



ВОДИЧ ЗА НЕГУВАТЕЛИ

НА СТАРИ И НЕМОЌНИ ЛИЦА

Издавач: Црвен крст на град Скопје

Печати: Ситографика

Автори: Александра Боева, Ивона Ѓорѓиева Џабирска

Уредник: Сузана Тунева Пауновска

Соработници: Светлана Илоски

Илустрација: Дејан Илиоски

Тираж: 100

Година на издавање: 2020

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

614.253.5:616-053.9(497.7)(036)

БОЕВА, Александра

Водич за негуватели на стари и немоќни лица / [Александра Боева,
Ивона Ѓорѓиева Џабирска]. - Скопје : Црвен крст на град Скопје, 2020. -
60 стр. : илустр. ; 21 см

Библиографија: стр. 58-60

ISBN 978-608-4812-03-6

1. Ѓорѓиева Џабирска, Ивона [автор]

а) Негуватели - Нега на стари лица - Македонија - Водичи

COBISS.MK-ID 112015626

СОДРЖИНА

ВОВЕД.....	5
КОЈА Е ВАШАТА УЛОГА КАКО НЕГУВАТЕЛ?	6
КОИ СЕ ОСНОВНИ УСЛУГИ КОИ ГИ ДАВА НЕГУВАТЕЛОТ? ...	6
КАКО ДА СЕ КОМУНИЦИРА СО СТАРОТО ЛИЦЕ?	7
КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО КОНФЛИКТНА СИТУАЦИЈА?	10
КАКО ДА ГО ПОДОБРИТЕ КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТ КАЈ СТАРИТЕ ЛИЦА?	11
ЗДРАВА ИСХРАНА	12
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ	17
ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ	18
КАКО ДА ПРЕВЕНИРАТЕ СОЦИЈАЛНА ИЗОЛАЦИЈА?	34
КАКО ДА ПРЕВЕНИРАТЕ ПАДОВИ?	35
КАКО ДА ПРЕВЕНИРАТЕ НЕЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ?	37
ДЕМЕНЦИЈА И КАКО ДА ПОСТАПУВАТЕ СО ЛИЦЕ СО ДЕМЕНЦИЈА?	42
ТИПОВИ НА ДЕМЕНЦИЈА	42
КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ НА ДЕМЕНЦИЈА?	43
КАКО СЕ ПОСТАВУВА ДИЈАГНОЗА?	44
ШТО МОЖЕ ДА НАПРАВИ НЕГУВАТЕЛОТ ЗА СЕБЕ И СВОЕТО ЗДРАВЈЕ?	45
СИНДРОМ НА ИСЦРПЕНОСТ И СТРЕС НА РАБОТНО МЕСТО	50
КОИ СЕ ПРАВА И ОБВРСКИ НА НЕГУВАТЕЛИТЕ?	52
ЕТИЧКИ КОДЕКС ЗА ПОСТАПУВАЊЕ СО СТАРИ ЛИЦА	53
ПОВЕЛБА ОД СТАРИТЕ ЛИЦА ДО СИТЕ ОНИЕ КОИ СЕ ГРИЖАТ ЗА НАС: КАКО ДА НИ ПОМОГНЕТЕ НА НАС СТАРИТЕ ЛИЦА?	54
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА	56





Популацијата во земјите на зоната на Европската унија (ЕУ) покриена од Меѓународната Федерација на Црвениот Крст старее брзо. Светска Здравствена Организација (СЗО) нагласува дека средната возраст во ЕУ зоната е веќе највисока во светот и пропорцијата на населението на возраст од 65 год. се прогнозира да се зголемува од 14% во 2010 до 25% до 2050 г. Во повеќето региони, луѓето живеат подолго, но разликите во и помеѓу земјите значи дека не сите ќе ги достасаат подоцните години со добро здравје и благосостојба.

Како лицата стареат, незаразните болести стануваат водечки случај за морбидитет и попреченост, а дополнително на тоа, со брзите светски промени, постарите лица се поранливи на осаменост, социјална изолација или маргинализација. Постарите лица може да искушат некоја форма на насилство или злоставување, било тоа да е физичко злоставување, психолошко, негрижа за основните потреби, финансиско злоставување или економска експлоатација. Сите овие појави се потенцијална закана за физичката, ментална и социјална благосостојба на постарите лица и можност понатаму да причинат друга ранливост.

Соодветната и професионална нега и грижа од страна на негувател го олеснува секојдневието на лицата кои не можат да функционираат самостојно и им го подобрува квалитетот на живот.



КОЈА Е ВАШАТА УЛОГА КАКО НЕГУВАТЕЛ?

Негувателите се одговорни за физичка и емотивна поддршка на некој кој не е во можност да се грижи сам за себе поради болест, повреда или некаков тип на попреченост.

Станувањето негувател не секогаш претставува природен или директен развој. Може да имате спротивставувачки задолженија, како на пример, ново семејство или напорна работа, или да не живеете многу блиску до лицето за кое се грижите.

Станувањето негувател веројатно за Вас е голема промена и може да Ви биде потребно време за да се приспособите на Вашата нова улога и одговорности. Многу природно е да имате силни емоции; нормално е да се чувствувате збунети и под стрес.

Ако се прифатите во улогата на негувател - ја признавате значајната работа која ја правите со тоа што се грижите за лице на кое му е потребна поддршка.



КОИ СЕ ОСНОВНИ УСЛУГИ КОИ ГИ ДАВА НЕГУВАТЕЛОТ?

Негувателот помага во извршување на секојдневните активности како: пазарување, одржување на лична хигиена, подготовка на оброк, хранење или поддршка при хранење, бањање, пазарување, промена на пелени, промена на постелнина, прошетки, психо-социјални активности, мониторинг на лекови и дава палијативна нега.

Негувателот е одговорен за мобилноста на лицето и врши поткревање, помош и поддршка при движење низ домот, а истовремено е задолжен да го придружува лицето до амбуланта, болница или некоја друга установа, односно надвор од домот.

Негувателот дава психосоцијална поддршка и дејствува при прашања кои ги засегаат потребите на корисникот во рамките на своите компетенции; Помага во борбата со осаменоста преку бројни активности (разговор, читање или играње на игри за забава); Се грижи за безбедноста на корисникот и го поддржува во извршување на секојдневните активности.



КАКО ДА СЕ КОМУНИЦИРА СО СТАРОТО ЛИЦЕ?

Добрата комуникација помеѓу негувателот и старото лице гарантира добра соработка, помалку конфликти, подобро взаемно разбирање и штедење на емотивна енергија. Негувателите кои работат со старо лице треба да знаат што ја сочинува добрата, јасната и конструктивна комуникација и како активно да ги слушаат старите лица.

Комуникацијата може да се подели на **вербална и невербална** комуникација. **Вербалната комуникација** е составена од 2 вештини: зборување и слушање. Вербалната комуникација може да биде јасна или нејасна, директна или индиректна, конструктивна или деструктивна. **Невербалната комуникација** е поврзана со гестови, изрази на лицето, тонот на говорот, став на телото и физичкото растојание помеѓу лицата кои комуницираат.

Добрата комуникација ги вклучува двата аспекти. За работата со старите лица, негувателот мора да научи вештини на добра комуникација, односно таа да биде јасна, директна и конструктивна. Од суштинско значење е да се научи како да се слуша и да се обраќа внимание.

Споредено со секојдневната комуникација, која е обично активен дијалог на две страни, негувателите го поминуваат најголемиот дел од своето време како активни слушатели наместо говорници. Да се научи да бидеш добар слушател е вештина која треба секој да ја стекне преку пракса и обука. Да се слуша и да се биде присутен е голема дарба која може човек да му ја даде на човека. Целта на слушањето е да му се даде можност на старото лице да ги искаже своите мисли и чувства во средина која го поддржува. Негувателот може да создаде поддржувачка средина преку пренесување на неодредени клучни ставови и видувања кои ќе го поттикнат старото лице да се чувствува пријатно во споделувањето на неговите искуства.

Слушањето е многу важна вештина за негувателите кога работат со стари лица. Слушањето може да биде **активно или пасивно** (тишина). Активното слушање може да се користи со различни вербални и невербални сигнали. Активното слушање значи посветување на целосно внимание на говорникот. Ова значи не само да се слушне она што се кажува, туку исто така да се слуша и “музиката” позади зборовите и регистрирање на движења, говор на телото, тон на говорот и изрази на лицето. Уметноста на слушањето е способноста да се извлече значењето од она што се кажува и како се кажува.

Активното слушање во ситуации за поддршка наложува да се има способност да се фокусира вниманието на говорникот и да му се даде простор да зборува без да се изразуваат сопствените мисли и чувства и прашања додека тој зборува.

Активното слушање го тера говорникот да се чувствува дека тој/таа е сфатен сериозно е почитуван и третиран на достоинствен начин. Кога на некој му се дава можност да ги изрази своите емоции и мисли пред друг човек, тогаш потешкотиите некако полесно се поднесуваат. Исто така тоа носи и олеснување и може да даде показатели во однос на следните чекори кои треба да се преземат. На овој начин, активното слушање обезбедува основа за автономност и независност на старото лице.

Активното слушање придонесува луѓето да се чувствуваат подобро и да се поттикнат да зборуваат и да ги изразуваат своите чувства и да се поттикне вербата во сам себе, да се намалат стравовите и анксиозноста и да се обезбеди поддршка за развој на конструктивна промена.

Многу често негувателите треба да комуницираат со корисници со пречки во видот или слухот.



Во случај на пречки со видот:

Негувателот треба да го истакне неговото/нејзиното присуство;

Негувателот треба да ја објасни секоја активност или однесување, бидејќи невербалната комуникација не е можна во овој случај;

Негувателот треба да помага колку што е можно повеќе, преку проверка дали се чисти очилата и дали осветлувањето е добро во просторијата;

Лицата кои се слепи можеби ќе сакаат да го допрат лицето на другиот човек.



Во случај на пречки со слухот, негувателите треба:

Јасно да говорат;

Да ги ограничат другите шумови во просторијата;

Да зборуваат побавно;

Да ги потенцираат гестовите;

Да бидат пред старото лице и само едно лице треба да зборува;

Да се провери дека старото лице разбира што се зборува;

Да се води грижа за слушното апаратче.

Во комуникациите со старите лица, негувателите треба да бидат стрпливи и со бавни реакции, речениците да бидат кратки а инструкциите да се даваат постепено.



КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО КОНФЛИКТНА СИТУАЦИЈА?

Има повеќе начини за справување со конфликтни ситуации:

- **Угудување:** оваа техника “како што ќе кажете”, е карактеристика на луѓето кои се грижат повеќе за потребите на другите отколку за своите. За нив е поважно да останат во добри односи со старите лица.
- **Повлекување:** повлекувањето од конфликтна ситуација е типично за поединци кои не се грижат ниту за своите, ниту пак за интересите на другите лица.
- **Натпревар:** тука се истакнува значењето на сопствениот интерес и не се зема во предвид интересот на другиот. Во овој случај, победата е поважна отколку предметот на конфликтот.
- **Компромис:** ова честопати води кон решавање на проблемот, со тоа што двете страни се откажуваат од дел од своите интереси во интерес да се дојде до взаемно решение.
- **Решавање на проблеми:** ова е најефективната техника, при што се води грижа за двете страни преку концентрирање на предметот на конфликтот а не на карактерот на учесниците во конфликтот. Решението се бара заеднички, и двете страни се отворени за нови идеи и мислења. Негувателите треба да се обидат на најдобар можен начин да ги избегнуваат конфликтните ситуации и мора да научат да го контролираат своето однесување ако се случи конфликт. Мора да се истакне дека конфликт може да се случи и помеѓу самите негуватели или помеѓу негувателот и друг член од тимот.

Во било која конфликтна ситуација негувателот треба:

- Да не вика и да не биде агресивен;
- Да го почитува мислењето на старото лице;
- Да внимава на содржината на пораките кои се насочени кон старото лице;
- Да ја слуша другата страна и да бара взаемно решение;

- Да не испраќа негативни пораки;
- Да не се исмева старото лице;
- Да се запомнат и практикуваат основите принципи на Црвениот крст.

Исто така, важно е да се знае дека конфликтот не е секогаш негативна работа. Тој честопати може да резултира со позитивни резултати ако добро се изменаџира. Секогаш е можно од конфликтот да се излезе задоволен и нешто да се научи од него без некој да се чувствува поразен или измамен.



КАКО ДА ГО ПОДОБРИТЕ КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТ КАЈ СТАРИТЕ ЛИЦА?

Меѓународната Федерација на Црвениот крст и Црвената Полумесечина има создадено програма за здраво стареење во заедницата, која има за цел да ги зајакне припадниците на заедницата по пат на правење на најдобри избори за водење на подолг, поздрав и поактивен живот. Програмата за здраво стареење е посебно важна за старите лица во однос на подобрување на квалитетот на нивниот живот, зголемување и одржување на независноста на старото лице во секојдневниот живот, превенција од падови, зголемување на социјална вклученост, подобрување на ментално здравје, како и нивно вклучување во заедницата.

Придобивките од спроведувањето на програмата за здраво стареење се важни за лицата на било која возраст, а се однесуваат на:

- Развивање на одговорност за применување на здравото стареење во секојдневниот живот и со тоа придонесување за подобар и поздрав живот;
- Свесност како секое лице може да биде носител на позитивни промени;
- Подобрo разбирање како да се спречи и да се справи со стигмата и дискриминацијата поврзана со возраста;
- Свесност како повозрасните може да дадат значаен придонес за заедницата;
- Поддршка за да се води животот на најдобар можен начин.

Начинот на исхрана, физичката активност и доживотното учење значително влијаат врз зачувување и унапредување на квалитетот на живот кај сите возрасни категории.

ЗДРАВА ИСХРАНА

Хранење е процес на внесување на материи во организмот кои имаат за цел да обезбедат хранлива поддршка на телото, најчесто се од растително и животинско потекло, содржат есенцијални хранливи материи, како што се јаглехидрати, масти, протеини, витамини или минерали. Супстанцата се внесува во организмот, а се искористува од страна на клетките на организмот за да произведе енергија, која одржува во живот.

Здрава исхрана е конзумирање на здрава, разновидна и по можност што помалку обработена храна. За да ги обавува дневните активности и за да биде здраво, човечкото тело има потреба од 90 есенцијални хранливи материи што се неопходни за нормален раст, развој и многу други процеси: 60 минерали, 16 витамини, 12 аминокиселини и 3 незаситени масти.

Со конзумирање на различни видови на храна се добиваат сите потребни хранливи материи. Но покрај разновидноста на храната, важен е и начинот на приготвување на храната, количината на храната и нејзината содржина. За човек правилно да се исхранува потребно е да знае дека вкусната храна не е и здрава храна. Според голем број на истражувања се смета дека лек за многу болести, но и превентива за нив, ќе биде пред сè здрава и урамнотежена исхрана.

Здравата исхрана подразбира што е можно повеќе сурова храна како свежото овошје и зеленчук и помалку варена, печена или комплетно изоставување на пржена храна.

За време на болест настанува нарушување на односот меѓу одделни хранливи состојки, затоа некои состојки треба да се даваат во поголеми количини, а други во помали или целосно да се исфрлат. Со ова се занимава науката за исхрана -диететика.

Природно активно хранење е ако болниот е способен сам да се храни, а природно пасивно е кога го храни негувателот. Тој е задолжен секој ден да потребува доволен број на храна, но и да води грижа за видот на храната според диетата на болните. Храната се готви и се дава по одредени прописи, со цел да биде сигурна и безбедна за здравјето на лицето на кое се дава.

Вештачка исхрана се спроведува кога болниот не е способен да се исхранува по природен пат т.е. секое внесување на храна по друг пат освен устата. Се применува кај бессвесни болни, при интензивни повраќања, повреди и хирушки интервенции на органите за варење. Овие болни се хранат вештачки на следниве начини:

Желудечна сонда е гумено црево долго 60цм, кое се внесува преку носот до желудникот.

Гастростома е хранење преку оперативен отвор. Овој начин се применува кај повреди на усната празнина и хранопроводот(труење). Низ сондата се дава течна и кашеста храна. Околу сондата кожата се мачка со масти за киселината да не ја оштети кожата.

Хранење со интравенска инфузија – преку инфузија, се даваат хранливи материи на организмот преку венски пат, со тоа се спречува дехидрирање, а лицето преку течност ги добива основните хранливи материи и електролити.

Хранителна клизма во многу ретки случаи се употребува и овој вид на клизма, која претставува внесување на хранливи материи преку клизма, во аналниот отвор при што хранливите материи се апсорбираат во слузокожата на ректумот. Овие клизми се употребуваат во случаи каде што болните не смеат да внесат храна преку желудник.

Диета кај различни болести

Кај акутно воспаление на лигавицата на желудникот кое настанува при труење со храна, храната во првите 24-48 часа треба да се состои од течности (чаеви без шеќер и супи), а потоа се дава лесна варена храна (ориз, зеленчук, риба) до 7 дена.

Кај хронично воспаление, кое е многу често заболување при зголемено лачење на желудочна киселина, се дава алкална храна (млеко и млечни производи, незачинети супи). Не смее да се користи алкохол, кафе и премногу зачини. Кај намалена киселост на желудникот се дава храна што го дразни желудникот за да произведе хлороводородна киселина (салати, овошје, витамин Ц). Важно е храната да се раздели на 5-6 оброци во помали количини.

Кај чир на желудник, каква храна ќе се применува, зависи од фазата. Кај крваречки чир првите денови се дава вештачка храна, а потоа месо, јогурт, супи и тоа во помали количини, а почесто. Кога постои само болка се дава млеко, кашеста храна, а се одбегнува дури и кога нема болка зачини, кафе, алкохол, цигари. Не смее да се зема ниту премногу ладна или жешка храна.

При дијареа диетата треба да е во насока на смирување на надразнетата лигавица, забавување на контракциите на цревата што ја движат храната низ системот за варење (перисталтика). Најдобро е да се дава варен ориз, компир, кисело млеко, препечен леб и сл.

При констипација се дава храна која ја забрзува цревната перисталтика (црн леб, зеленчук со целулоза, овошје).

При долготрајно покачена телесна температура се даваат течности и калорична исхрана богата со витамини.

Кај срцеви заболувања се ограничува солта и течностите. Се дава нискокалорична храна и се избегнуваат вечери.

Кај бубрежни заболувања, заради појавувањето на отоци, покачен крвен притисок, се ограничуваат солта, протеините и водата во исхраната. Се препорачува земање на несолен леб, печени јаболка, ориз, мармалад, варени компири.

Кај шеќерна болест постојат општи правила кои треба да се почитуваат од страна на болните. Основа на дијабетичната диета е ограничување на енергетскиот внес заради постигнување идеална телесна тежина. Се препорачуваат три основни диети:

- Стандардна (1800 kcal) за дијабетичари на средна возраст со нормална телесна тежина и умерена физичка работа;
- Засилена диета (2400 kcal) кај деца, физички работници и слаби лица;
- Рестриктивна диета (1400 kcal) кај гојазни, стари и хоспитализирани болни. Од јаглехидрати се препорачуваат листест зеленчук, јаболка, останато овошје и зеленчук, компир, ориз и тесто.

Во диетата на секој дијабетичар не смеат да се најдат концентрирани шеќери (обичен шеќер, мармалад, слатки, торти и сл.). Масите од животинско потекло треба да се избегнуваат, а дозволени се масти од растително потекло и риба. Треба да се избегнува храна богата со холестерол (јајца, внатрешни органи). Белковините се потребни повеќе кај децата, а кај возрасните се сведуваат на минимум. Солта се ограничува до 5гр дневно. Храната треба да е богата со витамини и да е разновидна.

Ефекти од здравата исхрана



Мозок

Се чувствуваат поснергизирани и физички и психички.

Подобро спие.

Се стимулираат и заздравуваат оштетените клетки во мозокот и нервниот систем.

Значително се подобрува капацитетот за учење.

Тоа е ефикасен антидепресив.



Стомак и црева

Вашето тело вообичаено прво го преработува шеќерот. Сега кога внимавате на внесот на шеќер, вашето тело започнува да ги согорува масните во телото и органите, со што ви помага да ослабите и да ги нормализирате нивоата на шеќер во крвта.

Вашите црева работат посфикасно и полесно вие да очите по толма нужда секој ден и да немате дијареа.



Срце и крв

Наслагите во вашите крвни садови почнуваат да се расчистаат и да се подобруваат протокот на крвта во телата и органите на вашето тело.

Масните во крвните садови постојано се отстрануваат што значи дека срцето и крвните садови не мораат толку напорно да работат.

Нивоата на вашиот холестерол, крвен притисок, шеќер во крвта, триглицериди, гликоза и инсулин полеска почнуваат да се нормализираат.

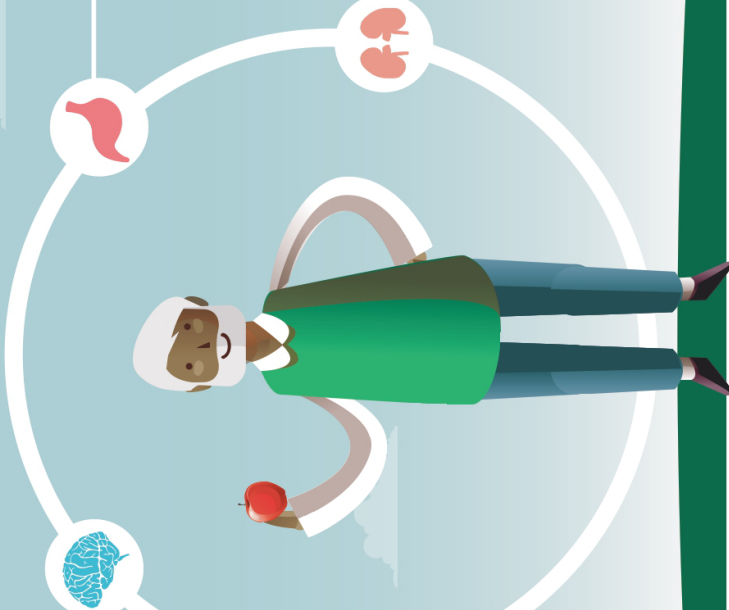
Ги зајакнуваат мускулите во срцето.



Други органи

Вашот црн проб се регенерира бидејќи веќе не мора да работи толку напорно за да ја обработи целата нездрава храна во вашиот црвоток. Ја намалуваат телесната тежина и го намалуваат нивото на масти.

Го зачувуваат видот, односно ги спречуваат или одлагаат сите проблеми со очите кои се појвуваат во подоцнежните години, како што се макуларна дегенерација, катаракта, кратковидост, сувоост и инфекции.





Превенција на НЗБ

Ефекти од физичката активност



Мозок

Самуваачки ефект на мозокот.
Брзо се опоравува од стрес.
Повеќе енергија.
Зголемена брзина.
Подобар сон.



Срце и крв

Срцевниот мускул зајакнува.
Вашето срце не мора толку напорно да
работи за да испумпа крв до вашите органи.
Телото целосно ужива во
зголемуениот проток на крв.

Б.Дробови

Вашите бели дробови и мускули кои ви покажат
да дишете и издишете стануваат поспирни.



Стомак и црева

Поретко ќе имате тврда столица.



Кожа

Подобро боја на кожа.



Коски

Густина на вашите коски се
зголемува кога правите вежби со
кревање на тегови, што ве прави
поотпорни на кршења на коски.



Мускули и зглобови

Зголемуен проток на кислород до мускулите.
Вашите мускули и ткива што ги држат мускулите на
вашите коски стануваат поактивни.
Вашите зглобови стануваат постабилни.
Вашите зглобови ќе стануваат се пофлексибилни и
ќе имаат помала веројатност за повреда.



Други органи

Држењето и поставеноста на вашето
тело ќе се подобрат бидејќи поставената
активност го прават телото да биде
флексибилно.
Вашето тело ќе започне да го
отстранува вишокот на масно ткиво
во вашите крвни и телото и може да
ослабете.



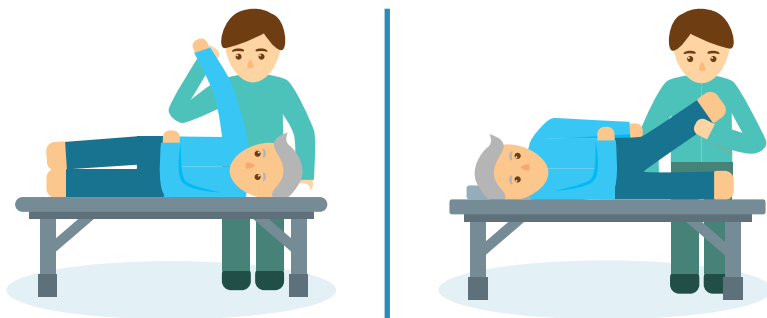
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Придобивките од физичката активност на телото се многубројни. Кога сме активни, нашето тело има зголемен проток на крв и кислород до мускулите. Со ова, температурата на мускулите се покачува и се зголемува бројот на отчукувања на срцето.

- Со физичката активност се намалува нивото на стрес
- Со физичката активност се ослободува вишокот на масти во крвните садови и со тоа можеме да обезбедиме пооптимална телесна тежина
- Држењето на телото се менува и се појачуваат одредени групи на мускули
- При добра физичка кондиција, секојдневните активности стануваат полесни за извршување и се изведуваат со помал напор
- На срцето му е потребен помал напор за снабдување на органите со крв
- Се намалува ризикот од кардиоваскуларни заболувања
- Ги правиме коските поотпорни на кршење

Најдобри резултати од физичката активност се постигнуваат при градење на соодветен план за физичка активност, адаптиран на здравствената состојба, капацитетите и можностите на лицето за кое е наменет.

Кај лица над 65 години, се препорачуваат лесни вежби за истегнување и зајакнување.



ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ

Доживотното учење е клучен фактор за здраво стареење поради повеќе причини и тоа:

- Со доживотното учење се подобрува општата добросостојба на старото лице
- Менталната активност го намалува ризикот од когнитивно опаѓање
- Доживотното учење овозможува континуирана едукација и информираност, а истото може да биде формално и/или неформално организирано (да се остварува низ структурирани програми и институции или пак да се реализира низ неформални средби или активности).
- Лицата од сите возрасти со помош на учењето, вештините и информираноста даваат придонес во општеството (економијата, вработеноста, учество во заедницата). Кога старите лица придонесуваат со сопствените капацитети во развој на заедницата, се чувствуваат и повеќе општествено корисни.



Придобивките од доживотното учење обезбедуваат поквалитетен и подолг живот, придонесуваат за личен развој и развој на заедницата, како и за подобрување на здравјето на старото лице, а обезбедуваат и информираност и знаење.

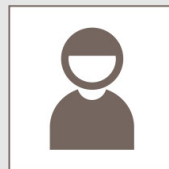
Во продолжение ќе најдете карта за самопроценка на здраво стереене која служи за самоевалуација за процесот на здраво стареење. Истата е применлива за сите возрастни категории. Може да ја искористите за евалуација на процесот на здраво стареење кај лицето кое го негувате, но и кај себе.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за
одговори.



За себе

1

Каде живеете?

*Означете само едно од
понудените*

- a** Во мојот дом
- б** Во дом на член од фамилијата
- в** Во дом за грижа или болница

2

Која е вашата старосна група?

*Означете само една
од понудените*

- a** 18 - 35
- б** 36 - 52
- в** 53 - 62
- г** 63 -79
- д** 80+

3

Со кого живеете?

Означете само една од опциите

- a** Со мојот сопружник или партнер/ка
- б** Со мојот сопружник или партнер/ка и други членови на фамилијата
- в** Со пријатели или познаници
- г** Со никого. Живеам сам/а

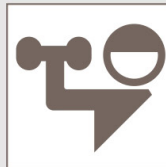
Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за
одговори.



Истегнување и зајакнување

Во изминатите две недели колку време потрошивте на вежбите за истегнување и
зајакнување?

Означете една од понудените опции десно

а		Повеќе од 60 минути неделно
б		46 - 60 минути неделно
в		31 - 45 минути неделно
г		16 - 30 минути неделно
д		0 - 15 минути неделно

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Здрава Исхрана

Во изминатите две недели, колку порции со овошје и зеленчук во просек јадевате секој ден?

Означете една од понудените опции десно

а		5 порции или повеќе
б		4 порции
в		3 порции
г		1 -2 порции
д		0 порции

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Чувства

Во изминатите две недели колку често бевте вознемирени од емотивни проблеми, како што се чувства на вознемиреност, депресија, раздразливост или потиштеност, или пак тага? Означете една од опциите

а		Воопшто
б		Не толку често
в		Умерено
г		Прилично често
д		Многу често

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Дневни активности

Во последните две недели, колку ви беше тешко да ги правите вообичаените активности и задачи, во и надвор од вашиот дом, притоа земајќи го во предвид вашето физичкото и емотивното здравје?

Означете само една од опциите десно

а		Не ми беше тешко
б		Малку ми беше тешко
в		До негде ми беше тешко
г		Многу ми беше тешко
д		Воопшто не можев да ги завршам

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Социјални активнисти и нови иницијативи

Во изминатите две недели, колку пати се вклучивте во социјални активности со семејството и пријателите и/или посветивте време на учење на нови работи?

Означете само една опција

а		Многу
б		Прилично многу
в		Средно
г		Малку
д		Воопшто

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Болка

Општо земено, колкава телесна болка имавте во изминатите две недели?
Означете само една опција

а		Немав болка
б		Многу слаба болка
в		Слаба болка
г		Средна болка
д		Силна болка

Изврнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Желба за лични интереси

Во последните две недели, како би ја оцениле вашата општа желба за да ги реализирате вашите лични интереси?

Означете само една опција

а



Реализирам многу од моите интереси

б



Би сакал/а да реализирам повеќе

в



Реализирам дел / доволно реализирам

г



Малку реализирам

д



Воопшто не ги реализирам

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Количество на сон

Во изминатите две недели, колку во просек спиете секој ден/ноќ?
Означете само една опција

а			7 - 8 часа
б			6 часа
в			5 часа
г			4 часа
д			Помалку од 4 часа

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Социјална поддршка

Во изминатите две недели, дали имаше некој кој можеше да ви помогне доколку сакавте и ви беше потребна помош, како на пример за ако се почувствувате осамено, бевте болни или ви беше потребна нега?

Означете само една опција

а		Да, имаше онолку колку што сакав
б		Да, прилично многу
в		Да, делумно
г		Да, малку
д		Не, немаше воопшто

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Квалитет на живот

Како за вас се одвиваа работите во изминатите две недели?

Означете само една опција

а		Многу добро, едвај да може подобро!
б		Прилично добро
в		И добро и лошо, негде на средина
г		Прилично лошо
д		Многу лошо, речиси и да не може полошо!

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

2

Проценка

Карта со одговори

Израмнете ја колоната од десната страна на картата за проценка со соодветниот симбол.

Потполнувајте ја оваа проценка на секои две недели за да видите како ви оди. Резултатите можат да ви помогнат да го следите вашиот напредок.

Име:

Дата:

SNDS



Дневни активности

а

б

в

г

д



Чувства

а

б

в

г

д



Здрава исхрана

а

б

в

г

д



Испитување и Зајакнување

а

б

в

г

д



За себе

1

а

б

в

2

а

б

в

г

д

3

а

б

в

г

2

Проценка

Карта со одговори (втор дел)



Квалитет на живот

а

б

в

г

д



Социјална поддршка

а

б

в

г

д



Количество на сон

а

б

в

г

д

Желба за лични
интереси

а

б

в

г

д



Болка

а

б

в

г

д

Социјални
активности и нови
иницијативи

а

б

в

г

д

2

Проценка

Приоритизирање и планирање

1. Означете ги сите одговори под секој симбол каде имате одговор под "1" или "4" во картата за одговори.

ТЕМИ НА ЦРВЕН КРСТ
ПРВЕНА ПОЛУМЕ.



Истинување
и зајакнување



Здрава
исхрана



Чувства



Дневни
активности



Социјални
активности
и нови
иницијативи



Болка



Желба за
лични
интереси



Количество
на сон



Социјална
поддршка



Квалитет
на живот

2. Соберете ги одговорите од секоја редница. Темите на Црвениот Крст/Црвената Полумесеч. кои имаат највисок збир треба да ви бидат во фокус...

Вкупно

Превенција на НЗБ

Превенција на падови

Физичка активност

Здрава исхрана

Зенција на соц. изолатија

Доживотно учење

Одете на доктор

2

Проценка

Приоритизирање и планирање (пример)

1. Означете ги сите
одговори под секој
симбол каде имате
одговор под "1" или
"4" во картата за
одговори.

ТЕМИ НА
ЦРВЕН КРСТ
ВЕНА ПОЛУМЕ.

2. Соберете ги
одговорите од секоја
редница. Темите на
Црвениот Крст/
Црвената Полумесеч,
кои имаат највисок
збир треба да ви
бидат во фокус. .

Вкупно

Превенција на НЗБ										3
Превенција на падови										2
Физичка активност										3
Здрава исхрана										2
Изолирање на социјална										4
Доживотно учење										4
Одете на доктор										1

највисок
приоритет



КАКО ДА ПРЕВЕНИРАТЕ СОЦИЈАЛНА ИЗОЛАЦИЈА?

Тенденцијата за социјална изолација се зголемува со годините, поранливи се лицата над 80 години. Кога некој се чувствува дискриминиран, веројатно е да се чувствува и социјално изолиран. Може да биде многу тешко да се излезе од социјалната изолација, особено доколку е таа придружено со чувство на осаменост, недостиг на самоверба, тага, анксиозност и лутина.

Фактори кои можат да придонесат во развојот на социјалната изолација:

- Ниски примања
- Невработеност
- Недостаток на семејни релации
- Потреба за неа
- Деменција
- Ограничувања (физички)
- Живот во рурални средини
- Ниско ниво на образование
- Други фактори: психички тегоби, трауматски настани и болест

Фактори кои помагаат во превенцијата од социјалната изолација:

- Резилиентност
- Поддршка од семејството
- Социјални контакти
- Продуктивност во работата
- Социјални активности
- Психо-социјална поддршка

**СОЦИЈАЛНИТЕ АКТИВНОСТИ НЕ СЕ ЗАМЕНА ЗА ФИЗИЧКИТЕ АКТИВНОСТИ,
НО ДОБРО Е ДА СЕ КОМБИНИРААТ**



КАКО ДА ПРЕВЕНИРАТЕ ПАДОВИ?

Секоја година, едно од три возрасни лица на возраст над 65 години паѓа. Паѓањето може да предизвика умерени до тешки повреди, како што се скршеници на колкот и трауми на главата, и може да го зголеми ризикот од прерана смрт.

Старите лица во домот можат да заземат активна, пасивна и принудна положба.

- **Активна положба** заземаат болните кои се подвижни, овие болни можат да се движат и личната хигиена, исхраната и физиолошките потреби ги извршуваат сами.
- **Пасивна положба** заземаат болните во безсознание, кома или неподвижните болни. Овие болни не можат сами да ја менуваат положбата и најчесто се во хоризонтална положба.
- **Принудна положба** заземаат болните при разни заболувања, со цел да им се олесни состојбата или се диктирани од самата болест.

Иако старото лице го чувствува својот дом како релативно безбедно место, реалноста покажува дека и во домот постојат опасности кои можат да бидат причина за пад на старото лице. Токму затоа е потребно да се преземаат превентивни мерки во домот за избегнување на потенцијални падови. Падовите понекогаш се поттикнати и од различни состојби на старото лице, но често можат да се случат и како резултат на несоодветен распоред на елементите во домот, а и во комбинација со нарушена добросостојба на лицето и проблеми со видот и здравјето. Опасностите кои доаѓаат од средината во кое лицето живее можат да бидат од повеќе извори и причинители. Таква опасност може да претставуваат скалите во домот, доколку се несоодветно и недоволно обезбедени. Овој проблем може да се реши по пат на поставување странични држачи, поставување на нелизгачки материјали на скалите, едукација за правилно одење по скали со помош на патерици, како и асистенција на лицето.

Ако растојанијата на оградата се толку големи да лицето може да се повлече низ нив, додадете и попречни линии или дополнителни сигурносни елементи. Во тоалетите исто така, постои опасност од пад, но еднакво ризично по здравјето на старото лице претставува и можноста за давење. Секогаш е предност да се практикува туширање пред капење во када. За дното набавете гумена подлога, а металните делови прекријте ги со заштитен материјал кој ќе спречи евентуален пад. Дополнителни сигурносни мерки се: поставување на нелизгачки површини врз плочките, гаснење на бојлерот пред капење, отстранување на остри предмети, користење на течен сапун, надразнувачките средства за чистење да се чуваат во посебни простории, а за WC школката (кога не е во употреба) постојат различни безбедносни додатоци кои спречуваат нејзиниот капак да се подигне.

Важно е да се адаптираат просториите согласно потребите на старото лице, да се оптимизира домот со цел да се искористи и обезбеди негова најдобра функција за да се олесни секојдневното функционирање на старото лице, понатаму да се отстранат непотребните предмети и елементи, но и да се практикуваат навики за соодветно раскренување, уредување и постапување со предметите во домот.

Исто така, превентивна улога имаат и редовните лекарски прегледи како и мониторингот на негувателот врз општата здравствена состојба на старото лице и промените во неговото однесување, се со цел да се превенираат потенцијалните други причинители за падот.



КАКО ДА ПРЕВЕНИРАТЕ НЕЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ?

Итност при срцев удар

Болка / неприя́тност во сре́днийот дел на гра́дите		Болка / неприя́тност во ра́цете на гра́дите		Болка / неприя́тност во ле́вото ра́мо или ла́ктите		Недостаток на воздух	Чувство на гадење или повраќање	Болка во грбот или вилицата	
Болка / неприя́тност во ле́вото ра́мо или ла́ктите		Болка / неприя́тност во ра́цете на гра́дите		Болка / неприя́тност во ле́вото ра́мо или ла́ктите		Чувство на зашеметеност, несвестица, бледило или ладна пот	Проблеми при дишење со или без неприя́тност во гра́дите	Чувство на гадење или повраќање	
Болка / неприя́тност во ле́вото ра́мо или ла́ктите		Болка / неприя́тност во ле́вото ра́мо или ла́ктите		Болка / неприя́тност во ле́вото ра́мо или ла́ктите		Чувство на зашеметеност, несвестица, бледило или ладна пот	Проблеми при дишење со или без неприя́тност во гра́дите	Чувство на гадење или повраќање	

Ако се појави било кој од овие симптоми:

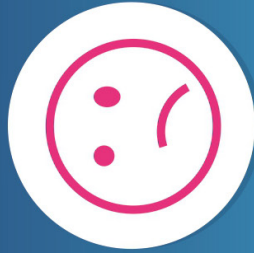
- **Викнете брза помощ или веднаш опонесете το лицецо на доктор или до здравствена установа.**
- **Сбирете се да το смирете и опунштите.**
- **Ставете το лицецо во удобна положба.**
- **Ако побараат, дозволете им да земат лекарства, но не давајте им на своја рака.**
- **Обригете вниманието на виновното дишење и свесност.**



Превенција на ИЗБ

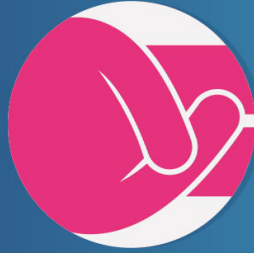
Итност при мозочен удар

Како изгледа?



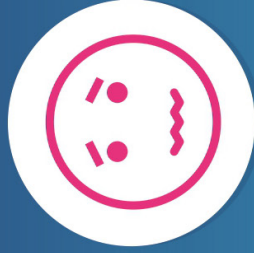
Лице

Лицето е несиметрично?



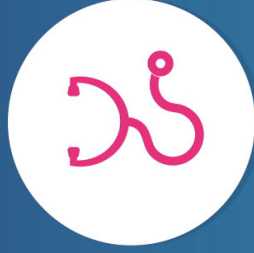
Рака

Едната рака виса надолу?



Говор

Кажете нешто.
Нејасен говор?



Викнете брза ПОМОШ

Ако било кој од овие симптоми се појави:

- Веднаш викнете брза помош или одете го лицето на доктор или до здравствена установа.
- Кажете му на лицето да се смри и опушти.
- Ставете го лицето во удобна позиција.
- Набљудувајте го нивното дишење и свесност.



Превенција на НЗБ

Итност при дијабетис

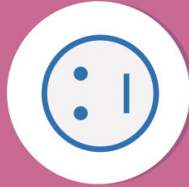
Како изгледа?



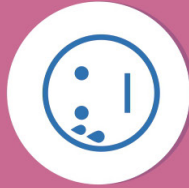
Промени во расположение



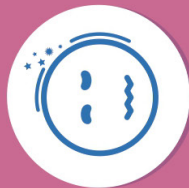
Треперење



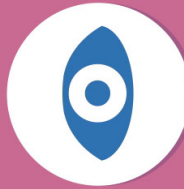
Бледило



Потење



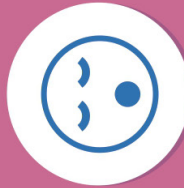
Вртоглавици /
Зашеметеност



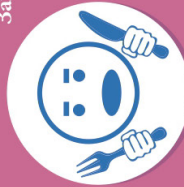
Замаглен вид



Главоболки



Огромна измореност



Зголемен / намален
апетит

Ако се појави било кој од овие симптоми:

- Дознајте дали лицето има дијабетис.
- Ако лицето е во можност, кажете му да си го измери нивото на шеќер во крв.
- Ако се во можност, помогнете им да ја задоволат потребата за шеќер или гликоза.
- Ако лицето е несвесно, не реагира на пружената помош или не се однесува безбедно, веднаш повикајте брза помош или однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.



Превенција на НЗБ

Карта за проценка на ризик од НЗБ

Одговорете на секое од прашањата за однесување

А За себе

3 Поени

2 Поени

1 Поен

-1 Поен

Запишете ги поениите подолу

Здрава исхрана:

Пет порции со овошје и/или зеленчук на ден, секој ден.



Јадам пет или повеќе порции на ден



Јадам делумно, но помалку од пет порции на ден



Не јадам ниту овошје, ниту зеленчук редовно

Физичка активност:

30 минути активност секој ден во која телото ви се движи. Активноста може да биде пешачење, возење велосипед, истегнување итн.



Вежбаам 30 или повеќе минути дневно



Вежбаам помалку од 30 минути дневно



Не сум физички активен/а

Прекум. пиење алкохол:

За прекумерно пиење се смета секојдневно пиење на повеќе од еден алкохолен пијалок за жени или два за мажи.



Пијам еден или ниседен алкохолен пијалок дневно



Пијам еден до два алкохолни пијалоци дневно



Пијам повеќе од три пијалоци на ден

Конзумација на тутун:

Конзумација на тутун вклучува пушење или цвакање на производи од тутун или живеење или работење во иста просторија со некој што пуши.



Никогаш не сум конзумирал/а тутун



Престанав со тутунот пред помалку од две години



Престанав со тутунот од пред три месеци



Конзумирам тутун или сум изложен/а на чад од тутун

Што значи резултатот од само-проценката:

Водите нездрав начин на живот, со што имате **висок ризик** да имате НЗБ. Имате некакви нездравии навики, што ве прави лице со **среден ризик** за да се здобиете со НЗБ. Вие сте здрави. Имате **низок ризик** од НЗБ. Браво!

Поени

2 - 6 поени
7 - 11 поени
12 поени

Б

Вашиот збир на поени за однесување:

В Дали сте маж постар од 45 години или жена постар од 55 години?



Да

+0 поени



Не

+1 поен

Дали во семејството имате историја на луѓе што имал НЗБ?



Да

+0 поени



Не

+1 поен

Вашиот краен резултат од само-проценката:

Г

Соберете ги поениите од Б и В.

2 - 7 поени

Одете на клиничка проценка.

8 - 13 поени

Одете на дополнителна проценка.

14 поени

ОДЛИЧНО!! Одете на проверка за да го проверите целокупното здравје!



Превенција на НЗБ

Карта за проценка на ризик од НЗБ (продолжение)

Дата:

Ако сте жена, дали сте бремена?

☐ да ☐ не

Возраст:

Здравствена установа:

Дополнителна

Обем на половината:

Мерење на стомакот за да се дознае дали постои нездрава количина на сало околу половината.



Маж: < 102 cm

Жени: < 88 cm



Маж: > 102 cm

Жени: > 88 cm

Мерење на половината:

Индекс на телесна маса (ИТМ):

Мерење кое ќе покаже дали сте со премала или прекумерна тежина.



Помеѓу 18.5 and 25



Помеѓу 25.5 and 30



Повеќе од 30

Висина:

Тежина:

ИТМ:

Крвен притисок:

Мерење кое ќе покаже колку ефикасно вашата крв се движи низ вашето тело за да испорача кислород и хранливи состојки до вашите органи



Помеѓу 90/60 и 120/80



Помеѓу 120/80 и 140/90



Повеќе од 140/90

Крвен притисок:

Клиничка

Ниво на шеќер во крв:

Количеството на шеќер во вашата крв кога не сте јадење, ниту пиле осум часа пред тестот. Ова мерење покажува колку добро вашето тело го обработува шеќерот.



< 100 mg/dl



110-126 mg/dl



> 126 mg/dl

Шеќер во крвта:

Холестерол:

Мерење на количеството на материјалот во вашите крвни садови кој го блокира или забавува протокот на крв од и до срцето.



< 190 mg/dl



190-320 mg/dl



> 320 mg/dl

DL холестерол:

Забелешка: Ако крвниот притисок е понизок од 90/60, веднаш обратете се до здрав установа.

Вашиот резултат од дополнителната проценка:

3

МНОГУ ДОБРО!

Одете на клиничката проценка за го проверите целокупното здравје. Навраќајте се на дополнителната проценка секоја година.

1 - 2

Применете поздравни навики за да го намалите ризикот.

Одете на клиничката проценка за го проверите целокупното здравје. Направете уште една дополнителна проверка за еден до три месеци.

1 - 3

Можеби веќе имате НЗБ или имате висок ризик за да се здобиете со НЗБ.

Одете до здравствена установа за да направите клиничка проценка.

Вашиот резултат од клиничката проценка:

2

Имате мал ризик да се здобиете со НЗБ.

МНОГУ ДОБРО!

Практикувајте добро однесување за да го намалите ризикот за НЗБ. За една година направете уште една проверка за да сте сигурни дека го одржувате доброто здравје.

1

Имате среден ризик да се здобиете со НЗБ.

Треба да внимавате на вашето однесување за да спречите појава на НЗБ. Направете уште една дополнителна и една клиничка проценка за една година.

1

Можеби веќе имате НЗБ или имате висок ризик за да се здобиете со НЗБ.

Отидете на доктор за да направите подетална проценка.

Здравствен план за делување:

Моја цел на однесување:

Моја мотивација за да се променам:

Мојот план за промена на однесување:

Мојата мрежа на поддршка:



ДЕМЕНЦИЈА И КАКО ДА ПОСТАПУВАТЕ СО ЛИЦЕ СО ДЕМЕНЦИЈА?

Деменцијата не е нормален процес при стареењето. Се појавува како резултат на болест или повреда на мозокот. Деменцијата влијае на различен начин кај секого, предивидувајќи голем број на промени. Какви ќе бидат промените на некој кој има деменција зависи од тоа кои делови на мозокот се оштетени. Можно е да се појават проблеми со помнењето, размислувањето, концентрацијата, ориентацијата и во говорно-јазичките функции. Може да се појават промени и во расположението, емоциите и однесувањето. Овие промени обично се мали на почеток, но за некој со деменција тие го попречуваат секојдневното живеење. Деменцијата е прогресивна, што значи дека симптомите со текот на времето ќе се влошат. Но, и покрај тоа, многу луѓе кои живеат со деменција имаат активен и исполнет живот долги години.

Разни фактори го зголемуваат ризикот за појава на деменција. Возраста, гените, здравјето и животниот стил (на пример, вежбање, исхрана или пушење) играат значителна улога. Повеќето луѓе со деменција имаат над 60 години, но таа може да се јави и кај помладите луѓе.

ТИПОВИ НА ДЕМЕНЦИЈА

Постојат многу различни типови на деменција. Најчести се Алцхајмеровата болест и васкуларната деменција. Поретки типови се деменцијата со Луиеви тела (DLB) и фронтотемпоралната деменција (FTD).

Можно е едно лице да има повеќе од еден вид деменција, состојба позната како „мешана деменција“. Ова е најчесто Алцхајмерова болест со васкуларна деменција.

Раното дијагностицирање на деменцијата е многу важно поради неколку причини:

- им овозможува на болните и семејствата да направат избор за тоа како да го максимизираат квалитетот на живот,
- му овозможува на лицето да има корист од третманот,
- лицето има повеќе време да ја планира иднината.

Важно е да се истакне дека некои медицински состојби како што се депресија, проблеми со тироидната жлезда, несакани ефекти и интеракции со лекови, алкохолизам или недостаток на некои витамини и тумори на мозок, може да предизвикаат знаци слични на деменцијата, но многу од овие состојби може да се лекуваат.

КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ НА ДЕМЕНЦИЈА?

Секој ја доживува деменцијата на свој начин. Промените се развиваат постепено. На почетокот тие може да бидат многу слаби и да не бидат веднаш видливи за околината. Какви ќе бидат зависи од видот на деменцијата и ќе се разликуваат од едно до друго лице. Сепак, најчестите рани знаци вклучуваат:

Тешкотии со помнењето:

- Неможност за присетување на нешто што се случило неодамна (иако може да се сеќавате на нештата од многу одамна)
- Често повторување за време на разговорот, како на пример поставување на истото прашање неколку пати
- Збунетост во однос на времето или местото:
- Не сте во тек кое време е, датум или годишно доба
- Се случило да се изгубите или да не знаете каде сте, дури и на познато место
- Понекогаш сте збунети и не знаете каде се ногате
- Тешкотии во размислувањето и планирањето
- Тешко ви е да се концентрирате, да следите подолги инструкции или да решавате проблеми
- Со тешкотии ги извршувате секојдневните активности, не успевате да го зготвите омиленото јадење или пак да управувате со финансите (на пр. плаќање сметки, пазарување и сл.)

Говорно-јазички тешкотии:

- Не можете да го најдете вистинскиот збор (имате чувство дека Ви е на врвот на јазикот)
- Со напор го следите разговорот, а се случува и погрешно да го толкувате она што го слушате

Тешкотии со снаоѓање во просторот:

- Отежнато ги проценувате на (да се избрише) растојанијата или насоката (на пример, кога возите кола или кога одите по скали)
- Промени во однесување, расположение или потешкотии при контролирање на емоциите:
- Станувате невообичаено вознемирени, тажни, исплашени, раздразливи или лесно се вознемирувате (Во флаерот недостасува реченицата после зборот или)
- Губите иницијатива и интерес за нештата околу вас, се повлекувате или може да сте подружењљиви (подружељубиви), да не чувствувате срам
- Губите самодоверба

КАКО СЕ ПОСТАВУВА ДИЈАГНОЗА?

Дијагнозата се поставува преку целосна медицинска проценка, а може да ја постави матичен лекар или специјалист. При поставување на дијагнозата, докторот може да ве упати и кај други стручни лица. Може да вклучат психијатар, невролог, психолог, медицинска сестра, социјален работник, логопед итн. Тие ќе помогнат во процената на вашите способности за помнење, за расудување, за говорно-јазичките способности и како тие влијаат врз вашето секојдневно функционирање.



ШТО МОЖЕ ДА НАПРАВИ НЕГУВАТЕЛОТ ЗА СЕБЕ И СВОЕТО ЗДРАВЈЕ?

Според Меѓународната Федерација на Црвениот крст и Црвената Полумесечина психосоцијална поддршка е процес на физичко и психичко појачување на поединецот, на неговото семејство и социјалното опкружување, се со цел тој во себе и во својата околина да пронајде и стекне снаги и начини за успешно соочување со стресот и брзо вклучување во секојдневниот живот. Концептот на психосоцијална поддршка ја одразува динамичната врска и интеракцијата помеѓу психолошките и социјалните аспекти. Трауматските настани можат да го нарушат нормалниот животен тек на неколку нивоа: на индивидуално ниво, на семејно ниво (релативно ниво), на ниво на заедницата и пошироко – на ниво на општеството.

- Давање на психо-социјална поддршка рано и адекватно **може да спречи болката и страдањето да се развијат во тешки и долготрајни пореметувања**
- Психо-социјалната поддршка **им помага на луѓето подобро да се носат со стресот и им помага во функционирањето во секојдневното живеење**

Меѓународната Федерација на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина разликува два пристапи во однос на психосоцијалната поддршка:

- Пристап насочен кон заедницата, за зголемување на отпорноста на погодена популација
- Зачувување на менталното здравје и добросостојбата на волонтерите и вработените

Според Светската Здравствена Организација критичен настан е секој настан кој ги надминува границите на нормалното искуство, притоа е ненадеен и неочекуван, предизвикува чувство на немање контрола, вклучува перцепција на закана по животот и може да вклучува елементи на физички или емоционален губиток. Критичните

настани по својата природа можат да бидат премногу вознемирувачки за личноста и често ги надминуваат капацитетите на личноста за успешно справување. Овие настани вклучуваат: загуби на човечки животи, повреди или/и штета на имот.

За време на настанот: Во моментот на настанот, лицето може да ги доживее следните реакции: да се однесува по автоматизам, да не чувствува ништо, да го чувствува биенјето на срцето, страв, чувство на вкочанетост и неможност за делување, чувство на шок и неверување, чувство како времето да забавува.

По настанот: Чести реакции кои можат да се појават кај лица кои биле дел од критичен настан: збунетост, агитираност, тензија, гадење и плачење, чувство на слабост (слабост во нозете и замор), морници, вртоглавици, вкочанетост, намалена концентрација, неконтролирано треперење/тресење, лутина, чувство на исцрпеност, невроза и чувствителност на гласни звуци и/или на ненадејни движења, особено ако ве потсетат на самиот настан.

Запомнете дека овие реакции се нормални човечки реакции базирани на одговорот „бегај или бори се“ на нашето тело. Истите не се поврзани со јаките и слабите страни на индивидуата кој поминува низ трауматскиот настан. Истите треба да престанат по периодот потребен на личноста за да се врати во психолошка рамнотежа.

Негувателите во својата работа можат и се соочуваат со загуби на човечки животи, а неретко и работат со лица во палијативна нега, каде нивната улога е достоинствено да го третираат и негуваат лицето до негово починување. Смрт на корисник или негово паѓање може да биде исто така стресен настан и истиот може да влијае на добросостојбата на негувателот, особено кога негувателот е на почетокот на работното искуство.

Во својата работа, негувателите можат да се соочат со следните знаци кои го засегаат менталното здравје:

- Исцрпеност од сочувствување
- Хронична депресија
- Злоупотреба на супстанции
- Страв и анксиозност
- Чувство на вина
- Социјална изолација
- Професионално прегорување
- Траума

Запомнете дека не сите лица кои работат во професии поврзани со помагање на други лица еднакво реагираат во исти околности, и не сите пројавуваат проблеми со менталното здравје поврзани со работата. Исто така, работењето на професии под голем притисок со работни задачи кои вклучуваат голема одговорност, само по себе не гарантира развој на проблеми со психичко здравје на работникот. За развој на симптоми поврзани со психичкото здравје влијаат и бројни средински и индивидуални фактори, како и нивна комбинација.

Кога е важно да се побара помош: Важни нешта во опоравувањето по стресните настани се: личноста да си даде одмор, време за опоравување, грижа за себе и да дозволи да добие поддршка од членовите на семејството и пријателите.

Имајте предвид дека секој поединец има различна мрежа на поддршка и релациите кои ги има во својот живот можат да бидат со различен квалитет.

Токму затоа е важно да се поттикнува и професионална психолошка поддршка кај лицата кај кои подолго време не се надминале последиците од стресниот настан.

Професионална помош е потребна во следните ситуации:

- Доколку реакциите кои се појавиле како одговор на стресот не се намалуваат како што поминува времето
- Проблеми со спиење, живи соништа или кошмари
- Доколку немаш со кого да ги споделиш твоите чувства кога сакаш да го направиш тоа
- Доколку страдаат врските со другите луѓе
- Доколку твојата ефикасност е нарушена
- Доколку имаш потешкотии да се концентрираш, да учиш или да завршуваш задачи
- Доколку се чувствуваш како нештата да се надвор од твоја контрола, те преплавуваат и имаш чувство дека се предаваш
- Доколку доживуваш како ти се повторуваат/навраќаат сеќавањата од настанот
- Доколку доживуваш промени во расположението
- Доколку во последно време си посклон кон повреди (почесто се повредуваш)
- Доколку продолжуваш да ги избегнуваш местата кои те потсетуваат на настанот

- Доколку ти станува се потешко да бидеш околу луѓе и сакаш да бидеш на места кои прават да се чувствуваш безбедно
- Доколку ти е отежнато секојдневното функционирање
- Доколку доживуваш други симптоми кои подолго време не поминуваат, а го отежнуваат твоето секојдневно функционирање

Во работата со стари лица покрај давањето на услугите за неа, важна улога има давањето на психо-социјална поддршка. Користете ги следните насоки при давање на психосоцијална поддршка на корисници:

- Воспоставување на искрен однос
- Слушање на луѓето и нивните моментални потреби
- Поддржување на нивните лични ресурси
- Помош за повторно враќање на контролата врз својот живот и изборите
- Охрабрување на лицата да земат одговорност за себе
- Третман кој се темели на почит и разбирање
- Не ги третирајте старите лица како деца
- Не претпоставувајте кои се нивните потреби, желби и мислења. Прашајте го лицето што сака, што му е потребно?
- Вклучете го во активности кои му се важни, кои сака да ги прави и поддржувајте го!

Други фактори кои влијаат на добросостојбата на негувателот:

- Работни задачи кои не се адекватни на вештините на негувателот
- Премногу директен контакт со корисници
- Неадекватен број на корисници
- Соочување со морални и етички дилеми
- Претерано преземање на одговорност
- Недостаток на работно искуство
- Недостаток на супервизија и мониторинг
- Неадекватни раководни структури

Мерки за грижа за добросостојбата на негувателите:

- Психоедукација
- Достапност на групи за поддршка
- Вложување во професионалните компетенции на негувателот
- Градење на индивидуални стратегии и вештини за успешно справување со стресот
- Охрабрување на грижа за себе: квалитетен сон, практикување на ритуали кои ни се важни, редовна исхрана
- Хумор
- Поддршка од колегите и размена на искуства
- Консултација со лицата одговорни за мониторинг на негувателот
- Промена на корисник во ситуации кои бараат таква интервенција
- Одмор
- Достапна професионална помош

Важна улога во превенцијата од професионалното прегорување кај негувателите има и разбирањето на улогата која ја има негувателот во односот со старото лице, поставување на јасни работни задачи, како и почитување на сопствените ограничувања и можности.

Поставување и почитување на професионални граници

- Негувајте професионален однос
- Осигурајте се дека корисникот ја разбира вашата улога (што можете, а што не можете да направите)
- Бидете свесни дека тоа што му се случува на старото лице, не ви се случува Вам!
- Научете да ги препознавате своите граници и да кажете 'не'
- Бидете дружељубиви и пријателски расположени, но не создавајте очекувања во врска со пријателството со корисникот
- Не го злоупотребувајте односот со корисникот!

СИНДРОМ НА ИСТРОШЕНОСТ И СТРЕС НА РАБОТНО МЕСТО

Синдромот на истрошеност е состојба на емотивна, физичка и ментална истрошеност како резултат на хроничен стрес при работа. При тоа стресот преовладува и лицето не е повеќе во можност ефективно да ги користи ресурсите за справување со стресот. Кога ќе се случи синдромот на истрошеност, може да биде тешко за негувателите да се дистанцираат од ситуацијата или да ги препознаат самите знаци на стрес. Синдромот на истрошеност е најчест кај професионалците кои работат во стресни ситуации и кај занимања поврзани со интензивна комуникација со луѓе. Синдромот не е чест, и честопати зависи од личноста и од срединските фактори. Важно е да се знае дека овој синдром постои и да се препознаат знаците на истрошеност навремено со цел да се побара неопходна поддршка.

Првите знаци на синдромот на истрошеност обично се манифестираат преку:

- Лошо расположение;
- Несоница и насолзени очи;
- Необјаснети турбулентни реакции за мали работи;
- Запоставување на работата и отсутност;
- Исмејување на старите лица;
- Потешкотии во усното и писменото изразување;
- Зголемен обем на потрошено време со колегите наместо со старите лица
- Намалена ефикасност на работа;
- Неможност да се носат одлуки и погрешно проценување;
- Забелешки за поситни грешки на другите;
- Интелектуализирање;
- Запоставување на комуникации со други лица.

Професионалната истрошеност може да се појави како резултат на работните услови, организацијата на работа и лични причини. Кога постои диспропорционално голем обем на работа, несоодветни планови за работа, продолжено работно време, лошо дефинирани работни улоги, слаба организација на работата, нејасна организациска структура, и лоша распределба на работните задачи и одговорности, постои голема можност за појава на синдромот на истрошеност.

Синдромот исто така може да се појави како резултат на монотона работа, лоши односи во тимот, недостаток на социјална поддршка и несоодветна компензација за работата, како што е оддавање на благодарност или признание за остварените резултати.

Лични причини кои може да придонесат кон појава на синдромот на истрошеност се:

- Потреба за перфекционизам;
- Неможност да се каже “не”;
- Потенцирана потреба за лично докажување;
- Одбивање да се сподели работата со други луѓе;
- Нереални очекувања од работата;
- Недостаток на професионална компетенција;
- Проблеми во приватниот живот.

Најдобар начин да се спречи појавата на синдромот на истрошеност е да се обезбеди добра организација на работата во рамките на тимот кој добро работи заедно, со јасно дефинирани индивидуални улоги. Многу е важно да има добро структурирана флексибилна и постојана супервизија од страна на стручни лица. Исто така, мора да постои добра атмосфера во тимот, за да се осигурат добри меѓучовечки односи, јасна комуникација и отворена можност за изразување на грижи или несогласувања.

Најчести форми на професионална помош за синдромот на истрошеност се: обезбедување на помош, консултации со стручни лица од различни полиња чие знаење и искуство може да помогнат во работата преку супервизија и дополнителна обука. Покрај обезбедувањето на психосоцијална поддршка, состаноците организирани од страна на координаторот може да бидат едукативни. Обезбедувањето на понатамошна едукација може да биде од помош а практикувањето на тимска работа и споделувањето на искуства може да бидат од особено значење.



КОИ СЕ ПРАВА И ОБВРСКИ НА НЕГУВАТЕЛИТЕ?

Негувателите имаат посебни права и одговорности кога работат со нега на стари лица.

Основни права се:

- Да бидат информирани за физичката и психолошката состојба на старите лица и нивната здравствена состојба;
- Да бидат обучени пред да стапат во било каков контакт со старите лица.

Основни одговорности се:

- Да се чуваат било какви информации за старите лица како доверливи информации (освен за информации поврзани со нивната здравствена безбедност или домашно насилство).
- Да не се меша во финансиските способности и можности на старите лица;
- Да не се проповедаат или протежираат (верски или политички прашања) или да се промовираат одредени стоки или услуги;
- Да не се канат лица, познати или непознати, во домовите на старите лица без нивна дозвола;
- Да се побара дозвола од старите лица пред организирање на било каков настан за нив;
- Да се ислушаат желбите на старите лица и да се има разбирање кон нив;
- Да се дискутираат со одговорното лице од тимот за било какви промени кои се однесуваат на состојбата на старото лице, или било кои други прашања од интерес.



ЕТИЧКИ КОДЕКС ЗА ПОСТАПУВАЊЕ СО СТАРИ ЛИЦА

Секое старо лице има право:

- Со него да се постапува како со личност на која и се почитуваат основните човекови права.
- Со него да се постапува без да се врши дискриминација на неговата личност по било кој основ: возраст, пол, раса, етичка припадност, инвалидност и друго.
- Со него да се постапува како со жив човек.
- На независност, односно достапност до соодветна здрава храна, чист воздух, сместување, облека и осигурување за здравствена заштита.
- На семејна поддршка и поддршка од заедница.
- Само да одлучува за постапките кои ги превзема, се додека е во можност само да се грижи за себе.
- Да се почитуваат неговите одлуки и да не биде осудуван за истите, доколку тие се спротивни на ставовите на другите.
- На живот во сигурна средина, која може да се прилагоди на личните потреби и променети способности.
- Да живее во сопствен дом се додека неговата функционалност тоа му го овозможува.
- На пристап до соодветни образовни програми и програми за оспособување или стекнување на разни вештини.
- На можност за целосен развој на неговите потенцијали и пристап кон образовните, културните, духовните објекти и објектите за рекреација во општеството.
- Да биде општествено активно, односно да учествува во креирањето на политика, што директно влијае на неговата благосостојба, или да се организира и да членува во одредени движења или заедници.
- На непречен пристап кон социјалните и законодавните служби поради подобрување на самостојноста, заштитата и грижата.
- На користење на соодветни видови на институционална и вонинституционална грижа.

- За време на користење на одредени облици за заштита или право да биде целосно прифатен, со почитување на неговото достоинство, верување, потреби и приватност.
- Да биде заштитено од било какви облици на физичко или психичко насилство.
- Да биде почитувано независно од неговиот економски придонес.
- На надеж и нега, од оние кои можат да ја дадат.
- Да ги изрази своите чувства, на свој сопствен начин.
- Да се почитуваат неговите верски или духовни искуства.
- Да учествува во одлуките за сопствена заштита.
- На искрен одговор.
- Да ја знае вистината, доколку е во состојба да расудува за истата.
- На неговата лична заштита и заштита на неговото семејство.



ПОВЕЛБА ОД СТАРИТЕ ЛИЦА ДО СИТЕ ОНИЕ КОИ СЕ ГРИЖАТ ЗА НАС: КАКО ДА НИ ПОМОГНЕТЕ НА НАС СТАРИТЕ ЛИЦА?

- Немој да ме избегнуваш. Сакам да ме почитуваш 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 помагаш 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. Мојам да ти помогнам во подготовката 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 употребуваш 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 читаш 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.



КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Ajduković, D. Psihološka prva pomoć u katastrofama i velikim nesrećama. 2016., interne bilješke.
- Ajduković, D., Ajduković, M. i Bakić, H. Neobjavljeni rukopis. Hrvatski Crveni križ
- Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.
- Claxton, N., Ed.D. Healthy ageing facilitator guide for teaching community volunteers - Participant's book. Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
- Claxton, N., Ed.D. Healthy ageing volunteer guide for empowering communities - Participant's book. Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
- Claxton, N., Ed.D. Healthy ageing toolkit for facilitators, volunteers and community - Participant's book. Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
- Dementia Information Booklet - My Doctor Online – Kaiser Permanente. https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/Dementia_Information_Booklet_MDO_tcm75-882732.pdf. Accessed September 11, 2017.
- Getting a Diagnosis Toolkit - Alzheimer Society of Canada. https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit/brochures/getting_a_diagnosis_toolkit_e.pdf. Accessed September 11, 2017.
- Hobfoll, S. et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mas Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry* 70(4) Winter 2007.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support: Caring for Volunteers – A Psychosocial Support Toolkit. Copenhagen: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2015.); Organization and provision of community-based home care Minimum standards for Red Cross Red Crescent National Societies: Training curriculum for home helpers

- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2015.); Organization and provision of community-based home care Minimum standards for Red Cross Red Crescent National Societies: Training programme for home care volunteers
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support (2009.): Community-based Psychosocial Support - Participant's book. Kopenhagen: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support
- Juen, B. Psychoeducation, Psychological first aid, Psychosocial support, terminology, ENPS Forum 2013. Istanbul.
- Ocić G. Klinička neuropsihologija. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva 1998
- Pavlović MD, Pavlović MA. Neuropsihološka dijagnostika. Orion Art, Beograd 2013
- Stiplošek, D.; Vudric, N.(2016.): Proces pružanja podrške – priručnik za pomagače za rad s korisnicima. Hrvatski Crveni križ. Zagreb.
- The Counselling and Personal Development Service Dublin City University (2016, January). *Coping and managing your reactions following a critical incident*. Преземено на 05 декември 2019 од https://www.dcu.ie/sites/default/files/students_advice/Coping%20and%20managing%20your%20reactions%20following%20a%20critical%20incident%20Jan%202016.pdf
- The dementia guide - Alzheimer's Society. https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/pdf/the_dementia_guide.pdf. Accessed September 11, 2017.
- 10 early signs and symptoms of Alzheimer's. Alzheimer's Association. <http://www.alz.org/10-signs-symptoms-alzheimers-dementia.asp>. Accessed September 10, 2017

МАРКОВИЋ, Маријана

- Прирачник за промовирање на ментално здравје на деца под ризик : со адаптирани содржини за деца мигранти/бегалци / [Маријана Марковиќ и Елеонора Серафимовска]. - Скопје : Символико, 2017. - 105 стр. : илустр. ; 25 см
- Основи на нега за II година медицински сестри и физиотерапевтски техничари- Др Данка Гиовска и Д-р Зденка Ристевска, Министерство за образование и наука на Република Македонија, Скопје 2010
- Чутаноска, Е., Трендевска, А., Андоновска, Г. (2017, Август) *Прирачник за спроведување на обука за негувател/ка на стари и немоќни лица*, Необјавен труд, Црвен Крст на Република Македонија, Скопје

