

Warto wiedzieć: Wsparcie starszych bliskich na co dzień (1)

Data publikacji: 23.10.2021 15:45

Opieka nad bliską starszą osobą obejmuje dwa obszary: troskę o jej potrzeby fizjologiczne i dobre samopoczucie. Nie ogranicza się więc tylko do organizacji harmonogramu dnia, podawania leków, pomocy przy wykonywaniu codziennych czynności. Jedną z kluczowych kwestii jest rozmowa z bliskim seniorem, poznawanie oczekiwań drugiej osoby i okazywanie jej jak najwięcej uwagi. Osoby starsze bardzo często tracą samodzielność ze względu na utratę sił, choroby, zaburzenia motoryki, problemy z pamięcią. W mniejszym lub większym stopniu wymagają opieki - niekiedy całodobowej, niekiedy tylko regularnych odwiedzin. Jak można im pomóc na co dzień, żeby jak najbardziej podnieść komfort ich życia?



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Zazwyczaj wyręczamy osoby starsze w większości czynności pomimo tego, że same dają sobie same radę. Nie róbmy tego za nich. Jeżeli osoba taka może sama się myć, należy zadbać o to, żeby jej otoczenie było jak najbardziej dopasowane do potrzeb. W łazience powinny znaleźć się maty antypoślizgowe, a przy prysznicu lub wannie - rączka. Mowa jednak także o bezpiecznej aktywności (oczywiście w ramach fizycznych możliwości seniora!), takiej jak spacer, rozciąganie, sprzątanie, a nawet. taniec. Jeśli osoba jest unieruchomiona, np. jeździ na wózku, na pewno dużą ulgę przyniosą jej spacer z opiekunem na świeżym powietrzu. Chociaż ciało seniora jest bardziej narażone na kłopotliwe kontuzje, ruch stanowi jeden z najbardziej pobudzających do życia czynników i w efekcie przyczynia się do poprawy formy psychofizycznej.

Schorzenia, osłabienie i wynikające z nich wycofanie mogą źle wpływać na psychikę osoby starszej. Może dobrym pomysłem byłaby organizacja spotkania przy herbacie albo zaproszenie znajomych Twojej bliskiej starszej osoby do domu? Również odbywające się w plenerach koncerty i spotkania, na które zabierasz kogoś w podeszłym wieku, mają dobry wpływ na kondycję - zarówno Twoją, jak i seniora. Trzeba nieustannie przypominać o tym, jak istotne jest przebywanie w towarzystwie innych ludzi.

Mało różnorodny sposób odżywiania może prowadzić do jeszcze większego osłabienia, a wręcz niedożywienia. Problemy z motoryką i niechęć do wychodzenia na zakupy mogą jednak skutecznie odwozić starsze osoby od prób urozmaicenia swoich posiłków. Tymczasem właściwie zbilansowana dieta stanowi jeden z najistotniejszych czynników dobrego, wartościowego życia. Zaproponuj osobie starszej wspólne gotowanie, robienie zakupów - spędzicie wtedy czas razem. Wprowadzajmy do ich posiłków nowe smaki i składniki, wykorzystuj kuchnię do tego, żeby "ożywić" koloryt codzienności. Oczywiście wszystko z uwzględnieniem zaleceń lekarza oraz indywidualnych możliwości - seniorzy często mają problem z trawieniem i przegryzaniem.

Czasami nie trzeba wiele aby osobie starszej z naszego otoczenia trochę poprawić życie małym wysiłkiem. Kolejne podpowiedzi wkrótce w drugiej części.

AK