

# Idős ember gondozása, ápolása

## Idős ember ápolása, gondozása

Minden gondozásra szoruló ember esetén fontos annak megfelelősége, de míg általában a betegségnél (például tüdőgyulladás, lábtörés) a gyógyulás után már nem szorul gondozásra az ember, idős embernél a gondozási, ápolási feladatok állandósulhatnak. Ezért gyakran fontos, hogy **úgy kell kialakítani ezt a fajta gondoskodást, hogy hosszú távon bírjuk és mindenki számára megfelelő legyen.**

Egyrészt annak, akiről gondoskodunk:

- fontos, hogy jól érezze magát mind testileg, mind lelkileg.
- alapvető higiéniai dolgokra figyeljünk oda, például, ha beleizzadt a ruhába, akkor cseréljük le, mosdassuk meg. Ez a jóérzés miatt és egészségi okokból is fontos.
- azokat a dolgokat, amiket megszokott egész életében, még, ha ágyban fekvő is és szerintünk nem fontos, akkor is tegyük meg. Ezekről kellemesen érzi magát, például megfésülés, kisminkelés, megborotválás, különösen, ha látogatója érkezik.
- törekedjünk arra, hogy ne érezze magát kiszolgáltatottnak, például egyeztessük vele, hogy mikor jó számára is, ha megsétáltatjuk és ne az legyen, hogy én most ráérek megyünk sétálni.
- törekedjünk arra, hogy a legjobb mértékben megmaradjon az önállósága, például lehet, hogy fel kell darabolni a húst, de ne etessük, ha képes egyedül enni, vagy oldjuk meg, hogy önállóan használja a wc-t, törekedjünk az intimitás megtartására.
- keressünk feladatot, hobbit számára, amitől nem érzi magát feleslegesnek, tehernek. Például olvasson mesét a gyerekeknek,

hajtogassa össze a ruhákat, kezdjen kézműveskedni, rejtvényt fejteni, akkor is, ha eddig nem tette. Ez segít az egészség, a szellemi és a testi fittség megőrzésében is.

Másrészt annak, aki gondoskodik:

-figyeljünk az ápolott igényeire, de keressük azt a megoldást, ami számunkra is megfelelő, hogy ne érezzük megterhelőnek a feladatot.

-komoly összetett (egész napos) gondozásra szoruló beteg idős ember esetén mindig osszuk meg a feladatot családtaggal, baráttal. Kérjük meg őket a könnyebb feladatok elvégzésére, például ugorjon fel 2-3 órára, hogy könyvet felolvasson, filmet együtt nézzenek. Míg a másíknak nem megterhelő a feladat, számunkra kicsit kikapcsolódás, ha tudjuk, hogy megfelelő felügyelet alatt van az ápoltt ember. Ha pedig annyira nincs segítség, akkor kérjük a háziórvostól gondozói támogatást, ápolói segítséget, az önkormányzattól szociális támogatót. (Ezekről ide kattintva olvashat)

-mindig legyen megfelelő idő és energia magunkkal is foglalkozni. nagyon fontos, hogy a gondozó jól legyen, hiszen csak akkor tud segíteni a másik embernek.

-fontos, hogy, ha az illető szellemi képességei megtartottak, akkor tartsuk tiszteletben a döntéseit és persze saját érzéseinket is. Gondoljunk rá szeretettel, mikor toleranciára van szükség. Ha úgy érezzük, nem bírjuk, lelkileg nagyon megterhelő a gondozás, kérjük tanácsot szakembertől, hogy hogyan kezeljük a helyzetet.

Vezessünk egy füzetet a feladatokról, tapasztalatokról. Írjuk fel pontosan, mit tanácsol az orvos, ápoló, hogy mire kell figyeljünk (például tünetek, bőrpirosság, kisebesezés, vizelethiány, hidegebb vagy melegebb testrészek, kábaság), mi az ami ne maradjon el (például gyógyszereszedés, folyadékpótlás, torna, masszírozás, vérnyomásmérés, vércukor ellenőrzés). Figyeljük meg, milyen ételeket fogyaszt jóízűen,

milyen típusú ruhákat vesz fel könnyebben, milyen tevékenység után tud jobban pihenni stb. A füzetet nézegetve nem lesznek elmaradt dolgok és egyre hatékonyabbá, könnyebbé tudjuk tenni a gondozási feladatokat.

Figyeljünk az ápoltság igényeire, de fontos, hogy egyik irányba se essünk túlzásba. Sem ne hagyjunk rá mindent, például az alap tisztálkodási dolgok meglegyenek, döntse el, hogy mit, de mozogjon, sétáljon rendszeresen. Sem ne áldozzuk fel a saját életünket azért, hogy egy másik embert gondozzunk. Gondosan, szeretettel ápoljuk azt az embertársunkat, akit felvállaltunk, mert akkor sokkal kellemesebben telik el ez az időszak mindkét fél számára. Nehéz munka kialakítani az egyensúlyt, de utána már kevésbé megterhelő lesz számunkra, a gondozott idős ember pedig a megfelelő gondoskodásnak köszönhetően még sokáig tud része lenni az életünknek.

Ápoláshoz használt, ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.

Sok erőt és jó egészséget kívánok!