
PORADNIK DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH



Co mam zrobić gdy podopieczny skarży się na bóleści ? Co zrobić gdy zachoruje ?

Jak opiekować się osobą z Alzheimerem , Demencją czy inną chorobą ?

Jakie problemy mogą pojawić się jeszcze ?

Właśnie te pytania najczęściej padają z ust zainteresowanych pracą opiekuna/ki.

Każda z osób, które chcą wyjechać do pracy na stanowisku opiekuna osób starszych ma pewne wątpliwości lub odczuwa stres. Takie objawy mają nie tylko osoby wyjeżdżając po raz pierwszy. Lecz nasi koordynatorzy pomogą państwu i odpowiedzą na wszelkie pytania.

Zawsze mogą państwo liczyć na naszą pomoc.

Nasz poradnik powstał z myślą o tym aby ułatwić państwu początek pracy na danym stanowisku. Znajdą tu państwo najważniejsze informacje oraz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

Cukrzyca

Demencja

Zaćma

Nadciśnienie tętnicze

Alzheimer



Cukrzyca to przewlekła choroba ogólnoustrojowa charakteryzująca się hiperglikemią, czyli podwyższonym stężeniem glukozy (cukru) we krwi. Schorzenie to wynika z defektu wydzielania lub działania insuliny.

OBJAWY CUKRZYCY

WzmóŜona senność w ciągu dnia , ciągłe zmęczenie, brak apetytu oraz utraty masy ciała pomimo normalnej diety.

Demencja to spowodowane rozmaitymi czynnikami zaburzenia pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia otaczającego świata. Demencja zwykle wiąŜe się z zaburzeniami psychiatrycznymi i zaburzeniami nastroju.

OBJAWY DEMENCJI

U osoby cierpiącej na demencję występują kłopoty w mówieniu i pisaniu, problemy z orientacją czasową, halucynacje, powtarzanie tych samych zdań oraz milczenie.

Zaćma (katarakta) to postępujące mętnienie soczewki oka. W 90 procentach przypadków jest wynikiem starzenia się organizmu, choć bywa też wadą wrodzoną.

OBJAWY ZAĆMY

Stopniowe pogarszanie się wzroku wraz z upływem wieku. Zaćma jest schorzeniem uciążliwym i w dużym stopniu utrudnia funkcjonowanie osoby chorej. Bardzo ważna zatem jest odpowiednia higiena oczu oraz regularna kontrola okulistyczna.

Nadciśnienie jest to choroba układu krążenia polegająca na stałym lub okresowym podwyższeniu ciśnienia tętniczego krwi powyżej wartości prawidłowych, czyli 140/90 mmHg.

OBJAWY NADCIŚNIENIA

Zwiastunami nadciśnienia tętniczego często są bóle głowy (najczęściej w okolicy potylicy), krwawienia z nosa, zawroty głowy, pogorszenie tolerancji wysiłku, łatwe męczenie się i zaburzenia snu.

Alzheimer ujawnia się zwykle u ludzi 60-65-letnich. Wiemy, że jej efektem jest stopniowy zanik neuronów (komórek nerwowych) w mózgu. Znana również jako choroba otępienna.

OBJAWY ALZHEIMERA

Zaburzenia pamięci krótkotrwałej, Brak precyzyjności języka, wypowiedzi zawierające coraz treści lub niezrozumiałe wypowiedzi, trudności lub utrata orientacji w czasie i w przestrzeni. Ograniczenie zdolności oceny i podejmowania decyzji.

KĄPIEL I MYCIE PODOPIECZNEGO

Gdy stan zdrowia naszego podopiecznego powala na kąpiel, takowa powinna odbywać się przynajmniej raz w tygodniu. Kąpiel powinna być oczyszczająca a zaraz musi pełnić funkcję terapeutyczną.

Prysznic powinien być brany, codziennie dla lepszego samopoczucia oraz odświeżenia pacjenta.

Przed kąpielą należy przygotować czystą odzież, ręczniki oraz akcesoria potrzebne do kąpieli (tj. mydło ,płyn , szampon).

Przebieg prawidłowego mycia osoby nie robiącej tego samodzielnie:

1. Twarz (umyć specjalnie przeznaczonym do tego produktem)
2. Szyja i uszy
3. Ramiona i dłonie
4. Klatka piersiowa oraz brzuch
5. Plecy
6. Nogi
7. Przy użyciu rękawic należy umyć pozostałe części ciała.

Po dokładnym umyciu naszego podopiecznego należy dokładnie osuszyć ciało.

Jeżeli osoba używa dodatkowych balsamów lub kremów, w razie potrzeby pomóc w użyciu.



GOTOWANIE DLA PODOPIECZNYCH

Opiekun osób starszych ma za zadanie, gotować dla swojego podopiecznego. Jeżeli osoba starsza przestrzega jakiegokolwiek diety, musimy przyswoić jej zasady i gotować zgodnie z kryteriami danej diety, przestrzegać godzin posiłków jak podopieczny ma takie. Gdy osoba spożywa normalne posiłki bez żadnych zaostrzonych kryteriów, należy gotować domowe posiłki, bez używania dużej ilości soli.

ZAKRES OBOWIĄZKÓW NALEŻĄCYCH DO OPIEKUNKI :

- Przygotowywanie posiłków;
- Robienie zakupów;
- Proste prace porządkowe ;
- Pomoc w codziennych czynnościach ;
- podawania lekarstw;
- dotrzymywanie towarzystwa na spacerach, wyjściach do lekarzy, rodziny;
- wspólne spędzanie czasu
- rozmowy

