

1. Kaj je gerontologija?

...je veda, ki raziskuje starostne pojave in se ukvarja s problemi starejših ljudi. Deli se na medicinsko ali klinično, socialno in eksperimentalno gerontologijo.

2. Kaj je geriatrija?

Geriatrija se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni pri starih ljudeh.

3. Razloži cilj zdravstvene nege starostnika!

Cilj zdrav. nege starostnika je, da je koža starostnika čista, suha, namazana, da se starostnik dobro počuti in da sodeluje tam kjer lahko.

4. Razloži aktiviranje!

Aktiviranje pomeni motiviranje za samostojnost, aktivnost in gibanje. Stanovalcem je pomembno vzbujaati zanimanje in veselje za sodelovanje in zadovoljstvo ob tem, npr. pri izbiri nove obleke, osebni urejenosti, pripravi mize za obrok itd.

5. Naštej in opiši telesne spremembe starostnika!

- zmanjšanje telesne višine tudi do 5cm (zaradi tanjšanja medvretenčnih ploščic)
- maščoba se začne kopičiti predvsem okoli trebuha, dojke se povesejo, roke postanejo koščene in žile vidnejše zaradi izgube maščobnega tkiva.
- maščobno tkivo izginja tudi iz obraza, zato so gube bolj poudarjene
- koža se tanjša, turgor kože se spremeni, zmanjša se tudi elastičnost, na koži se pojavijo temne pike, in sicer zaradi kopičenja barvila LIPOFUSCINA.
- lasje posivijo, ker so v njih zračni mehurčki, dlake na značilnih mestih izginejo pojavijo pa se lahko npr. v nosu, in ušesih.
- starejši ljudje zaradi propadanja živčnih celic slabše slišijo, vidijo, vonjajo in okušajo. (zaradi slabšega sluha pride do slabše komunikacije, ...)
- značilne so spremembe potreb pri starostnikih in zakrnavanje njihovega okušalnega organa (to vodi do premajhne potrebe po tekočini, nekontroliranega uživanja sladkorja in soli)
- starostnik se težje prilagaja toplotnim spremembam
- zobje izpadajo, slabo sedeča zobna proteza otežuje zdravo prehranjevanje, vpliva na socialne kontakte in samozavest.
- pojavi se spremembe na prebavilih. Prebavnih sokov je manj, želodec težje prebavlja hrano in resorbcija hranilnih snovi je zaradi sprememb na črevesju slaba. Pogosta je tudi obstipacija-zaprteje.
- starostniki so nagnjeni k težavam pri dihanju in hitrejši utrujenosti. To povzroča omotice, omedlevice in nenadne napade slabosti,
- narašča okornost, to privede do spotikanja, padcev s poškodbami in do oteženega ali omejenega gibanja. Starostnik se težje pripogne, iztegne roko, dvigne glavo, prime predmet s prsti, ga stisne itd. bolečinski prag se lahko pomakne navzgor ali navzdol.
- pojavi se izguba normalnega ritma spanja in budnosti. Pojemanje potrebe po spanju lahko povzroči utrujenost, pasivnost.

6. Naštej in opiši duševne spremembe starostnika!

- * organska obolenja možganov (povzročajo pozablljivost, zmedenost, večjo odvisnost)
- * funkcionalne psihične težave (nevroze, psihoze, depresije).

Z leti se zmanjšuje storilnost živčevja zaradi pojenjanja presnove. Zato je pomembno ohranjati aktivnost možganske funkcije (vaje mišljenja, pomnjenja, pozornosti).

ZMEDENOST je znak kvalitativne motnje zavesti, ni bolezen. Človek trpi zaradi blodnih misli, domišlja si na primer, da ga priganjajo sosede...

7. Kako ravnamo z zmedenim starostnikom?

Z zmedenim starostnikom ravnamo:

- jemljemo ga takšnega kot je,
- ohranjamo navade, ne pretiravamo, vključujemo ga v samooskrbo,
- iščemo preostale zmožnosti, kompetence,
- dnevni red naj bo stalno enak,
- pomagamo mu pri orientaciji in spominu,
- pohvalimo majhne uspehe ignoriramo pa napake in agresijo,
- govorimo v jasnih, kratkih stavkih, pustimo mu čas za odgovor,
- reagiramo potrpežljivo, vključujemo neverbalno govorico (pogled, dotik, gib,...)
- spoštujemo njegovo dostojanstvo, podpiramo njegovo samozavest.

8. Kako ravnamo z gluhim in naglušnim starostnikom?

Pri takšnem starostniku moramo znati poslušati, pravilno in počasi govoriti, da nam zaupajo, razločno govoriti, ne preglasno, ga gledati, da nas vidi v obraz, govorimo z majhnimi pavzami med stavki, brez prepletenosti in tujk. Naš obraz če govorimo z njim mora biti osvetljen še posebej v mraku ali ponoči, (na posteljo obesimo kartico da je naglušen, in to mu po potrebi damo zraven če kam odhaja, naglušnost zabeležimo tudi v njegovo dokumentacijo).

9. Kako ravnamo s slepim in slabovidnim starostnikom?

Pustimo mu čas, da se nas navadi, se mu predstavimo, predem kaj storimo mu to povemo, veliko govorimo z njim da nas začuti kje točno v njegovi bližini smo, govorimo jasno in enostavno, mu pojasnimo kaj počnemo z njim, mu predstavimo osebe ki so navzoče, opišemo mu sobo, njegove prostore, pomagamo mu pri vsakdanjih opravilih (hranjenje, toaleta,...), mu damo njegove stvari v njegovo bližino...

10. Kaj je inkontinenca?

Inkontinenca ni bolezen, ampak je znak motnje v organizmu. Inkontinentni bolnik je nezmožen samovoljno zadrževati seč. Prizadeti urinira ali gre na blato brez svoje volje. Je socialni in higienski problem po definiciji mednarodnega združenja ICE (internacional continent society).

11. Zdravstvena nega pri inkontinenci urina?

Zdravstvena nega je individualna, obsega nego kože zaradi značilnega vonja po seču. Ker so težave bolnikov različne stopimo k vsakemu posamezno in:

- se z njim pogovorimo
- zberemo informacije o vzrokih, povezanosti in terapevtsko-negovalnih metodah
- prilagoditev pripomočkov (izbira materiala)
- motivacija za vzdrževanje zdravega optimizma. Bolnik potrebuje celosten pristop, če z njim pravilno rokujemo nam zaupa, in ima občutek varnosti. Uporabljamo lahko, vložke, mrežaste hlačke, plenične podloge.

12. Zdravstvena nega pri inkontinenci blata?

Zdravstvena nega pri inkontinenci blata je enaka kot pri inkontinenci urina? (le da dobro očistimo blato)?

13. Razloži zaščito kože pri bolniku z inkontinenco?

Koža pri inkontinentnem bolniku mora biti čista, suha in pa namazana, da ne nastanejo preležanine in rdečine.

14. Razloži menjavo plenice pri inkontinentnem bolniku?

Plenico pri inkontinentnem bolniku menjavamo zaradi tega da ne nastane koža sveža, rdeča, in predvsem zato da je bolnik čist in predvsem suh, koža pa mora biti namazana.

15. Kaj je demenca?

Demenca je starostno pogojeno slabljenje možganskih celic. Zanja so značilne, motnje spomina, abstraktnega mišljenja, izguba intelektualnih sposobnosti, sposobnosti presojanja. Najpogostnejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki v 10 letih privede do motnje govora, motnje gibanja in požiranja. Znana pa je tudi akutna zmedenost, ki nastane zaradi telesnih obolenj, dehidracije, nezaželenih učinkov zdravil, alkohola, menjave stanovanja, napatitev v bolnišnico ali v dom starostnikov.

NAŠTEJ ŽIVLJENSKE AKTIVNOSTI KI SO PRI DEMENTNEM VAROVANCU NAJBOLJ PRIZADETE!

Najbolj očiten znak bolezni je izguba spomina pri čemer je v začetni fazi prizadet predvsem kratkoročni spomin to je spomin za nedavne dogodke. Pogosto je prizadeta bolnikova orientacija, najprej v času nato kasneje v prostoru. Bolezen prav tako spremljajo otežena sposobnost govornega izražanja, presoje, učenja novih vsebin, mišljenje je osiromašeno in togo. Že v začetni fazi bolezni predvsem pa pozneje se opisanim simptomom lahko pridružijo psihične motnje. Bolniki se osebno spremenijo. Z napredovanjem bolezni bolniki tudi telesno opešajo. Nič več niso sposobni opravljati osnovnih življenskih aktivnosti in vse bolj potrebujejo pomoč drugih.

OPIŠI ZGODNJI STADIJ DEMENCE! KAJ ZAJEMA ZDR NEGA?

Pri blagi demenci se srečujemo s:

- izgubo volje do dela
- z nezanimanjem za širšo okolico
- raje se zadržujejo v domačem okolju kjer se počutijo varne
- pojavi se težave s spominom zato pozabljajo imena, založijo predmete
- postanejo pretirano natančni ali površni
- pokaže se oslabljen občutek za oliko, oblačenje, osebno higieno.

ZDR.NEGA- v tem stadiju potrebujejo diskreten nadzor in spodbudo ter razumevajoče domače okolje.

OPIŠI NAPREDUJOČI STADIJ DEMENCE!

- težave s časovno in krajevno orientacijo
- stopnjujejo se težave s spominom
- sposobnost razumevanja in presoje je oslabljena
- popuščajo socialne zavore saj radi razkrijejo zaupne zadeve
- obtožujejo okolico kraje stvari ki jih sami založijo
- pojavi se preganjalne blodnje postanejo sumničavi, jezni, agresivni, begajo
- vsakodnevnih aktivnosti ne zmorejo več opravljati povsem samostojno

ZDR.NEGA- varovanci lahko še živijo doma, vendar potrebujejo pomoč in vodenje, spodbudo in stalen nadzor.

OPIŠI STADIJ POVSEM RAZVITE DEMENCE!

-varovanci so povsem nemočni, redkobesedni, pomnijo samo še nekaj fraz, našega govora ne razumejo in ne znajo odgovoriti-AFAZIJA

-so časovno in krajevno dezorientirani saj se ne znajdejo doma, ne poznajo datuma in ne vedo kje so

-ne prepoznavajo predmetov in jih ne znajo uporabiti-APRAKSIJA

-živijo v zmotnem prepričanju, da še hodijo v šolo, službi in da živijo s starši

-ne prepoznavajo niti najbližjih sorodnikov

-pešajo jim telesne funkcije pojavi se inkontinenca blata in urina, težave pri požiranju, nespečnost, omejena gibalna sposobnost.

ZDR.NEGA:varovanci se gibljejo zelo malo ali nepremično stojijo in nazadje so lahko vezani tudi na posteljo. Potrebujemo stalen nadzor, popolno zdravstveno nego in namestitev v dom.

KAJ JE SAMOPOMOČ?

Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam opraviti s svojimi stiskami ali okrepiti svojo socialno klenost za klubovanje težavam. Samopomoč obsega dvoje:

-oseben spopad s svojo lastno stisko

-skupno odpravljanje stisk in urejanje težav v okviru družine, sorodstva, prijateljstva, sosedstva in drugih skupin.

KAJ VEŠ O SKUPINAH ZA SAMOPOMOČ?

Te skupine so osebna povezava nekaj ljudi, ki temelji na samoiniciativi v skupni potrebi, težavi ali stiski. To je sodobna oblika nekrajevne sosedstva, nekrvnega sorodstva, velike družine, saj se čjudje v njih počutijo in delujejo kot enkratne osebe in se kličejo praviloma z osebnimi imeni.

V bistvu so skupine za samopomoč:

-zdravilo proti osamljenosti starih ljudi

-zdravilo proti doživljanju nesmiselnosti na stara leta ter

-zdravilo proti medsebojni ločenosti treh generacij

Naše slovenske skupine starih za samopomoč imajo v primerjavi z enakimi drugod po svetu nekatere posebnosti:

-pubudnik je socialna stroka ne pa starostniki sami

-temeljijo na samopomoči starih in pomoči stroke pri uvajanju samopomoči, delno pa se prepletajo z dobrodelnostjo.

RAZLOŽI PRAVILNO UPORABO ROKAVIC V ZDRAVSTVENI NEGI!

Rokavice uporabljamo v zdravstvu zato:

- da zaščitimo bolnika pred bakterijsko floro z rok osebja-sterilne rokavice
- da ščitimo roke osebja pred okužbo z mikroorganizmi-zaščitne rokavice
- da ščitimo roke pred poškodbami s fizikalnimi in kemičnimi agensi-gospodinjske rokavice

Paziti je treba da rokavice uporabljamo strogo namensko. Če rokavic ne menjavamo lahko okužimo okolico in bolnike z bakterijami ki so na rokavicah. Zato uporabljamo en pra rokavic za en postopek ali poseg. Če rokavice nosimo predolgo je možnost škodljivih pojavov večja. Uporaba okavic lahko vzdraži kožo povzroči alergij na lateks ali škrob ali smukec. Pred uporabo okavic in po njej moramo roke razkužiti saj so rokavice lahko propustne.

Rokavice uporabljamo v zdravstveni negi diagnostiki in zdravljenju. Namen uporabe je predvsem zaščita pred prenosom mikroorganizmov med bolnikom in zdravstvenim delavcem.

Rokavice uporabljamo strogo namensko:

Samo za določenega bolnika, samo za določen čas, samo za določeno negovalno intervencijo.

Pri menjavi rokavic se držimo načela: rokavice menjavamo tako pogosto da zagotovimo učinkovito zaščito tako zase kot za bolnika.

Pred uporabo rokavic in po njej razkužimo roke. Po snamenju rokavic si roke umijemo ali razkužimo. Če smo delali s kužnim materialom si roke najprej razkužimo in nato sledi umivanje rok.

Rokavice nadenemo tik pred negovalno intervencijo na razkužene in osušene roke.

Rokavice med različnimi postopki in posegi menjavamo.

Rokavice med delom ne čistimo ali razkužujemo za nadaljno uporabo saj s pranjem in drgnjenjem povečujemo propustnost rokavic za mikroorganizme.

Rokavice takoj po končanem posegu ali potopku snamemo in odložimo obrnjene navznoter.

Če so rokavice onesnažene s krvjo ali telesnimi izločki jih takoj zamenjamo in razkužimo roke.

Uporaba rokavic ni nadomestilo za umivanje rok in zaščita pred ostrimi predmeti. Nobena rokavica nas ne ščiti pred vbodom oz vrezom vendar nošenje rokavic lahko zmanjša možnost okužbe pri poškodbi z ostrim predmetom.

RAZLOŽI PRIPRAVO RAZKUŽIL!

-razkužilo mora biti pripravljeno po navodilih proizvajalca v točno določeni koncentraciji. Nepravilna koncentracija razkužila in podaljšan čas razkuževanja poškodujejo površino

-najprej natočimo vodo sobne temperature, v vroči vodi nekatere učinkovine razkužila izhlapijo, beljakovine pa zakrknejo in jih je težko odstraniti

-dodamo sredstvo za dezinfekcijo-razkužilo

- v času učinkovanja naj bo posoda z razkužilom pokrita(da se osebe ne izpostavlja neprijetnemu vonju in vdihovanju hlapov), tudi čas učinkovanja določi proizvajalec.

Glede na vrsto dezinfekcijskega sredstva moramo uporabljati zaščitna sredstva: Rokavice, masko, kapo, zaščitna očala in predpasnik. Nekatera razkužila so že tovarniško pripravljena-razkužilo za roke, razkužilni robci za površine.

KAJ JE EMPATIJA?

Je sočustvovanje z človekom, vendar se ne vživljamo v njegovo vlogo.

KAJ JE SAMOPOMOČ?

Je socialni vzgib v človeku, da skuša sam opraviti s svojimi stiskami ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam. Samopomoč obsega dvoje: osebni spopad s svojo lastno stisko; skupno odpravljanje stisk in urejanje težav v okviru družine

KAJ VEŠ O SKUPINAH ZA SAMOPOMOČ?

Te skupine so osebna povezava nekaj ljudi, ki temelji na samoiniciativi v skupni potrebi, težavi ali stiski.

RAZLOŽI PRAVILNO UPORABO ROKAVIC V ZDRAVSTVENI NEGI?

Rokavice uporabljamo, da zaščitimo bolnika pred bakterijsko floro, ščitimo roke osebja pred okužbo z mikroorganizmi, ščitimo roke pred poškodbami s fizikalnimi ali kemičnimi agensi.

Rokavice moramo uporabljati strogo namensko: samo za določenega bolnika, za določeno negovalno intervencijo, samo za določen čas.

RAZLOŽI PRAVILNO PRIPRAVO RAZKUŽIL?

Razkužila zmešamo v razmerju koliko je predpisano na embalaži, vsak dan zamenjamo pripravljeno raztopino in z njo ravnamo v skladu s pravili.