

- **OBLAČENJE IN SLAČENJE, VZDRŽEVANJE NORMALNE TELESNE TEMPERATURE**



# TEŽAVE STAROSTNIKA PRI OBLAČENJU IN SLAČENJU NASTANEJO ZARADI:

- Upadanja fizične moči
- Zmanjševanja gibčnosti
- Prisotnosti bolečin
- Bolezni (npr. pri revmatskih spremembah sklepov ali pri Parkinsonovi bolezni)
- Poškodb lokomotorne aparata



- Navadno starostnika bolj zebe, zato je bolj oblečen tudi v toplejših dneh.
- Urejenost in privlačen zunanji videz sta za starega človeka enako pomembna kot za mladega.



## OBLAČILA



- Udobna,
  - Dovolj raztegljiva in velika
  - Iz materialov, ki dobro vpijajo vlago in ne dražijo kože ter se lahko pogosto in enostavno perejo.
- 
- ❖ Pomagamo mu tako:
    - ločimo oblačila, ki so za vsakdanjo uporabo, od tistih, ki jih obleče le občasno
    - Perilo zložimo na vidno mesto, da ga lahko vedno najde in vzame



- Starostnika spodbujamo, da čim dlje ohrani samostojnost pri oblačenju in slačenju. Če tega ne more več opraviti sam, mu pri tem pomagamo.



# OBUTEV

- Iz naravnih materialov(usnje,tekstil)
- Udobna
- Primerno velika
- Z nizko peto
- Tako,da se lahko vzdržuje in čisti
- Po potrebi z ortopedskim vložkom
- Ob spremembi stopal naj nosi čevlje izdelane zanj



# OCENJEVANJE STOPNJE SAMOOSKRBE PRI ŽIVLJENJSKIH AKTIVNOSTI OBLAČENJA IN SLAČENJA

- Starostnik se lahko sleče, obleče in obuže **SAM.**
- Starostnik potrebuje delno pomoč druge osebe pri slačenju, oblačenju in obuvanju.
- Starostnik potrebuje pomoč pri oblačenju, slačenju in obuvanju.
- Starostnik ne pozna prave tehnike oblačenja glede na sovje omejitve.
- Starostnikova oblačila so neustrezna glede higiene, velikosti, priložnosti, temp. okolja oz. letnega časa.



# INTERVENCIJE ZN STAROSTNIKA PRI OBLAČENJU IN SLAČENJU

- Oskrba z svežim perilom
- Pomoč pri oblačenju in slačenju, ne izvajamo sunkovitih in krožnih gibov da ne povzročimo bolečin
- Opazovanje in nadzor oskrbovanca, da ni pomanjkljivo oblečen
- Upoštevanje oskrbovančevih želja in potreb pri slačenju
- Pomoč pri obuvanju
- Skrb za čistočo in primernost obutve





# VZDRŽEVANJE NORMALNE TELESNE TEMPERATURE

- Normalna tt pri odraslem človeku: 36,2 do 37,2 stopinj celzija
- Starostniki imajo ZMANJŠANO SPOSOBNOST ZADRŽEVANJA TOPLOTE V TELESU.



Zaradi:

- Premalo gibanja
- Zaviralno delovanje zdravil
- Upočasnen krvni obtok in bazalni metabolizem celic.



# OCENJEVANJE STOPNJE SAMOOSKRBE PRI ŽIVLJENSKI AKTIVNOSTI VZDRŽEVANJA NORMALNE TT

- Ugotovimo lahko:
  - Sposoben/nesposoben skrbeti za toplotno ugodje
  - TT je normalna, povišana (hipertermija) ali znižana (hipotermija)



# INTERVENCIJE ZN STAROSTNIKA PRI VZDRŽEVANJU NORMALNE TT

- Opazujemo in merimo TT ter ostale vitalne funkcije.
- Normalno TT vzdržujemo z primerno izbiro oblačil
- Skrbimo, da je prostor, v katerem se zadržuje starostnik, primerno topel, prezračen in vlažen
- Pri povišani TT oz. znižani izvajamo intervencije ZN
- Skrbimo za pogoste in manjše obroke lahko prebavljive, vitaminsko bogate hrane
- Pogosto mu ponudimo tekočino
- Po naročilo zdr. apliciramo antipiretik



# VIRI

- Zdravstvena nega starostnika-Alojzija Fink, Jožica Jelen Jurič, Jasna Kolar
- <http://www.najblog.com/media/5991/20090421-Nega%20in%20oskrba%20starostnika-27-izro%C4%8Dki.pdf>



# KONEC

