

KAIP RŪPINTIS SENJORU NAMUOSE

Parengė Svetlana, remiantis asmenine patirtimi dirbant su senjorais

Rūpintis senjorų namuose – tai daugiau nei tik padėti kasdien. Tai reiškia suprasti, išklaudyti, gerbti ir būti šalia. Šis trumpas vadovas parengtas iš mano asmeninės patirties, kad būtų pagalba tiems, kurie rūpinasi savo artimaisiais ar dirba su vyresnio amžiaus žmonėmis.

1. KASDIENĖ PRIEŽIŪRA

- Asmens higiena: padėkite senjorui išlaikyti švarą, bet kartu gerbkite jo orumą. Jei reikia – siūlykite pagalbą švelniai, be spaudimo.
- Apranga: rūbai turi būti patogūs, lengvai užsisegami. Leiskite pasirinkti – tai stiprina savarankiškumą.
- Judėjimas: skatinkite lengvą judėjimą, net jei tik po kambarį. Judesys – svarbus kraujotakai ir savijautai.
- Poilsis: pasirūpinkite ramia, jaukia vieta poilsiui. Reguliarus miegas padeda išlaikyti sveikatą.

2. MITYBA

- Paprasta ir šilta: svarbu, kad maistas būtų lengvai virškinamas ir jaukus. Geriau dažniau, bet mažomis porcijomis.
- Skysčių vartojimas: vyresnio amžiaus žmonės dažnai pamiršta gerti. Siūlykite arbatą, vandenį, sultis.
- Valgymo laikas: valgymo rutina suteikia stabilumo ir saugumo jausmą.

3. VAISTAI IR SVEIKATOS STEBĖJIMAS

- Vaistai: padėkite prisiminti laiką ir dozes. Naudokite vaistų dėžutę su dienų žymėjimu.
- Simptomai: stebėkite savijautą – temperatūrą, odos spalvą, nuotaiką, apetitą.
- Bendravimas su gydytojais: užsirašykite svarbią informaciją, iš anksto pasiruoškite klausimus.

4. EMOCINĖ GEROVĖ IR BENDRAVIMAS

KAIP RŪPINTIS SENJORU NAMUOSE

- Būkite šalia: kartais užtenka tik pasėdėti kartu, laikyti už rankos, neskubinti.
- Klausykite: išklaudyti – svarbiau nei patarti. Senjorams svarbu jaustis išgirstiems.
- Užimtumas: paprasti dalykai – žiūrėti nuotraukas, klausytis muzikos, kartu gaminti – padeda mažinti vienatvę.

5. SAUGUMAS NAMUOSE

- Grindys: be kilimų, kad neslystų.
- Apšvietimas: šviesa turi būti pakankama, ypač naktį.
- Vonios kambarys: turėklai, neslidus kilimėlis, kėdutė duše – labai svarbu.
- Telefonas ar pagalbos mygtukas: turėkite lengvai pasiekiamą priemonę iškviešti pagalbą.

6. ARTIMŪJŲ SAVIJAUTA

- Neužmirškite savęs: tik pailsėję galime būti gera parama kitiems.
- Ieškokite pagalbos: šeimos nariai gali keistis, galima pasikviesti slaugą ar socialinį darbuotoją.
- Kalbėkite apie tai: išsikalbėjimas su artimaisiais ar specialistais padeda išlaikyti pusiausvyrą.

PABAIGAI

Rūpinimasis senjoru reikalauja širdies. Kartais sunku, kartais gražu, bet visada – prasminga. Tegul šis trumpas vadovas būna tau atrama kasdienybėje.