

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Näkökulma vanhustyöhön

Uni ja lepo

- Uni muuttuu kevyemmäksi. Ulkoiset tekijät saattavat herättää herkemmin.
- Myös fyysisen rasituksen puute, kivut, sairaudet ja/tai lääkkeet voivat aiheuttaa heräilyä.
- Huomio päivärytmin ylläpitämiseen!
- Unihygienia: rutiinit, elämäntavat, hyvät nukkumisolosuhteet.
- Unilääkkeet aiheuttavat vanhukselle herkästi pienenäkin annoksena väsymystä muistin heikkenemistä, lievää masennusta ja kaatuilutaipumusta.

Peseytymisessä avustaminen

- Joka aamu ohjataan aamupesulle. Joidenkin asukkaiden pesut vasta aamupala jälkeen (yöpaasto max. 11t /Valvira)
- Asiakas tekee itse vointinsa mukaan. Hoitaja ohjantaa esim. pesulapun. Ensin ohjataan pesemään hampaat, kasvot, sitten ylävartalo (hoitaja voi pyyhkäistä selän). Hoitajalla suojakäsineet.
- Asukkaalle wc-rauha. Alapesu pöntöllä. Moni pystyy tekemään itse ohjatusti tai hoitaja esim. suihkuttaa vettä ja asiakas pesee → puhtaasta likaiseen.
- Pesujen yhteydessä tarkkaillaan ihon kuntoa, väri/lämpöä, turvotuksia, varpaan välit ja hautumilla alttiit paikat. → Tarvittaessa ihon rasvaus!
- Lopuksi laitetaan tarvittaessa inkontinenssisuoja ja avustetaan pukeutumisessa.
- Huolehditaan siisti olemus (hiukset /parta), jätetään ympäristö siistiksi, viedään roskat pois ja tarvittaessa pyykit myös.

Pukeutumisessa avustaminen

- Pukeutumisessa pääpaino ohjaamisessa → asia kerrallaan havainnoiden → tarvittaessa avustetaan.
- Helposti puettavissa olevia vaatteita.
- Apuvälineet: silmälasit ja kuulolaite! Sukan pukemisen apuvälineet.
- Jos halvaus/ kipua raajoissa, puetaan aina kipeä raajaa ensin, riisuessa päinvastoin!
- Katsotaan, onko edellisen päivän vaatteet siistit. Puhtaat sukat ja alusvaatteet.
- Kysytään asukkaan mielipidettä, mitä halua pukea päällensä.
- Asukkaan halutessa korut / muut asusteet.

Ruokailussa avustaminen

- Olisi hienoa, jos asukkaat voisivat osallistua jollain tapaa ruuan valmistukseen tai ottaa itse oman ruokansa.
- Hoitaja kysyy asukkaalta tarvittaessa, mitä hän ottaisi tarjolla olevista ruuista.
- Ruokakortit kertovat paljon.
- Huomioitava ravitsemuksen erityispiirteet.
- Esteettisyys / tunnelma ja ruuan monipuolisuus.
- Ruokailun apuvälineet huomioitava. Muista hampaat!
- Syöttämistilanne → kiireettömyys, ei tuputtamista, ei ruokien sotkemista, huomio vuorovaikutukseen. Oikeakätinen hoitaja asukkaan oikealla puolella. Mielellään samalla "tasolla".
- Käytä lautasliinaa!
- AINA JUOMISTA ENSIN!

Liikuntaan ja ulkoiluun ohjaaminen

- Liikunta ja ulkoilu virkistävät mieltä ja pitävät yllä fyysistä toimintakykyä (nivelet, lihakset, keuhkot, verenkiertoelimistö, tasapaino).
- Liikunta auttaa monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (RR, veren rasvat, verensokeri, painon hallinta).
- Aukkaiden aktivoinnin tulisi olla päivittäistä. Kannustaminen kävelemän yksikössä, jos ulos ei pääse.
- Toimintatuokioiden järjestäminen ja niihin kannustaminen. Esim. ikäinstituutin sivuilla hyviä jumppaohjeita.
- Liikkumisen apuvälineet!! Turvallisuus → esteettömyys, silmälasit, aina tossut jalkaan!