

Złote zasady opieki senioralnej

1. Zrozum ograniczenia

Zrozum, że osoby starsze mogą nie poruszać się tak szybko jak kiedyś i inaczej postrzegają świat. Bądź cierpliwy i okazuj zrozumienie dla ich potrzeb oraz ograniczeń.

2. Okazuj szacunek

Szacunek to fundament każdej relacji. Nie kpiluj, nie lekceważ ani nie obrażaj seniora. Pamiętaj, że to kruchy człowiek, który zasługuje na godne traktowanie.

3. Zadbaj o podstawowe potrzeby

Upewnij się, że senior regularnie się odżywia i pije odpowiednią ilość płynów. Pomagaj w utrzymaniu higieny osobistej oraz dbaj o czystość jego ubrań.

4. Aktywizuj społecznie

Zabieraj go na spacer, niech wychodzi z domu i niech ma kontakt z innymi ludźmi, odwiedzaj go, rozmawiaj, graj w gry, czytaj książki, słuchaj z nim muzyki, bądź. Nie pozwól, by był samotny.

5. Dopytaj o potrzeby

Nie zadowolaj się odpowiedzią, że niczego mu nie brakuje. Osoba starsza ma różnorodne potrzeby – fizyczne, psychiczne i duchowe – które należy zaspokoić.

6. Obserwuj zmiany zachowania

Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu seniora, które mogą wskazywać na depresję lub zaburzenia pamięci. Wczesna diagnostyka jest kluczowa.

7. Reaguj wcześniej

Bądź uważny i nie zwlekaj z wezwaniem lekarza, jeśli zauważysz objawy choroby u osoby starszej.

8. Konsultuj suplementy i leki

Nie kupuj suplementów diety ani leków bez recepty bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Upewnij się, że senior regularnie przyjmuje zalecane leki oraz szczepionki.

9. Organizacja opieki

Nie pozostawiaj organizacji opieki nad niesamodzielnym seniorem pracownikom ochrony zdrowia. Nie porzucaj go w szpitalu. Jeśli potrzebujesz pomocy, poszukaj informacji o dostępnych opcjach wsparcia.

10. Pozwól na spokojne odejście

Kiedy przyjdzie czas seniora, pozwól mu odejść w spokoju i godności, otaczając go miłością i wsparciem.

