

Dla poprawy opieki nad osobami wymagającymi wsparcia, w ramach programu finansowanego z europejskich funduszy, w Polkowickim Centrum Usług Zdrowotnych przeszkolonych zostanie kilkuset pracowników personelu medycznego i osób z otoczenia ludzi starszych oraz niesamodzielnych.

Najważniejsze są komfort i szacunek...



Marlena Jatczak

Realizację projektu „Poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niesamodzielnych przez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce”, finansowanego z europejskich środków zewnętrznych rozpoczęto w Polkowickim Centrum Usług

Zdrowotnych 1 sierpnia ubiegłego roku. Jego zakończenie zaplanowano na 30 kwietnia 2016 r. W tym czasie, poza całą gamą innych świadczeń realizowanych na rzecz uczestników projektu, planuje się przeszkolenie około trzystu pięćdziesięciu osób zainteresowanych zgłębieniem wiedzy na temat szczególnych potrzeb osób starszych i niesamodzielnych.

– Poprawa opieki nad osobami wymagającymi wsparcia możliwa jest dzięki dostarczeniu stosownej wiedzy i umiejętności zarówno personelowi medycznemu jak i osobom z otoczenia chorego (opiekunom, osobom bliskim osób starszych i niesamodzielnych, członkom organizacji pozarządowych zajmujących się wsparciem osób starszych oraz przewlekle chorych i niesamodzielnych). Dlatego właśnie planujemy przeprowadzenie całego cyklu szkoleń w ramach naszego projektu – mówi Marlena Jatczak, asystent koordynatora głównego ds. zasobów kadrowych i szkoleń polkowickiej placówki.

Pierwsze szkolenia, adresowane do uczestników programu gerontologicznego, które w polkowickiej Przychodni Lekarskiej odbyły się w kwietniu br., prowadziły fizjoterapeutki Działu Rehabilitacji Barbara Gadzińska i Ewelina Bloch. B. Gadzińska szkolenie na temat „Aktywności fizycznej u osób starszych”, natomiast Ewelina Bloch mówiła w drugim cyklu o „Pielęgnacji chorego w środowisku domowym” i „Profilaktyki bólu narządu ruchu u osób starszych”.

Pomagają i mobilizują

W sytuacji, gdy człowiek dowiaduje się, że jest chory, życie zmienia się nie tylko jemu. Choroba bliskiej osoby dezorganizuje funkcjonowanie całej rodziny, a także najbliższych osób. Mówi się wręcz, że choruje cała rodzina.

Niesprawność w podeszłym wieku określa się jako trudność w wykonywaniu jednej lub więcej czynności z zakresu samoobsługi tj. samodzielna kąpiel, ubieranie się, korzystanie z toalety. Przyczynami są zmiany starcze, wielochorobowość (cukrzyca, osteoporoza, depresja, nowotwory, brak aktywności fizycznej). Leczenie pacjenta w domu to czas, kiedy rodzina wraz z chorym musi wypracować odpowiednie rozwiązania. Pacjent nie może czuć się wyobcowany i odczuwać lęk przed odrzuceniem ze strony najbliższych. Dlatego tak ważne jest wsparcie rodziny i przyjaciół.

– Pielęgnacja chorego to niezwykle istotna część opieki i te właśnie czynności omawialiśmy w trakcie szkoleń – wyjaśnia Ewelina Bloch. – Wszystkie codzienne rytuały wprowadzają pewien rytm dzienny, który daje choremu poczucie bezpieczeństwa i komfortu, a opiekunowi zapewnia kontrolę sytuacji. Optymalnym rozwiązaniem byłoby, żeby każdy opiekun miał w domu profesjonalny sprzęt ułatwiający wykonanie czynności związanych z pielęgnacją, wiemy natomiast, że tak nie jest. Nie stanowi to jednak przeszkody w stosowaniu pewnych uniwersalnych zasad. Najważniejszą z nich jest komfort zarówno chorego, jak i opiekuna, a także szacunek do siebie, chorego i własnej pracy. Zachęcając chorego do samodzielności, nie odmawiamy mu pomocy, lecz mobilizujemy do aktywności, która jest formą rehabilitacji, a ta z kolei poprawia sprawność i wydłuża czas pozostawania przy najmniej częściowo niezależnym – dodaje.

Czas zmian

Dzisiaj osoby starsze, nieaktywne zawodowo, mają inne oczekiwania i potrzeby niż kiedyś. Dysponując wolnym czasem chętniej aktywizują się ruchowo i mentalnie. Dowodem na to, są powstające Uniwersytety Trzeciego Wieku i inne stowarzyszenia dla seniorów. W ramach ich działalności seniorzy nie tylko pogłębiają wiedzę, realizują swoje zainteresowania, ale także uaktywniają się ruchowo.

– Moda na bieganie, nordic walking, wycieczki rowerowe itp. stała się faktem. Polacy, bez względu na wiek, nie odczuwają już wstydu wynikającego z pokazywania się publicznie w stroju sportowym. Coraz chętniej ćwiczą ludzie starsi, bo przecież chodzi nie tylko o mile spędzony czas i aktywny odpoczynek, ale głównie o nasze zdrowie. Dziś uprawianie sportu to droga otwarta dla wszystkich. Ruch sprawia, że osoby w wieku seniora są bardziej niezależne i samodzielne. To właśnie dlatego na nas spoczywa odpowiedzialność aby zachęcić naszych bliskich do ćwiczeń nawet, jeśli nie mają już oni na to takiej ochoty jak jeszcze kilka lat temu. Pamiętajmy, że na sport nigdy nie jest za późno i takie wartości musimy dzisiaj wpoić ludziom, którzy nie do końca chcą o siebie dbać. Musimy wprowadzić w ich życie niezbędną motywację, bo bez niej nie osiągniemy sukcesu – stwierdza Barbara Gadzińska

Wakacyjne zajęcia

Pani Alina Dudek jest stałą uczestniczką szkoleń i zaznacza, że na szczególne uznanie zasługują umiejętności prelegentów polegające na wciąganiu w dyskusje uczestników szkoleń, ich zaangażowanie w rozwiązywanie problemów każdego uczestnika. – Dzięki temu atmosfera w trakcie zajęć była przyjemna i pozbawiona bariery tzw. uczniowskiej tremy – podkreśla.

– Stwierdzam, że szkolenia cieszyły się dużym zainteresowaniem, a ich uczestnicy z niecierpliwością czekają na kolejne. Chcę zapewnić, że tym nie kończymy. W okresie wakacyjnym pla-



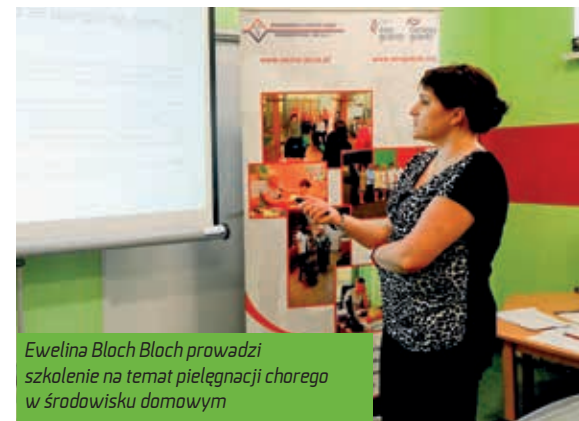
nujemy kolejny cykl szkoleń i mam nadzieję, że zostaną równie entuzjastycznie przyjęte, jak poprzednie – dodaje koordynator Marlena Jatczak.



Pielęgnacja chorego to niezwykle istotna część opieki i te czynności omawiano w trakcie szkoleń



Barbara Gadzińska prowadzi szkolenie na temat „Aktywności fizycznej u osób starszych”



Ewelina Bloch prowadzi szkolenie na temat pielęgnacji chorego w środowisku domowym

W ramach realizacji Projektu „Poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niesamodzielnych przez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce” Polkowickie Centrum Usług Zdrowotnych – ZOZ S.A. udostępniło uczestnikom wypożyczalnię sprzętu medycznego, służącego pacjentom starszym i niesamodzielnym