

POMOĆ U KUĆI STARIJIM OSOBAAMA



PRIRUČNIK ZA ČLANOVE
PORODICE I VOLONTERE

POMOĆ U KUĆI STARIJIM OSOBAMA

PRIRUČNIK ZA ČLANOVE PORODICE I VOLONTERE

Pomoć u kući starijim osobama Priručnik za članove porodice i volontere

Izdavač:

Novosadski humanitarni centar
Arse Teodorovića 3, Novi Sad
Tel. +381 21 423021 / 423024
www.nshc.org.rs



Publikacija je zasnovana na brošuri Volkshilfe-a o kućnoj nezi, koju su sačinili Gabriele Kroboth, Gabriela Gegendorfer, Waltraud Schwarz, Silvia Gramang-Haring, Teresa Millner-Kurzbauer

Urednica:

Danijela Korać-Mandić

Lektura:

Dizajn, prelom i štampa:

Štamparija Stojkov

Fotografije:

www.canva.com

Novi Sad, 2022. godina

Publikacija je pripremljena u okviru projekta „Terenska nega i podrška u borbi protiv COVID-19 za starije osobe u ruralnoj južnoj Srbiji“ koji finansira Federalno ministarstvo za socijalna pitanja, zdravstvo, negu i zaštitu potrošača Republike Austrije, i Volkshilfe Solidarität.

 **Federal Ministry**
Republic of Austria
Social Affairs, Health, Care
and Consumer Protection

volkshilfe.
SOLIDARITÄT

Nije dozvoljeno korišćenje ove publikacije u komercijalne svrhe.

Odricanje od odgovornosti: Sadržaj publikacije je namenjen za opšte informativne svrhe. Ne preuzimamo odgovornost za tačnost, ažurnost, potpunost i dostupnost ponuđenih informacija. Nikakvi pravni zahtevi se ne mogu izvesti iz korišćenja ponuđenih informacija. One ne mogu zameniti sveobuhvatne savete stručnjaka. Ako vam je potreban savet, obratite se stručnoj osobi.

SADRŽAJ

Uvod	5
Uređenje prostora	7
Pomagala u svakodnevnom životu	15
Odeća i briga o izgledu	17
Ishrana	18
Posmatranje i merenje vitalnih funkcija	20
Pomoć pri kretanju	22
Sprečavanje nastanka dekubitusa	25
Nega tela	26
Privatnost	27
Inkontinencija	29
Demencija	30
Održavanje i podsticanje samostalnosti	31
Gubici i tugovanje	33
Međuljudski odnosi i nega	34
Suočavanje sa smrću i umiranjem	36
Podrška članovima porodice koji pružaju negu	38

UVOD

Kada starijem članu porodice zatreba nega i pomoć, cela porodica i okruženje se mogu naći pred velikim izazovom. Zadaci osobe koja neguje starijeg člana porodice su brojni i složeni: od praćenja opšteg stanja starije osobe, podrške u održavanju lične higijene i oblačenju, nabavke namirnica i pripreme obroka, održavanja higijene prostorija, do pomoći pri kretanju, brige o bezbednosti, druženja i pružanja emotivne podrške.

Kućna nega iziskuje velike fizičke napore i psihička opterećenja, pa često dovodi do preopterećenosti negovatelja/ica i osećanja bespomoćnosti. Zato je važno je da se podrška pruža ne samo starijoj osobi, već i članovima porodice koji se o njoj brinu.

Prvi korak u tom smeru je sveobuhvatno informisanje, zbog čega je pripremljena ova brošura sa uputstvima i savetima za svakodnevni život. Brošura je nastala u saradnji sa austrijskom organizacijom Volkshilfe, na čijem iskustvu i ranije objavljenoj publikaciji je i zasnovana, uz prilagođavanje lokalnom kontekstu u Srbiji.

Brošura je pripremljena u okviru projekta „Terenska nega i podrška u borbi protiv COVID-19 za starije osobe u ruralnoj južnoj Srbiji“, koji sprovode Novosadski humanitarni centar i Volkshilfe. Projekat se sprovodi u 17 sela opštine Vladičin Han u periodu od septembra 2021. do februara 2023. godine, uz finansijsku podršku Federalnog ministarstva za socijalna pitanja, zdravstvo, negu i zaštitu potrošača Republike Austrije. Na projektu je angažovan terenski tim koji posećuje i pomaže starije osobe u planinskim selima. Time se doprinosi povećanju lokalnih kapaciteta za socijalnu zaštitu i brigu, a takođe doprinosi poboljšanju lokalnih prilika za zapošljavanje žena.

Usluge projekta su namenjene starijima kojima je pomoć druge osobe neophodna zbog starosti, niskih prihoda, otežane pokretljivosti, invaliditeta, uticaja COVID-19 i drugih razloga. Usluge obuhvataju pomoć u održavanju higijene prostorija, obezbeđenju ogreva, nabavci namirnica i lekova, pomoć u održavanju lične higijene, spremanju obroka, kao i psihosocijalnu podršku, razgovor i druženje.

UREĐENJE PROSTORA

Sa starenjem postaje sve teže samostalno i bezbedno funkcionisanje u sopstvenom domu. Povećava se rizik od povređivanja, čemu su naročito sklone teže pokretne osobe koje slabije vide i čuju. **Povrede se mogu sprečiti** ako se uoče i uklone moguće opasnosti, a kuća ili stan prilagodi potrebama osobe koja tu živi. Cilj prilagođavanja je da se starijoj osobi olakša kretanje i samostalno obavljanje većine poslova po kući i dvorištu, uz smanjen rizik od povređivanja bilo koje vrste.

Opšti saveti

- Da biste sprečili saplitanje i padove, ne ostavljajte bilo kakve predmete na podu. Strujne i telefonske kablove zalepite za pod lepljivom trakom.





- Starija osoba bi trebalo da u kući nosi udobne papuče koje ne spadaju sa nogu, sa đonovima koji se ne kližu.
- Podne prostirke (manje tepihe, ponjave, otirače i slično) uklonite sa poda ili ih pričvrstite tako da ne mogu da se izmaknu ispod nogu, niti da o njih može da se zapne. Ako starija osoba slabije vidi, ove prostirke bi trebalo da budu jednobojne i jarkih boja.
- Proverite da li su prekidači za svetlo i utikači čitavi i ispravni.
- Ugradite mehanizme za otvaranje prozora i pomeranje zavesa, kako se starija osoba ne bi morala penjati na stolicu ili istezati da bi otvorila prozor i navukla zavese.
- Uvođenje interfona je veoma korisno za osobe koje se teško kreću, kako bi mogle čuti i videti ko je na vratima i otvoriti ulazna vrata iz kuće.
- Za osobu u invalidskim kolicima obezbedite lako kretanje uklanjanjem pragova i drugih prepreka između prostorija, te adaptacijom stepeništa.

Dnevna soba

- Stolica ili fotelja u kojoj starija osoba provodi najviše vremena treba da bude postavljena na odgovarajuće mesto u prostoriji, najbolje pored prozora tako da je zaštićena od direktnog svetla. Ispred stolice treba postaviti tabure ili sličan predmet za odmaranje nogu.
- Stolica ili fotelja treba da imaju visok i udoban naslon i oslonce za ruke. Postavite stonu ili podnu lampu pored stolice, kao i stočić za knjigu, novine, šolju...



- Daljinski upravljači za televizor i drugu tehniku, bežični telefon i slično veoma su korisni za teže pokretne starije osobe i treba da im budu na dohvat ruke.

Kuhinja

- Pod kuhinje ne bi trebalo da bude klizav. Ako postoje prostirke, treba ih poravnati i pričvrstiti za pod, naročito njihove ivice.
- Predmeti koji se često koriste u kuhinji treba da budu na dohvat ruke i lako dostupni. Napravite dovoljno mesta da se starija osoba može lako kretati u kuhinji.
- Radne površine i cela kuhinja treba da budu dobro osvetljeni.
- Korisno je u kuhinji postaviti sto i stolicu za obedovanje, kako bi starija i teže pokretna osoba mogla tu da jede, umesto da hranu prenosi u drugu prostoriju.
- Proverite da li je kuhinjski bojler podešen da greje vodu na srednjem stepenu. Tako voda nikad neće biti previše vrela da nepažnjom izazove opekotine.
- Pobrinite se da u kuhinji ima nekoliko termo-rukavica pomoću kojih se hvata vruće posuđe. Savetujte starijoj osobi da uvek koristi ove rukavice kada radi sa vrelim posuđem.



Kupatilo i WC

- Prostirke u kupatilu treba pričvrstiti za pod. Ove prostirke obezbeđuju dodatnu sigurnost ako je pod u kupatilu inače klizav (pločice, linoleum).
- Rukohvati pričvršćeni na zid pored kade i WC šolje su od velike pomoći teže pokretnoj osobi prilikom ustajanja, ulaska i izlaska iz kade.
- U kadu ili tuš kabinu treba postaviti neklizajuću gumenu ili sunđerastu podlogu. Od pomoći mogu da budu i sedišta za kade.
- Tuš kada u ravni sa podom je lako pristupačna i može olakšati starijima održavanje lične higijene.
- Proverite koliko je vrela voda iz bojlera i podesite grejač tako da vodu greje samo do onog stepena koji ne može izazvati opekotine, ako se slučajno pusti samo topla voda.



Spavaća soba

- Krevet bi trebalo postaviti tako, da mu se može prići sa tri strane. Dobro je da krevet bude odgovarajuće visine, da starija osoba može lako i bezbedno ustati.
- Uz krevet treba postaviti stočić sa lampom i telefonom.
- Podne prostirke pored kreveta treba ukloniti ili ih pričvrstiti za pod.
- Korisno je postaviti diskretno noćno osvetljenje u spavaćoj sobi i hodnicima, kao pomoć za orijentaciju u mraku.

Hodnici i stepenište

- Obezbedite dobro osvetljenje duž celog hodnika i stepeništa. U hodniku treba da bude što manje nameštaja i drugih predmeta koji ometaju kretanje, a postojeći nameštaj treba da bude stabilan, kako bi poslužio kao oslonac.



- Na ivice stepenica postavite trake koje sprečavaju klizanje, ili stepenice obložite neklizajućim materijalom, naročito ako su pokrivene keramičkim pločicama.
- Na odgovarajućoj visini pored stepenica bi trebalo postaviti rukohvate za koje se starija osoba može uhvatiti i osloniti. Stepenice treba da budu obezbeđene ogradom.

Dvorište i bašta

- Uklonite iz dvorišta sve predmete koji mogu da smetaju kretanju ili da uzrokuju povrede. Za verandu i stepenice važe isti saveti kao i za hodnik i stepenište u kući.
- Ako starija osoba radi u bašti i brine o domaćim životinjama, trebalo bi da se vakciniše protiv tetanusa. Svaku povredu nastalu u bašti, ma kako mala bila, treba ozbiljno shvatiti i obratiti se lekaru radi antitetanusne zaštite.



POMAGALA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Različita pomagala mogu u velikoj meri olakšati svakodnevni život starijim osobama kojima je potrebna kućna nega i pomoć. Osobama koje se otežano kreću mogu biti od koristi pomagala za hodanje. Podstaknite ih da ih koriste, kako bi se na njih navikli i kako bi se uz njihovu pomoć što nezavisnije kretali.

Štap za hodanje, podešen na odgovarajuću visinu, pruža laku potporu pri hodanju. Štake pružaju veću potporu i mogu se koristiti pojedinačno ili u paru. Hodalice pružaju najveću potporu i mogu biti bez točkova (osoba ih podiže pri kretanju), ili sa njima. O tome kakvo pomagalo je potrebno i kako se prilagođava korisniku/ci, posavetujte se sa stručnim licem.

Rukohvati ugrađeni u zid pored kade i WC-a pomažu prilikom sedanja i ustajanja. Od pomoći može biti i povećanje visine sedišta WC šolje, uz pomoć specijalnog toaletnog nastavka. Sedište (stolica) za kadu takođe može pomoći starijim osobama u samostalnom održavanju lične higijene. O tome šta je sve od pomagala dostupno, i kako se može nabaviti, možete saznati na sajtovima specijalizovanih prodavnica.





ODEĆA I BRIGA O IZGLEDU

Odeća starijih osoba koje negujete trebalo bi da odgovara njihovim željama i navikama. Neka sami izaberu šta će da obuku svaki dan; to doprinosi njihovoj samostalnosti i podstiče ih da vode računa o negovanom izgledu.

Jutarnje presvlačenje iz pidžame u dnevnu odeću je važno ne samo za održavanje dnevnog ritma, već i za očuvanje osećanja sopstvene vrednosti. Ako starija osoba nije vezana za krevet, celodnevno nošenje pidžame ili bademantila doprinosi osećanju slabosti i zavisnosti od drugih. Umesto toga, treba se presvući u udobnu dnevnu odeću koja se lako oblači i održava; time se starija osoba podstiče i da se više kreće.

Ako kupujete odeću i obuću za stariju osobu, neka to budu boje i materijali na koje je navikao/la. Mislite i o praktičnosti, pa birajte obuću bez pertli, džempere sa V-izrezom, donje delove sa gumom ili učkurom, odeću bez sitnih dugmadi ili sa drikerima. Ako je starija oso-



ba ranije volela da se šminka, da koristi parfem ili nosi nakit, ohrabrite je da sa tim nastavi.

I starije osobe koje su vezane za postelju imaju potrebu da izgledaju uredno i negovano. Pre svega su veoma važni nega kose (nežno češljanje svakog dana, kako se kosa ne bi uplela) i nega noktiju, kao i brijanje ili nega brade. Pomozite starijoj osobi da, koliko god može, samostalno obavlja te aktivnosti.

ISHRANA

Stariji ljudi kojima se pruža kućna nega mogu da imaju smanjen apetit, da se loše hrane i pate od nedovoljne ili prekomerne telesne težine. Kako bi se izbegli ovi problemi, važno je voditi računa o zdravoj ishrani. Prijaće im hrana koju su i ranije rado jeli, ali je važno da bude lako svarljiva i u skladu sa dijetetskim propisima (na primer, kod šećerne bolesti).

Za zdravu ishranu starijih vrede iste preporuke kao i za mlađe ljude. Posebno je značajan unos dovoljne količine balastnih materija (vlakana) u ishrani, i belančevina koje pospešuju zarastanje rana.

Osećaj ukusa se u starosti smanjuje. Upotreba začinskog bilja prilikom kuvanja može da poboljša ukus hrane, a time i apetit, i da pospeši varenje. Pri tome bi trebalo koristiti što manje soli.



I dobro žvakanje pomaže varenju. Zubna proteza bi trebalo da se redovno čisti, kao i da se stalno nosi, kako bi se izbegla deformacija vilice i zadržala sposobnost žvakanja.

Stariji ljudi često ne piju dovoljno tečnosti tokom dana. Uzroci za to su nedostatak osećaja žeđi, pogrešne navike, pa i strah od odlazaka u toalet tokom noći. Premalo unošenje tečnosti može da ima posledice po zdravlje:

- Krv može da se zgusne, što je veoma opasno za ljude sa srčanim oboljenjima, promenama na krvnim sudovima i bolestima metabolizma, i one kod kojih postoji opasnost od moždanog udara;
- Velika koncentracija različitih materija u urinu, usled nedostatka tečnosti, može da dovede do iritacije sluzokože mokraćne bešike, a time i do slabosti (osetljivosti) bešike, potrebe za češćim mokrenjem, nemogućnosti zadržavanja urina (inkontinencije) i infekcije mokraćnih puteva.

Starija osoba bi trebalo da popije jednu do dve litre tečnosti dnevno. Najbolji izbor su mineralna voda, biljni čajevi i nezaslađeni voćni sokovi, a u umerenoj količini su dozvoljeni i kafa, vino ili pivo.

Ljudi obično precenjuju količinu tečnosti koju su tokom dana popili. Zbog toga vodite evidenciju tokom nekoliko dana o tome koliko starija osoba koju negujete uzima tečnosti. Procenu možete napraviti i tako što sa dva prsta uhvatite kožu na nadlaktici starije osobe; ako duboka bora ostane duže vidljiva, to je znak da uzima premalo tečnosti. Ako ostane vidljivo i malo udubljenje, to bi moglo da upućuje na smetnje u radu srca i bubrega, pa se o tome obavezno konsultujte sa lekarom/kom.

POSMATRANJE I MERENJE VITALNIH FUNKCIJA

U nezi i brizi oko starije osobe, veoma je važno pažljivo **posmatranje**. Ono se zasniva na sopstvenoj percepciji i na utiscima iz okoline. Upravo bliski članovi porodice, oni koji neguju stariju osobu, mogu prvi da uoče promene i blagovremeno prepoznaju rizike po zdravlje. Potrebno je obratiti pažnju na ukupan izgled, boju i stanje kože (da li je bleđa, žuta, oznojena, crvena, suva i naborana, i dr.), uhranjenost (gojaznost, mršavost, je li došlo do nagle promene u uhranjenosti), izraz lica i položaj tela.

Naročito je važno posmatranje osoba koje su zbunjene i ne mogu da iskažu ukoliko ih nešto muči. U takvim situacijama pažnju naročito treba usmeriti na neverbalnu komunikaciju - izraz lica, pokrete i držanje tela.

Merenjem vitalnih funkcija (disanje, telesna temperatura, puls i krvni pritisak) se može steći uvid u opšte stanje starije osobe.



- **Disanje:** meri se posmatranjem grudnog koša i brojanjem udisaja. Normalan broj udisaja u mirovanju iznosi 16 – 20 u jednoj minuti. Treba obratiti pažnju da li je disanje istog ritma, čujno, ubrzano ili usporeno, otežano, površno i dr.
- **Puls** (broj srčanih otkucaja u minuti): jagodicama kažiprsta i srednjeg prsta se pronade puls na spoljašnjoj strani ručnog zgloba, iznad korena palca osobe kojoj merimo puls, i zatim se izbroji broj otkucaja u jednoj minuti. Normalan puls u mirovanju iznosi 60 – 90 otkucaja u minuti, ravnomeran je i dobro punjen.
- **Telesna temperatura:** normalna temperatura merena ispod pazuha iznosi 36 – 37 stepeni Celzijusa.
- **Arterijski krvni pritisak** se meri meračem krvnog pritiska. Starija osoba treba da miruje 10-tak minuta pre početka merenja. Normalne vrednosti za „gornji“ pritisak iznose 90 - 140mmHg, a za donji 60 - 90 mmHg.

Ukoliko uočite promene kod Vašeg člana porodice, obratite se stručnom licu za savet.

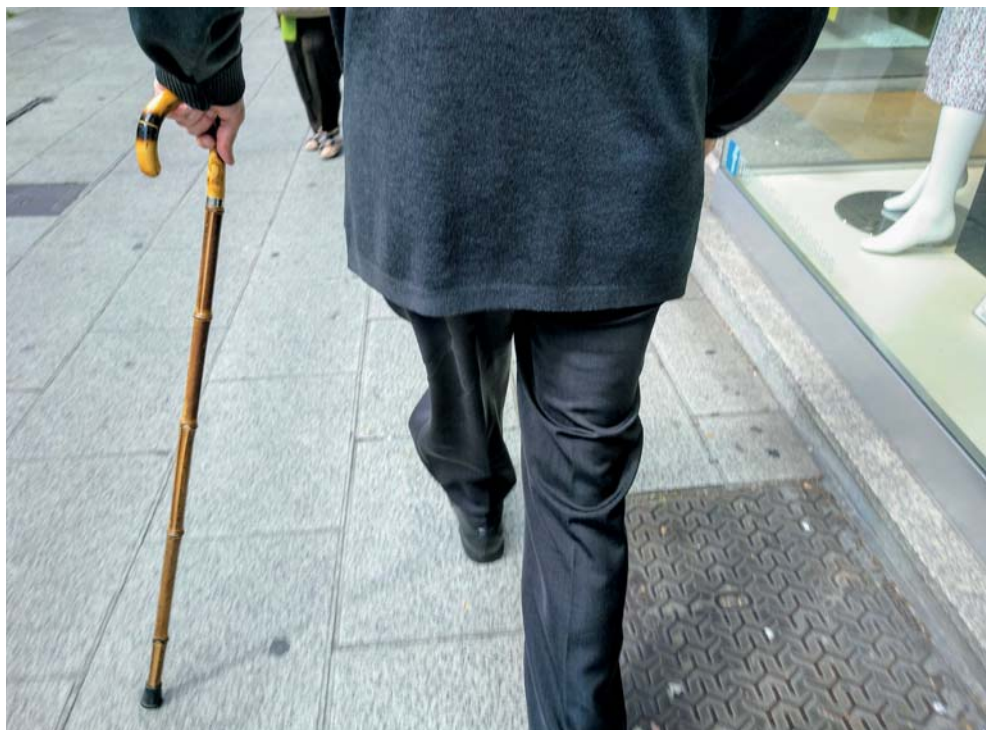


POMOĆ PRI KRETANJU

Sposobnost starije osobe da se kreće može biti umanjena ili otežana zbog bolesti, povrede ili opšte slabosti. Otežana pokretnost može varirati od manjih poteškoća pri ustajanju sa stolice, do nesposobnosti da se stoji u uspravnom položaju i da se hoda. Slabija pokretnost nosi brojne rizike od oboljenja i komplikacija bolesti, pa je veoma korisno pomoći starijoj osobi da se prošetata i motivisati je da se sama što više kreće.

Prilikom pružanja pomoći pri kretanju, važno je da se mišići starije osobe koju negujete ponovo aktiviraju i koriste, da postanu uvežbani i da se podstakne njihov rad. Učešće starije osobe je u tome neophodno.

Ako je starija osoba još uvek dovoljno pokretna, trebalo bi da se sama pokreće i da se podstiče da to što češće čini. Korišćenje pomagala joj može omogućiti samostalno kretanje po kući i napolju, a to u velikoj



meri može da poveća samopouzdanje i pomogne u oporavku od bolesti.

Prilikom pružanja **pomoći pri hodanju**, negovatelj/ica treba da stoji sa one strane starije osobe koja je „slabija“ (npr. na toj strani je bolesna noga). Rukom treba obuhvatiti i čvrsto pridržavati osobu oko struka, najbolje tako što se uhvati kaiš ili pojas pantalona, a drugom rukom treba pridržavati ruku starije osobe. Koraci treba da budu usklađeni.

Prilikom pomoći pri **ustajanju iz sedećeg položaja**, ne treba osobu povlačiti za ruke ili pokušavati da je naglim trzajem i povlačenjem uspravimo na noge. Pravilan postupak je sledeći: pomozite osobi da sedne na ivicu sedišta. Zatim postavite Vaša kolena sa obe strane njenih kolena, sagnite se i obuhvatite je oko struka, a da pri tom Vaša leđa budu ravna. Zamolite stariju osobu da se svojim rukama uhvati za Vas tako što će obuhvatiti Vaš struk, a glavu nasloniti na Vaše rame. Kad je sve spremno, ljuljajući se napred-nazad i brojeći do tri, podignite osobu ispravljajući kolena i uspravljajući leđa.



Pomoć pri **podizanju iz kreveta**: najpre treba polako podići stariju osobu u sedeći položaj, pa sačekati malo da se navikne na taj položaj. Nakon toga treba joj spustiti potkolenice preko ivice postelje, pa pomoći pridržavanjem pri ustajanju.

Prilikom **penjanja i silaženja niz stepenice**, važno je da se starija osoba pridržava za rukohvat. Negovatelj/ica pri tom treba da stoji dve stepenice iza starije osobe (kod penjanja), ili ispred (kod silaženja niz stepenice), da sa obe noge stoji na stepeniku dok se starija osoba penje ili spušta, i da je pridržava za pojas.

Ako je starija osoba nepokretna, **postavljanjem u odgovarajući položaj i redovnom promenom položaja** treba da se oponašaju prirodni pokreti. Na taj način se smanjuje rizik od nastanka rana od ležanja (dekubitusa), atrofije mišića i drugog. Pri tome je važno da se spreči i nastanak žuljeva.

Svakodnevno podizanje, nošenje tereta i saginjanje može veoma da optereti kičmu negovatelja/ice. Posavetujte se sa stručnim licima kako da pravilno pomažete starijoj osobi pri kretanju, kao i pomeranju nepokretne osobe u krevetu.

SPREČAVANJE NASTANKA DEKUBITUSA

Ljudi kojima je potrebna nega su često ograničeno pokretni, pa se javlja rizik od nastanka dekubitusa – „rana od ležanja“. Dekubitus nastaje usled dugotrajnog pritiska na delove tela na kojima su istaknute kosti (karlična kost, trtična kost, peta i dr.), pa se može javiti ne samo kod osoba koje su vezane za postelju, već i kod onih koje mnogo vremena provode sedeći.



Prilikom ležanja i sedenja vrši se pritisak na određene delove tela, zbog čega tkivo na tim mestima postaje slabo prokrvljeno. Ako pritisak potraje, najpre se javlja vidljivo crvenilo koje više ne može da se potisne pritiskom prsta. U ovoj fazi se, blagovremenim rasterećenjem

tog dela tela, još uvek može izbeći nastanak rane. Ali ako se pritisak i dalje nastavi, nastaje oštećenje kože u vidu otvorene rane.

Podsticanjem kretanja i postavljanjem osobe u pravilan položaj, mogu da se spreče rane od ležanja. Održavanje pokretljivosti i rasterećenje određenih mesta na telu od pritiska su najvažnije mere. Specijalni dušeci ili jastuci mogu takođe da pomognu.

Za već nastali dekubitus je potrebna stručna nega. Proces zarastanja rana je dugotrajan i za to nije dovoljno samo ukloniti pritisak na taj deo tela, već i sanirati ranu.

NEGA TELA

Osobe kojima je potrebna lična nega trebalo bi, koliko god je moguće, da samostalno održavaju ličnu higijenu. Ako im je pri tome potrebna pomoć, važno je da se osećaju prihvaćeno i poštovano.



Vreme za negu treba da se odredi u skladu sa raspoloženjem starije osobe. Prilikom održavanja higijene, vodite računa da u sobi bude prijatna temperatura i da nema promaje.

Tuširanje je manje zahtevno nego kupanje. Ono podstiče cirkulaciju i nega se može obaviti na higijenski način. Od pomoći mogu biti hoklica u tuš kabini ili stolica za kadu.

Tek kad tuširanje, kupanje ili pranje u sedećem položaju više nisu mogući, starije osobe bi trebalo kupati u krevetu. I za to važi pravilo da sve što osobe mogu same da urade, treba samostalno i da obavljaju. Time se održava funkcionalnost i samopoštovanje. Skinite odeću samo sa onih delova tela koji se upravo peru, ostatak tela treba da bude pokriven. Svaki deo tela bi trebalo da se pere sa toliko pritiska, koliko to želi osoba koju negujete. Veoma je važno da se posle kupanja koža pažljivo osuši i nakon toga namaže hidrantnom kremom.

PRIVATNOST

Svaki čovek ima pravo na privatnost. To se ne odnosi samo na negu intimnih delova tela, već i na veliku prisnost koja nastaje kao izraz simpatije i saosećanja. Prisnost se može izraziti pogledom, razgovorom, gestom, osmehom ili dodirom. U starosti se ne smanjuje potreba za pažnjom i nežnim dodirom, čežnja za ljubavlju i prihvatanjem.

Nega sopstvenog oca ili majke može da bude veoma opterećujuća. Intimne regije tela se tokom nege otkrivaju, dodiruju i čiste. To i član porodice koji pruža negu, i osoba koja se neguje, mogu doživeti kao neprijatnost. Mogu da se jave osećanja stida i bespomoćnosti. Važno

je da se takva osećanja dopuste, da se eventualno o tome razgovara i da se dâ sebi dovoljno vremena. Takođe je važno da se razume šta je to što opterećuje negovatelja/icu, a šta opterećuje osobu koju negujemo.

Negovatelj/ica treba da vodi računa da osoba kojoj pomažu, uprkos svojoj starosti i oslabljenom stanju, sačuva samostalnost i kontrolu nad samom sobom. Što je veća zavisnost osobe, to je važnije da se preispitaju sve radnje koje se obavljaju u okviru nege. Razgovarajte sa osobom koju negujete i proverite da li se slaže da Vi obavljate intimnu negu tela, ili bi trebalo da angažujete neku drugu osobu.

Međusobno poštovanje je važan element za uspešno pružanje nege i pomoći u kući. Treba dobro razmisliti o tome da li porodična bliskost i rodbinski odnosi to ometaju.



INKONTINENCIJA

Inkontinencija je gubitak sposobnosti da se zadrži mokraća i / ili stolica. To naročito pogađa starije ljude. Često inkontinencija vodi ka tome da osobe više ne izlaze iz kuće i povlače se iz kruga prijatelja. Oni izbegavaju da pričaju o svojoj muci čak i sa članovima porodice.

Postoji više vrsta inkontinencije, u zavisnosti od uzroka koji je izaziva. Prema težini simptoma deli se na laku (gube se kapljice ili manje količine mokraće), srednju (gubitak većih količina) i tešku (gubitak velikih količina urina, bešika se u celosti isprazni i ne kontroliše se stolica).

Danas postoje brojna pomagala i sredstva za pomoć pri inkontinenciji, za negu i zaštitu kože i sluzokože, i održavanje higijene. Tako, na primer, postoje ulošci različite veličine koji su neprimetni pri nošenju, a imaju veliku upijajuću moć. Takođe postoje i pelene za teške oblike inkontinencije.



Savetovanje i lečenje od strane stručne osobe može da pomogne. Najpre se prikupljaju podaci o navikama pražnjenja bešike i creva, o tome koliko tečnosti unosi osoba koja ima inkontinenciju i kakva je njena sposobnost kretanja. Na osnovu toga se zajednički odlučuje o intervencijama i korišćenju pojedinačno prilagođenih pomoćnih sredstava.

DEMENCIJA

Demencija se često neprimetno prikrade. Na početku su to samo sitnice: zaboravljeni dogovor, zaturene naočare, izgubljeni ključ... Prve primetne simptome mnogi tumače kao staračku zaboravnost; u većini slučajeva to je u prvom planu, ali ponekad mogu da se jave i nesigurnost, strah i promenjeno ponašanje.



Demencija¹ je pojam kojim se označavaju bolesti praćene gubitkom mentalnih funkcija kao što su mišljenje, sećanje i orijentacija. Tok bolesti se okvirno može podeliti u tri dela:

- U ranom stadijumu su приметni poremećaji pamćenja i orijentacije.
- U srednjem stadijumu se znaci bolesti postepeno umnožavaju, pa samostalan život starije osobe postaje sve teži.
- U poznom stadijumu obolele osobe nisu sposobne za samostalan život, one sve više gube orijentaciju i mogu da reaguju razdražljivo ili agresivno.

Važno je da se demencija ustanovi u što ranijem stadijumu, kako bi se tok bolesti odložio i usporio.

ODRŽAVANJE I PODSTICANJE SAMOSTALNOSTI

Da bi starije osobe, uprkos ograničenjima, što duže ostale aktivne, važno je podsticati ih da samostalno obavljaju svakodnevne aktivnosti. Negovatelj/ica ne treba da sve radi umesto starije osobe, već da pomogne samo oko onih aktivnosti koje starija osoba objektivno ne može da izvede sama.

Osnovni princip u radu negovatelja/ice treba da bude očuvanje samostalnosti starije osobe, koliko god je to moguće – na primer, da je pusti da sama uzme čašu vode, obuče čarape i cipele, itd. Za članove porodice koji pružaju negu, ovaj oblik pasivne podrške može da

¹ Dodatne informacije o demenciji (vrste, tok bolesti, terapija i saveti za svakodnevni život) možete naći u brošuri „Život sa demencijom“ na sajtu NSHC-a: www.nshc.org.rs

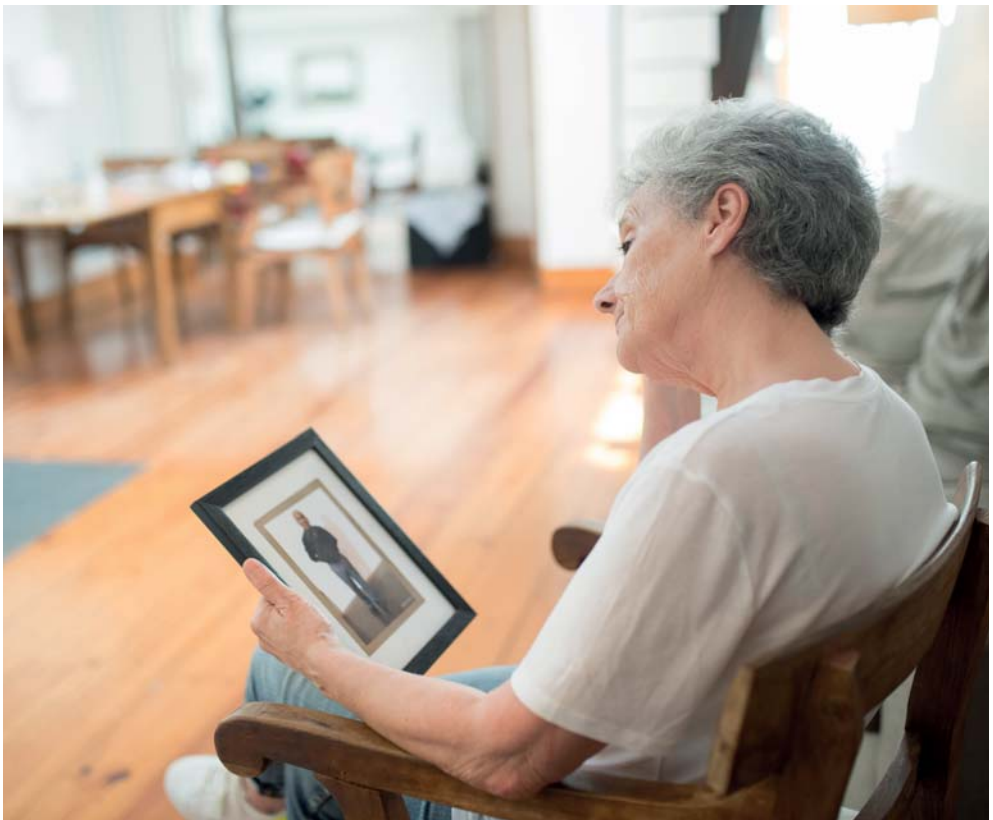


bude i veliki test strpljivosti, jer je često potrebno mnogo vremena za obavljanje ovih aktivnosti.

Ostajanje u kontaktu sa prijateljima, komšilukom i porodicom, ali i hobiji i slične aktivnosti, ono su što život čini lepim. Starijoj osobi ne treba uskratiti učešće u svakodnevnom životu porodice i prijatelja, ni u događajima u zajednici, jer je to veoma važno za zadovoljan život u starosti. Ako je opseg aktivnosti neke osobe prostorno ograničen zbog nege, to ne bi trebalo da važi i za mentalno „kretanje“: kao podsticaji mogu se koristiti dnevne novine, radio i televizija, internet.

GUBICI I TUGOVANJE

Svaki čovek se tokom života suočava sa puno velikih i malih gubitaka. Krupni životni događaji su često stresni, jer donose trajne promene. Starenje sa sobom nosi smanjivanje sopstvenih snaga i sposobnosti,



gubitak voljenih osoba, kao i tugu za propuštenim prilikama. Sve je to deo života.

Ljudi koji tuguju, često se osećaju neshvaćeno. Zbog toga mogu da postanu razočarani i ogorčeni. Tugovanje je proces koji ožalošćenoj osobi pruža mogućnost da se odvoji od prošlosti i da pronade novi put. U tome su korisni običaji vezani za period žalosti, jer omogućavaju da se događaji iz prošlosti ponovo prožive. Intenzivna osećanja ljutnje i optuživanja, ali i povlačenje u samoću, deo su tog procesa.

Članovi porodice i druge bliske osobe mogu da pomognu. Razgovor je način da se iskažu osećanja i da se osobi koja tuguje pokaže da je prihvatamo i razumemo.

MEĐULJUDSKI ODNOSI I NEGA

Kada starijoj osobi zatreba kućna nega, to obično znači veliku promenu u njenom životu, ali i u životu onog/one koji tu negu pruža. Briga o starijem članu porodice može da utiče na odnos sa tom osobom, ali i sa drugim bliskim ljudima.

Starijima uglavnom teško pada sopstvena zavisnost od drugih, pa se često osećaju manje vredni i na teretu. Za članove porodice koji neguju staru osobu, nove obaveze znače i manjak vremena za druge aktivnosti. Može da im se čini kako niko ne vidi i ne ceni njihov trud i zalaganje.

U takvoj situaciji se menjaju uobičajene uloge u porodici: dete počinje da neguje roditelja, ili snahe i zetovi članove svojih porodica. Njihova zajednička prošlost utiče i na sadašnju situaciju. Neki odnosi u porodici se mogu popraviti i ojačati zbog bliskosti koju nosi negovanje i briga, ali isto tako se može javiti osećanje neprijatnosti.



Osećanja su dragoceni signali. Ona su nam neophodna u svakodnevnom životu, jer pomažu da razumemo druge ljude i da lakše živimo zajedno. Osećanja mogu i da se prenose sa jednog čoveka na drugog.

Možda se osećate razdražljivo, ljutito, nemoćno? Možda osećate krivicu? Pokušajte da ne bežite od ovih osećanja i da ih prihvatite kao signale. Negativna osećanja se ne mogu trajno potisnuti; ona sebi prokrče put, pre ili kasnije, i često se pokažu kroz fizičke i psihičke simptome bolesti. Sa druge strane, negujući starijeg člana porodice možete doživeti i osećanja razneženosti, bliskosti i ljubavi. Tako se može stvoriti posebna veza između osobe koja neguje i osobe kojoj je potrebna nega.

Nemojte oklevati da govorite o svojim osećanjima. Samo tako ih možete razumeti i uočiti sopstvene potrebe. Naučite da osećanja tumačite kao znake, kako biste bolje pazili na sebe.

SUOČAVANJE SA SMRĆU I UMIRANJEM

Pružanje podrške osobi koja se nalazi u poslednjoj fazi života je velik i težak zadatak. Okruženje koje pruža zaštitu i sigurnost tu može biti od velike pomoći. Podrška članova porodice je potrebna ljudima koji umiru, ali takođe i prostor da budu sami i nađu svoj mir. Preostalo vreme je dragoceno i nudi priliku da se neki poslovi završe, kao i da se sa drugima razmene misli i osećanja.

Saznanje da je bliska osoba u poslednjoj fazi života izaziva različita osećanja. Osoba koja umire može osećati strah od smrti, bola, ili od nepoznatog. Članovi porodice mogu se plašiti suočavanja sa tim da neko njima blizak umire, a mogu se i brinuti o tome da će ostati sami. Strahovi su razumljivi, a otvoren razgovor može pomoći da se lakše nosite sa situacijom.

Podstaknite osobu koju negujete da otvoreno iskaže svoja osećanja. Budite pažljivi, jer osoba možda ne želi da razgovara o svom stanju ili



odbija da prihvati realnost. Pažljivo i strpljivo je slušajte, jer to može biti jedna od najvažnijih stvari koju ćete uraditi za nju/njega. Dodir i držanje ruke može umanjiti strah i strepnju, a preneti ohrabrenje i ljubav. Korisno može biti i angažovanje stručnih lica (savetnika, psihoterapeuta) kao podrške.

U porodici se često izbegava razgovor o smrti i umiranju, pa oko toga nastaje napetost. Ne treba potiskivati osećanja boli i tuge, ona su znak ljudske snage, a ne slabosti. Ako ste ljuti ili uplašeni, ne osećajte zbog toga krivicu; to su normalna osećanja. Poverite se nekome umesto da time opteretite osobu koju negujete. Obratite se stručnim licima za pomoć, ako je potrebno. I nemojte misliti da ste nemoćni da pomognete, jer upravo pružate ključnu podršku u teškom periodu.

Šta je palijativna nega?

Palijativna nega ima za cilj da, u najvećoj mogućoj meri, ukloni neprijatnosti i stres u poslednjoj fazi života, te da osobi koja umire pomogne u ispunjavanju fizičkih, psihičkih i duhovnih potreba .



lako je negovanje osobe koja umire uznemirujuće i stresno, ono može pružiti i priliku za oproštaj, ponovo okupiti porodicu, stvoriti prijateljstva, pružiti priliku da se iskažu naklonost i ljubav. Bliske veze koje tako nastanu mogu biti veliki izvor utehe i podrške ožalošćenim članovima porodice.

PODRŠKA ČLANOVIMA PORODICE KOJI PRUŽAJU NEGU

Ljudi koji pružaju negu nemaju lak zadatak. Zbog brige o članu porodice, i njihov se život iz korena menja. Često im nedostaje slobodnog vremena, a od njih se, u mnogim slučajevima, neprekidno nešto zahteva. Pošto sopstvene potrebe stavljaju u drugi plan, postoji rizik da dođe do „sagorevanja“ – iscrpljenosti usled dugotrajnog opterećenja. To može ugroziti njihovo zdravlje i uticati na odnose sa okolinom.



Neki od znakova „sagorevanja“ su osećanje telesne i emocionalne iscrpljenosti, gubitak osećanja sopstvene vrednosti, negativizam, osećaj bespomoćnosti i beznađa, razdražljivost i bes, povlačenje u međuljudskim odnosima, teškoće u komunikaciji i agresivni ispadi, učestalo razboljevanje, različiti telesni simptomi (glavobolja, bolovi u leđima, teškoće sa disanjem i spavanjem).

Važno je da se ovi znaci prepoznaju i da se na vreme reaguje, kako bi se sprečilo da sagorevanje ne poprimi veći intenzitet.

Svakom čoveku je s vremena na vreme potreban odmor, opuštanje i promena u odnosu na svakodnevicu. Pauza od obaveza pruža priliku za fizički i psihički odmor i skupljanje nove snage. Članovi porodice koji neguju stariju osobu tokom dužeg perioda, preuzimaju na sebe veliku odgovornost. Kako bi mogli da nose taj teret, neophodno je da imaju priliku i da se odmomore i rasterete.

Zbog toga važi pravilo: uvrstite u svakodnevne obaveze i slobodno vreme za sebe. Iskoristite ga da na miru obavite kupovinu, sretnete se sa prijateljima, bavite se omiljenim hobiem. Za to vreme Vas mogu zameniti drugi članovi porodice, prijatelji, ali i služba kućne nege koja stariju osobu može zbrinuti dok ste odsutni.

Razgovarajte sa osobama od poverenja kako biste dobili podršku, dopustite sebi rasterećenje i sakupljanje snage! Vaše telo i zdravlje, ali i osoba koju negujete, će Vam biti zahvalni na tome.





NSHC
NOVOSADSKI HUMANITARNI CENTAR

volkshilfe.
SOLIDARITÄT

With funding from:

 Federal Ministry
Republic of Austria
Social Affairs, Health, Care
and Consumer Protection