



„Samoopieka, promocja zdrowego stylu życia”

Jak rozumieć samoopiekę?



O samoopiece jako jednym z filarów pielęgniarstwa wspomniała jako pierwsza **Dorothy Orem** (amerykańska teoretyk pielęgniarstwa).

Punkt wyjścia: człowiek posiada naturalną skłonność do opiekowania się swoją osobą, a także osobami najbliższymi.

Samoopieka to wyuczona przez człowieka aktywność podejmowana i kontynuowana celem utrzymania życia, zdrowia i dobrego samopoczucia.

W ciągu życia uczymy się zapewniać sobie należyty i adekwatny poziom samoopieki, jednak **z czasem odczuwamy pewien deficyt**, mający zwykle charakter wzrastający, w zakresie zdolności do samoopieki.

Ważne jest, iż poziom zapotrzebowania na samoopiekę jest odmienny u różnych osób i zmienia się wraz z wiekiem.

Na podstawie tych rozważań powstała koncepcja **teorii deficytu samoopieki**.

Deficyt samoopieki występuje:

- 1) Kiedy człowiek wymaga asystowania drugiej osoby
- 2) Kiedy jest ograniczona zdolność do samodzielnego zaspokajania potrzeb
- 3) Kiedy jest zwiększone zapotrzebowanie na samoopiekę
(utrwalają się role: pacjent=biorca, opiekun=świadczyciel)

Zgodnie z tą koncepcją **człowiek sam troszczy się o własne zdrowie i zdrowie najbliższych, zapewniając sobie i im należyłą opiekę, możliwości samorealizacji i zdolności adaptacji do środowiska.**

Zdolność do samoopieki zależna jest od:

- ✓ Wiek
- ✓ Płci
- ✓ Etapu rozwojowego
- ✓ Stanu zdrowia
- ✓ Sytuacji rodzinnej
- ✓ Stylu życia
- ✓ Czynników środowiskowych
- ✓ Dostępności do źródeł pomocy



W praktyce wdrażanie modelu samoopieki polega na określeniu:

- a) stanu zdrowia/dobrostanu jednostki oraz
- b) czynności niezbędnych do jego utrzymania lub poprawy.

Różne formy pracy z osobą starszą w toku wdrażania modelu samoopieki:

- Działanie „za” i „dla” pacjenta
- Kierowanie, doradzanie, udzielanie wskazówek
- Udzielanie wsparcia
- Kształtowanie sprzyjającego środowiska
- Edukowanie



Formy samoopieki w poszczególnych sferach życia

Samoleczenie i samoopieka



zdrowotna

systematyczne **wykonywanie**
 badań profilaktycznych
 racjonalne zażywanie leków
i suplementów diety
 nielekceważenie objawów



emocjonalna

zarządzanie **stresem**
 dojrzałość emocjonalna
umiejętność **wybaczania**
i **współczucia**
 uprzejmość



społeczna

tworzenie **systemu wsparcia**
umiejętność
komunikowania się
wspólne **spędzanie czasu**
z **najbliższymi**
 dbanie o relacje
umiejętność **prośenia**
o **pomoc**
kreowanie **pozytywnych**
mediów
społecznościowych



duchowa

czas dla siebie
medytacja i praktyka
 uważności
 kontakt z naturą
 pielęgnacja ważnych
dla nas aspektów życia



edukacyjna

podnoszenie **kwalifikacji**
 nauka nowych
 umiejętności
korzystanie
z **wiarygodnych źródeł**
 wiedzy



osobista

hobby
nieustanne **poznawanie**
 siebie
 samoakceptacja



zawodowa

umiejętność **zarządzania**
 czasem pracy
tworzenie **bezpiecznego**
i **przyjaznego** środowiska
pracy
przerwy w pracy
 czerpanie radości z pracy
 zachowanie równowagi
pomiędzy życiem osobistym
a pracą



finansowa

umiejętność **zarządzania**
pieniężmi i **oszczędzania**



dotycząca
przestrzeni

bezpieczeństwo
i **stabilizacja** oraz
tworzenie **zdrowego**
środowiska życia



fizyczna

odpowiednia liczba godzin
snu dobrej jakości
aktywność fizyczna
 racjonalne odżywianie się
 odpoczynek

Korzyści płynące z realizowanego modelu samoopieki:

- ☐ dla seniora
- ☐ dla najbliższego otoczenia
- ☐ dla systemu

BENEFITS



Promocja zdrowego stylu życia

Pojęcie „promocja zdrowia” po raz pierwszy pojawiło się w 1945 roku.

Henry Sigerist umieścił promocję zdrowia na jednym z czterech głównych filarów medycyny, obok zapobiegania chorobom, leczenia chorób i rehabilitacji.

Definiował to pojęcie jako **szereg działań prowadzących do zapewnienia odpowiednich warunków życia, pracy, kształcenia, kultury fizycznej oraz wypoczynku i rekreacji.**

Nawyki i zachowania wpływające pozytywnie na stan zdrowia:

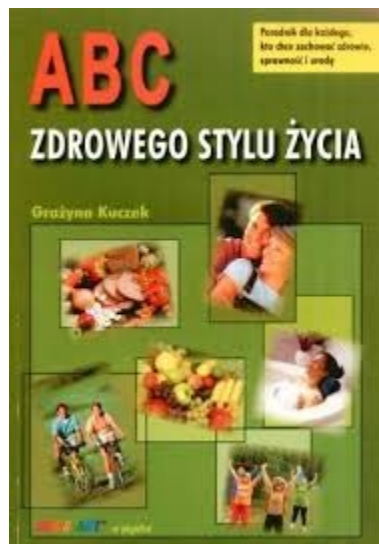
- ✓ aktywność fizyczna i umysłowa – uprawianie sportu, gimnastyka, spacer, gra w karty, gry planszowe, czytanie
- ✓ dbanie o higienę osobistą
- ✓ dobrej jakości sen i efektywny wypoczynek
- ✓ odpowiednie nawyki żywieniowe
- ✓ profilaktyka chorób, czyli regularne wizyty kontrolne u lekarza, stomatologa, wykonywanie badań okresowych
- ✓ samobadanie i samoobserwacja, itp.
- ✓ unikanie używek



Jak promować zdrowy styl życia w grupie seniorów?



**Szkoła Zdrowego
Stylu Życia**



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA/PRACE OGRODOWE





INTEGRACJA I RUCH, RÓWNIEŻ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU









KONTAKTY MIĘDZYPOKOLENIOWE







AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA: ĆWICZENIE PAMIĘCI, ZRĘCZNOŚCI I LOGICZNEGO MYŚLENIA





EDUKACJA I ROZWÓJ PASJI, ĆWICZENIE ORIENTACJI W BLIŻSZYM I DAŁSZYM OTOCZENIU, STYMULOWANIE MOBILNOŚCI





KORZYSTANIE Z DÓBR KULTURY I OBIEKTÓW DOSTĘPNYCH W MIEŚCIE





REALIZACJA POTRZEB DUCHOWYCH



WOŁONTARIAT SENIORALNY

