

Warto wiedzieć: Wsparcie swoich starszych bliskich na co dzień (2)

Data publikacji: 24.10.2021 11:05

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? Dzisiaj kolejnych kilka wskazówek.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Jednym z podstawowych udogodnień, jakie możemy zapewnić seniorowi, jest zapewnienie mu stałego dostępu do produktów ułatwiających zachowanie higieny. Najlepiej gdzieś pod ręką, w miejscach w domu, w których najczęściej się przebywa. Ważnym jest również abyśmy pokazywali, że jesteśmy świadomi tego, z jakimi dolegliwościami musi zmagać się osoba pozostająca pod naszą opieką. Wysłuchujmy uważnie jej uwag dotyczących dolegliwości, bądźmy towarzyszem podczas wizyt u lekarza.

Dobrym i praktycznym sposobem jest wspólne prowadzenie dziennika, w którym będziecie notować leki do codziennego przyjmowania, godziny np. mierzenia ciśnienia, poziomu cukru, wizyt lekarskich. Przypominajmy o braniu leków, jeśli ktoś ma problemy z pamięcią i regularnością. Rozmawiajmy o problemach ze zdrowiem i róbmy to z uwagą. Czasami osoby chore wstydzą się mówić o swoich kłopotach i pogarszającej się formie.

Osoba starsza, która mieszka z nami powinna mieć do dyspozycji swój pokój, stałe miejsce, w którym będą znajdować się tylko jej rzeczy. Przestrzeń, którą uszanujemy i która będzie oazą odpoczynku i spokoju dla jego lokatora.

Dla zdrowia psychicznego każdej osoby, nie tylko osoby starszej istotnym jest zachowanie rutyny. Dlatego tak ważna okazuje się pomoc przy organizacji dnia - zaplanowanie zadań, pilnowanie godzin snu, spaceru, brania leków. To pomaga zadbać o zachowanie codziennych rytuałów oraz stwarza poczucie bezpieczeństwa.

Stosując powyższe wskazówki pokazujemy, że szanujemy drugiego człowieka niezależnie od tego, w jakim stopniu jest od nas zależny. Dajemy takiej osobie prawo do intymności, odpoczynku i spokoju, których potrzebuje każda osoba niezależnie od wieku.

AK

- Czytaj także: [Warto wiedzieć: Wsparcie swoich starszych bliskich na co dzień \(1\)](#)