: помош при движење надвор од домот, користење јавен превоз, превоз со такси-возила и слично; - помош при администрирање на лекови во соодветно време и доза, третирање полесни рани и преврски, контрола на витални функции како што се крвен притисок, телесна температура, ниво на шеќер во крвта и слично; - помош при користење телефон и други уреди, помош при наоѓање и бирање броеви, јавување на телефон, користење радио, телевизор, компјутер и слично; и - помош при управување на буџетот, плаќање сметки, одење во банка и слично.

Услугата помош и нега во домот се обезбедува во вкупно траење до 80 часа месечно по корисник во зависност од степенот на намален функционален капацитет на корисникот за остварување на основните и инструменталните активности од секојдневниот живот, и тоа: до 40 часа за основни активности; и до 40 часа за инструментални активности.

Услугата помош и нега во домот се обезбедува за лице кое нема склучено договор за доживотна издршка, односно покренало постапка за раскинување на склучен договор за доживотна издршка. Услугата помош и нега во домот, покрај условите наведени погоре се обезбедува на лице за кое помошта во домот не можат да ја обезбедат неговиот брачен другар, родителите или децата, поради заснован работен однос, нарушена здравствена состојба и старост.

Услугата Помош и нега во домот ја испорачуваат негуватели – лица кои поминале процес на обука согласно програма за образование на возрасни. Преку процесот на обука тие се здобиваат со знаења и вештини да може да му обезбедат целосна поддршка на корисниците за да го подобрат квалитетот на живот на старите изнемоштени лица и лицата со попреченост кои не се во можност во целост самостојно да се грижат за себе, истовремено промовирајќи праведно општество во кое секој еден е важен.

Освен поддршка во секојдневните активности, негувателите имаат компетенции да обезбедат медицинска грижа и нега за корисниците, односно на корисниците ќе му помагаат во следењето на виталните животни функции преку мерење на телесна температура, крвен притисок и шеќерот во крвта со соодветна опрема и помош во земањето на медицинска терапија.

Поддршката за основни и инструментални активности обезбедени од негувателите е во согласност со проценетите потреби на корисниците од страна на матичниот лекар и раководителот на случај од меснонадлежниот центар за социјална работа.

За давањето на услугата и спроведените активности, негувателите изработуваат дневни, неделни и месечни извештаи кои ги доставуваат до координаторите на услугата.

Координаторите на услугата континуирано го следат и мониторираат процесот на давање на услугата, одржуваат координативни состаноци со негувателите, средби со корисниците и нивните семејства, го следат квалитетот и ефикасноста на услугата, работат континуирано на подобрување на квалитетот на услугата, го следат задоволството на корисниците преку анкетни прашалници и информативни средби на неделно, месечно и квартално ниво, и

најмалку на полугодишно ниво спроведуваат интерна евалуација на задоволството на корисниците, но и на задоволството на негувателите од процесот на давањето на услугата.

Социјалната заштита е дејност од јавен интерес која се остварува преку мерки, активности, програми и политики за заштита од социјални ризици, превенција и надминување на социјалните проблеми кои неповолно се одразуваат врз добросостојбата на граѓаните, со цел: • промовирање и одржување на социјалната сигурност на граѓаните; • спречување на социјалната исклученост; • подобрување на квалитетот на животот на граѓаните и • зајакнување на капацитетите на граѓаните за водење независен, активен и продуктивен живот¹. Дејноста на социјалната заштита се обезбедува преку остварување на права на парична помош од социјална заштита и обезбедување на социјални услуги и други мерки утврдени со законот

Да се изградат вештините и способностите на стручните работници за социјална заштита за системски приод во осмислувањето на долгорочната грижа за стари лица и лица со попреченост со фокус врз згрижување во заедницата, претежно помош и нега во домот.

1.2 Човекови права, родова еднаквост и дискриминација

1.2.1 Човекови права

Во сите подрачја на општественото живеење човековите права ја формираат основата на еден заеднички соживот: во меѓународната и во националната политика исто како и во местото на живеење или во семејството. Луѓе од различни општества, од различни вери и различни идејно политички уверувања **се согласуваат** со вредностите и содржината од комплетот на т.н човекови права и слободи

Во 1948 година меѓународната заедница договорила кодекс на права што ќе биде обврзувачки за сите држави; тоа е Универзалната декларација за човекови права (УДЧП). Која е основа за секое општество да развие системи за обезбедување социјална кохезија преку кодифицирање на правата и одговорностите на своите граѓани.

“Сите луѓе, со самото свое раѓање се слободни и еднакви по достоинство и права” — вака започнува член 1 од [“Универзалната декларација на човековите права”](#).

За нас тоа значи дека сите ние од своето раѓање **поседуваме** одредени права и слободи што се нарекуваат **“човекови права”**

Човековите права ги одразуваат основните човекови потреби; ги воспоставуваат основните стандарди без кои луѓето не можат да живеат достоинствено.

Човековите права се за еднаквост, достоинство, почит, слобода и правда.

Човековите права ги имаат сите луѓе подеднакво, универзално и засекогаш.

Човековите права се универзални, односно се исти за сите човечки суштества во секоја земја.

Тие се неутуѓиви, неделиви и меѓусебно зависни, односно не можат да се одземат – никогаш;

сите права се подеднакво важни и тие се комплементарни, на пример правото на учество во владата и на слободни избори зависи од слободата на говорот.

Човековите права вклучуваат право на живот, право на слобода, право на државјанство, право на слободно движење и домување, право на вероисповед, право на образование, право на социјална сигурност и заштита, право на здравствена заштита, слобода на говор, право на семејство, право на сопственост, избирачко право и др.

1.2.2 Родова еднаквост

Родовата еднаквост значи еднакви права, одговорности и можности за жените и мажите, и девојчињата и момчињата.

Еднаквост не значи дека мажите и жените ќе станат исти, туку дека правата, одговорностите и можностите на жените и мажите нема да зависат од тоа дали се родиле како женско или како машко.

Под родова еднаквост се подразбира дека се земаат предвид интересите, потребите и приоритетите и на жените, и на мажите, со што се признава разноликоста на различните групи на жени и мажи.

Еднаквоста на жените и мажите се смета за прашање од областа на човековите права, но и предуслов и показател за одржливи развој и демократија во чиј центар е човекот.



Родова еднаквост е состојбата во која жените и мажите ги уживаат истите права и можности во сите сектори на општеството, вклучително и економското учество и донесувањето одлуки, при што различните однесувања, аспирации и потреби на жените и мажите еднакво се земаат предвид при развојот и спроведувањето на политиките

Остварувањето на еднаквите можности на мажите и жените, овозможува еднакво учество на жените и мажите во сите области од јавниот и приватниот сектор, еднаков статус и третман во остварувањето на нивните права, како и еднакви придобивки од остварените резултати.

Да се гарантираат правата на жените и да им се дадат можности да го достигнат својот целосен потенцијал е од клучно значење не само за постигнување родова еднаквост, туку и за исполнување на широк опсег на меѓународни развојни цели. Еднаквоста на жените и девојките

придонесуваат за здравјето и продуктивноста на нивните семејства, заедници и земји, донесувајќи придобивки за сите.

Примери за родова нееднаквост

- Жените заработуваат помалку од мажите
- Жените се вклучени во неплатена работа повеќе од мажите
- Грижата за домот и семејството е поголема кај жените отколку кај мажите

1.2.3 Дискриминација

Дискриминацијата се појавува кога луѓето се третираат понеповолно, отколку други луѓе во една иста ситуација, бидејќи тие припаѓаат или се смета дека припаѓаат на одредена група или категорија на луѓе. Луѓето можат да бидат дискриминирани поради нивната возраст, попреченост, етничка припадност, потекло, политичко уверување, раса, вероисповед, пол или род, сексуална ориентација, јазик, култура и врз многу други основи.

Дискриминацијата, која е често резултат на предрасудите кои ги имаат луѓето, ги прави луѓето немоќни, ги спречува да станат активни граѓани, ги спречува да ги развиваат нивните вештини, а во многу ситуации и за добивање работа, здравствени услуги, образование и сместување.

Дискриминацијата има директни последици врз оние луѓе и групи кои се дискриминирани, но, исто така, има и индиректни и длабоки последици врз општеството како целина.

Принципите на рамноправност и недискриминација се зацртани во Универзалната декларација за човекови права: „Сите човечки суштества се раѓаат слободни и еднакви во достоинство и права“ (член 1). Овој концепт на еднаквост во достоинството и правата е вграден во современата демократија, па така, државите се обврзани да ги заштитиуваат различните малцинства и ранливи групи од нееднаквиот третман. Член 2 ја содржи слободата од дискриминација: „Сите права и слободи, прогласени во оваа Декларација, му припаѓаат на секого, без никаква разлика.

Базичното начело на еднаквост, односно недискриминација, воспоставено со Уставот на Република Македонија, гарантира дека „граѓаните на Република Македонија се еднакви во слободите и правата, независно од полот, расата, бојата на кожата, националното и социјалното потекло и верското уверување, имотната и општествената положба. граѓаните се еднакви пред Уставот и законите“.

Дискриминацијата може да се практикува на директен или индиректен начин. Директната дискриминација се карактеризира со намерата да се дискриминира поединец или група, на пример, кога едно биро за вработување ги одбива ромските кандидати за работа или кога една компанија за домување не им издава станови на емигранти.

Индириектна дискриминација се случува кога една очигледна неутрална одредба, критериум или практика ги става припадниците на одредена група во подредена положба, во споредба со другите. Примерите можат да варираат од критериум кога се бара одредена возраст при вработување, па се до поставување на критериум кој би ги исклучил жените за одредена работна позиција.

Форми на дискриминација - Дискриминација врз основа на родов идентитет, род или сексуална ориентација, расизам (дискриминација врз основа на боја на кожа), дискриминација врз основа на етничка припадност, дискриминација врз основа на пол, дискриминација врз основа на возраст, дискриминација врз основа на вероисповед, дискриминација врз основа на попреченост, итн.

1.3 Емпатија и етичко однесување

1.3.1 Емпатија

Емпатија значи способност за препознавање, разбирање и споделување на мислите и чувствата на друга личност. Развивањето емпатија е од клучно значење за воспоставување квалитетни релации и сочувствително однесување.

Емпатијата ни помага да соработуваме со другите, да градиме пријателства, да донесуваме морални одлуки и да интервенираме кога гледаме дека другите се наоѓаат во понеповолна положба.

Емпатијата е неверојатно вредна. Негува љубезност, соработка и поддржувачки односи, кои се од суштинско значење при грижата за постарите лица кои неможат независно да функционираат.

1.3.2 Кодекс на етика

Кодексот на етика ги опишува стандардите на праксата кои се очекуваат од негувателите за помош и нега на стари и немоќни лица. Негувателите се очекува да се заложат за задоволување на потребите на корисниците, а не да ги искористат своите позиции на моќ. Кодекс на етика, според тоа, ги дефинира стандардите на праксата кои се очекуваат од стручните лица, па според тоа тие се познати како кодекси за работа. Кодексот често се темели врз основа на општите принципи кои ја поткрепуваат работата на професијата. Важно е да се каже дека правилата на кодексот треба да бидат конкретни, можни за спроведување и да може да се верификуваат, така што нивната примена во практиката ќе може да се види, да се следи, да се проверува и оценува. Основната цел на создавање на кодекс на етика е да се поттикне на достигнување на највисоките стандарди за помош и нега на старите лица.

Во содржината на Кодексот на етика за негувателите акцентот е ставен на потребите на постарите лица – корисници и на начините на кои може најдобро да се исполнат нивните потреби, за да негувателите ја вршат својата работа ефикасно и континуирано ги зајакнуваат на нивните професионални вредности, како што се почитување, заштита и грижа за корисниците кај кои ја испорачуваат услугата за помош и нега за независно живеење.

Етички принципи за негувателите кои работат со стари и немоќни лица

- Да се почитуваат основните човекови права
- Вреднување и почитување на секое старо и немоќно лице како индивидуа, без разлика на неговиот социјален или економски статус
- Да не се врши дискриминација по било кој основ: возраст, пол, раса, етичка припадност, инвалидност и друго.
- Да се овозможи социјална сигурност и заштита
- Да се обезбедува пристап до соодветна здрава исхрана, чист воздух, сместување, облека и осигурување за здравствена заштита.
- Да се обезбедува помош и поддршка од заедницата
- Да му се овозможи на старите и немоќни лица самостојно да одлучуваат се додека се во можност
- Да им се почитуваат одлуките без осудување, и иако се спротивни на вашите ставови или ставовите на околината
- Да им се овозможи безбедна средина за живеење согласно нивните потреби и можности
- Да им се овозможи пристојно живеење во нивниот сопствен дом
- Да се создадат можности за активности кои ќе придонесат за активно и квалитетно стареење
- Да се создаваат можности за нивно социјално и културно вклучување преку посета на културни објекти, настани и сл.
- Да им се овозможи активно учество во процесите на креирање на политики
- Да им се обезбеди поддршка во пристапот до институционална и вонинституционална грижа.
- Да се заштитат од физичко, психичко и било кои други облици на насилство

2. Дневни активности за нега на стари и немоќни лица

Негата на стари и немоќни лица е од суштинско значење за нивното здравје, благосостојба и достоинство. Со зголемувањето на старосната популација, потребата за квалитетна и организирана грижа станува сè поважна, не само за професионалните негуватели, туку и за членовите на семејството кои се грижат за своите најблиски.

Овие лица често се соочуваат со физички, когнитивни и емоционални предизвици кои бараат внимателен пристап и постојана поддршка. Добро структурираните дневни активности можат значително да придонесат за подобрување на нивниот квалитет на живот, поттикнување на нивната независност и одржување на менталното и физичкото здравје.

Овој прирачник е наменет да послужи како водич за креирање на дневна рутина која ги опфаќа основните аспекти на негата – од физичката хигиена и правилната исхрана до социјалната интеракција и активностите за ментална стимулација. Преку овој пристап, негувателите можат да обезбедат не само грижа, туку и емпатија и разбирање кои се неопходни за поддршка на достоинствен и исполнет живот.

2.1 Најчестите дневни активности кои се потребни за грижата за стари и немоќни лица

Грижата за стари и немоќни лица вклучува низа дневни активности кои се клучни за одржување на нивната здравствена состојба, удобност и достоинство. Овие активности се приспособуваат според индивидуалните потреби на секое лице, имајќи предвид нивната физичка и когнитивна состојба. Подолу е дадено поопширно објаснување за секоја активност.

Лична хигиена

Одржувањето на личната хигиена е од суштинско значење за здравјето и самопочитта на старите лица. Многу од нив имаат ограничена способност за самостојно извршување на хигиенски активности поради намалена подвижност или когнитивни нарушувања. Негувателите треба:

- Да помагаат или целосно да ги извршуваат задачите како што се миење на лицето, четкање заби или чистење на протези.
- Да се погрижат за редовно капење и перење на телото за да се спречат инфекции, иритации на кожата или непријатности.
- Да асистираат при промена на облека, внимавајќи на удобноста и временските услови.
- Активно да учествуваат во промена на пелени доколку лицето кое го негуваат има потреба од тоа.

Да осигураат дека хигиената се изведува со достоинство и почит кон личноста

Исхрана и хранење

Многу стари лица имаат специфични нутритивни потреби или потешкотии при хранењето, како губење на апетит, проблеми со цвакање или голтање. Во овој контекст:

- Оброците треба да бидат внимателно планирани, балансирани и богати со витамини и минерали.
- Ако лицето не може да се храни самостојно, негувателот треба да обезбеди асистенција, внимавајќи на темпото и комфорот на лицето.
- Редовното хидрирање е исто толку важно – треба да се поттикнува пиење вода или други течности во текот на денот.

Негователите особено треба да внимаваат при давањето на храна на лица заболени од одредени хронични заболувањаистата да содржи соодветни нутритивни вредности. Еве одредени насоки како треба да се постапува со лица кои имаат некои од најчестите хронични болести:

Дијабетес: Лицата со дијабетес треба да се хранат со храна со низок гликемиски индекс, како што се зеленчук, мешунки и интегрални житарки. Избегнување на шеќери и преработени јаглехидрати е од суштинско значење.

Хипертензија: Храната треба да биде ниска со натриум (сол), а богата со калиум, како што се банани, спанаќ, и сладок компир. Избегнување на преработена храна е клучно.

Остеопороза: Диетата треба да биде богата со калциум (млечни производи, брокула, зелка) и витамин Д (јајца, риба, збогатени житарки).

Кардиоваскуларни болести: Се препорачува исхрана богата со омега-3 масни киселини (риба, ореви, семки), како и храна со малку заситени масти.

Мобилност и физичка активност

Мобилноста е клучна за одржување на физичкото здравје, спречување на компликации како декубитални рани или атрофија на мускулите, и зголемување на независноста. Во оваа насока:

- Лицата со ограничена подвижност треба да се поттикнуваат на лесни вежби или истегнување, соодветно на нивната состојба.
- За оние кои можат, кратки прошетки или придружба при движење низ домот се важни за стимулирање на циркулацијата.
- Ако се користат помагала како инвалидска количка или шетач, негувателите треба да обезбедат правилна употреба и одржување.

Помош при земање на лекови

Поголемиот дел од старите лица земаат различни лекови за хронични заболувања. Негувателот треба:

- Да го организира земањето на лекови според препораките на лекар.
- Да обезбеди потсетници или асистенција за правилна доза и време.
- Да внимава на можни несакани ефекти и да ги пријави на медицинскиот персонал.

Социјална интеракција и когнитивна стимулација

1. Социјална интеракција.

Старите лица често се соочуваат со изолација, особено ако живеат сами или имаат ограничена мобилност. Социјалната интеракција помага:

- **Да се намали чувството на осаменост:** Разговорите, друштвените игри и дружењата го поттикнуваат чувството на припадност.
- **Да се подобри расположението:** Дружењето може да го стимулира ослободувањето на хормоните на среќата (ендорфини).
- **Да се одржат врските со семејството и заедницата:** Посетите од семејството или пријателите, како и учеството во заеднички активности, го зголемуваат нивното задоволство од животот.

Примери за активности за социјална интеракција:

- Разговори за нивното минато, семејството и искуствата.
- Организирање заеднички оброци со други стари лица или семејството.
- Учество во заеднички активности, како празнични настани, родендени или други собири.
- Читање или слушање на книги заедно, гледање филмови или слушање музика.

2. Значење на когнитивната стимулација

Менталната активност е од суштинско значење за одржување на когнитивната функција и спречување на дегенеративни болести како деменција. Когнитивната стимулација помага:

- **Да се поттикне менталната агилност:** Преку активности кои вклучуваат размислување, помнење и решавање проблеми.
- **Да се одржи независноста:** Менталната стимулација ги помага старите лица да останат активни во секојдневните задачи.
- **Да се зајакне самодовербата:** Учесството во активности кои ги стимулираат когнитивните способности го поттикнува чувството на постигнување.

Примери за активности за когнитивна стимулација:

- **Решавање загатки и ребуси:** Судоку, крстозбори или игри со зборови.
- **Играње друштвени игри:** Игри со карти, шах или домино.
- **Учење нови вештини:** Рачни изработки, како плетење или цртање, или учење едноставни рецепти.

- **Терапевтски активности:** Музикотерапија, арт-терапија или вежби за меморија.
- **Гледање или слушање едукативни програми:** Документарни емисии или аудиокниги.

Со правилна организација на социјалната интеракција и когнитивната стимулација, старите и немоќни лица можат да останат ментално активни, емотивно задоволни и поврзани со своето опкружување. Ова директно придонесува за подобрување на нивниот квалитет на живот и општата благосостојба.

Одмор и спиење

Квалитетниот сон и редовниот одмор се важни за физичката и менталната состојба. Негувателите треба:

- Да осигураат удобен простор за одмор и спиење.
- Да помагаат при позиционирање во кревет, особено кај лица со намалена мобилност.
- Да воспостават редовен распоред за одмор за да се избегнат нарушувања во циклусот на спиење.

2.2 Улогата и одговорностите на негувателот во контекст на дневните активности

Негувателот има клучна улога во обезбедувањето на целосна грижа за старите и немоќни лица, кои често зависат од помош за извршување на секојдневните активности. Неговата улога не се состои само во физичка помош, туку и во обезбедување емотивна поддршка, создавање средина на сигурност и почитување, како и прилагодување на активностите за задоволување на индивидуалните потреби и можности на лицето. Улогата на негувателот бара посветеност, трпеливост и висок степен на емпатија.

Улогата на негувателот

Поддршка на физичките потреби

Негувателот се грижи за секојдневните физички потреби на лицето. Ова вклучува:

- **Одржување на хигиената:** Помош при капење, облекување, чешлање и други аспекти на личната хигиена.
- **Подготовка и сервирање на храна:** Прилагодување на оброците според здравствените состојби, како што се дијабетес или хипертензија, и асистенција при хранење кога тоа е потребно.
- **Физичка мобилност:** Помош при станување, седење, одење или употреба на помагала (инвалидска количка, шетач и сл.), со цел да се спречат падови и да се одржи активностата.

Создавање на рутина

Редовната дневна рутина е од суштинско значење за старите лица, бидејќи обезбедува чувство на стабилност и предвидливост. Негувателот треба:

- Да креира распоред кој ги вклучува сите аспекти на грижата – од хигиена и исхрана до одмор и забава.
- Да го прилагоди распоредот според физичките и менталните потреби на лицето.

Поттикнување на независност

Иако многу стари лица имаат потреба од помош, негувателот треба да поттикнува независност колку што е можно, така што:

- Ќе ги охрабрува лицата самостојно да извршуваат одредени активности, како што се јадење, миење на рацете или облекување.
- Ќе обезбеди само потребната помош, без да ги презема сите задачи.

Емотивна поддршка

Негувателот често служи како емотивна поддршка за старите лица, особено кога тие чувствуваат осаменост или анксиозност. Улогата вклучува:

- Пружање на охрабрувачки разговори и слушање на нивните грижи и потреби.
- Создавање атмосфера на пријателство и почит.
- Поттикнување на социјалната интеракција со семејството, пријателите или заедницата.

Одговорностите на негувателот.

Организација и извршување на дневните активности

- **Планирање:** Изработка на индивидуален план за дневни активности кој вклучува лична хигиена, исхрана, физичка активност, терапија и рекреација.
- **Имплементација:** Осигурување дека активностите се изведуваат навремено, со соодветно прилагодување според здравствената состојба.

Помош при основните задачи

- Помош при будење, миење, облекување и хранење.
- Поддршка при станување, движење низ домот или користење помагала.
- Помош при земање на лековите според упатствата на лекарот.

Надзор на здравствената состојба

- Следење на физичките и менталните промени кај лицето.
- Бележење и известување за знаци на влошување на состојбата до медицинските професионалци или семејството.
- Поттикнување на превентивни мерки за одржување на здравјето, како редовна хидратација, правилна исхрана и умерена физичка активност.

Поттикнување на социјална интеракција и когнитивна стимулација

- Организирање активности кои го стимулираат мозокот, како решавање загатки, читање, или играње друштвени игри.
- Помагање при поврзување со семејството преку посети, телефонски разговори или видеоповици.
- Создавање можности за дружење со други лица, како групни активности или прошетки.

Одржување безбедност и удобност

- Надзор за да се избегнат падови, повреди или други несакани ситуации.
- Обезбедување на чиста и пријатна средина за живеење.

Вештини на успешен негувател за стари и немоќни лица

Успешниот негувател не само што треба да поседува технички и практични вештини, туку и да демонстрира емоционална интелигенција, способност за управување со стрес и желба за обезбедување грижа со почит и љубезност. Вештините на негувателот може да се поделат во неколку категории: технички, комуникациски, организациски и емотивни.

Технички вештини

Основни медицински вештини

- Способност за следење на виталните знаци, како што се крвниот притисок, пулсот и температурата.
- Основни познавања за давање прва помош.
- Правилно ракување со лекови, вклучувајќи подготовка и администрирање според медицински насоки.

Грижа за лична хигиена

- Умеење за помош при капење, миење, чешлање и други хигиенски активности.
- Вештини за асистирање при облекување и одржување на личната чистота.

Поддршка при мобилност

- Обезбедување сигурност при станување, одење или пренесување од кревет во инвалидска количка.

- Познавање на правилната техника за подигнување и движење на лице со намалена мобилност за да се избегнат повреди.

Прехранбена поддршка

- Подготовка на оброци според диететските препораки на лекар.
- Прилагодување на текстурата на храната за лицата со потешкотии при цвакање или голтање.

Комуникациски вештини

Активно слушање

- Способност за слушање на потребите, желбите и проблемите на лицето со внимателност и трпеливост.
- Покажување разбирање за нивните емоции и изразување поддршка.

Јасна и емпатична комуникација

- Користење едноставен и разбирлив јазик, особено за лица со когнитивни проблеми.
- Изразување на позитивност и охрабрување во секојдневната интеракција.

Културна сензитивност

- Почитување на различни културни, религиозни и лични вредности.

2.3 Примена на техники и методи за помош при миење, бањање, преслекување и промена на пелени

Грижата за личната хигиена на старите и немоќни лица е основен дел од секојдневната нега. За да се обезбеди безбедност, удобност и достоинство, негувателот треба да примени соодветни техники и методи при извршување на овие задачи. Еве ги деталите за секоја активност:

Помош при миење

Миењето е основна хигиенска активност што го одржува здравјето на кожата и спречува инфекции.

Методи и техники:

- **Подготовка:**
 - Осигурете се дека просторијата е топла и приватна.
 - Подгответе ги сите потребни материјали (топла вода, сапун, пешкир, сунѓер).

- **Процес:**
 - Ако лицето може делумно да се мие самостојно, охрабнете го да учествува, додека вие помагаате таму каде што е потребно.
 - Почнете од чистите делови (лице, раце) и постепено преминете кон помалку чистите (нозе, интимна област).
 - Користете меки сунѓери или крпи за да избегнете иритација на кожата.
- **Завршување:**
 - Темелно исушете ја кожата за да спречите влага која може да предизвика иритации или инфекции.

Помош при бањање

Бањањето е подлабок процес на хигиена кој ја чисти кожата и ја поттикнува циркулацијата.

Методи и техники:

- **Безбедност:**
 - Користете антилизгачки подлоги и држачи за да го спречите ризикот од падови.
 - Никогаш не оставајте го лицето без надзор.
- **Процес:**
 - Ако лицето е неподвижно, бањањето може да се изведе на кревет со помош на сунѓер или специјални средства.
 - За подвижни лица, помогнете им да влезат и излезат од кадата или туш кабината.
 - Користете млака вода и сапун со неутрален pH за да избегнете иритации.
- **Дополнителна грижа:**
 - Проверете ги кожата и стапалата за знаци на рани или иритации.

Помош при преслекување

Преслекувањето може да биде предизвик за лицата со ограничена мобилност или когнитивни проблеми.

Методи и техники:

- **Подготовка:**
 - Осигурете се дека облеката е чиста, удобна и соодветна за временските услови.
- **Процес:**
 - Почнете со облекување на горниот дел од телото, потоа преминете на долниот дел.

- Ако лицето лежи, превртете го внимателно на страна за полесно облекување или соблекување на облеката.
- Користете облека со патенти или копчиња кои се лесни за ракување.
- **Охрабрување:**
 - Поттикнете го лицето да учествува во процесот колку што може.

Промена на пелени

Промената на пелени бара внимание, вештини и почит за да се одржи достоинството на лицето.

Методи и техники:

- **Подготовка:**
 - Подгответе чиста пелена, влажни марамчиња, заштитна крема и кеса за отпад.
 - Осигурете ја приватноста и комфорот на лицето.
- **Процес:**
 - Ако лицето лежи, внимателно свртете го на страна. Отстранете ја старата пелена, чистете ја интимната област со влажни марамчиња од предниот кон задниот дел за да избегнете инфекции.
 - Нанесете заштитна крема за спречување иритации.
 - Поставете ја новата пелена така што ќе биде удобно фиксирана.
- **Хигиена:**
 - Секогаш мијте ги рацете пред и по процесот и користете ракавици за дополнителна хигиена.
 - Редовно проверувајте ја состојбата на кожата за да спречите појава на осип или рани.

Совет за пружање грижа

- **Почитување на достоинството:**
 - Секогаш информирајте го лицето за тоа што ќе направите, дури и ако има когнитивни оштетувања.
 - Бидете внимателни и нежни во движењата.
- **Емпатија:**
 - Охрабрете ги лицата и уверете ги дека задачите се изведуваат со грижа и почит.
- **Редовност:**
 - Воспоставете рутина за овие активности за да обезбедите редовна хигиена и комфор.

Правилна употреба на опрема и помагала за нега на стари и немоќни лица

Правилната употреба на опрема и помагала е од суштинско значење за обезбедување безбедност, удобност и ефективна грижа за старите и немоќни лица. Овие уреди ја

олеснуваат мобилноста, личната хигиена и удобноста, истовремено намалувајќи го физичкиот напор на негувателите.

Инвалидски колички

Инвалидските колички се неопходни за лицата со ограничена мобилност, помагајќи им да се движат низ домот или на отворено.

Техники за правилна употреба:

- **Подготовка:**
 - Проверете дали тркалата и кочниците се исправни.
 - Осигурајте дека количката е прилагодена на висината и тежината на лицето.
- **Транспорт:**
 - Закочете ја количката при седнување или станување на лицето.
 - Кога го поставувате лицето во количката, уверете се дека стапалата се правилно поставени на потпирачите за нозе, а грбот е удобно поддржан.
- **Движење:**
 - Возете ја количката полека и внимателно, особено на нерамни површини или при качување/спуштање по рампи.
 - Никога не оставајте го лицето само без да ги активирате кочниците.

Подигнувачки кревети

Подигнувачките кревети се користат за лицата кои се неподвижни или имаат потешкотии со движењето, овозможувајќи подесување на висината и позицијата.

Техники за правилна употреба:

- **Подесување на висината:**
 - Подигнете го креветот на удобна висина за негувателот при извршување на задачи, како хигиена или промена на пелени.
- **Подесување на позицијата:**
 - Користете го механизмот за подигнување на главата или нозете за да ја прилагодите позицијата на лицето, овозможувајќи удобност или помош при хранење.
- **Безбедност:**
 - Осигурајте се дека креветот е стабилен и дека тркалата се закочени.
 - Проверете ги страничните прегради (ако ги има) за да спречите падови.

Лифт-системи за подигање (механички или електрични)

Овие уреди се користат за пренос на лица од кревет до инвалидска количка, тоалет или друга локација, минимизирајќи го физичкиот напор на негувателот.

Техники за правилна употреба:

- **Поставување на лицето:**
 - Поставете ја лентата или ременот на лифтот под телото на лицето соодветно (обично под грбот и колковите).
- **Подигнување:**
 - Полека активирајте го механизмот за подигнување, осигурувајќи се дека лицето е стабилно и удобно.
- **Транспорт:**
 - Внимателно пренесете го лицето до саканата локација, одржувајќи ја стабилноста на уредот.

Шетачи и помагала за одење

Шетачите се корисни за лица кои можат да одат, но имаат потреба од дополнителна поддршка за рамнотежа.

Техники за правилна употреба:

- **Прилагодување:**
 - Осигурајте се дека висината на шетачот е соодветна на висината на лицето за да избегнете напор на рацете или грбот.
- **Движење:**
 - Лицето треба да движи еден чекор во време, ослонувајќи се на шетачот за поддршка.
- **Безбедност:**
 - Користете шетачи со кочници за дополнителна сигурност.

Душеци против декубитални рани

Овие душеци се специјално дизајнирани за лица кои се неподвижни и помагаат да се спречат декубитални рани.

Техники за правилна употреба:

- **Инсталација:**
 - Осигурајте дека душекот е правилно поставен на креветот и поврзан со компресорот (ако е воздушен).
- **Ротирање:**
 - Редовно ротирајте го лицето за да спречите притисок на истите точки на телото.

Преносни тоалети и столчиња за бањање

Овие помагала се користат за олеснување на личната хигиена и удобност.

Техники за правилна употреба:

- **Преносни тоалети:**
 - Поставете го тоалетот на пристапно место и осигурајте дека е стабилен.
 - Помогнете му на лицето да седне, со поддршка за рамнотежа.
- **Столчиња за бањање:**
 - Осигурајте се дека столчето е стабилно и безбедно за употреба под туш.

Совети за правилна употреба на опрема

- **Редовно одржување:** Проверувајте ја исправноста на опремата (кочници, ремени, механизми) за да спречите несреќи.
- **Обученост:** Секогаш следете ги упатствата од производителот и побарајте обука доколку е потребно.
- **Комуникација:** Информирајте го лицето за секој чекор при користење на опремата за да ја намалите анксиозноста.

2.4 Подготовка и спроведување на индивидуален план на дневни активности кај стари и немоќни лица

Изработката на индивидуален план за дневни активности за стари и немоќни лица е клучна за обезбедување на квалитетна и приспособена грижа. Овој процес вклучува детална проценка на нивните потреби, можности и лични преференции. Ефективниот план не само што го подобрува нивниот физички и ментален статус, туку и го поттикнува нивното чувство на независност и самопочит.

Подготовка на планот

Проценка на физичките и менталните способности

- Вклучува анализа на нивната мобилност, самостојност во секојдневните активности и когнитивната состојба.
- Соработка со здравствени работници за добивање информации за здравствената состојба.

Идентификување на потребите и преференциите

- Разговор со лицето и семејството за нивните желби, хобија и дневни рутини.
- Препознавање на можни предизвици (на пр., проблеми со слух, вид или хронични болки).

Дефинирање на цели

- Краткорочни цели: редовна физичка активност, социјална интеракција.
- Долгорочни цели: подобрување на мобилноста или одржување на когнитивните способности.

Приспособување на активностите според нивото на енергија

- Балансирање помеѓу активностите за одмор и оние за стимулација.

Спроведување на планот

Организација на дневниот распоред

- Раздвојување на денот на јасно дефинирани времиња за хигиена, оброци, активности и одмор.
- Вклучување на терапевтски сесии или време за лекови.

Активности за физичко здравје

- Умерени физички вежби (на пр., истегнување, прошетки, терапевтски вежби).
- Поддршка при секојдневните задачи како облекување, хранење и лична хигиена.

Ментална и социјална стимулација

- Читање, решавање загатки, играње друштвени игри.
- Организирање време за разговор со семејството или други лица.

Континуирана евалуација и прилагодување

- Редовно следење на напредокот и промените во состојбата на лицето.
- Ажурирање на планот според новите потреби и околности.

3.Основи на физичка активност и комуникација за поддршка на стари и немоќни лица

Во денешно време, со стареењето на популацијата, физичката активност и комуникацијата со старите и немоќни лица добиваат сè поголемо значење. Физичката активност не само што е важна за физичкото здравје, туку игра и важна улога во менталната и емоционалната благосостојба. Исто така, ефективната комуникација е клучна за создавање на доверба и разбирателство, што помага во подобрувањето на квалитетот на живот на старите лица. Овој модул нуди систематски преглед на важноста на физичката активност, типовите вежби, принципите на комуникација и начините за надминување на предизвиците во комуникацијата.

3.1. Важноста на редовна физичка активност кај стари лица

Редовната физичка активност е од суштинско значење за старите лица. Таа помага во одржување на физичката сила, флексибилност и издржливост, што е особено важно за спречување на падови и повреди. Физичката активност позитивно влијае на менталното здравје, намалувајќи ризик од депресија и анксиозност. Со активен начин на живот, старите лица можат да ја зголемат својата автономија, овозможувајќи им подолго време да останат независни и активно вклучени во секојдневните активности.

Долгото запуштање на физичката активност може да доведе до сериозни здравствени проблеми, вклучувајќи намалување на мускулната маса, намалување на густината на коските, и развој на хронични болести. На пример, лицата кои не вежбаат редовно се изложени на поголем ризик од кардиоваскуларни болести, дијабетес, и други хронични состојби. Затоа, поттикнувањето на физичка активност кај оваа популација е клучно за одржување на нивното здравје и благосостојба.

3.1.1. Типови на вежби за поддршка на физичката кондиција

Физичките активности можат да се класифицираат во неколку категории, секоја со свои специфични цели и придобивки. Овие активности треба да бидат адаптирани на индивидуалните способности и потреби на старите лица.

Вежби за горен дел од телото

Вежбите за горен дел од телото се важни за одржување на силата на мускулите на рацете, рамената и градите. Овие вежби не треба да вклучуваат тешки тегови, туку лесни и контролирани движења кои можат да се изведуваат во удобна средина.

- **Кружни движења со рацете:** Стари лица можат да седе или стојат, и со испружени раце да прават мали кружни движења. Оваа вежба помага во одржување на подвижноста на рамената и се препорачува за подобрување на опсегот на движење.

- **Притисок со дланките:** Лицето може да ги стави дланките заедно и да притиска, користејќи сопствена сила како отпор. Ова ја зајакнува мускулатурата без потреба од тежини, што е лесно и безбедно.
- **Вежби за рамената со ластик:** Со користење на ластик за вежбање, старите лица можат да ги ангажираат рамената, што е корисно за зајакнување на мускулите во горниот дел на телото. Овие вежби се прават со контрола и внимателност, прилагодени на нивото на сила.

Вежби за истегнување

Истегнувањето е важно за подобрување на флексибилноста и намалување на мускулната напнатост. Ова е особено корисно за старите лица со ограничена мобилност.

- **Истегнување на вратот:** Со тоа што ќе ја наведнат главата на едната страна, па на другата, или ќе ја свртат надесно и налево, старите лица можат да го истегнат вратот. Ова помага во намалување на тензијата, што е често вообичаен проблем кај стари лица поради долгото седење.
- **Истегнување на подлактиците:** Со едноставно испружување на раката и повлекување на прстите кон себе, мускулите на подлактиците се истегнуваат, што помага во одржување на нивната флексибилност.
- **Истегнување на грбот и рамената:** Протегањето на рацете напред или горе помага да се одржи мускулатурата на грбот. На пример, може да го свиткаат грбот напред со испружени раце за да ја намалат напнатоста во грбот.

Вежби за рамнотежа

Вежбите за рамнотежа се клучни за спречување на падови, што е еден од најголемите ризици кај старите лица. Овие вежби не само што помагаат во зајакнувањето на мускулите на нозете, туку и во подобрувањето на координацијата.

- **Стоење на една нога:** Со држење на стабилна подлога, лицето може да балансира на една нога, што го зајакнува чувството за рамнотежа и ја подобрува силата на мускулите на нозете.
- **Одење по права линија:** Движењето напред и назад по една линија ја подобрува координацијата и способноста за балансирање.
- **Седење и станување од столица:** Оваа едноставна вежба ги зајакнува мускулите на нозете и помага во одржување на рамнотежата. Со редовно практикување на оваа вежба, старите лица можат да го подобрат својот физички капацитет и да ја намалат опасноста од падови.

3.3 Придобивки од физичката активност врз здравјето на старите лица

Редовната физичка активност донесува бројни придобивки за здравјето и благосостојбата на старите лица. Првиот и најочигледен аспект е подобрувањето на физичкото здравје. Активностите како пешачење, јога или дури и домашни работи ги зајакнуваат мускулите,

го подобруваат кардиоваскуларното здравје и ја зголемуваат енергијата. Со тоа, старите лица се помалку подложни на хронични болести, а квалитетот на нивниот живот значително се зголемува.

Покрај физичките придобивки, постои и значителен позитивен ефект на менталното здравје. Физичката активност го поттикнува производството на ендорфини, хормони на среќа, што може да помогне во намалување на симптомите на депресија и анксиозност. Старите лица кои редовно вежбаат обично се поврзуваат со подобра самопочит и зголемено чувство на независност, што е клучно за нивната психолошка благосостојба.

Друг аспект на придобивките од физичката активност е подобрувањето на социјалната интеракција. Учеството во групни активности или физички вежби со други старци создава можности за социјално поврзување, што е важно за намалување на чувството на изолација и самота.

3.4. Основни принципи на комуникација со стари и немоќни лица

Комуникацијата е од клучно значење за поддршката на старите лица и игра важна улога во нивното ментално и емоционално благосостојба. Основните принципи на ефективна комуникација вклучуваат:

Почит и Разбирање

Почитувањето на старите лица е основа на секој добар однос. Ова подразбира активно слушање, при што е важно да се обрне внимание на нивните зборови, емоции и потреби. Пример за ова може да биде простото признавање на нивните чувства со зборови како „Разбирам дека тоа може да биде тешко за вас“. Ова создава атмосфера на доверба и почит.

Адаптација на Комуникацијата

Адаптирањето на комуникацијата во согласност со потребите на поединецот е од суштинско значење. Ова вклучува употреба на јасен и едноставен јазик. На пример, ако лицето има проблеми со слухот, може да биде корисно да се зборува полека и јасно или да се користат визуелни помагала за дополнително објаснување. Употребата на кратки и директни реченици може да помогне во подобрувањето на разбирливоста.

Емпатија и Поддршка

Процесот на грижа подразбира емпатија и поддршка. Кога комуницирате со старите лица, важно е да покажете разбирање за предизвиците со кои се соочуваат. Користењето на охрабрувачки фрази, како што се „Ти си важен за мене, и ќе те поддржам“ може да создаде позитивно чувство и да поттикне соработка.

Јасност и Едноставност

Јасноста во комуникацијата е од суштинско значење. Кога зборувате со старите лица, користете едноставен јазик и кратки реченици за да се осигурите дека пораката е разбирлива. Зборувањето полека и правењето паузи помеѓу речениците им овозможува на слушателите да размислат за кажаното и да го разберат подобро.

3.5. Пречки во комуникацијата и како да се надминат

Иако комуникацијата е клучна за успешна поддршка, постојат бројни пречки со кои се соочуваат старите лица. Овие пречки може да бидат физички, емоционални или когнитивни и е важно да се развијат стратегии за нивно надминување.

Проблеми со Слукот и Видот

Проблемите со слухот и видот се чести кај старите лица и можат да ја отежнат комуникацијата. За да се надминат овие бариери, важно е да се применуваат помагала, како што се слушни апарати и визуелни помагала. На пример, користењето на визуелни знаци може да помогне во подобрување на разбирањето.

Бавен и јасен говор

Брзото зборување може да создаде конфузија. Затоа, важно е да се зборува полека и со користење на едноставен јазик. Ова не само што го олеснува разбирањето, туку и создава простор за поставување прашања или дополнителни објаснувања.

Визуелни помагала

Користењето на визуелни помагала, како фотографии, графикони и слики, помага во илустрацијата на важни информации. Ова е особено полезно за лица со когнитивни нарушувања, бидејќи визуелната информација може да биде поразбирлива од вербалната комуникација.

3.6. Комуникација

Вербална комуникација и невербална комуникација се два основни типа на комуникација кои ги користиме за изразување на мисли, чувства и намери.

3.6.1. Вербална Комуникација

Вербалната комуникација подразбира користење на зборови за пренесување на пораки. Таа може да биде усна или писмена:

Усна комуникација: Ова вклучува говор, разговори, дискусии и разговори лице-в-лице. Често се користат тон на глас, темпо и акцент за да се пренесат дополнителни значења и емоции.

Писмена комуникација: Вклучува текстуални пораки, писма, е-пораки, известувања и извештаи. Писмената комуникација може да биде помалку непосредна, но овозможува времето за размислување и формулирање на порака.

Клучни карактеристики на вербалната комуникација вклучуваат:

Содржина: Зборовите и фразите кои се користат.

Јасност: Како добро се формулирани мислите.

Структура: Како се организира информацијата за да биде логична и разбирлива.

3.6.2 Невербална комуникација

Невербалната комуникација вклучува пренесување на информации без употреба на зборови. Ова вклучува:

Телесен јазик: Позиции на телото, движења, и знаци со раце. На пример, начин на кој некој стои или седи може да пренесе самоувереност или несигурност.

Контакт со очите: Како често и на каков начин се гледа во други луѓе. Контактот со очите може да сигнализира интерес, искреност или, напротив, избегнување.

Лице: Изразите на лицето (насмевки, намуртеност, и други изрази) може да пренесат различни емоции, како што се среќа, тага или изненадување.

Простор и дистанца: Каква физичка дистанца се одржува помеѓу лицата што комуницираат. Блискоста може да укаже на интимност, додека поголемата дистанца може да укаже на формалност или непријатност.

Тон на глас: Начинот на кој се зборува, вклучувајќи варијации во интонацијата, волуменот и темпото. Ова може да има значајно влијание на тоа како се восприема порака.

Важност на комбинацијата

И вербалната и невербалната комуникација играат клучна улога во нашето секојдневно комуницирање. Често, не вербалните сигнали дополнуваат или дури и контрираат на она што се кажува вербално. На пример, ако некој вели „Се чувствувам добро“ со намрштено лице и избегнува контакт со очите, пораката може да не биде убедлива.

Разбирањето и усогласувањето на двата типа комуникација е важно за ефикасна и успешна интеракција, особено во контексти како што се нега на стари лица, каде што комуникацијата е клучна за создавање на доверба и разбирателство. Улога на Невербалната Комуникација

Невербалната комуникација игра важна улога во интеракцијата со старите лица. Често, невербалните сигнали пренесуваат поголема порака од зборовите.

Контакт со очите

Контактот со очите покажува внимание и интерес. Ова создава чувство на важност и се смета за основен аспект на социјалната интеракција.

Насмевка и пријатен израз на лицето

Насмевката е моќен алат за создавање позитивна атмосфера. Таа не само што помага во намалување на анксиозноста, туку и поттикнува старите лица да се чувствуваат поудобно и безбедно.

Соодветна физичка близина

Физичката близина може да биде многу утешна. Држењето за рака или приближувањето до лицето може да пренесе поддршка и разбирање, особено во тешки моменти. Ова создава чувство на блискост и поврзаност, што е од особено значење во процесот на грижа.

Заклучок

Редовната физичка активност и ефикасната комуникација се клучни елементи во грижата за старите и немоќни лица. Примената на правилни физички вежби и техники за комуникација не само што ги подобрува физичките и менталните способности на овие лица, туку и значително го зголемува нивниот квалитет на живот. Негувателите и семејствата треба да се охрабрат да ги вклучат овие принципи во секојдневната грижа за старите лица, создавајќи средина на поддршка, разбирање и активност. Ова не само што ќе доведе до подобрување на здравствената состојба, туку и ќе создаде поголема задоволство и среќа во животот на старите лица.

4 Подготвеност за справување во итни случаи

Подготвеноста за справување во итни случаи е од суштинско значење за негувателите на стари и немоќни лица, бидејќи тие се одговорни за добросостојбата и безбедноста на најранливите категории во општеството. Способноста за брза и правилна реакција во итни ситуации може да биде од животна значење за овие лица, а негувателите треба да бидат темелно обучени и запознаени со процедурите за дејствување.

Овој вовед ќе ги покрие основните принципи и чекори на подготвеност за итни случаи, особено во ситуации како што се падови, срцеви или мозочни удари, поголеми повреди или други здравствени кризи. Ќе се фокусираме на значењето на пријателскиот, но професионален пристап, брзината на одговарање, и знаењето за основните процедури за прва помош. Со правилна подготовка и континуирана едукација, негувателите можат да ги минимизираат ризиците и да обезбедат сигурна и стабилна средина за своите штитеници.

4.1 Запознавање со основните витални функции и распознавање на основните знаци на животна загрозувачки ситуации

Во улогата на негувател на стари и немоќни лица, познавањето и разбирањето на основните витални функции е од суштинско значење. Овие витални параметри – како што се температурата на телото, срцевиот ритам, крвниот притисок, респираторната фреквенција (дишењето, нивото на кислород) – се основни показатели на здравствената состојба и често прв сигнал за потенцијални здравствени проблеми. За негувателите, следењето на овие функции не само што претставува рутинска обврска, туку е и клучен аспект во обезбедувањето на навремена и точна грижа.

Во овој дел ќе ги разгледаме најважните витални параметри, нивното значење и како да се препознаат евентуални отстапувања кои може да укажат на здравствени проблеми. Со внимателно следење и знаење за правилна интерпретација на резултатите, негувателите можат ефикасно да одговорат на потребите на лицата под нивна грижа, обезбедувајќи стабилност, сигурност и подобар квалитет на живот.

4.1.1. Телесна температура

Телесната температура е знак на терморегулацијата на телото, односно процесот со кој телото ја одржува својата топлина. Нормалната телесна температура изнесува од 36°C до 37°C и е независна од околината. Најниска е во раните утрински часови поради мирување на телото, додека попладне, по физички и психички активности, може да биде повисока.

- Нормалната телесна температура се движи околу 36.5°C до 37.2°C. Зголемена температура може да укаже на инфекција или воспаление, додека намалена температура може да укаже на хипотермија, особено кај постарите и немоќни лица.
- Распознавање: Се мери со топломер, но ладни раце или треперење можат да бидат знаци за намалена температура.

Мерењето може да се спроведе со:

- **Живин термометар или дигитален термометар.**

Температурата најчесто се мери:

- **Под пазуви** (аксиларно), што е најпопуларно и најлесно за стари лица – лицето треба да биде во легната положба, пазувната јама да биде сува, а термометарот да остане поставен 5-10 минути.
- **Сублингвално** (под јазик), **ингвинално** (во кожен набор кај препоните), **ректално** и **вагинално**.

Температурата се дели на:

- **Субнормална** (35-36°C)
- **Нормална** (36-37°C)
- **Субфебрилна** (37.2-37.5°C)
- **Фебрилна** (38-39°C)
- **Хиперпиретична** (над 40°C)

4.1.2 Пулс (срцева фреквенција)

Пулсот е директен одраз на срцевата активност и се чувствува како пулсација врз сидовите на артериите. За време на систола, срцето ја истиснува крвта во артериите, додека за време на дијастола, тие се олабавуваат.

- Нормалниот пулс кај возрасните е помеѓу 60 и 100 отчукувања во минута. Покачен пулс - забрзан (тахикардија) над 100 удари/минута, може да укаже на стрес, болка или болест, додека забавен пулс (брадикардија) под 60 во минута, може да укаже на проблем со срцето.
- Распознавање: Пулсот може да се измери на зглобот или на вратот, а правилен ритам и фреквенција се клучни показатели за здравјето.

Постапка на мерење на пулс:

- Лицето треба да биде во мирување околу 10-15 минути.
- Лицето да се постави во положба со раката долж телото, а негувателот да ја прифати раката околу зглобот со прстите, чувствувајќи го пулсот.

4.1.3 Крвен притисок

Крвен притисок е притисокот што го прави крвта на сидовите на крвните садови и може да биде артериски и венски. Артерискиот крвен притисок е притисок на крвта врз артерискиот крвен сад за време на двете фази на срцевата работа систола и дијастола.

- Нормалните вредности се околу 120/80 mmHg. Покачен крвен притисок (хипертензија) или намален (хипотензија) може да укаже на различни здравствени состојби.

- **Распознавање:** Се мери со апарат за крвен притисок, кој е наречен сфингломанометар, а симптоми како главоболка, вртоглавица или замор можат да укажат на покачен или намален притисок.
- Се мерат две вредности: систолен притисок (во тек на мускулна контракција на срцето, изнесува околу 120 mmHg) и дијастолен притисок (во текот на олабавувањето на срцевиот мускул, изнесува околу 80mmHg). Правилното мерење е на внатрешноста од лакотот, на надлактиотната артерија (arteria brachialis). Апаратот за притисок Рива Рочи е составен од пумпа, вентил, манометар со скала означена во mm Hg или kPa и манжетна во која се пумпа воздух. Ако крвниот притисок е зголемен се нарекува хипертензија, а ако е намален хипотензија.

4.1.4 Дишење (респираторна фреквенција)

Дишењето е процес на размена на гасови кој се одвива независно од свеста и е регулиран од центарот за дишење во мозокот. Преку вдишувањето (инспирација) и издишувањето (експирација), воздухот се пренесува низ дишните патишта до белите дробови, каде кислородот од воздухот се апсорбира во крвта и се пренесува до сите клетки.

Актот на дишење се состои од:

- **Инспирација** (вдишување) – активна фаза
- **Експирација** (издишување) – пасивна фаза
- **Пауза** помеѓу двете фази

Вообичаено дишење се нарекува **еупнеа**. Кај адултната популација нормалната фреквенција на респирации е 12-20 респирации во минута. Забрзаното дишење е **тахипнеа**, односно ад 20 респирации, а забавеното **брадипнеа** под 12 респирации во минута. Гаспинг или агонално дишење е последниот облик на дишење и често е знак на сериозни здравствени проблеми, како мозочен удар или срцево страдање. Препознавањето на овие видови дишење и брзата реакција со повик на итна помош може да го спаси животот на старото лице.

Распознавање: Следење на движењата на градниот кош, како и евентуална појава на задишување или тешкотии при дишење.

Ниво на кислород во крвта (сатурација)

- Нормалното ниво на сатурација е 95% - 100%. Намалена сатурација (хипоксија) може да укаже на проблеми со дишењето и потреба од дополнителен кислород(кислородна терапија).
- **Распознавање:** Се мери со пулсоксиметар, но и симптоми како сина боја на усните или ноктите може да укажат на ниско ниво на кислород.

4.1.5 Мерење на гликемија- добивање на моменталната вредност на шеќерот во крвта

Гликомерот е уред за самостојно следење на концентрацијата на гликоза, кој дава брзи информации за концентрацијата на гликоза во крвта.

- Денешната гликометрија се заснова на примена на дигитализирани гликомери кои работат на начелото на биосетилник за гликоза вграден во дијагностичката тест-лента на гликомерот.
- Пред гликометријата, испитаникот (старото лице) треба да ги измие рацете со сапун и млека вода и добро да ги исуши со хартиена крпа. Потоа испитаникот (старото лице) ја става раката на површината со задниот дел од раката свртен надолу. Негувателот избира врв од прстот од кој ќе земе примерок од периферна крв. Се зема една лента од кутијата со дијагностички ленти и се става во отворот на гликомерот со делот означен на него. Кога ќе се слушне звучен сигнал и ќе се појави симбол на екранот, гликомерот е подготвен за употреба. Со притискање на чкрапалото се пробива кожата на избраниот прст или на друг дел од раката, со помош на ланцетар, во која претходно е вметната ланцета (метална игла). Првата капка крв се брише. Се зема гликомерот, се приближува до прстот на пациентот и се вшмукува капка крв со врвот на тест-лентата на означеното место. Кога капката се вшмукува, се слуша звучен сигнал и уредот почнува да ги одбројува секундите до конечното мерење. Гликомерот се остава на подлога, и по 5 - 10 секунди резултатот од мерењето се појавува на екранот. По завршувањето на земање мостри, јаболчницата на прстот се притиска со памук за да се запре крвавењето. Уредот ја чува измерената гликемија во меморијата или старото лице/ негувателот ја запишува во своја евиденција (во часови и денови). Потоа лентата се отстранува од гликомерот, а ланцетата се отстранува од ланцетарот и се фрла во садот за медицински отпад.

Најчести причини за неточно мерење на гликемија

Постојат неколку фактори кои можат да влијаат на точноста на мерењата на гликемија:

1. **Несоодветно користење на гликомерот:**
 - **Неодговарање на инструкциите:** Погрешно поставување на тест-лента или лошо нанесување на крв може да резултира со неточно мерење.
 - **Користење на застарени или оштетени тест-ленти.**
 - **Неправилно складирање на тест-ленти во ампули** – по секоја употреба, ампулата треба добро да се затвори за да се спречи брзо влошување на тест-лентите.
2. **Чистота на местото за земање примерок:**
 - Ако не се чисти рацете пред да се земе крвта (или ако се користи нестерилен материјал), може да се доведе до контаминација на примерокот и со тоа до лажно високи резултати.
 - Остатоци од храна или пијалаци на кожата на прстот може да ја зголемат концентрацијата на глукоза во примерокот.
3. **Температура на околината:**

- Многу топли или многу студени услови може да влијаат на точноста на мерењето.
- 4. **Проблеми со уредот (глукомерот):**
 - Ако уредот не е калибриран правилно или има неисправности, може да покажува неточни резултати.
- 5. **Стрес или физичка активност:**
 - Стресот, инфекциите, или интензивната физичка активност може да ја зголемат или намалат гликемијата, што ќе предизвика неправилни резултати ако се мерење веднаш по такви настани.
- 6. **Храната и напите:**
 - Се препорачува да не се јаде или пие ништо (освен вода) пред мерење на гликемија, бидејќи тоа може да влијае на резултатите. На пример, пијалаци што содржат шеќер или кофеин може да ја зголемат гликозата.
- 7. **Ниво на хидратација:**
 - Ако човекот е дехидриран, тоа може да доведе до поголема густина на крвта и, последично, до лажно високи резултати на гликемија.
- 8. **Некои лекови:**
 - Лекови како што се стероиди, диуретици или некои антидепресиви може да влијаат на нивото на глукоза и да дадат неточни резултати.
- 9. **Хипогликемија или хипергликемија:**
 - Ако нивото на глукоза во крвта е премногу ниско (хипогликемија) или премногу високо (хипергликемија), може да се појават проблеми со точноста на мерењето.
- 10. **Неопрани раце или остатоци од алкохол** – миењето на рацете и чекањето алкохолот да испари пред мерење е важно за точни резултати.
- 11. **Погрешно земање примерок од крв** – првата капка крв треба да се отстрани, бидејќи содржи згругчувања што може да ја извитоперуваат вредноста на гликемијата.
- 12. **Мала капка крв** – ако капката крв е премала или неправилно истисната, глукомерот може да пријави грешка или да не изврши мерење.
- 13. **Силно стискање на прстот** – може да доведе до распаѓање на клетките и ослободување на течности кои влијаат на точноста на резултатот.

Како да се обезбеди точност при мерењето?

- **Редовна калибрација** на глукомерот.
- **Коригирање на технички грешки** во користењето на глукомерот и следење на упатствата.
- **Мерење на повеќе различни времиња** во денот за да се добие појасна слика за просечното ниво на гликоза.
- **Следење на нивоата на хидратација** и избегнување физички напор непосредно пред мерењето.

4.2 Контрола на виталните функции

Контролата на виталните функции и навременото препознавање на евентуални промени се од непроценливо значење за негувателите на стари и немоќни лица. Овие основни показатели на здравјето обезбедуваат јасни насоки за состојбата на лицата под нивна грижа и овозможуваат брза реакција во случај на влошување. Со доследно следење и применување на стекнатите знаења за виталните функции, негувателите обезбедуваат стабилност и безбедност на своите корисници, што придонесува за подобрување на нивната физичка и психичка благосостојба.

Во секојдневната грижа, внимателноста и професионалниот пристап создаваат основа за високо ниво на поддршка, кое може да биде од клучно значење во итни ситуации. Со континуирана едукација и пракса, негувателите ги усовршуваат своите вештини и придонесуваат за создавање на сигурна и доверлива средина за лицата кои зависат од нивната грижа.

Првата помош претставува основна, почетна грижа за старите и немоќни лица и е од особена важност за негувателите кои се грижат за безбедноста и добросостојбата на старите и немоќни лица. Внимателно спроведени постапки и мерки овозможуваат одржување на животот, заштита од понатамошно повредување, ублажување на болката и стравот, спречување на компликации и подобрување на општата состојба. Оваа грижа започнува од моментот кога негователот ќе ја започне грижата за овие лица и истиот е должен доколку забележи некоја живото загрозувачка состојба кај лицата да им пружи прва помош и да се грижи за лицето се до доаѓање на стручно-медицинско лице.

Животно-загрозувачките состојби, како што се акутните итни здравствени состојби, бараат брз и соодветен одговор, бидејќи во такви моменти, животот на лицето зависи од првичната интервенција на оние што се наоколу. За да се обезбеди квалитетна прва помош, можат да се користат стандардни медицински средства или, доколку се потребни, импровизирани алатки.

4.2.1 Реанимација

Реанимацијата или срцево-белодробното оживување (СРЦ) е критична постапка што може да спаси живот кај лица со срцев застој, блокада на дишните патишта или тешка интоксикација. Снабдувањето на мозокот со кислород треба да се одржи во првите 5 минути за да се избегнат трајни оштетувања. Следните чекори ги опишуваат основите на реанимација:

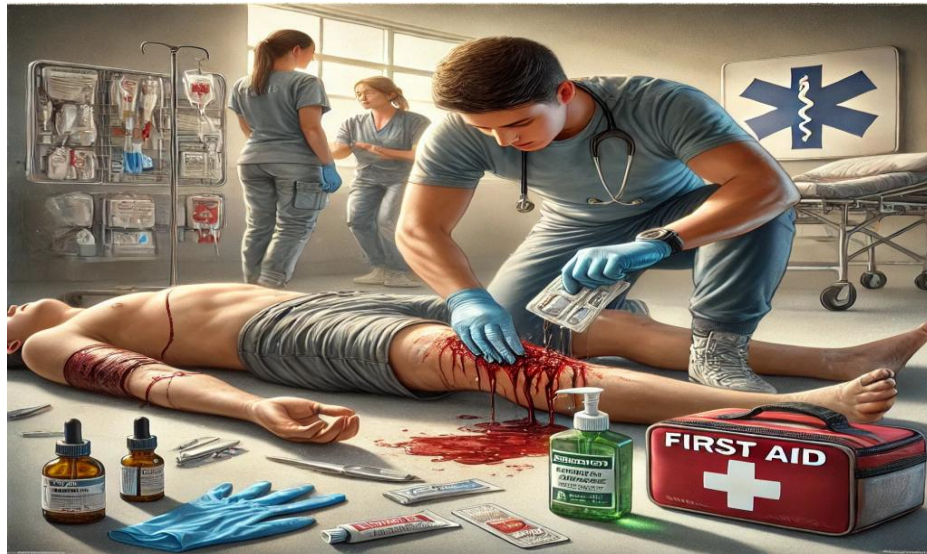
1. **Проверка на свест** на лицето.
2. **Ослободување на дишните патишта** за да се обезбеди нормално дишење.
3. **Проверка на дишење** (гледај, слушај, чувствувај), по што треба да се повика итна помош на 112 или 194.
4. **Притисоци на градниот кош** – 30 компресии со ритам од околу 100-120 притисоци во минута.
5. **Две вдишувања** за дополнително снабдување со воздух.
6. **Примена на дефибрилатор** ако е достапен.

4.2.3 Крварење и шок – контрола и прва помош

Обилното крварење може да доведе до брз развој на шок, а со тоа и до фатален исход. За да се спречи ова, потребно е брзо и правилно да се постапи:

- **Притисок на раната** – со чиста облека или газа, за да се запре крварењето.
- **Компресивна преврска** – завој што цврсто се поставува на раната за дополнителна поддршка.
- **Подврзување** – кога е потребно за задржување на крвта.

Во случај на шок, кој претставува состојба на недоволно снабдување на ткивата со кислород, лицето се поставува во **положба на автотрансфузија** со подигнати нозе, што помага во подобрување на циркулацијата. Дополнително, се ослободуваат дишните патишта и се обезбедува топлина на лицето.



4.2.4 Остеоартритис и болки во зглобовите

Остеоартритисот е едно од најчестите хронични заболувања кај постарите лица. Ова заболување предизвикува оштетување на зглобната ‘рскавица, што резултира со болки, вкочанетост и ограничена подвижност, најчесто во колената, колковите и прстите. Поради тоа, старите лица често чувствуваат потешкотии при одење, станување или вршење на основни активности, што може да го намали нивниот квалитет на живот.

Како да се намалат симптомите на остеоартритис:

- Редовни физички вежби кои ја одржуваат флексибилноста на зглобовите.
- Здравствено планирање за намалување на телесната тежина, со цел да се намали оптоварувањето врз зглобовите.
- Применување топли и ладни облоги за ублажување на болката и вкочанетоста.

4.2.5 Мускулна слабост и губење на мускулна маса (Саркопенија)

Саркопенијата е процес на постепено губење на мускулната маса и сила, кој се јавува со текот на годините. Ова го прави телото послабо и ја зголемува ризикот од повреди. Мускулната слабост ги отежнува секојдневните активности како одење, станување од столче и одржување на рамнотежа. Постарите лица со саркопенија често имаат намалена издржливост и се помалку физички активни, што дополнително го влошува состојбата.

Спречување на мускулното губење:

- Вежби за сила, како вежби со мали тегови или еластични ленти.
- Балансирана исхрана богата со протеини за поддршка на мускулниот раст.
- Редовна физичка активност за одржување на мускулната маса.

4.2.6 Проблеми со дишењето и кардиоваскуларни болести

Кардиоваскуларните заболувања се водечка причина за смрт кај постарите лица и се често поврзани со висок крвен притисок, холестерол и слабеење на срцевата функција. Постарите лица често чувствуваат замор и тешкотии при активности кои вклучуваат физички напор. Овие состојби може да ја ограничат нивната подвижност и способност да учествуваат во физички активности.

Совети за поддршка на кардиоваскуларното здравје:

- Редовно пешачење или лесни кардио вежби, со согласност од лекарот.
- Здрава исхрана со малку заситени масти и сол.
- Редовни прегледи за следење на крвниот притисок и холестеролот.

4.2.7. Дијабет

Дијабетот е хронична состојба која се карактеризира со високо ниво на шеќер во крвта, најчесто предизвикано од недостаток на инсулин (дијабет тип 1) или отпорност на инсулин (дијабет тип 2). Кај постарите лица, најчесто се појавува дијабет тип 2, кој е тесно поврзан со фактори како прекумерна тежина, недоволна физичка активност и неправилна исхрана.

Компликации од дијабетот:

- **Кардиоваскуларни заболувања:** Дијабетот го зголемува ризикот од хипертензија, срцев удар и мозочен удар.
- **Оштетување на нервите и органите:** Проблеми со нервите, особено во стапалата, како и оштетување на очите и бубрезите.

- **Намалена имунолошка функција:** Постарите лица со дијабет се повеќе подложни на инфекции.

Совети за управување со дијабетот кај постарите лица:

- **Здрава и балансирана исхрана:** Ограничување на внесот на шеќери и преработени јаглехидрати и зголемување на внесот на зеленчук, цели зрна и протеини.
- **Редовна физичка активност:** Пешачење или лесни вежби можат да го подобрат нивото на шеќер во крвта и да ја зголемат чувствителноста на инсулин.
- **Редовно следење на шеќерот во крвта:** Следењето на гликозата е клучно за управување на состојбата и за избегнување на компликации.

Хипертензија.

Хипертензијата, или висок крвен притисок, е состојба која се јавува кога притисокот на крвта во артериите е хронично зголемен. Ова може да доведе до сериозни проблеми како срцеви заболувања, мозочен удар и оштетување на бубрезите. Хипертензијата често е тивка болест и не покажува очигледни симптоми, поради што е позната како „тивок убиец“.

Компликации од хипертензијата:

- **Кардиоваскуларни заболувања:** Хипертензијата го зголемува ризикот од срцеви заболувања, срцев удар и мозочен удар.
- **Оштетување на органите:** Високиот крвен притисок може да предизвика оштетување на бубрезите, очите и артериите.
- **Слаба циркулација:** Намалената циркулација може да доведе до потешкотии со рамнотежата и поголем ризик од падови.

Совети за управување со хипертензијата:

- **Диететски промени:** Исхраната богата со овошје, зеленчук, цели зрна и ниска количина на сол може да помогне во контролата на крвниот притисок.
- **Физичка активност:** Дури и умерените активности, како пешачење или лесни аеробик вежби, може да го намалат крвниот притисок.
- **Редовно следење на крвниот притисок:** Со редовно мерење на притисокот, постарите лица можат да го следат своето здравје и навремено да преземат мерки.

Взаемно влијание и стратегии за справување со хипертензија и дијабет.

Дијабетот и хипертензијата често се јавуваат заедно и можат меѓусебно да се влошат. Високиот шеќер во крвта може да предизвика оштетување на крвните садови, што дополнително го зголемува крвниот притисок. Од друга страна, висок крвен притисок може да го оптовари срцето и да го зголеми ризикот од кардиоваскуларни компликации кај луѓето со дијабет.

Стратегии за интегрирано управување:

- **Комбинација на здрава исхрана и физичка активност:** Правилната исхрана и редовната активност се од клучно значење за управување со двете состојби.
- **Престанок на пушење и ограничување на алкохолот:** Пушењето и алкохолот негативно влијаат на крвниот притисок и нивото на шеќер во крвта.
- **Соработка со лекар:** Редовни прегледи и разговори со лекарот помагаат во прилагодување на терапијата и следење на состојбата.

Дијабетот и хипертензијата бараат внимателно управување и дисциплина, особено кај постарите лица. Со здрав животен стил, редовно следење и соодветна поддршка од здравствениот систем, овие состојби можат да се држат под контрола и да се намали ризикот од сериозни компликации, овозможувајќи подобар и подолг животен век.

4.2.8 Мозочен удар кај постари лица

Мозочниот удар е една од најсериозните и најчестите здравствени состојби кај постарите лица. Тој се јавува кога се нарушува снабдувањето со крв во дел од мозокот, што води до оштетување на мозочното ткиво. Оваа состојба бара итна медицинска интервенција и често остава долгорочни последици. Во ова учено помагало ќе ги разгледаме причините, типовите, симптомите, компликациите и начините за превенција на мозочниот удар кај постарите лица.

Што е мозочен удар?

Мозочниот удар е акутно нарушување на крвниот проток кон дел од мозокот, што резултира со недостиг на кислород и хранливи материи. Ова предизвикува смрт на мозочните клетки, а со тоа и сериозни нарушувања во функциите кои ги контролира оштетениот дел од мозокот. Мозочниот удар може да биде исхемичен, предизвикан од блокирање на крвен сад, или хеморагичен, кој настанува поради пукање на крвен сад и истекување на крв во мозокот.

Типови на мозочен удар:

- **Исхемичен мозочен удар:** Најчестиот тип, кој се јавува кога артеријата што го снабдува мозокот со крв се блокира од тромб или плака.
- **Хеморагичен мозочен удар:** Се јавува кога крвен сад пука и крвта истекува во мозокот, предизвикувајќи оштетување.
- **Транзиторна исхемична атака (ТИА):** Мала форма на мозочен удар која предизвикува краткотрајни симптоми, но претставува предупредување за ризик од посериозен мозочен удар.

Симптоми на мозочен удар

Симптомите на мозочниот удар се јавуваат нагло и може да вклучуваат:

- **Слабост или губење на контрола на една страна од телото:** Лицето може да почувствува слабост или дури и парализа на раката или ногата од една страна.
- **Проблеми со говорот:** Заматен говор или тешкотии во разбирањето.
- **Проблеми со видот:** Заматен вид или губење на видот на едното око.
- **Главоболка:** Неочекувана, силна главоболка, особено кај хеморагичните удари.
- **Вртоглавица и губење на рамнотежата:** Ова може да резултира со тешкотии при одење.

Важно: Запомнете го акронимот "FAST" (Face, Arm, Speech, Time) за препознавање на мозочниот удар и брза реакција:

- **F (Face)** – Проверете дали лицето паѓа на една страна.
- **A (Arm)** – Побарајте од лицето да ги подигне двете раце; ако не може една рака, тоа е знак за удар.
- **S (Speech)** – Побарајте да кажат едноставна реченица; ако говорот е заматен, тоа е симптом.
- **T (Time)** – Итно повикајте помош.

Компликации по мозочен удар

Мозочниот удар може да предизвика долгорочни компликации кои влијаат на секојдневниот живот:

- **Парализа или слабост на едната страна од телото:** Оштетувањето на мозокот може да предизвика трајна неспособност за контролирање на една страна.
- **Проблеми со говорот и голтањето:** Многу пациенти имаат тешкотии со говорот и гласот, како и проблеми со јадење.
- **Когнитивни проблеми:** Мозочниот удар може да влијае на меморијата, концентрацијата и способноста за учење.
- **Емоционални проблеми:** Често се јавуваат депресија и анксиозност, како и тешкотии во контролирањето на емоциите.
- **Намалена подвижност:** Потребна е помош при одење или седење поради мускулна слабост и губење на балансот.

Ризик фактори за мозочен удар.

Постарите лица имаат повисок ризик од мозочен удар поради присуство на други хронични заболувања и природни промени во крвните садови. Најчестите ризик фактори се:

- **Висок крвен притисок (хипертензија)**
- **Дијабет**
- **Прекумерна тежина и недостаток на физичка активност**
- **Прекумерна употреба на алкохол и пушење**
- **Висок холестерол**

Превенција на мозочен удар.

Соодветната превенција значително го намалува ризикот од мозочен удар, особено кај постарите лица. Неколку клучни мерки за превенција се:

- **Контрола на крвниот притисок:** Редовното следење и управување со хипертензијата е клучно за намалување на ризикот од удар.
- **Управување со дијабетот:** Одржувањето на нормално ниво на шеќер во крвта може да го намали ризикот од оштетување на крвните садови.
- **Здрава исхрана и управување со тежината:** Храната богата со зеленчук, овошје, цели зрна и здрави масти може да помогне во контролирање на тежината, притисокот и холестеролот.
- **Престанок на пушење и намалување на алкохолот:** Пушењето и алкохолот ги оштетуваат крвните садови и го зголемуваат ризикот од мозочен удар.
- **Редовна физичка активност:** Умерена физичка активност, како пешачење, го зајакнува срцето и го подобрува циркулацијата, што помага за спречување на удар.

4.3 Физички повреди кај стари лица

Физичките повреди кај стари лица се честа појава поради комбинацијата од ослабена физичка состојба, зголемена кршливост на коските и намалена способност за брза реакција. Падовите се најчеста причина за сериозни повреди, но други ризици како изгореници, исеченици и притисочни рани исто така можат да доведат до компликации. Затоа, грижата за безбедноста и правилната нега се од клучно значење.

Падовите, на пример, може да се случат во секојдневни ситуации, како при станување од кревет, одење по скали или дури и на рамни површини, ако околината не е прилагодена за безбедност. Ова најчесто резултира со скршени коски, особено на колкот, што може значително да ја намали подвижноста и да бара долготрајна рехабилитација. Падовите исто така можат да предизвикаат удари на главата, кои, иако не секогаш видливи, можат да бидат опасни.

Друг чест проблем кај старите лица се **притисочните рани**, кои настануваат кога телото е во истата положба подолго време. Ова најчесто се случува кај лица кои имаат ограничена подвижност или се целосно неподвижни. Притисокот врз одредени делови на телото, како што се долниот дел од грбот, лактите или петите, ја намалува циркулацијата на крвта и предизвикува оштетување на кожата. Ако не се третираат навреме, овие рани можат да станат сериозни и да предизвикаат инфекции, кои дополнително ја комплицираат состојбата.

Изгорениците и исечениците се уште една форма на физички повреди, кои често се резултат на намалената внимателност или способност за брза реакција. На пример, старите лица може ненамерно да се изгорат со врела вода додека подготвуваат оброк или да се исечат со нож при секојдневните активности. Овие повреди, иако изгледаат како мали инциденти, може да доведат до долготрајни последици ако не се третираат соодветно.

За да се намали ризикот од повреди, неопходно е да се преземат соодветни **превентивни мерки**. Домот треба да биде адаптиран така што ќе се избегнат потенцијални опасности, како теписи што можат да се лизгаат, остри агли или лошо осветлување.

Дополнително, редовната физичка активност, дури и во форма на лесни вежби, може да помогне во подобрување на рамнотежата и јакнење на мускулите, што ќе ги направи старите лица посигурни во своите движења.

Во случај на повреда, важно е да се реагира брзо и правилно. На пример, при пад, никогаш не треба да се обидуваме да го преместиме лицето ако постои сомнение за скршеница. Наместо тоа, треба веднаш да се побара медицинска помош. Притисочните рани треба да се третираат со редовно чистење и употреба на соодветни креми за да се спречи инфекција.

Најважно од сè е да се разбере дека грижата за старите лица не значи само физичка помош, туку и создавање на чувство на сигурност и доверба. Ова подразбира и емоционална поддршка, бидејќи повредите можат да доведат до чувство на беспомошност и страв. Грижлив и емпатичен пристап може значително да им помогне на старите лица да се справат со последиците од физичките повреди.

4.3.1 Најчести видови физички повреди

Падови:

- **Причини:** Нестабилност при движење, особено при качување по скали или станување од кревет, лошо осветлување, нерамни подови или несоодветни обувки.
- **Последици:** Повреди на меки ткива, скршени коски (особено на колкот), повреди на главата или трауми.

Притисочни рани (декубитуси):

- **Причини:** Континуиран притисок на исто место на телото поради долготрајно седење или лежење, недоволно хидратација или исхрана, што ја ослабува кожата.
- **Последици:** Рани кои тешко заздравуваат, инфекции, болка и намалена подвижност.

Изгореници:

- **Причини:** Контакт со врели предмети (електрични апарати, вода, храна), намалена чувствителност на кожата.
- **Последици:** Повреда на кожата, појава на меурчиња, или длабоки изгореници.

Исеченици и контузии:

- **Причини:** Невнимателност при користење на ножеви или други остри предмети, удари при паѓање или спрепнување.
- **Последици:** Површни рани, крварење, модринки.

Превентивни мерки

- **Адаптирање на просторот:**
 - Ставете антилизгачки теписи и рачки во бањата.
 - Осветлете ги темните зони и отстранете ги каблите од подот.

- **Редовно одржување на здравјето:**
 - Проверете го видот и слухот на старите лица.
 - Поттикнете ги да носат помагала како очила или слушни апарати.
- **Физичка активност:**
 - Ангажирајте ги во вежби за подобрување на рамнотежата и флексибилноста (на пр. јога, лесни истегнувања).
 - Подобрете ја силата на мускулите со активности како кратки прошетки.
- **Индивидуален пристап:**
 - Разговарајте за нивните потреби и овозможете им соодветна поддршка.

Прва помош при физички повреди

- **Падови:**
 - Проверете дали лицето е свесно и способно да се движи.
 - Ако има болка или отекување, не го движете; повикајте брза помош.
- **Притисочни рани:**
 - Обезбедете мека подлога, променувајте ја положбата на телото секои 2-3 часа.
 - Чистете ги раните и користете заштитни креми.
- **Изгореници:**
 - Ладете ја повредената зона со вода 10-15 минути.
 - Покријте ја изгореницата со стерилна газа и избегнувајте директен допир.
- **Исеченици:**
 - Исчистете ја раната со вода и нанесете антисептик.
 - Користете стерилни обложувања за спречување на инфекција.

Како да се справите со повреди на психолошко ниво?

- Објаснете им што се случило и останете смирени за да ги намалите нивните грижи.
- Поттикнете ги на разговор за нивните стравови или болка.
- Останете позитивни и уверете ги дека ќе бидат згрижени.

Во итни ситуации, секоја брза, смирена и правилно изведена постапка може да направи разлика помеѓу животот и смртта. Негувателите играат суштинска улога во обезбедувањето прва помош и поддршка, особено кога се грижат за стари и немоќни лица. Со стекнување на основни знаења и вештини за прва помош, негувателите можат не само да го зачуваат здравјето на лицата за кои се грижат туку и да им обезбедат поголема сигурност и поддршка.

Иако не секогаш ќе имаат при рака медицинска опрема, негувателите можат да го искористат она што го имаат околу себе за пружање на основна помош до пристигнување на медицинските тимови. Постојаното следење на виталните параметри, како и подготовката и запознавањето со постапките за справување со чести здравствени состојби, овозможуваат проактивна грижа и превенција на компликации.

На крајот, не заборавате дека за негувателите важна е и грижата за сопствената сигурност, бидејќи така ќе можат најдобро да помогнат и да дејствуваат во најдобар интерес за оние што се под нивна грижа.

4.4. Разлика помеѓу акутни и хронични промени во здравствената состојба.

Кога зборуваме за промените во здравствената состојба, важно е да се направи разлика меѓу **акутни** и **хронични** состојби, бидејќи тие имаат различни карактеристики, начини на појава, и пристапи во третманот. Разбирањето на оваа разлика им помага на медицинските професионалци, негувателите, и самите пациенти да се справат подобро со состојбите и да ја оптимизираат грижата.

Што се акутни промени во здравствената состојба?

Акутните промени се состојби што се јавуваат **ненадејно** и обично траат кратко време. Тие се карактеризираат со **интензивни симптоми**, кои често бараат итна медицинска интервенција. Причините за акутните промени може да бидат различни, од инфекции и повреди до состојби како срцев удар или мозочен удар.

Клучни карактеристики на акутните состојби:

1. **Времетраење:** Обично краткорочно, од неколку часови до неколку недели.
2. **Тежина:** Симптомите се јасно изразени и често вклучуваат болка, треска или оштетување на функцијата на одреден орган.
3. **Причини:** Може да бидат предизвикани од:
 - Инфекции (на пр. грип, пневмонија).
 - Повреди (скршеници, исеченици).
 - Акутни медицински состојби (срцев удар, акутна бубрежна слабост).

Пример:

Замислете лице кое ненадејно развива акутна пневмонија. Симптомите како треска, кашлица и отежнато дишење настануваат брзо и бараат третман со антибиотици, кислородна поддршка и евентуално хоспитализација. Ако третманот е навремен, состојбата обично се подобрува за неколку дена или недели.

Што се хронични промени во здравствената состојба?

За разлика од акутните состојби, хроничните промени се состојби кои **се развиваат постепено** и траат подолг временски период, со години. Тие можат да бидат резултат на постепено оштетување на телото или хронични заболувања кои не можат целосно да се излечат, но можат да се контролираат со соодветен третман и начин на живот.

Клучни карактеристики на хроничните состојби:

1. **Времетраење:** Долготрајни, обично траат повеќе од 3 месеци или цел живот.
2. **Тежина:** Симптомите може да бидат поблаги на почеток, но со текот на времето може да се влошат.
3. **Причини:** Вклучуваат:
 - Хронични заболувања (дијабетес, астма, хипертензија).
 - Дегенеративни состојби (артритис, Алцхајмерова болест).
 - Долгорочни оштетувања од претходни акутни состојби (на пр. хронична бубрежна слабост по акутна инфекција).

Пример:

Лице со дијабетес тип 2 може да живее со оваа состојба со години. Секојдневно управува со нивото на шеќер во крвта преку исхрана, физичка активност и лекови. Ако не се контролира добро, дијабетесот може да доведе до компликации како заболувања на срцето, бубрезите или видот.

Клучни разлики меѓу акутните и хроничните состојби

Карактеристика	Акутни состојби	Хронични состојби
Појава	Ненадејна, брза	Постепена, долготрајна
Времетраење	Краткорочно (часови/недели)	Долгорочно (месеци/години)
Интензитет на симптоми	Интензивни и јасно изразени	Поблаги на почеток, со можност за влошување
Пример за заболување	Срцев удар, мозочен удар, грип	Дијабетес, артритис, астма
Третман	Итна интервенција	Долгорочна нега и контрола

Взаемна поврзаност помеѓу акутните и хроничните состојби

Важно е да се напомене дека акутните состојби може да доведат до хронични ако не се третираат правилно. На пример, нелекувана акутна бубрежна инфекција може да предизвика хронична бубрежна слабост. Од друга страна, хроничните состојби, како што е астмата, може да предизвикаат акутни напади што бараат итна интервенција.

Заклучок

Грижата за стари и немоќни лица е сложен и одговорен процес кој бара знаење, посветеност и емпатија. Преку правилна примена на техники, методи и соодветна употреба на опрема и помагала, негувателите можат да обезбедат грижа која ги задоволува сите физички, емоционални и психолошки потреби на овие лица.

Првите чекори започнуваат со разбирање на нивните индивидуални потреби и состојби. Секојдневните активности како што се миење, бањање, преслекување, промена на пелени и организирање оброци бараат трпеливост, вештини и внимание кон деталите. Употребата на опрема како инвалидски колички, подигнувачки кревети и лифтови не само што го олеснува грижата, туку и ја зголемува безбедноста на лицето и негувателот.

Клучот за успешна грижа лежи во способноста на негувателот да ги комбинира техничките вештини со комуникациските и емоционалните аспекти на негата. Преку активно слушање, трпеливост и почитување на достоинството на лицето, се создава средина на доверба и поддршка. Ова ја подобрува не само физичката состојба на лицето, туку и нивната емоционална благосостојба, што е основен дел од квалитетната грижа.

Дополнително, примената на техники за когнитивна стимулација и социјална интеракција го зајакнува чувството на припадност и менталната активност кај старите лица. Организирањето на активности кои ги поттикнуваат нивните интереси и способности, истовремено обезбедувајќи емотивна поддршка, создава позитивно искуство за двете страни.

Негувателите треба постојано да учат, да се приспособуваат на променливите околности и да се грижат за своето здравје и благосостојба за да можат да ја вршат својата улога на најдобар можен начин. Со ваков целосен и хуман пристап, грижата за старите и немоќни лица не е само обврска, туку и благородна мисија што остава длабоко позитивно влијание врз животот на овие лица и нивните семејства.

Повелба од старите лица до сите оние кои се грижат за нив и им даваат заштита

Изработена од Завод за социјални дејности (ЗСД)

Немој да ме избегнуваши. Сакам да ме почитуваши и да ми бидеш пријател каков што си бил отсекогаш.

Не мора секогаш да правиш нешто за мене, понекогаш е доволно да знам дека можам да се потпрам на тебе и дека постоиш.

Смеј се и плачи со мене. Немој да се плашиш да ги споделиш твоите емоции со мене.

Извести ме пред да ме посетиш, но немој да се плашиш да ме посетиш. Немој да претпоставуваш дека староста е изнемоштеноста бараат мирување и изолираност. Напротив, потребен си ми, затоа што сум сам и ми е потребна комуникација.

Погрижи се за мене, и кога живеам сам и кога живеам со други. И на оние кои се грижат за мене им е потребно слободно време, време за себе и време за нивните обврски. Така му помагаши и на моето семејство, а јас се чувствувам подобро кога знам дека моето семејство ужива во животот колку е тоа можно повеќе.

Побарај ме и донеси ми топол оброк. Храната донеси ми ја во садови за еднократна употреба. Така не мора да се грижам за враќање на садовите.

Побарај ме и консултирај ме за она што ми е потребно. Можам да ти помогнам во подготовка за списокот за намирници. Навистина ми значи ако можеш истите да ги доставиш во мојот дом.

Изнеси ме надвор од домот, придружувај ме на прошетка. Потребна ми е активност, но внимавај колку можам да поднесам.

Биди креативен. Донеси ми книга, списание, крстозбор или играј шах со мене.

Помогни ми да ги прославам празниците украсувајќи го просторот во кој живеам.

Зборувај со мене за староста и за болеста која ја имам. Немој да се плашиш да ги употребуваши овие зборови. Откриј дали сакам и јас да зборувам за тоа прашувајќи “Сакате ли да разговараме за тоа?”

Вклучи ме во носење на одлуки. Јас и онака сум ограничен во многу работи, па не треба да бидам исклучен и од носење на одлуките кои се однесуваат за мене и за моето семејство.

Немој да мислиш дека мораме постојано да разговараме. Ние можеме тивко само заедно да седиме и да гледаме телевизија.

Донеси ми позитивни ставови и мислења. На мене ми се потребни. Тоа ме исполнува.

Ако ми читааш книга, плетеш или седиш со мене, нема да сметам дека е задолжително да те следам тебе и ќе се чувствувам слободен да заспијам ако ми се спие.

Помогни ми доколку ми е потребно да одам во клиника, на лекар или во набавка на намирници.

Придружувај ме.

Ако од некои причини морам да пропуштам одредени настан, кој ми е многу важен, донеси ми фотографии да можам да ги видам и да се чувствувам како да сум бил дел од настанот.

Понуди ми да направиш мали и безначајни работи, да го залиеш цвеќето, да испеглаш нешто важно и слично. Така ќе направиш за мене многу значајни работи, кои инаку нема да бидат направени.

Помогни ми да се чувствувам убаво во однос на мојот изглед. Ако добро изгледам, кажи ми го тоа затоа што ми е потребно да се зајакне чувството на мојата самодоверба. Ако не изгледам добро, немој да ми го кажуваш.

Дозволи ми мене и на моето семејство да можеме да жалиме, и да се подготвиме за најлошото доколку е тоа потребно. Добро плачење некогаш може да направи многу повеќе отколку добро охрабрување.

Запамти дека без разлика на тоа како изгледам и како се чувствувам јас сум сеуште јас. Јас сум личност.