** **

**MODULUL PENTRU SANATATE SI INGRIJIRE**

**REGISTRUL DE LUCRU**

**CONTINUT**

|  |  |
| --- | --- |
| **INTRODUCERE** | **Programul CA-ME modulul pentru sanatate si ingrijire** **Cum se foloseste registrul de lucru** |
| **CAPITOLUL 1****Personalul ingrijitor in confruntarea conditiilor multiculturale**  | **1.1 Ce inseamna notiunea de ingrijire?****1.2 Calitatile persoanelor care se ocupa de ingrijire** **1.3 Atitudini culturale si norme** **1.4 Integrarea lor in azile****1.5 Intelegerea nevoilor individuale****1.6 Studiu reflexiv : Redactarea unei povesti de viata****1.7 Puncte cheie in modul de invatare** |
| **CAPITOLUL 2****Norme culturale si traditii**  | **2.1 Religie****2.2 Familia si relatiile personale****2.3 Ingrijirea personala si intimitatea****2.4 Decesul****2.5 Studiu reflexiv : Intalnind nevoile cultural****2.6 Puncte cheie de invatare** |
| **CAPITOLUL 3****Hrana, hranirea si traditiile cultural**  | **3.1 Normele culturale privind hrana si procesul de hranire****3.2 Hrana si starea de bine psihica si mentala** **3.3 Hrana si relatiile sociale****3.4 Probleme in procesul de hranire****3.5 Studiu reflexive : Dieta si sanatate****3.6 Puncte cheie de invatare** |
| **CAPITOLUL 4****Conditiile de sanatate si problemele culturale** | **4.1 Intelegerea conceptului de sanatate si de boala in culturi diferite** **4.2 Problemele cu care se confrunta cel mai des oamenii batrani****4.3 Problemele sanatatii mentale****4.4 Bolile cronice****4.5 Deceptii****4.6 Studiu reflexive : Diferitele intelesuri in ceea ce priveste sanatatea****4.7 Puncte cheie de invatare** |

|  |  |
| --- | --- |
| **CAPITOLUL 5****Competente in domeniul cultural** | **5.1 Reflexie asupra procesului de invatare****5.2 Competentele personale****5.3 Competentele privitoare la locul de munca****5.4 Puncte cheie de invatare****5.5 Plan de actiune****5.6 Evaluare** |
| **CAPITOLUL 6** | **Referinte si resurse** |

**PROGRAMUL CA-me**

Revenim asupra acestui program structural care aprofundeaza conceptele cultural-senzitive si ale personalului calificat in domeniul ingrijirii persoanelor varstnice din comunitatile minoritatilor etnice. Programul a fost dezvoltat de catre persoanele din Marea Britanie, Norvegia, Gemania si Franta ca participanti la proiectul European pentru invatarea pe tot parcursul vietii,Leonardo da Vinci.

**CUM FOLOSIM ACEST REGISTRU DE LUCRU**

Acesta este registrul de lucru al unuia dintre cei doi specialisti; denumit si personal de ingrijire. Registru de lucru de lucru al celuilalt specialist (Hrana si Nutritie) este considerat al personalului care se ocupa de serviciul de servire al hranei. Impreuna cu registrul Core Curricular, acestea formeaza Cursul Constientizarii Culturale in ceea ce priveste minoritatile si persoanele varstnice. Trebuie deja sa fii completat Curricula Core si acest registru de lucru este creat pentru a fi folosit in moduri similar cu Registrul de lucru Core Curricular. Trebuie sa il citesti si sa-l completezi cu numarul de activitati intreprinse de tine in mediul cultural-senzitiv si al personalului calificat in vederea ingrijirii persoanelor varstnice din toate mediile culturale.

 Asa cum prin intreprinderea celor trei activitati tutoriale veti avea oportunitatea sa discutati ideile dumneavoastra cu profesorul si cu colegii de breasla. De-asemenea poti sa rogi pe cineva din aria ta de activitate sa tea jute pentru completarea registrului de lucru.

Registrul de lucru este divizat in sase capitole:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Capitolul numarul | Titlu | Ceea ce structureaza |
| 1 | PERSONALUL INGRIJITOR IN CONTEXTUL MULTI CULTURAL  | Intelegerea conceptului de ingrijire si principiile personalului ingrijitor Normele si atitudinile culturaleLiving in a care home and understanding individual needs Traiul intr-un azil si intelegerea nevoilor individuale  |
| 2 | NORMELE CULTURALE SI TRADITIILE | Importanta religieiFamilia si relatiile personaleCum sa ofere servicii de ingrijire personala si intima Obiceiurile in pragul decesului |
| 3 | HRANA , HRANIREA SI TRADITIILE CULTURALE | Norme culturaleImportanta hranei pentru bunastarea psihica si mentala Hrana si relatiile socialeProblemele cu hranirea |
| 4 | CONDITIILE DE SANATATE SI ASPECTELE CULTURALE  |  Modul de-a intelege sanatatea si boala in diferite contexte culturaleCommon health conditions affecting older peopleMental health problems in older peopleFalls |
| Capitolul numarul | Titlu | Ceea ce structureaza |
| 5 | COMPETENTE CULTURALE | Analiza procedurii de invatareCompetente personaleConditiile locului de desfasurare Puncte cheie de invatare si planul de actiune Evaluare |
| 6 |  | ReferinteResurse |

 Registrul de lucru are un numar diferit de activitati care sunt cerute a fi completate si care in acest registru sunt marcate cu urmatoarele simboluri:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Exercitii**Sarcinile care urmeaza sa fie completate in registrul de lucru. Cele mai multe dintre acestea implica gasirea de informatii de la alte persoane.  |
|  | **Intrebari reflexive**Scopul acestora este sa te faca sa te gandesti la propriile tale experiente,fiecare experinete de lucru sau personala si sa incerci sa identifici ceea ce ai invatat din aceasta. Vei fi rugat sa inregistrezi aceste idei si perspective in registrul de lucru.  |
|  | **Cercetare pe web**Aceasta te va ajuta sa ai acces la resursele puse la dispozitie prin intermediul internetului si care sa te ajute sa-ti imbunatatesti cunostiintele de baza. Trebuie sa ai grija cand foflosesti internetul sa intri pe site-uri de incredere si autorizate pentru furnizarea de informatii. Sunt foarte multe informatii pe internet care nu sunt verificate. Acolo unde este posibil, va vom ghida catre site-uri corespunzatoare.  |
|  | **Alte lecturi**Aceasta reprezinta unele dintre cartile si articolele recomandate pentru extinderea studiilor tale.  |
|  | **Studii de caz**Unele probleme care ne sunt prezentate ca si studii de caz ale unor persoane reale in situatii din care sa reiasa modul de lucru in domeniul ingrijirii sociale si a sanatatii.  |
|  | **Materiale pe care le poti descarca** Indica DVD-urile sau materiale pentru studiu pe care le poti descarca de pe internet.  |
|  | **Studiu individual**La sfarsitul fiecarui punct a inregistrarii scrise trebuie sa ii prezinti tutorelui de curs. Timpul estimat alocarii studiului individual este indicat.  |
|  | **Puncte cheie**La sfasitul fiecarui capitol pe care-l vei studia se va gasi o sinteza a punctelor cheie. Acestea iti vor sintetiza capitolele pe care le-ai invatat si iti vor folosi pentru Planul de actiune pe care-l vei completa la sfarsitul fiecarui modul.  |

In unele exercitii si studii individuale, vei fii nevoit sa folosesti exemple de oameni pe care-i cunosti sau cu care lucrezi. Acesta este important pentru a putea observa reguli importante despre confidentialitate. Vei avea nevoie de consimtamantul fiecarei persoane varstnice sau ingrijitorii pe care ii folosesti in aceste activitati. De-altfel, trebuie sa schimbi numele persoanelor pentru ca ei sa nu fie recunoscuti de catre altcineva.

Trebuie sa completezi fiecare parte, inclusiv activitatile de baza pe care le desfasori, inainte sa treci la sectiunea urmatoare. Fiecare sectiune te indeamna sa reflectezi sau sa identifici punctele cheie pe care tu le-ai intreprins in urma citirii si completarii activitatilor. Ar fi indicat sa ti aceste completari ale activitatilor intr-un folder separat pe care-l poti depune la sfarsitul cursului. Acesta te va ajuta sa te gandesti sis a foermezi Planul de actiune pe care-l vei face la sfarsitul fiecarui modul. Trebuie sa incepi completarea acestui Plan de actiune cand ai inceput sa completezi si modulul curriculei Core si il vei completa pe parcusrul invatarii modulul specializat in Sanatate si Ingrijire. Este un document important pe care trebuie sa-l trimiti mai departe.

 Ti se va cere sa scri raspunsurile pentru activitati in acest registru, iar acesta va fi inmanat profesorului la sfarsitul cursului. Dupa ce profesorul se uita peste activitatea ta si iti ofera raspunsul , vei lua acest registru de lucru si il vei pastra ca si evidenta a muncii depuse.

Cand te gandesti si vrei sa raspunzi la intrebarile din fiecare sectiune trebuie sa-ti reamintesti ca nu sunt raspunsuri bune sau gresite; vor fii gandurile tale la acea vreme. Dupa ce termini fiacare sectiune te poti intoarce sa schimbi sau sa mai adaugi ceva. Daca este asa, ai voie sa faci adaugiri si schimbari. Va fii nevoie sa completezi toate exercitiile pe foi separate de hartie.

 **Intotdeauna trebuie sa pui capitolul sau numarul exercitiului pe fiecare pagina pe care o completezi.**

|  |
| --- |
| ***Timpul total alocat completarii acestui curs va fii de aproximativ 50 de ore+ 6 ore de tutoriat. Timpul acordat completarii acestuia este unul aproximativ, asa ca nu trebuie sa iti faci griji daca tie iti ia mai mult sau mai putin decat acest timp . Fiecare invatam in diferite moduri si cu diferite viteze.*** ***Mult noroc la cercetare!*** |

**SECTIUNEA 1: PERSONALUL INGRIJITOR IN CONTEXTUL MULTI-CULTURAL**

In Curricula Core ai putut constientiza si principiile care stau la baza ingrijirii cultural-senzitive. Ai facut cunostiinta cu conceptul de personal in domeniul de asistenta personala ( ingrijire). In capitolul unu am inceput sa ne axam pe practicile de ingrijire si cat de important sunt lucrurile pe care le inveti in Curricula Core si competentele pe care le identifici atat de importante cand vei incepe sa lucrezi in domeniul ingrijirii. In modulul Curriculei Core, noi am evidentiat importanta de a fii deschis catre propriile influente culturale, si la intrebarea ceea ce consideram noi “normal”, sa nu fie la fel de normal pentru alte culturi. Este foarte important sa continui sa-ti reamintesti mereu acest lucru in timp ce progresezi in Modulul sanatatii si al asistentei sociale si sa incepi sa constinetizezi mai bine ceea ce inseamna asistenta sociala dar si nevoile persoanelor varstnice , si cum le afecteaza vietile.

**1.1 Ce inseamna “ingrijirea”?**

 In Curricula Core ai gasit concept ca “etnie” si “culturaI” si cum sunt intelese si respectate acestea aspecte ale oferiri de ingrijiri in oricare dintre locatiile unde se desfasoara. Termenul ‘ingrijire’ este folosit des si poate insemna diferit pentru diferite persoane. De exemplu, arata sentimentele pe care o persoana le nutreste pentru o alta persoana si cum familiarizeaza ei , dar si in grupurile de prieteni. In contextul sanatatii si al asistentei sociale si pentru oamenii care lucreaza in acest sector, conceptual de “ingrijire’ acopera o paleta larga de activitati si ajutorul acordat care nu sunt capabile de-o independenta completa.

**Abilitare**

Unul dintre conceptele pe care trebuie sa le intelegi in momentul in care practici aceasta meserie este cel de ‘abilitare’. Abilitarea inseamna sa detina controlul si acesta este foarte important pentru fiecare persoana sa simta situatia ca fiind viata lor sub control si sa simta ca pot lua propriile decizii si a isi pot asuma propriile riscuri. Pentru personalul ingrijitor este foarte important ca tu sa lucrezi continuu si sa comunici cu persoanele la care ti, pentru a-ti intelege decizille pe care le vor lua pentru a se simti ca totul este sub control. Nu este intotdeuna foarte usor de realizat cand oamenii sunt dependent de serviciile altora pentru a fi ingrijiti. Cu toate acestea, este bine sa aveti in minte mereu acest concept si sa faci tot ce este mai bun in ceea ce priveste implicarea si suportul in luarea deciziilor care le pot afecta vietile.

**Asistenta sociala si asistentii sociali**

Termenul ‘profesional’ este deseori atribuit lucratorilor care lucreaza in domeniul sanatatii si a asistentei sociale. Ai putea sa te intrebi ce inseamna intr-adevar “professional” in actualul context si cum poate sa difere fata de procesul normal de ingrijire: fiind atent si receptive la nevoile oamenilor. A fii un ingrijitor profesionist este diferit fata de a fii un ingrijitor din randul prietenilor sau un membru al familiei. Unul dintre principalele diferente in ceea ce priveste “ingrijitorii’ profesionisti, oameni care lucreaza in domeniul sanatatii, inclina sa aiba un grad mai mare de putere si de control asupra celor pe care-i au in ingrijire, fata de cazul in care ar fi simpli ingrijitori dintre prieteni sau membri ai familiei. Este important sa aloci un timp , sa reflecti ceea ce inseamna acest lucru si cum afecteaza vietile oamenilor de care ai grija. Ca si ingrijitor profesionist , trebuie sa intelegi ca exista niste limite subtile, care probabil nu exista intr-un context familial. De exemplu, exista posibilitatea ca unii oameni care au grija de tine “sa-ti placa” mai mult decat ceilalti. Oricum, rolul tau profesional presupune ca tu sa iti afisezi aceleasi sentimente fata de toti ceilalti. In unele cazuri, cand un ingrijitor, de exemplu, face parte din aceeasi minoritate etnica cu cel pe care-l ingrijeste, si se poti simti oarecum mai atasati fata de ei. Managerii care sunte resposabili ai acestui sector trebuie sa ajute personalul ingrijotor sa inteleaga si sa mentina limitele si practicile doar la nivel profesional si daca simt vreun dubiu sau daca simt o astfel de presiune, ar trebui sa li se ceara sfatul.

 **1.1.a. Exercitii reflexive**

Gandeste-te foarte bine la intrebarile urmatoare si intocmeste o lista.

Ce activitati sunt implicate in ‘ingrijirea profesionala’ (asistenta sociala)?

 **1.1.b. Exercitii reflexive**

Gandindu-te la lista pe care ai facut-o la ultimul exercitiu, scrie raspunsurile la urmatoarele intrebari.

Ce ar fii important pentru tine daca tu (sau parintii tai) va mutati intr-un azil de batrani sau, din diferite motive ai avea nevoie de servicii de ingrijire la domiciliu ? ( Aceasta intrebare a fost inclusa si in Curricula Core- s-a schimbat raspunsul tau?)

 Gandindu-te la o persoana care face parte dintr-o alta cultura, diferita de a ta(sau de-a parintilor tai), ce altceva ar mai fii important si nu ai mentionat mai sus?

**1.2 Atributiile personalului ingrijitor**

Urmeaza un paragraf extras din Curricula Core:

*Sensibilitatea culturala implica insusirea diferentelor de intelegere, la fel cum exista si similaritati. Punctele de baza pentru studiul in acest modul, sunt principiile de baza a personalului ingrijitor. Personalul ingrijitor inseamna exact ceea ce reprezinta – punerea persoanei in central lucrurilor. Oricum, oferta de servicii de asistenta sociala este competitive. Sanatatea si serviciile de asistenta sociala profesionala sunt de cele mai multe ori asemanatoare cu persoanele pentru care se presteaza aceste servicii, si recunoaste ca “grija pentru toate persoanele” este foarte importanta, presiunea zilnica poate insemna ca oamenii isi pierd din vedere nevoile personale. Pentru a schimba experienta zilnica din cadrul serviciilor de sanatate si asistenta sociala, trebuie sa ne asiguram ca se respecta asteptarile fiecarei culturi si istoria personala ca find parte din calitatea serviciilor de asistenta, dandu-le astfel medicatia corecta sau hrana adecvata culturii representative. De-asemenea, avem nevoie sa ne asiguram ca nu vor exista scuze, cum ar fii “presiunile la locul de munca” sau lipsa de resurse. Setam adevaratele prioritatilor si ne asiguram ca timpul este alocat corect de catre personal, prin acordarea de servicii de asistenta personala individuale, dar si ascultand parerile personelor varstnice, astfel imbunatatim experientele lor de viata.*

** 1.2.a. Exercitiu

 Incerca sa vorbesti cu o persoana mai varstnica decat tine de la locul de munca sau o cunostiinta. Nu trebuie neaparat sa fie adepta altei culturi minoritare. Intreaba-i ce semnifica pentru ei ‘personalul de asistenta sociala’ si scrie ceea ce ei iti raspund. Apoi descrie ceea ce inseamna pentru tine.

 Ce inseamna “personal de asistenta sociala’ pentru cunostiinta ta?

Ce inseamna ‘personal de asistenta sociala’ pentru tine?

 Personalul incadrat in ingrijire are o serie de caracteristici. Cele mai importante dintre ele sunt urmatoarele:

Personalul incadrat in ingrijire:

* Pune accentual pe o persoana ca pe un intreg. Acest lucru permite ingrijitorilor sa fie constienti atat de punctele forte ale personalor cat si de orice fel de handicap. Ii va face constienti ca trebuie sa se concentreze mai mult pe punctele forte incercand astfel sa le atraga atentia create de disabilitatea persoanei.
* Insista sa fie tratata fiecare persoana ca o individualitate
* asigura ca fiecare serviciu oferit reuseste sa reaminteasca valorile pe care fiecare persoana varstnica le are, in ciuda disabilitatilor de care sufera.
* Sustine persoanele in varsta sa se implice in luarea deciziilor personale in ceea ce priveste calitatea vietii.
* Recunoaste importanta relatiilor interpersonale si influenta pe care le au asupra abilitatilor potentialului fiecarui individ .
* Recunoaste ca familia joaca un rol foarte important in mentinerea individului intr-o stare de binefacere si de apreciere a calitatii vietii
* Recunoaste ca rolul personalului este sa mentina un echilibru intre ei “personalitatea’ persoanelor varstnice.

 Pentru pregatirea programului CA-ME am acumulat parerile persoanelor varstnice care au beneficiat de astfel de servicii dar ai ale personalului care se ocupa de astfel de servicii. Declaratiile pe care ei le-au facut,ne-au oferit cateva exemple despre cum putem aplica aceste principii in practica.

* *Este important sa se echilibreze balanta intre lucrurile pe care o persoana le poate face pentru sine, dar si intre acordarea suportului.*
* *Respectul fata de persoanele varstnice. De exemplu, cand o persoana are nevoie sa fie dusa la toaleta, relatia cu ingrijitorul este foarte importanta si trebuie bazata pe respect.*
* *In cazul in care acest ingrijitor este implicat mai tot timpul zilei permite astfel relatiei sa se consolideze; o relatie cu un ingrijitor nu se poate consolida intr-o singura zi.*
* *Informatiile despre persoana varstnica sunt necesare. O agenda sau ‘un plan de ingrijire tinut in casa personala sau in camera sa trebuie sa ofere detalii despre sanatatea psihica , psihologica, despre nevoile sociale si spiritual, si despre ceea ce ii place si ii displace.*
* *Planul de ingrijire este important, dar mai sunt dificultati intre ‘puntile’ prin care se realizeaza ingrijirea si personalul ingrijitor. Mai multe detalii personale va fii nevoie sa fie adaugate pe parcurs de catre personalul ingrijitor. Acest plan poate deveni un ritual- unele astefl de lucruri simple nu pot fi trecute, mai ales cand este vorba de “atingerea umana’. Este nevoie sa se inteleaga foarte clar ca fiecare individ poate sa spuna orice sau sa ceara ca un lucru sa fie facut diferit – acesta nu trebuie sa inteleaga ca acest serviciu va fi restras in cazul in care nu sunt conforme cu linistea lor. Este important sa descoperi povestile individuale. [ Se refera la exercitiul de Studiere personala care se afla la sfarsitul acestei sectiuni (1.6) unde ti se va cere sa completezi o poveste de viata.]*
* *Modul in care atingem o persoana este foarte important prin care le aratam ca ii respectam si ca sunt valorosi pentru noi. Oricum, este important sa recunoastem ca anumite personae nu support sa fie atinse. However, it is important to recognise that some people do not always like to be touched. La fel cum il poti intreba, tu trebuie sa fi foarte atent la elementele non-verbale pe care ti le ofera, pentru ca iti poate oferi indicii despre cum doreste sa fie abordat.*

***Noi trebuie sa ne asiguram ca am inclus in procesul de socializare toate aspectele comunicationale posibile, si abia apoi sa vedem daca am avut dreptate in privinta lor.***

 1.2.b. Lectura suplimentara

 Ai putea sa citesti capitolul 1 al volumului ‘Ingrijirea in cazul persoanelor cu dementa’ de Ian Morton (cartea de referinta complete se afla in lista de resurse din Sectiunea 6) in special pagina 17 unde el sugereaza un numar de intrebari la care ar trebui sa te gandesti.

 In majoritatea tarilor Uniunii Europene, drepturile si confortul persoanelor care s-au retras din domeniul asistentei sociale sunt protejate de catre o organizatie . In Marea Britanie,principala organizatie este comisia pentru calitatea asistentei sociale: [www.cqc.org.uk](http://www.cqc.org.uk) .

Dificultatile specific culturale pentru persoanele angajate in domeniul asistentei sociale

In Exercitiul 1.b, ţi se cerea să scri care sunt lucrurile care ar putea fi importante pentru o persoana varstnica in momentul in care se cazeaza la un azil, in acelasi fel pentru un om pe care-l cunosti si pentru un om care face parte dintr-o alta cultura. Este posibil sa incluzi unele dintre urmatoarele exemple de problem care pot aparea in momentul in care lucrezi cu persoane in etate din diferite tipuri de culturi:

* Religia
* Familia
* Ingrijirea personala si intima
* Hrana
* Moartea si funeraliile

O discutie mult mai amanuntita despre aceste probleme se reflecta mai bine in sectiunea 2 a acestui modul.

**1.3 Norme si atitudini culturale**

 Apartenenti la culturile diferite au si atitudini diferite despre cum ar trebui sa fie ingrijiti oamenii in etate. In unele culturi, procesul de ingrijire a generatiilor de batrani este vayuta ca o datorie de familie de exemplu, în cultura chineză, sa ai grija de batranii din generatie este specificat ca si semn de respect si o importanta datorie a copiilor. Aceasta atitudine este de aceeasi maniera si pentru alte culturi si civilizatii. Ca urmare a acestora, in momentul cand acesti batrani trebuie sa fie ingrijiti in astefel de institutii, ei pot vedea aceasta actiune ca pe o lipsa de respect si ca o respingere din partea familiei. Cand oamenii migreaza frecvent catre alte tari si alte culturi, a avea grija de familie sau de alte rude din familie nu mai este posibil si ei raman cu alternativa de-a fi ingrijiti in centrele de asistenta sociala (azile).

Aici apare un alt pericol. Asa cum noi ii catalogam pe batrani datorita varstei, la fel ii catalogam si din perspectiva culturii si facem presupuneri carora le pot afecta calitatea vietii si accesul la diferite servicii. De exemplu, exista un punct de vedere “in toate culturile minoritare familia are grija de batranii familiei”.

Acesta poate fi un tip de caz, dar unele familii pot trece in cealalta extrema pentru a se ingriji de persoanele in varsta, dar pentru alte familii acest lucru nu este posibil. Acest stereotip ne poate face sa ne gandim ca nu avem nevoie de aceste tipuri de servicii. Chiar daca aceste tipuri de familii furnizează servicii de ingrijire , ei au aceleaşi drepturi să primească suport pentru a îngriji persoanele în vârstă.

Cand o persoana in etate se muta intr-o casa de ingrijire este bine ca tu sa fii unul dintre oamenii care îi poate ajuta. Este important să ne aducem aminte că o casă de îngrijire nu este neaparat acasă chiar şi pînă la sfârşitul vieţii.

 **1.3.a. Exercitii**

 Gandeste-te la urmatoarele intrebari si scrie raspunsul tau.

 Ce este o casa de ingrijire(azil) si care sunt motivele pentru care se cazeaza in azile?

 **1.3.b. Cercetare web**

 Alege doua tipuri de culturi, altele fata de a ta si afla care sunt atitudinile in ceea ce priveste batranii si ingrijirea batranilor. Ajuta-te de studiile de caz de pe internet ca sa poti raspunde. Scrie ceea ce ai aflat.

Cultura 1:

 **1.3.b. Cercetare web (continuare)**

Cultura 2:

**1.4 Solutiile gasite intr-o casa de ingrijire**

In majoritatea cazurilor, batranii din comunitatile de minoritati etnice sunt ingrijiti in azile sau in centre in care majoritatea rezidentilor fac parte din aceeasi cultura. Sunt o serie de case de ingrijire si de centre de zi care satisface o parte din comunitatile etnice. Un exemplu in Marea Britanie este Casa Privighetoare (Londra, Marea Britanie), o Casa de ingrijire evreiasca. Pot fi si alte astfel de exemple in zona ta sau la tine in tara.

 **1.4.a. Exercitiu**

 Afla daca acolo este un azil sau o casa de zi in aria ta specifica unei anumite culturi minoritare. Incearca sa o vizitezi si raspunde la urmatoarele intrebari.

 Cum reuseste o casa de zi sau un azil sa se infiinteze?

Care este diferenta de operare intre ingrijirea la domiciliu si azilele sau casele de zi pentru batrani?

 Ce ai invatat tu din vizita efectuata care ar putea sa te ajute la proopriul loc de munca?

 Cand oamenii in varsta, apartenenti la comunitatile de minoritati etnice se cazeaza la azile unde trebuie sa se integreze intr-o cultura pe care nu o cunosc, ei faca fata la multe incercari iar personalul ingrijitor au un rol important in sprijinirea lor.

De exemplu, ei pot intalni atitudini negative de la alti rezidenti.

 Oricine care “traieste departe de casa” sau care se muta intr-un mediu cu care nu este familiarizat va experimenta o “cultura socanta”. Este posibil sa fi experimentat chiar si tu acest sentiment o data cu gasirea unui alt loc de munca, de exemplu; Imagineaza-ti cum este pentru un batran sa se mute intr-o casa de cultura in care sa fie nevoie sa se familiarizeze cu un mediu cultural diferit.

Sa fii despartit de familia ta, de prietenii tai si de rutina familiara poate fii foarte confuza si poate sa determine depresia persoanelor si chiar cu schimbarile de comportament. O calitate vitala pe care trebuie sa o ai in cazul unui astfel de soc cultural este abilitatea de a asculta, sa-i lasi pe oameni sa vorbeasca despre mediul din care fac parte si sa iti spuna experientele lor, iar tu sa gasesti modalitati prin care sa-i ajuti sa se adapteze la mediul din casa de ingrijire. Unele cercetari arata ca in momentul in care introduci un nou locatar care sa aiba aceleasi interese, ei se adapteaza mai bine la convietuirea in azil.

 **Studiu de caz**

 Un barbat asiatic care a fost admis intr-o casa de ingrijire pe termen lung, a constatat ca este este singurul rezident care face parte din grupul minoritar. Acest lucru l-a determinat sa-si formeze foarte greu relatii cu ceilalti rezidenti. Astfel, a putut sa isi dezvolte o prietenie mai stransa doar cu un membru al personalului care invata limba hindusa la scoala serala. Cei doi puteau comunica in hindusa, astfel ca ingrijitorul isi putea exersa cunostiintele. Batranul considera ca astfel poate contribui la legarea prieteniei , prin contributia cunostiintelor sale legate de aceasta limba. Acest tip de relatie in care fiecare dintre cei doi pot contribui intr-un anume fel se numeste “reciprocitate” si este o calitate importanta in dezvoltarea unei relatii pozitive.

 **1.4.b. Exercitiu reflexiv**

 Folosind informatiile pe care le-ai aflat in cercetarea web, scrie raspunsul tau la urmatoarele intrebari.

 Cum ar putea o persoana in etate facand parte dintr-un grup minoritar sa se integreze intr-o casa de ingrijire?

 **1.4.b. Exercitiu reflexiv (continuare)**

 Cum trebuie sa se comporte ceilalti rezidenti la venirea unui batran dintr-o alta cultura in casa de ingrijire?

Intr-una dintre seriile din care faceau parte grupul tinta in timp ce pregateam programul CA-ME, am incercat sa evaluam punctele de vedere si sentimentele oamenilor in varsta din grupuri culturale diferite care sunt ingrijiti in azile. In particular, i-am rugat sa se gandeasca la ceea ce ei considerau aspecte importante legate de mediul casei de ingijire ca sa ii faca sa se simta “ca in propria casa”. Aceste grupuri tinta s-au format in Germania, Norvegia si Marea Britanie. In fiecare tara, varstnicii au identificat probleme asemanatoare. Diagrama care urmeaza arata cateva dintre cele mai importante arii care-i preocupa.

**Diagrama grupului tinta**



Multe dintre declaratiile oamenilor care faceau parte din grupul tinta sunt redate in tabelul care urmeaza si unde arata, in unele cazuri,modul in care zonele de interes ar putea fi abordate. Aceste lucruri arata cat de importante sunt pentru unele persoane aceste elemente in casele de ingrijire. Oamenii se exprima in moduri diferite, dar aceste marturisiri provin de la oameni care fac parte din grupuri etnice diferite. De-asemenea, ei sunt ecoul a ceea ce multi oameni varstnici ar spune ca este important indiferent de originile culturale.

**Grupul tinta : Situatille individuale**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ceea ce spun oamenii** |
| **Atentia si afectiunea in domeniul ingrijirii** | * Sa primesti ingrijire intr-un mod afectuos;
* O apropiere prietenoasa si afectiva poate face fata multor probleme
* Ingrijitorii care asculta , pun intrebari si sunt interesati despre viata mea si despre personalitatea mea;
* Cei care ingrijesc trebuie sa aiba vocatie pentru acest domeniu; pentru ei nu este doar un job;
* Personalul ingrijitor trebuie sa se adapteze si sa inteleaga oamenii din entitati culturale diferite;
 |
| **Limba** | * Sa avem pe cineva cu care sa ne putem conversa in aceeasi limba si cu care sa avem interese comune
 |
| **Religie** | * Sa mi se ofere posibilitatea sa ma rog si sa imi practic religia in casa
* Sa pot sa iau divinitatile mele in casa pentru a ma putea ruga
* Sa pot sarbatorii zilele mele din sarbatorile religioase
* Sa pot sa vizitez templul/biserica
 |
| **Mancarea** | * Sa pot sa primesc mancare traditionala de la familia mea- chiar si o dtaa pe saptamana
* Posibilitatea de a fi rapid ( daca sanatatea imi permite)
* Nu este vorba doar de tipul de alimente. Sa ajuti si sa incurajezi oamenii sa manance este la fel de important;
* Ipotezele despre diete sa fie contestate;
 |
| **Activitatile** | * Activitati la care pot face fata pentru a-mi mentine corpul si mintea sanatoase
* Muzica este importanta
* Daca ii pui intr-un singura loc (pe oamenii batrani) si ii lasi pur si simplu sa stea acolo se vor deteriora. Activitatile la care sunt supusi oamenii sunt foarte importante;
* Lasa-i sa se simta valorosi si sa creada ca pot fi de folos;
 |
| **Aptitudini speciale** | * Personalul ingrijitor trebuie sa inteleaga dificultatea cu care se confrunta in momentul in care ingrijesc persoanele cu dementa;
 |
| **Ingrijire personala** | * Persoana care ma ingrijeste sa fie de acelasi gen ca si mine
 |
| **Moartea mea si funeraliile** | * Ritualul funerar sa fie intocmit la fel ca in mediul cultural din care provin.
 |

**1.5 Intelegerea nevoilor individuale**

Pentru a putea oferi ingrijire personala intr-un mod benefic trebuie sa intelegi povestea de viata a individului, si sa afli inclusive informatii despre trecutul si viata sa actuala, cat sunt de intelegatori si care sunt lucrurile cu adevarat importante pentru ei. Astfel descoperi informatii foarte valoroase. De-altfel, este la fel de important pentru relatia cu o persoana varstnica. De cele mai multe ori ne referim la acestea ca la o bibliografie sau ca la o poveste de viata. Este important atat pentru lucratorii din cadrul sanatatii cat si din cadrul asistentei sociale sa cunoasca detalii cat mai multe posibile pentru a stii cum sa te comporti cu persoana a carei servicii le furnizezi. Un exemplu despre importanta acestui lucru este redat in povestea urmatoare.

 **Studiu de caz**

*“Aveam grija de o femeie care era in imposibilitatea de-a ne comunica nevoile ei. Noaptea se dovedea a fii foarte dificil sa avem grija de ea, deoarece in mod continuu se plimba in jurul camerei.”*

*…. Am vorbit cu fiica dansei despre ceea ce se intampla. Ne-a spus ca mama dansei a fost prizonier de razboi in Singapore, si ca a fost tinuta izolata luni intregi. Pe timpul noptii, cand era acasa, tot timpul dormea cu o lumina aprinsa in dormitor. (Sursa: Webster & Whitlock 2003:38)*

 Posibilitatea de-a tine lumina aprinsa a fost in masura sa rezolve si sa inlature necesitatea de-a o seda, aceasta fiind prima posibilitate la care s-au gandit inainte sa cunoasca intreaga poveste.

 **1.5.a. Exercitiu**

 Gandeste-te cateva minute la cat de multe informatii deti despre persoanele in etate pe care le ingrijesti.

 Alege o persoana in varsta si gandeste-te la cat de multe cunostiinte deti despre el. Daca ar trebui sa spui aceste informatii unui ingrijitor nou, care crezi ca sunt cele mai importante lucruri care ar trebui sa le stie despre el/ea? (Sustine punctele cheie)

Ai include unele dintre informatiile urmatoare?

* Mediul familial
* Oamenii importanti din trecutul si prezentul lor
* Care este cea mai importanta realizare a vietii sale
* Ceea ce-i place/displace
* Interesele din trecut si interesele actuale
* Ceea ce considera valoros inclusiv religie si cultura si conexiuni
* Ce reprezinta pentru nevoile lor serviciile de asistenta sociala si sanatate

 **1.6 Studiu individual: Scrierea unei povesti de viata**

**O poveste de viata**

Alege un batran dintr-un mediu cultural minoritar cu care lucrezi momentan sau pe care-l cunosti. Daca tu faci parte dintr-un mediu cultural minoritar, ai putea alege o persoana in varsta care sa faca parte din majoritatea cu care tu lucrezi pentru acest exercitiu. Intreaba-i daca ar fi fericiti sa te ajute sa indeplinesti aceasta activitate si nu uita sa schimbi numele pentru ca ei sa nu poata fi recunoscuti. Poti sa incluzi fofgrafii cu lucrurile care ii reprezinta ca si individualitate, dar asigura-te ca ai permisiunea lor inainte de-a face acest lucru.

1. Imediat ce ti-ai ales persoana gandeste-te la ce intrebari ai avea nevoie sa folosesti pentru a afla informatiile necesare pentru construirea imaginii lui, utilizand list de mai sus .

2. Pe baza discutiei cu persoana aleasa de tine scrie o scurta poveste de viata.

3. Utilizand propriile tale cercetari, arata cum pot fii o adevarata provocare traditiile cultural pentru cei care lucreaza in acest domeniu.

Ar fii necesar sa aloci aproximativ 4 ore pentru studierea si completarea acestui exercitiu.

Acest studiu ar trebui completat pe foi diferite si inmanate tutorelui vostru de curs. Imediat ce ti se returneaya aceste materiale, povestea scrisa de tine trebuie ar trebui sa o tina cel despre care ai scris povestea de viata. Avand in vedere ca este povestea lui de viata , probabil ca va dori sa le impartaseasca cu ceilalti.

Dupa ce ai terminat studiul tau individual , ar trebui sa-ti rezervi timp si pentru a intreba persoana a carei poveste ai scris-o, cum s-a simtit in timpul in care a lucrat cu tine la aceste material despre viata lui. Gandeste-te putin la ceea ce ti-a spus.

 **1.7 Puncte cheie de invatare**

Scrie aici punctele cheie din aceasta sectiune. Include ideile tale despre ceea ce gandesti si include si ideile celorlalti studeti cu care tu lucrezi.

**SECTIUNEA 2 NORME CULTURALE SI TRADITII**

In sectiunea 1.2 alaturata, am identificat cateva dintre problemele la nivel cutural pe care trebuie sa le avem in vedere cand lucram cu persoanele in etate care fac parte dintr-o comunitate etnica minoritara. Noi le-am definit pe urmatoarele :

* Religia
* Familia si relatiile personale
* Ingrijirea personala si intima
* Decesul
* Hrana (detalii la sectiunea 3).

Sunt multe alte aspecte pe care nu le-am inclus in acesta lista; noi ne-am focusat pe cele pe care le-am crezut cele mai importante pentru personalul ingrijitor pentru a intelege si a-i ajuta in desfasurarea activitatii depuse. Noi nu am notat aici si problema limbii (comunicarii), cea care le acopera pe celelalte aspecte in acest domeniu. Ar trebui sa revezi capitolul 2 despre comunicare pe care l-ai completat in registrul de acitvitati al Curriculei Core in momentul in care ai lucrat la aceasta sectiune, ceea ce este relevant pentru multe dintre problemele pe care noi le discutam aici.

De fapt, toate aceste probleme sunt la fel de importante in momentul in care ingrijesti persoanele in varsta . Intr-adevar, ar trebui sa ti cont de ele in momentul in care ai grija de cei care fac parte din cultura “majoritara”, in ciuda faptului ca implicit si cei care fac parte din personalul ingrijitor pot face parte din medii etnice si culturale diferit. Cand un individ in etate apartine “majoritatii” culturale, atunci rutina si mediul din casa de ingrijire devine foarte placut, si astfel este posibil ca fiecare sa se simta bine cu cei din fiecare categorie, dar este important sa mai verificam. Si astfel suntem pusi la punct in ceea ce priveste provocarea pe care o intampinam in cadrul activitatii cu persoanele in etate care apartin altor traditii si norme culturale si a caror diferite aranjamente noi trebuie sa le facem. Primul pas este sa recunoastem nevoia de a avea o evaluare adecvata si o intelegere a normelor culturale si a traditiilor in care ei au trait.

In acesta sectiune va fi nevoie sa faci studii individuale folosind multe mijloace, in special internetul. Mediul cultural este foarte detaliat si subtil. Instrumentele si listele de verificare ne dau informatii despre normele culturale si practicile pe care trebuie sa le efectuam pot fi o parte a rezolvarii problemelor dar acestea cu siguranta nu sunt de ajuns. In timpul activitatilor trebuie sa-ti aduci aminte ca trebuie sa porti o conversatie cu fiecare individ si trebuie sa-l intrebi informatii despre el.

**2.1 Religia**

Modurile de comportament si traditiile fiecarui individ pe care le vedem diferite fata de fiecare cultura isi au originile in practicile si credinta fiecaruia. Am observat , de exemplu practicile in religia Iudaica si Musulmana in relatia cu moartea (vezi sectiunea 2.5), si pot fi multe alte exemple. Cultura si religia sunt foarte strans legate. Cultura poate fi considerata patrimoniu social pentru grupuri particulare de indivizi, o posibilitate de supravietuire care este impartasita si invatata intre membrii acelui grup. In legatura cu aceasta, religia este un sistem de credinte, de cele mai multe ori cu o forta supranaturala( un zeu, mai multi zei sau alte zeitati) si implica simboluri si ritualuri care sa faca viata sa para ca are un sens. Aceste simboluri si ritualuri sunt extrem de puternice si este important sa recunoastem cat de “sacre” sunt în faţa celor care fac parte din acest fond cultural.

În general, sunt şase religii recunoscute la nivel mondial. Generally, there are six recognised world religions. Cu toate acestea, fiecare dintre aceste religii fac parte din multe comunitati asa cum urmează in tabelul alăturat :

|  |  |
| --- | --- |
| **Religion** | **Some facts** |
| Creştinismul | Aproximativ 220 de alte surogate pentru Creştinism cu diferite ritualuri  |
| Islamul | Două grupuri majore : Shi’ite Muslims şi Sunni Muslims |
| Hinduismul | O mare parte din Hinduism vine din subcontinentul Indian şi au ritualuri asemănătoare. Au diferenţe regionale.  |
| Iudaismul | Sunt două grupuri principale: Sephardic and Ashkenazi. Este diferenţă între Ortodoxism,şi Comunităţile Conservatorilor şi ale Reformatorilor  |
| Sikhism | Îşi are originile in credintele Hinduse dar au scripturi, ritualuri si invataminte diferite  |
| Buddhismul | Se estimeaza ca exista peste 570 de varietati de religie  |

 Din acest tabel ne dam seama ca nu poate sa se faca presupuneri despre cum trebuie sa ne comportam cu un individ apartinand unui anumit cadru religios. Nu este obligatoriu sa cunosti totul despre aceste sase religii dar exercitiu acesta te indeamna sa privesti mai in detaliu asupra celor doua religii astfel incat sa devina constient de unele intrebari pe care trebuie sa le adresezi. Trebuie sa-ti aduci aminte ca nu toata lumea este adeptul unei religii, multi oameni nu sunt adepti ai unei credinte sau traditii si se considera a fii atei sau umanisti (daca nu esti sigur de ceea ce inseamna acest cuvant, mai bine ii intrebati pe ei). Este esential sa ii intrebati chiar pe ei despre religia din care fac parte sau nu, si cum isi doresc sa fie tratati in casa de ingrijire.

  **2.1.a.Cercetare pe web.**

 Folosind internetul, afla care sunt practicile religioase pentru fiecare dintre cele doua culturi pe care le-ai studiat (vezi 1.3).

**Cultura 1:**

Care sunt principale credintei la care este adept?

Care sunt ritualurile principale asociate cu aceasta religie (ex: rugaciunea zilnica, spalatul, etc.)?

 Da exemple de simbolurile care se utilizeaza in fiecare religie si ce inseamna aceste simboluri.

**2.1.a. Cercetare web (continuare)**

Care sunt sarbatorile care le celebreaza in aceasta religie si ce semnifica acestea?

**Cultura a- 2-a:**

Care sunt principale credintei la care este adept?

Care sunt ritualurile principale associate cu aceasta religie (ex: rugaciunea zilnica, spalatul, etc.)?

 Da exemple de simbolurile care se utilizeaza in fiecare religie si ce inseamna aceste simboluri.

Care sunt sarbatorile care le celebreaza in aceasta religie si ce semnifica acestea?

Poti gasi datele acestor sarbatori la fiecare dintre religiile principale la adresa [www.bbc.co.uk/religion/tools/calendar](http://www.bbc.co.uk/religion/tools/calendar)

**2.2 Familia şi relaţiile personale**

**Familia**

Ideea de baza conform careia familia este o unitate bazata pe legatura de sange si de rudenie este universal. Oricum, pentru diferite culturi termenul de familie inseamna diferite lucruri in functie de diferite norme. De exemplu, in Europa, este bazata pe ideea ca o familie este compusa dintr.un cuplu casatorit si copii lor. Aceasta este tipul de familie dupa care se compara. In aceeasi masura de idei, in majoritatea culturilor europene, oamenii se asteapta ca odata ceun cuplu se casatoresc devin independent fata de parinti, si ca sunt liberi sa-si ia propriile decizii . Se presupune ca odata ce un cuplu European devine batran, se asteapta de la ei sa ramana la fel de independenti.

 Acest ‘model’ European nu se aplica si la alte culturi. In multe alte comunitati, familia este formata din legaturi cu rudele. Parintii raman foarte implicati in viata si educatia copiilor lor si au un rol foarte important pentru ei, eventual si cu stranepotii lor. In multe culturi, copii primesc sfaturi in cadrul familiei, si pentru familie este foarte separator sa se ceara ajutor din afara; si daca intr-adevar cauta sfaturi si din afara ar putea fii perceput ca nefiind loial. Deciziile sunt vazute ca o sarcina la comun, in care fiecare membru al familiei are o perspective care trebuie sa fie luata in considerare.

Cand lucrezi cu oameni din diferite culture, trebuie sa te pui la curent depre rolul familiei in viata individului si despre legaturile familial existente. In urmatorul exercitiu vei putea explora propria relatiile cu familia sau cu apropiatii tai si apoi in legatura cu cele doua culturi pe care le le-ai ales pentru studiere.

 **2.2.a. Exercitiu refelxiv**

 Rezervati cateva minute pentru a studia propriile tale pareri despre familie.

 Cat de importanta este familia ta pentru tine ? ( ex: ai contact cu ei in fiecare zi , sau doara la evenimente de amploare?)

Ce crezi despre despre acest concept de familie? Cine este implicat?

 **2.2.a. Exercitiu reflexiv (continuare)**

 Care tip de relatie interfamiliara este cea mai importanta pentru tine?

 Au barbatii si femeile diferite roluri si responsabilitati in familie ta sau ce reprezinta ei?

 Cu cine ai discuta in cazul in care ar interveni o problema serioasa in familie ta?

 Te simti mai apropiat fata de familia ta sau fata de prietenii tai?

 Cine are autoritate in familia ta? Cine ia ultima decizie?

 Cand vei fi batran, te astepti sa aiba grija de tine copiii tai?

 **2.2.b. Cercetare web**

Utilizand internetul, gaseste amanunte despre atitudinile familiare si relatiile pentru cele doua culture pe care le-ati studiat mai devreme. Nu uitati sa luati in considerare si aspectele urmatoare :

* Ce este familia ? Cat de departe se extinde aceste relatii familiare?
* Cine ia cea mai importanta decizie in familie? Cine trebuie sa se implice in aceasta relatie?
* Care sunt atitudinile fata de barbati si fata de femei? Au ei roluri diferite si fac diferite reguli si traditii fiecare in parte?

Cultura 1:

Cultura a-2-a:

 **2.2.c. Exercitiu**

Alege unul dintre persoanele in varsta cu care lucrezi si discuta cu ei despre urmatoarele intrebari. Ai putea sa lucrezi cu persoana a carei poveste de viata ati scris-o la Studiul individual la exercitiului 1.6.

Cat de importanta este familia ta pentru tine ?

 Care este cea mai importanta relatie pe care tu o ai in famila ta?

 In familia ta au barbatii si femeile roluri diferite ?

 Pe cine ai implica intr-o discutie inainte de-a lua o decizie majora?

**Relatiile personale si interactiunile**

In functie de cultura, fiecare persoana are alte asteptari fata de interactiunea cu ceilalti membrii din afara familiei si asteapta de la ei la un anumit tip de comportament. Cu totii cunoastem faptul ca este important sa oferim respect si politete, pentru ca in anumite culturi acestea sunt supuse unor anumite reguli, si daca nu le intelegem si nu observam care sunt acestea, neintentionat, putem sa deranjam. Gandeste-te la ceea ce ai studiat in Curricula Core la rubrica comunicare si limbajul gestual(Curricula Core sectiunea 2) si acolo iti poti forma o idee despre ce probleme ai putea sa intampini.

In cadrul retelei de relatii personale , tu ca si lucrator in acest domeniu de ingrijire trebuie sa-ti formezi o relatie cu fiecare persoana cu care lucrezi. Vei fii cel care le va acorda lor suport. In ideea in care doresti sa construiesti o relatie bazata pe incredere, este important ca personalul care activeaza in acest domeniu sa ii intrebe pe fiecare in parte cum vor sa se comporte cu fiecare. Intr-o casa de sanatate sunt multe cerinte pe care trebuie sa le faca personalul si uneori nu au timp sufficient pentru a oferi serviciile adecvate. Asa cum am observat deja, presiunea timpului nu trebuie sa devina o scuza pentru o practica nesatisfacatoare.

Oricum, aceste lucruri trebuie sa le fie explicate cu foarte multa atentie pentru a putea fii o relatie benefica intre pacient si ingrijitor. In acest process de negociere sau de dialog, trebuie sa stie ce fel de intrebari trebuie sa adreseze, de exemplu “Cat de pregatit esti tu sa ma lasi sa fac acest tip de serviciu pentru tine si cum ai vrea sa fac aceste lucruri?”. Ingrijitorii trebuie sa aiba grija sa primeasca un raspuns pozitiv din partea persoanei in varsta, si sa se asigure ca isi face treaba cum trebuie si ca este ingrijit asa cum isi doreste.

 **2.2.d. Exercitiu**

Uita-te la sectiunea 2.1 si la 2.2 din Curricula Core a registrului si improspateazati memoria. Rescrie aici cele 5 atribute pe care le-ai notat. Exista ceva ce ai vrea sa mai adaugi acum dupa ce ai facut acele notari la rubrica atribute pentru o buna comunicare?

1.

2.

3.

4.

5.

**2.3 Ingrijirea personala si intima**

Pana acum ar trebui sa fie constineti de cum cum influenteaza factorii culturali si religiosi modul in care oamenii in varsta trateaza problemele legate de procesul de imbatranire si de afectiunile cu care se confrunta oamenii in varsta si faptul ca au nevoie de ajutor pentru a le face fata. Pe tot parcursul vietii dupa perioada copilariei , ne asumam responsabilitati privind igiena personala si aspectul fizic ambele fiind importante pentru respectul nostru de sine si a simtului demnitatii personale. Igiena personala este probabil cea mai privata zona din viata unei persoane si cand depind de o alta persoana pentru a face lucruri elementare precum a se spala sau a merge la toaleta au parte de o schimbare foarte stresanta. Acest lucru este general valabil pentru toata lumea indiferent de trecutul lor cultural. De cele mai multe ori, in majoritatea culturilor, modestia si igiena personala sunt foarte pretuite si este foarte greu sa accepte ajutor personal sau ingrijire intima din partea unei persoane din afara familiei.

Este foarte important ca lucratorii din casele de ingrijire si cei care ingrijesc batranii la domiciliu sa inteleaga nevoile personale si culturale ale persoanelor pe care le ingrijesc si sa ii ajute in mentinerea igienei intime si personale dar si a mediului lor de viata obisnuit, la standardele pe care ei le doresc. Este important ca standardul de viata al fiecaruia sa sa fie respectat si ingrijitorii sa nu faca presupuneri despre standarde si stilurile lor de viata. Asa cum am mai specificat, intelegerea nevoilor individuale este punctul de plecare pentgru intelegerea si evaluarea individuala.

 Foarte multe din cele pe care le-ai intampinat in ultimul exercitiu va avea implicatii in ceea ce priveste asteptarile oamenilor in varsta care fac parte din alte tipuri de culturi si la ce se asteapta ei sa primeasca prin intermediul ingrijire personala doar cand ei se afla intr-un astfel de centru de ingrijire. In grupul tinta care ne-a ajutat sa facem acest modul, am intalnit problema de-a primi ingrijire din partea unui ingrijitor de acelasi sex, fiind una dintre temele dezbătute indelung, mai ales in relatie de ingrijire a varstanicelor de sex feminin (punctul 1.4).

 **2.3.a. Exercitiu**

Alege unul dintre varstnicii cu care lucrezi si discutati despre urmatoarele intrebari. Poti sa lucrezi cu persoana a carei poveste de viata ai scris-o la Exercitiul Studiul de caz de la punctul 1.6 (de mai inainte).

Ce intelegi prin ingrijire personala si intima?

 **2.3.a. Exercitiu (continuare)**

Daca ai avea nevoie sa fi ajutat sa te speli, sa faci baie, sa te imbraci sau sa te duci la toaleta, cum ti-ar placea sa primesti acest ajutor?

 Cum ai vrea sa te ajut eu?

De catre cine ai accepta sa fi ajutat?

**2.4 Decesul**

Multi oameni varstnici, inevitabil, isi anticipează sfîrşitul vieţii lor şi încep să-şi facă griji despre modul în care ei vor deceda; ei speră la o ‘moarte blândă ’. Foarte multi dintre aceştia se dovedesc a fi foarte practici şi îşi intocmesc un plan cu instrucţiuni precise despre cum trebuie sa decurgă lucrurile la înmormântarea lor. Cele 6 religii principale marchează evenimente foarte importante in ceea ce priveşte celebrarea şi ritualurile care trebuie efectuate pentru acest eveniment, ritualul legat de evenimentul decesului este probabil cel mai important. Moartea este prezenta printre noi în rândul oamenilor încă de la începuturile existenţei, iar ritualurile şi credinţele legate de moarte sunt foartte importante pentru unele religii, fiind considerate ca o plecare a sufletului într-o călătorie; este de-asemenea important să le permită prietenilor şi familiei să-şi exprime durerea şi să marcheze despărţirea de decedat ca pe o tranziţie către altă viaţă sau nivel. Pentru cei care nu au convingeri religioase, marchează de-asemenea sfârşitul vieţii dar şi crearea unei oportunităţi de-a celebra viaţa ca fiind foarte importanta atât pentru decedat cât şi pentru ei

In unele religii sunt îndrumări foarte clare în ceea ce priveşte modul în care trebuie sa fie făcută înmormântarea. Iată câteva exemple:

|  |  |
| --- | --- |
| **Religia** | **Cele mai importante ritualuri funerare** |
| Creştinismul | Ritualurile funerare sunt diferite în funcţie de diferitele ramuri ale creştinismului; sunt acceptate şi incinerarea, şi îngroparea. |
| Islamismul | Musulmanii cred că sufletul se îndepărteză de trup de la momentul decesului. Ei încercă să îngrope corpul înainte să treacă 24 de ore; ritualul include şi spălarea corpului şi învelirea lui intr-un giulgiu alb; membrii familiei au diferite roluri în cadrul acstor ritualuri. Incinerarea este interzisă. |
| Hinduismul | Hinduşii cred că sufletul se mută în urmaşul său. Hindusii incinerează morţii ceea ce reprezintă eliberarea sufletului. Sunt ritualuri care se aplică şi celor care-i plâng pe decedaţi.  |
| Iudaismul | Ritualurile funerare pot să difere în funcţie de fiecare comunitate de iudei. Înmormântarea evreilor are loc la cel mult 24 de ore de la moartea survenită. Evreii sunt de obicei îngropaţi, dar acum aleg incinerarea.  |
| Sikhismul | Incinerarea este modalitatea principală folosită pentru înmormântare. Decesul este văzut ca un act savarsit de catre cel Atotputernic iar sikhi trebuie sa-si tina emotiile sub control, de multe ori membrii familiei pot parea foarte detasati de situatie.  |
| Buddhismul | Buddhistii considera funeraliile a fi evenimente non-religioase. Buddhistii pun accentul pe spirit si minte si cred ca ei se vor renaste. focus on the spirit or the mind and believe it will be reborn. Incinerarea este norma lor.  |

 Asa cum am vazut in comentariile facute de grupul nostru tinta (vezi 1.4 de mai sus) oamenii varstanici care fac parte din culturi diferite acorda o deosebita importanta ceremoniilor si ritualurilor si sunt foarte ingrijorati daca se respecta aceastea si in casele de ingrijire. Pentru cei care lucreaza cu varstnicii din alte culturi, este importanta sa se informeze despre cateva dintre traditiile care exista in acea religie si sa verifice daca, persoanei care intra in casa de sanatate, ii sunt respectate dorintele.

 **2.4.a. Cercetare web**

 Folosind internetul, gaseste doua credinte in ceea ce priveste ritualurile funerare si traditiile a doua culture pe care deja le-ai studiat.

Cultura 1

 **2.4.a. Cercetare web (continuare)**

Cultura a- 2-a

 **2.5 Studiu individual: Intelegerea nevoilor culturale**

Afla cum poate sa raspunda tuturor cerintelor culturale si traditiilor religioase casa de sanatate in care tu lucrezi fata de cele doua religii pe care tu le-.ai cercetat in aceasta sectiune. Ia in considerare fiecare dintre urmatoarele aspecte: religie, familie, ingrijire personala si deces.

Cum ii poti ajuta tu si colegii tai pe varstnicii care raman la obiceiurile lor culturale?

Ce probleme si provocari pot aparea?

Ar trebui sa acorzi aproximativ 4 ore pentru a face cercetari si pentru a completa acest studiu de caz.

Acest studiu de caz ar trebui completat fiecare pe foi diferite si inmanat catre tutorele tă de curs.

 **2.6 Puncte cheie de studiu**

Scrie aici cele mai importante puncte cheie pentru aceasta sectiune. Include in el lucruri pe care tu le-ai crezut si idei pe care le ai de la alti studenti.

**Capitolul (sectiunea 3) HRANA SI TRADITIILE CULTURALE**

Multi studenti vor si angajati vor fi implicati in servirea hranei, iar stabilirea meniului este o perioada foarte importanta in cadrul casei de ingrijire. In aceasta sectiune vei cunoaste cat de importante sunt traditiile privind hrana atat in nutritie (sanatate mental) cat si in starea de bine (psihologica si emotionala). De-altfel vei putea vedea cat de mult afecteaza preferintele tale culinare in momentul in care te muti intr-o alta tara. La fel cum incerci sa accepti alte mancaruri din alte culturi, sau ajutorul personalului, de-altfel trebuie sa fim constienti de faptul ca multi oameni in varsta nu pot manca singuri; persoanalul ingrijitor trebuie sa aiba grija ca ei sa poata manca intr-o maniera demnă si satisfacatoare. La sfarsitul acestui capitol, vei intelege cât semnificatia culturală a produselor alimentare, dar şi asocierea festivalelor culinare cu cu mâncarea şi le vei explora în detaliu în relaţia lor cu aceste două culturi.

**3.1 Normele culturale şi arta de-a mânca**

Tradiţiile şi ritualurile legate de hrană ne afectează pe toţi, indifferent de cultură. Deseori, ne dezvoltăm tabieturi pe care le repetăm în fiecare zi: de exemplu, o băutură fierbinte înainte de ora de culcare. Există ritualuri legate de procedura de hrănire, despre cum trebuie să fie servită şi mâncată, şi ce fel de băutură trebuie să fie consumată împreună este percepută ca fiind parte integrantă din viaţa noastră: mic dejunurile, manierele, poziţia adoptată la masă etc. Nu este deloc surpinzător că hrana şi mesele sunt foarte importante pentru oamenii care trăiesc în casele de îngrijire.

 Tradiţiile de-asemenea ne leagă de familie atât în comunitate cât şi în particular, pe care le practică, probabil de generaşii întregi. Să ne gândim la anumite reţete pe care le gătim şi pe care le cunoaştem de la familia noastră , sau tradiţiile pe care le urmăm, ca de exemplu în Marea Britanie cu pregătirea curcanului de Crăciun. Obiceiurile culinare ajută la crearea unei relatii pozitive între comunităţi. Aşa cum toţi ştim cum să mâncăm în restaurant şi cum să mancăm în momentul în care plecăm într-o vacanţă peste hotare, fiecare cultura are diferite tradiţii despre hrană. Obiceiurile culinare sunt deseori associate cu credintele religioase, cum putem vedea in urmatoarele exemple:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Tradiţiile hranei hinduse** | Hinduismul este una dintre religiile principale in subconetinentul Indian. Aici, bucătăria este foarte variată, având fiecare regiune stilul propriu al tipurilor de mâncare, condiment şi tehnici de gătit. În religia hindusă principiile religioase sunt fără violenţă, iar ei sunt vegetarieni.  |
| **Tradiţiile culinare musulmane** | Legile Coranului le influentează dieta. Unele alimente sunt interzise (orice este derivate din porc, animale carnivore sau păsări de pradă); ospăţul şi postul să aibă loc doar în anumite perioade ale anului. Produsele alimentare sunt clasificate ca halal(legal) şi haram (ilegal). Animalele trebuie să fie sacrificate doar după o anumită procedură.  |
| **Tradiţiile culinare iudaice** |  Legile kashrut sau kosher defines ceea ce Iudeii trebuie sau nu trebuie să mănânce. Carnea de porc sau crustaceele, de exemplu, sunt interzise, şi sunt anumite reguli speciale cu privire la sacrificarea animalelor la sarbători care sunt asociate cu sacrificarea( cum ar fi Paştele, etc) |

 **3.1.a. Cercetare web**

Alge două culturi altele decât a ta şi află cât mai multe despre tradiţiile lor culinare, ceea ce ei mănâncă sau nu mănâncă, sărbători speciale care se pregătesc nu anumite preparate culinare, şi ce legături există între arta lor culinară şi practicile religioase. Scrie ceea ce ai aflat.

Cultura 1:

Cultura a doua:

**3.2 Alimentele şi bunăstarea fizică şi mental**

Nutriţia este vitală pentru fiecare dintre noi. În general, nevoile nutriţionale nu se schimbă foarte mult datorită vârstei, deşi persoanele vârstnice nu pot solicita la fel de multă cantitate de hrană ca şi o persoană tânără, dacă acestea sunt mai puţin active. Oricum, în momentul in care incepi sa mananci mai putin, asigura-te ca mananci suficiente substante nutritive. Este foarte important ca persoanele în vârstă să bea multe lichide. In munca cu persoanele varstnice trebuie sa te acomodezi in functie. În lucrul cu persoanele în etate pentru a ţine seama de preferinţele lor alimentare, este, prin urmare, important să se realizeze un echilibru între nevoile individuale nutriţionale şi alimentare, dar si cultura familiara şi practicile (de exemplu, post).

Intelegerea valorilor nutritionale joaca un rol foarte important in ceea ce-i priveste pe cei care se ocupa de prepararea hranei intr-o casa de ingrijire, in ceea ce priveste felul in care arata poate sa contracareze malnutritia/subnutritia (aceste probleme sunt discutate pe larg pentru cadrele specializate in Modulul Programului CA-ME pentru Nutritie si Hrana).

Efectul emoţional pe care- l are asupra bunăstarii pacientului atunci când sunt servite alimente ştiţi din copilărie sau viata de zi cu zi poate fi foarte pozitiv, acest lucru este parţial deoarece arată că preferinţele culturale sunt considerate ca fiind importante şi sunt respectate de catre ceilalti.

Pentru a afla mai multe despre traditiile culinare si preferintele individuale, cea mai buna sursa sunt chiar batranii. Informatii in plus va pot furniza si membrii familiei sau personalul care lucreaza in acelasi mediu cultural. Internetul de-asemenea poate fi o sursa foarte buna dar si organizatiile minoritatilor entice pot fi o lat sursa foarte buna de informatii.

 **3.2.a. Exercitiu**

**Evaluarea preferintelor alimentare**

 Daca o persoana varstnica se muta in casa de ingrijire in care tu lucrezi, cum ii afli preferintele si nevoile culinare? Ce intrebari i se vor adresa, cand si de catre cine? Ce se intampla cu acele informatii?

Scrie aici cum poti sa aduci imbunatatiri acestor evaluari?

 Materiale pe care le poti descarca de pe internet: carti de bucate [www.ca-me.eu](http://www.ca-me.eu)

 **3.2.b. Exercitiu**

Alge un batran dintr-o minoritate etnica (alta decat a ta) cu care lucrezi tu, sau pe care o cunosti, si completeaza urmatoarele cerinte.

 Si-au schimbat ei preferintele culinare ca rezultat al plecarii in alta tara/ sau schimbarea altei culturi, si daca da, in ce mod?

Intreaba-i care sunt principalele alimente sau vase pe care vor sa le aiba in casa de ingrijire. Enumera-le aici.

 **3.2.b. Exercitiu (continuare)**

 Intreaba-l pe seful sau managerul de sala (bucatarie) daca a evaluat probleme aparute in ceea ce priveste mancarea pe care o au (ex: valoarea nutritiva, accesul la ingrediente, etc.)

 Folosinf informatiile pe care le-ati adunat, concepe un meniu pentru un rezident, care sa includa si calculul pentru valoarea nutritionala.

**3.3 Probleme cu procesul de hrănire**

 La fel de importanta ca si mancarea pe care o mananca, este chiar procesul de hranire in sine. Este o problema destul de delicate in randul personalului de ingrijire in case. Multe dintre problemele pe care oamenii ar putea sa le intampine in privinta procesului de hranire pot fi usor de rezolvat. Sunt cateva puncte pe care trebuie sa le reamintim:

* Pregatirea unei persoane pentru oferirea hranei – sa ne asiguram ca nu se afla intr-o pozitie inconfortabila, sau ca are nevoie la toaleta.
* Asigura-te ca ei stiu ca mancarea se afla in fata lor ( ar putea avea probleme de vedere) si ca acestia pot ajunge la ea
* Asigura-te ca mancarea este la temperatura optima – nici prea calda , nici prea rece
* Asigura-te ca mancarea arata apetisant – prezentarea este importanta. Cantitatea este la fel de importanta. Prea multa mancarea pe o farfurie ar putea sa dea pe afara.
* Asigura-te ca hainele individului sunt protejate de eventuale scurgeri de mancare. Un servetel mare ar fi cel mai bun in cazul asta. Evitati bavetele sau alte lucruri care pot arata ca ustensile folosite pentru bebelusi deoarece puteti sa subminati demnitatea persoanei.
* Asigura-te ca este servita masa corespunzatoare. Asa cum am vazut, cultura anumitor persoane nu le permite sa manance anumite bucate, sau trebuie sa fie preparate intr-un anumit fel. Verifica mereu.

Multe persoane au problem cu taierea mancarii sau cu mestecatul. Una dintre problemele care le-a atentionat grupul tinta, este legata de anumite povesti ciudate despre cum ii trateaza personalul ingrijitor pe cei care au astfel de probleme. Erau ingrijorati pentru oamenii care au nevoie de sprijin pentru a manca, avand in vedere ca personalul nu ar putea avea timp sufficient sa ai ba grija de acest process, si demnitatea persoanei in varsta sa fie afectata. Nu este nimic intersesant in a face o masa copioasa , daca persoana are probleme cu modul in care se hraneste. Acestea sunt problem care ar putea sa-i afecteze pe toti oamenii in varsta , nu doar pe cei din minoritatile etnice.

Este important sa recunoastem ca unele alimente pe care ingrijitorii le pot considera binefacatoare pentru oamenii in varsta, sa nu fie satisfacatoare din puncte de vedere cultural pentru un astfel de batran. Este foarte important de stiut ca in anumite culturi, sa recunosti ca ai nevoie de ajutor ca sa mananci este jenant, in asta incluzandu-se si ajutorul cu hranirea.

 **Studiu de caz**

Doamna J avea varsta de 82 de ani si era din Nigeria. A trait in Marea Britanie timp de 30 de ani. De curand a devenit foarte bolnava si afost trimisa la spital, de unde a fost instiintata ca va fi imobilizata la pat. A fost capabila sa vorbeasca in Engleza, insa sa-r fi simtit mult mai confortabil daca ar fi vorbit limba natala. Cei doi fii ai dansei o vizitau ocazional si cea mai mare parte a zilei o petrecea in pat cu ochii inchisi si nu interactiona cu membrii ingrijitori, in ciuda eforturilor pe care ei se angajau sa le faca.

Doamna J, in ciuda faptului, a reusit sa dezvolte o relatie buna cu unul dintre membrii ingrijitori din Nigeria care putea sa vorbeasca limba sa natala. De fiecare data cand era de servici, ingrijitorul o ajuta sa manance. Whenever she was on duty, the staff member helped Mrs J with her meals. In acest timp, nu mai existase atatea rasete si atata schimb de experienta si Doamna J reusea sa manance mancarea pana la sfarsit. In alte zile , cand acest ingrijitor nu era de service, Doamna J a refuzat sa-si manance mancarea.

Studiul de caz au aparut o serie de probleme:

* Importanta unei relatii bazata pe incredere
* Cum poate sa faciliteze interactionarea comunicarii o persoana care cunoaste cultura si limba
* Cum poate absenta acestei intelegeri sa determine o persoana sa nu manance si sa devina depresiva

 **Studiu de caz**

Alt exemplu care a fost impartasit cu noi a fost cazul unei femei care nu putea sa manance de una singura. Mancarea sa a fost pusa inaintea ei si in acelasi timp in care a fost pusa tuturor, dar atata timp cat nu putea sa manance singura , mancarea a stat in farfurie pana s-a racit. Ulterior, un membru al echipei a inceput sa o ajute sa manance. In timp ce ii dadea sa manance, ingrijitorul nu se uita la femeie si continua o conversatie peste capul dansei cu un alt resident si cu un coleg. A incercat s-o faca pe femeie sa manance mai repede, cu inghitituri prea mari si, ca rezultat, o parte din mancare a ramas pe obrazul femeii si in jurul gurii. Ingrijitorul nu a curatat-o pe femeie dara a continuat sa-i dea sa manance cat mai repede.

 **3.3.a. Exercitiu reflexiv**

Grupul nostru tinta a considerat ca femeia a fost tratata in mod necorespunzator. Notati ceea ce credeti si explicati cum credeti ca se putea face acest lucru in mod diferit.

 Daca o persoana varstnica nu necesita ajutor, la fel ca in studiul pe care l-am prezentat mai devreme, sunt cateva puncte importante pe care trebuie sa le luam in considerare:

* Da-i voie persoanei sa detina cat mai mult control asupra situatiei. Acesta include sa stie ce mancare i se va da sis a-l lasam sa decida daca o poate manca singur. De exemplu, daca vrea sa manance mai intai carnea, apoi legumele sau daca vrea sa le manance concomitent in aceeasi inghititura. Daca vor sare, sau piper, etc.
* Stai la acelasi nivel cu persoana pe care o hranesti. Nu sta in picioare. Acest lucru face experienta mult mai sociabila, fara graba si insemnand ca poate sa vada ceea ce i se da si cand.
* Intotdeauna trebuie sa stai cu persoana pana termina de mancat. NU te misca de langa el sa te duci la alta persoana. Aceasta inseamna lipsa de respect fata de persoana pe care o hranim si poate sa se raceasca mancarea intre timp.
* Trateaza persoana ca pe un adult si nu –l determina sa se simta jenant de faptul ca re nevoie de asistenta.
* Fi atent la fluxul si la viteza cu care ii dati sa manance la un moment dat. Daca incerci sa-i dai mancarea prea repede, persoana ar putea sa se innece.

**3.4 Hrana si relatiile sociale**

Hrana si modul in care ne hranim sunt aspecte foarte importante in viata sociala. Sa gatesti pentru oameni si sa impartiti mancarea este vazuta in multe culturi ca fiind un act de grija, daruire si pretuire. Abilitatea de-a arata ospitalitate si de-a oferi mancare este foarte valoroasa in multe culturi. Prietenii sunt invitati deseori la mese comune. Toate acestea sunt activitati sociale foarte importante care sunt conectate cu procesul de hranire si felul in care ne hranim.

A trai in casele de ingrijire si a fi dependent de altii ca sa poti manca are un impact foarte profund asupra acestora, mai ales pentru abilitatea individului de-a oferi ospitalitatea altora. Unele persoane varstnice ar putea sa le ceara celor din familie sa le aduca de mancare, astfel sa manance hrana din mediul lor cultural, sa manance singuri sau sa le ofere rezidentilor.

Legatura dintre mancare si relatiile sociale este extrem de importanta in mediul unei case de ingrijire.

 **3.4.a. Exercitiu reflexiv**

Cum ai putea sa te asiguri ca traditiile culinare vor fi respectate si impartasite in cadrul casei de ingrijire?

Scrie aici ideile tale sau noteaza exemple de buna practica pe care le-ai gasit.

 **3.4.a. Exercitiu reflexiv (continuare)**

Cu privire la mediul de ingrijire in care lucrezi, cat de bine se reflecta aici buna practica?

 **3.4.b. Exercitiu**

Creaza o activitate in care sa faci un grup de persoane in varsta sa vorbeasca despre mancare, diferite tipuri de mancare si de ceea ce reprezinta acest tip de mancare pentru ei.

Inregistreaza aceste raspunsuri. Avand posibilitatea sa-i asculti ai putea sa derulezi si sa adaugi anumite lucruri in lista ta de bune practici.

 **3.5 Studiu individual : dieta si sanatate**

In urmatoarea sectiune ne vom uita la unele dintre conditiile de sanatate pe care le au in general oamenii batrani, cum pot fi ele asociate sau influentate de cultura lor, dar si rezultatele lor in cazul mediului din casele de ingrijire. Aceste exercitiu, studiu individual va face o legatura intre aceste doua sectiuni, cu privire la dieta si sanatate. Doua misiuni posibile sunt oferite si ar trebui sa alegi una dintre ele.

1. Diabeticii: afla mai multe lucruri despre oamenii care sufera de diabet si despre nutritia lor si ce se schimba in preferintele gastronomice din cultura de care apartine.
2. Dementa: investigheaza cum dementa poate sa-i afecteze pe oamenii in etate si abilitatile de-a observa traditiile culturale.

Ar trebui sa aloci aproximativ 4 ore pentru cercetarea studiul si completarea lui.

Aceste studiu individual ar trebui completat pe foi diferite si inmanate tutorelui de curs.

 **3.6 Puncte cheie de invatare**

Scrie aici punctele cheie care reies din studiu. Include lucrurile care tu le crezi despre aceasta si ideile tale, dar si cele pe care le ai de la studenti.

**Capitolul 4 CONCEPTE CULTURALE DESPRE SANATATE SI BOALA**

**4.1 Intelegerea conceptelor de sanatate si de imbolnavire in diferite culturi**

Ca si personal social si de sanatate vei avea obligatia sa lucrezi cu foarte multe persoane varstnice care au un numar foarte mare de conditii care pot cauza sau nu dificultati in momentul in care trebuie sa lucrezi cu ei. Cum pot oamenii in varsta si bolnavi sau pentru conditiile de termen lung sa fie influentate de mediul lor cultural si credintele religioase. Pentru a oferi ingrijire centrata pe persoana trebuie sa fim constineti de aceste diferente si impactul pe care-l are asupra vietii persoanelor varstnice. Oricare ar fi starea lor de sanatate sau conditiile de sanatate in comunitatile etnice minoritare, sa faca fata unui numar de bariere care stau in calea accesarii unor programe de sanatate si ingrijire sociala si este importanta ca noi sa facem tot ce ne sta in putinta sa ne asiguram ca serviciile sunt accesibile si sunt adaptate in maniera culturala.

Multi oameni varstnici din grupurile minoritare, utilizeaza practici de vindecare populare iar acestea ar trebui sa fie discutate, si daca se pot practica si in cazul serviciilor de sanatate si asistenta sociala. Metodele de vindecare populare sunt de cele mai multe ori complementare la medicina din Tarile Vestice , si ori de cate ori este posibil ar trebui incluse in pachetele de ingrijire. Acest lucru ii demonstreaza ca daca se respecta si se accepta aceste aspecte legate de identitatea lor care este mult mai importanta pentru ei. Serviciile trebuie sa fie acceptabile pentru nevoile religioase, lingvistice sau culturale ale oamenilor in momentul in care cer servicii de asistenta sociala si sanatate. Este foarte important ca personalul care lucreaza in casele de batrani sa cunoasca preferintele culturale si religioase, daca au probleme de sanatate care sa le provoace dificultati in a comunica dorintele si slabiciunile lor.

 Pentru a putea aduna aceste informatii, exista deja studiul individual de la punctul 1.6 care are la baza o poveste de viata si vedem cum acestea pot ajuta ca tu sa cunosti oamenii batrani cu care lucrezi. Mai jos sunt o serie de intrebari la care trebuie sa raspunzi pentru a te ajuta sa intelegi credintele si practicile in ceea ce priveste sanatatea celor batrani si cum trebuie sa lucrezi cu ei.

** 4.1.a. Exercitiu**

Alege o persoana varstanica dintre cei cu care lucrezi si adreseaza-i urmatoarele intrebari.

|  |
| --- |
| * Cum poate o persoana varstnica sa explice sau sa defineasca ce inseamna conceptul de “sanatate”?
* Ce factori simt ei ca le provoaca starea de imbolnavire sau de suferinta?
* Ce tipuri de hrana, activitati, sau ritualuri cred ei ca le aduce o starea buna de sanatate ?
* Folosesc ei serviciile vindecatorilor prin cultura?
* Poarta ei medalii, podoabe, brelocuri sau articole de imbracaminte care nu vor sa fie inlaturate pe timp de spitalizare sau pe parcursul imbolnavirii?
* Cine este cel mai important membru al familiei care se ocupa cu deciziile in ceea ce priveste sanatatea?
* Cine are grija de o persoana in etate in perioada de covalescenta daca stau acasa?
* Exista anumite restrictii in ceea ce priveste sexul, contactul fizic, baia sau expunerea anumitor parti ale corpului in timpul tratamentului si in timpul igienei zilnice?
 |

**Nu uita:**

Inainte de a incepe lucrul cu oameni noi, aminteste-ti sa pui aceste intrebari care sa fie adaptate la modelul de ingrijire in functie de dorintele fiecaruia.

|  |
| --- |
| De fiecare data cand vei intalni o persoana varstnica si ii vei adresa intrebarile pentru a reflecta asupra informatiilor pe care le-ai castigat sau care te-au ajutat in munca ta in folosul sanatatii care este un subiect foarte sensibil si foarte valoros in relatia pe care o ai cu acea persoana.  |

 **4.1.b. Exercitiu**

|  |
| --- |
| Identifica toate problemele de sanatate care crezi ca ar putea sa provoace dificultati pentru persoanele varstnice , astfel incat sa nu poata sa-si exprime nevoile si dorintele. Acum intreaba-te care ar putea fi problemele care ar putea sa apara in plus pentru persoanele din grupuri minoritare care sa-i faca sa isi faca nevoile cunoscute.  |

Tu ai putea crede ca sunt multe alte boli si conditii diferite. Toate bolile pot avea un impact asupra abilitatilor de comunicare ale unei persoane in varsta si care pot avea un caracter permanent sau pentru scurt timp pana cand se va recupera din acea boala.

Exista o serie de conditii semnificative care au un profund impact asupra abilitatilor comunicative. Acestea includ problemele de sanatate psihica si fizica cum ar fi :

* Infectii virale
* Boli cronice obstructive ale cailor respiratorii
* Infectii ale tractului urinar
* Accident vascular cerebral
* Boala Parkinson
* Actiuni auditive
* Dementa
* Depresie

In plus, foarte multi batrani au un fel de pierdere senzoriala – vedere slaba sau auz slab. Sunt afectiuni foarte comune , indiferent de mediul cultural din care fac parte. Trebuie sa nea mintim ca foarte multi oameni cu care lucrezi pot avea probleme cu vederea sau cu auzul, la fel cum pot suferi si de boli pe termen lung. Trebuie sa se tina seama toate lucrurile pe care le-ai invatat despre comunicare.

Cand oamenii nu pot sa comunice dorintele lor din pricina conditiilor de sanatate si nu sunt apti sa-si mai intretina valorile culturale si practicile. In astfel de situatii, rolul tau de asistent este sa ajuti persoana varstnica sa continue si sa observe in continuare valorile sale culturale si practicile; de aceasta parte se ocupa personalul ingrijitor si trebuie sa se asigure ca demnitatea persoanei este mentinuta.

 **4.1.c.** **Exercitiu reflexiv**

Gandeste-te la un batran cu care ai lucrat si care avea probleme de sanatate care i-au afectat abilitatile de comunicare si metodele prin care vor sa fie ingrijiti.

|  |
| --- |
| Cum te face acest lucru sa te simti ?Cum esti dispus sa lucrezi in folosul persoanei in varsta?Cum poti/ai putea sa afli mai multe despre nevoile culturale, religioase sau personale ale varstnicilor? Simti ca vei putea mereu sa reprezinti o persoana care sa fie personal medical si de asistenta sociala? Daca ai putea cum ai proceda?Daca nu, de ce nu? |

**4.2 Afectiuni comune in randul persoanelor varstnice**

In ceea ce urmeaza in acest capitol, vom explica pe indelete care sunt problemele comune de care sufera persoanele varstnice. Se vor viza in special implicarea personalului in momentul in care furnizeaza servicii de asistenta sociala pentru comunitatile minoritatilor etnice. Nu este posibil sa acoperim toate nevoile culturale a fiecarei persoane varstnice din fiecare cultura. Scopul acestui capitol este sa aduca la cunostinta un subiect sensibil si anume, de unde veti face rost de informatii pentru a identifica nevoile individuale a persoanelor chiar daca ei isi pot comunica nevoile sau nu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conditii generale** | **Tipuri frecvente de imbolnaviri** | **Note** |
| **Probleme de sanatate mentala** | **Dementa** **Depresie** | In unele culturi exista anumite prejudecati legate de bolile mentale si aceasta poate fi o bariera in a primi tratament satisfacator persoanele varstnice.  |
| **Bolile cronice**  | **Diabet****Afectiuni cardiace** |  |
| **Boli neurologice** | **Accident vascular cerebral****Boala Parkinson** |  |
| **Caderi psihice** |  | People with long-term conditions are at risk of falling due to their illness. It is important to think about falls and the impact they may have on older people and their carers as well as what is needed to prevent falls. |

**4.3 Probleme de sanatate mintala**

**Dementa**

Acesta este un termen care descrie simptomele care apar in momentul in care chimia efectuata de creier si care provoaca daune si distruge celulele creierului. Durata acestei suferinte depinde de fiecare individ, dar poate dura, in multe cazuri, o perioada de mai multi ani. Este considerata acum a fi o boala pe termen lung.

Dementa poate afecta oamenii in diferite moduri, si fiecare are un mod unic de manifestare fata de aceasta boala. Toti oamenii care sufera de aceasta boala vor avea pierdere de functii ale creierului care le vor afecta felul in care ei isi pot gestiona manifestarile cognitive (mentale) si fizice. Este o boala care se manifesta progresiv si implica pierderi de memorie, confuzie, probleme de vorbire dar si de perceptie, de relationare si memorie, confuzie, probleme cu vorbirea si cu intelegerea, relationare si pierderea treptata a abilitatilor de a face activitatile de zi cu zi. Exista peste 100 de tipuri diferite de dementa. Aceasta apare la aproximativ 5% din persoanele de peste 65 de ani şi creşte la 20% la cei peste 80 de ani, astfel că există o incidenţă crescută cu varsta.

 Pentru imbunatatirea cunostintelor poti accesa urmatoarele site-uri web:

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.or.uk) unde exista un numar suficient de fise utile despre aceste cazuri.

Un alt website care are informatii traduse in mai multe limbi si care ar putea fi folositor este [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au).

Ar putea fi si alte organizatii la voi in tara in a furniza informatii specializate despre dementa, si care sa ofere informatii familiei dar si personalului calificat.

** 4.3.a.** **Exercitiu reflexiv**

|  |
| --- |
| Reflecteaza asupra urmatorului text si scrie sentimentele taleImagineaza-ti ca esti in China si ca nu poti vorbi limba. Trebuie sa te duci sa faci niste cumparaturi, dar totul era scris in chineza si nu le poti intelege. Oamenii trec grabiti pe langa tine si isi vad de viata lor. Esti pe cont propriu si nu ai pe nimeni cu cine sa vorbesti. Realizezi ca esti singur si ca nu ai pe nimeni cu care sa vorbesti. Iti dai seama ca esti complet singur si nu sti cum s ate intorci la hotel. Daca intrebi pe cineva se uita la tine ca si cum ai fi nebun.Cum te-ai simti? |

Pentru persoanele care sufera de dementa, de cele mai multe ori lumea pare sa fie la fel ca in povestea descrisa si persoanele se vor simti pierdute si speriate, la fel ca si tine daca ai fi in situatia mai sus descrisa. Ai putea sa te simti furios si frustrat ca nu te poti intelege cu cei de langa tine. In momentul in care te uiti la un astfel de om care sufera de dementa, acest lucru poate fi adevarat daca acea persoana a locuit o parte din viata in alta tara. Cei care sufera de aceasta boala isi pierd memoria pe termen scurt, ceea ce inseamna ca pot uita anumite abilitiati lingvistice pe care le-au invatat in tara in care traiesc acum. Cu toate acestea memoria pe termen lung este mai putin probabil sa fie afectata, si, prin urmare, acestia isi poat aminti limba natala. De-altfel, unii dintre ei pot fi refugiati din tarile lor si au experimentat tot felul de traume. Aceste memorii pe care le au predomina si ar putea fi un motiv de stres in marea parte a timpului.

 **4.3.b. Exercitiu reflexiv**

|  |
| --- |
| Aminteste-ti povestea de la 4.3.a. si la felul in care te puteai simti. Acum gandestete ce crezi ca te-ai putea simti si scrie aici. Acum scrie ce anume i-ar putea calma.  |

Este important sa-ti aduci aminte ca aceste persoane cu dementa ar putea parea dependente de de cineva pentru indeletnicirile de zi cu zi, dar asta nu inseamna ca vor deveni la fel precum copiii. Oamenii in varsta au fost obisnuiti toata viata sa ia propriile decizii pentru fiecare aspect din viata lor. Astfel, noi ca si personal de ingrijire , trebuie sa construim o relatie pe baza acestor calitati si sa-i ajutam sa continue sa-si ia propriile decizii in ciuda acestor deficiente. In acelasi timp , noi trebuie sa fim solidari cu ideea ca in anumite culturi, oamenii batrani sunt ingrijiti de cei din familie. (revin la intrebarea din exercitiul 4a).

 **4.3.c** **Exercitiu reflexiv**

Adu-ti aminte povestea de viata de la exercitiul 1.6 si gandeste-te la modul in care ai cules informatii.

|  |
| --- |
| Ce surse suplimentare ai avea nevoie sa gasesti mai multe informatii despre persoanele care sufera de dementa?   |

Acest lucru poate parea o sarcina dificila, si una care necesita o relatie buna cu familia sau cu ingrijitorii, astfel ca, asistentii sociali trebuie sa intelegeaga foarte bine persoanele bolnave si valorile pe care le-a promovat de-a lungul vietii sale.

**Depresia**

Aceasta este o boala comuna pentru persoanele care depasesc 65 de ani. Un procent de 10-15% din persoanele varstnice au depresie, si in multe cazuri nu poate fi depistata. Depresia poate creste in intensitate dintr-o problema mai mica, atunci cand oamenii se simt suparati, nu mai gusta viata cu aceeasi intensitate, sau au o problema grava, atunci cand oamenii nu mai pot face activitatile zilnice decat insotiti, pana la siucid. Oamenii in varsta, in special cei peste 75 de ani, este al doilea grup ca marime care se sinucid, dupa grupul persoanelor cu varsta cuprinsa intre 25-34, (conform Hope 2003). Depresia severa ocupa un procent de 3-5 % din persoanele peste 65 de ani.

 Un numar de schimbari vin odata cu varsta si toate ar putea sa aiba efecte asupra sentimentelor pe care le au in ceea ce priveste valoarea si rolul lor in societate. Daca aceste sentimente sunt negative ii pot atrage in riscul de-a suferi de aceasta depresie. Pentru multe persoane din comunitatile minoritatilor etnice, rolul lor in familie este foarte important si face parte din identitatea personala. Bolile cronice si cele pe termen lung ar putea sa le afecteze performantele in ceea ce priveste rolul lor, atunci cand au grija de nepotii lor, sau cand ei sunt capul familiei etc. Si acestea pot fi cauzele de imbolnavire. De cele mai multe ori la oamenii in varsta nu se poate depista sau trata depresia, si asta datorita faptului ca bolile mentale nu pot fi recunoscute usor in anumite comunitati ale minoritatilor etnice.

 **Lectura suplimentara**

|  |
| --- |
| Hope, K. (2003) *O problema ascunsa: identificarea depresiei la persoanele in varsta,* Jurnalul cumunitatii de ingrijitori britanici, Vol.8 (7).Morton, I. (1999) *Personalul ingrijitor si abordarile sale in cazurile celor bolnavi de dementa,* Bicester, Marea Britanie: Winslow Press.Miesen, B. (1999) *Dementa in prim plan,* Londra: Routledge.Stokes, G. (2000) *Conduita, provocarea in ceea ce priveste bolnavii de dementa*, Bicester, Marea Britanie: Winslow Press. |

 **4.3.d.** **Exercitiu**

|  |
| --- |
| Scrie cum ai vrea tu sa descri, ce intelegi tu prin dementaCe v-ar face sa credeti ca cineva este depresiv?Care ar fi cauzele culturale care ar putea sa declanseze dementa? |

Depresia este un cuvant care este folosit cu multa usurinta, si oamenii cred ca sufera de aceasta daca se simt putin tristi sau obositi in anumite momente. Daca este folosit prea des fara a fi real, ar putea sa ascunda adevaratele simptome ale acestei boli. Trebuie sa facem diferenta intre cei care se simt depresivi si cei care sufera cu adevarat de aceasta boala.

Depresia este o tulburare care afecteaza starea de spirit. Este important sa ne amintim ca simptomele depresiei nu reprezinta o normalitate care se instaleaza odata cu varsta. Toate persoanele varstnice vor experimenta emotii considerate normale cum ar fi tristetea,sentimentul de pierdere, durerea sau schimbarea de atitudine, dar in cazul depresiei aceste simptome sunt persistente si intervin in mod semnificativ in functionarea corecta a abilitatilor unei persoane varstnice.

 **Studiu de caz**

|  |
| --- |
| ***Doamna Jones***Doamna Jones a fost mutata din propria casa intr-o casa de ingrijire deoarece pierdea in greutate si nu mai era capabila sa se ingrijeasca singura. Sotul ei Fred, murise cu trei luni in urma, si incepand de atunci a simtit ca nu mai are pentru ce trai, si nu mai era in stare sa manance sau sa isi faca treburile casnice. Deoarece a pierdut in greutate a devenit foarte fragila si a inceput sa i se para ca orice facea era dificil. Simtea ca are un nor negru deaspra capului , si ca viata fara Fred este de prisos. Nu intelegea de ce a fost admisa intr-o casa de ingrijire, atata timp cat ea isi dorea doar sa fie lasata acasa, singura, sa moara. Fica si fiul ei o vizitau in fiecare zi, dar nu era suficient sa o determine sa se obisnuiasca cu viata fara Fred. Fica ei a insistat ca doctorul sa fie chemat si sa o instaleze intr-o casa de ingrijire pentru o scurta perioada in care sa beneficieze de servicii temporare de ingrjire. Deoarece nu avea pofta de mancare, nu avea aer atunci cand incerca sa faca anumite activitati si calcaiul ei stang a inceput sa se inflameze. Inainte ca Fred sa moara , ei erau un cuplu foarte activ, isi vizitau rudele si familia din toate colturile lumii. Doamna Jones a fost infirmiera in timpul celui de-al doilea Razboi Mondial, dar in momentul in care si-a intemeiat familia, a fost implicata in munca voluntara, mai ales pentru “Liga femeilor care sustin Pacea si Libertatea”. Ii facea placere sa fie bunica si se implica foarte mult in procesul de crestere al lor , si de care s-a simtit mereu mandra.  Era foarte activa in cadrul Bisericii, si dupa ce s-au pensionat, ea si Fred au inceput sa joace golf de doua sau de trei ori pe saptamana. Dar dupa ce a murit Fred nu s-a mai simtit in stare sa faca nici una dintre aceste activitati. Avea foarte multi prieteni dragi care veneau sa o viziteze si incercau sa ii ofere confort, iar ea se simtea vinovata ca nu le putea raspunde in acelasi mod. A vazut foarte clar cum o parte din ei, in ultima luna, nu au mai vizitat-o.  Ii era foarte frica sa mai petreaca timp in casa de ingrijire si se intreba daca se va mai intoarce acasa vreodata. |

** 4.3.e. Exercitiu**

Incepand de la studiul de caz al Doamnei Jones, raspundeti la urmatoarele intrebari.

|  |
| --- |
| Ce iti spune tie acesta despre doamna Jones?Ce crezi ca este in neregula cu ea?Avand aceste informatii, te-a ajutat sa o intelegi pe doamna Jones ca si persoana si de-asemenea ce este in neregula cu ea? Ce informatii culturale v-a inspirat, v-a comunicat doamna Jones? |

**4.4 Bolile cronice**

**Diabetul**

Diabetul se datoreaza incapacitatii pancreasului de a controla hormonul insulina, ceea ce inseamna ca nivelul de glucoza din sange este fie prea ridicat, fie prea scazut. Este posibil sa ai un nivel ridicat de glucoza in sange dar sa nu ai nici un fel de simptom, iar aceasta iti poate provoca probleme la inima si rinichi, ochi si nervi, si poate creste riscul de accidenta vascular cerebral. Riscul de imbolnavire de diabet este mai ridicat la persoanele varstnice din Asia, Caraibe si Africa.

**Insuficienta cardiaca congestionala**

Insuficienta cardiaca este una dintre cele mai raspandite cauze de handicap, si provoaca moartea in randul persoanelor varstnice. Este de cele mai multe ori, un precursor al altor boli cronice pe care, cum ar fi diabetulului si accidentului vascular cerebral, in special hipertensiunea si presiunea mare a volumului de sange si boala arterelor coronare. Insuficienta cardiaca congetionala este ca nu muschii inimii nu pot face fata, sa trimita suficient oxigen in tot corpul. Este o boala pe termen lung a muschilor arterelor, si odata ce au suferit stricaciuni , nu mai pot fi reparate.

**Accident vascular cerebral**

Accidentul vascular cerebral (CVA) este o boala in care o parte din creier este avariata in totalitate sau au fost distruse vasele de sange, si celulele creierului nu beneficiaza de suficiente substante nutritive si sange.

Accidentul vascular cerebral afecteaza cel putin 2 persoane pe o raza de 1000 de locuitori, in Marea Britanie. In fiecare an, 110,000 de oameni din Marea Britanie si Anglia au primul lor accident vascular cerebral, si 30,000 continua sa le aiba. Cei care supravietuiesc acestui accident vascular cerebral, o treime din ei se recupereaza fara sa sufere disabilitati de pe urma atacurilor, o alta treime are repercusiuni in urma lor, si cealalta treime pot sa moara. In medie, intr-un spital general, cel putin 25-35 de pacienti care su nt diagnosticati cu AVC, va mai fi pacient acolo cel putin o data. Sigur ca unele persoane sunt mai predispuse la AVC, cum ar fi persoanele din Africa, din Caraibe, Asia, si alte grupuri de minoritati de culoare. AVC este mai intalnit la cei mai in varsta, dar poti sa ai o astfel de experianta la orice varsta. (DOH 2001).

**Boala Parkinson**

 Boala Parkinson este o boala neurologica care afecteaza in special functiile locomotorii ale corpului uman. Simptomele sunt cauza unor stricaciuni la nivelul celulelor creierului, care produc o reactie chimica numita dopamina. Boala se manifesta progresiv, dar poate progresa mai rapid sau gradual odata cu trecerea anilor.

 **4.4.a. Exercitiu reflexiv**

|  |
| --- |
| Care crezi ca sunt consecintele pe care un om varstnic le are in urma unei boli pe temen lung , cum ar fi diabetul, insuficienta cardiaca, AVC, sau boala Parkinson? Ce activitati nu vor mai putea sa intreprinda dupa acestea?  |

Vor fi un numar de consecinte pe care le vor instala aceste boli, inclusiv pierderea anumitor abilitati pentru a putea face o serie de activitati pe care le faci zilnic. Fiecare persoana varstnica va raspunde intr-un anumit mod la aceste probleme de sanatate cu care se confrunta, si care pot fi severe, daca de-alungul timpului daca au avut si alte probleme, numarul de boli pe termen lung, dar si modul in care se adapteaza corpul lor la problemele de sanatate.

In scopul de-a face fata acestor boli pe termen lung, oamenii varstanici trebuie sa-si inteleaga boala, si sa incerce sa o controleze si sa o gestioneze. Persoanele varstnice din comunitatile minoritatilor etnice pot considere dificile informatiile si sfaturile care nu pot fi acceptate de anumite culturi, sau care nu sunt traduse in anumite limbi, si ar putea sa fie dificil ca persoana in varsta sau familia sa sa le inteleaga. In plus, daca varstnicul are o problema auditiva sau de vedere atunci va fi si mai dificil sa beneficieze de ele.

Pentru multe dintre bolile pe termen lung exista strategii de gestionare care includ capitole de educatie, diete pentru sanatate, exercitii, nefumatori si medicamentatie. Toate strategiile trebuie sa fie compuse in contextul practicilor culturale si religioase ale persoanelor in etate (ne referim la exercitiul 4a.).

** 4.4.b. Exercitiu**

 Gaseste o persoana vastnica care are una ditre bolile cronice explicate mai sus, si intreaba-l daca poti discuta cu el despre starea sa.

|  |
| --- |
| 1.Intreaba-l ce impact a avut asupra vietii lui aceasta boala. Nu uita sa-l intrebi daca iti permite sa le scri. Gandeste-te la intrebarile de la exercitiul 4a inainte sa vorbesti cu acea persaona, si asigura-te ca scri ceea ce spune persoana nu ceea ce crezi tu ca ar putea sa spuna. 1. Daca este posibil, vorbeste cu superiorul personalului ingrijitor despre persoana pe care vrei sa o intrebi si afla cum a fost pentru el experienta de a avea grija de persoane varstnice.
 |

*Effects of long-term conditions*

Pornind de la discutia ta de la exercitiul 4a, identific acare sunt efectele bolilor pe termen lung, pot avea asupra virtilor persoanelor varstnice si asupra celor care ii ingrijesc.

*Multe dintre aceste efecte pot include:*

* Stari de soc, anxietate, depresie si schimbari de dispozitie. Persoana care tinde sa planga in exces din orice moment sau cand nu ar avea un motiv pentru care sa planga. Acestea este foarte adevarat pentru cineva care tocmai a avut un AVC.
* Dificultati in locomotie inclusiv echilibrul si mersul si au un risc crescut de caderi (vezi sectiunea 4.5)
* Comunicarea – dificultati in vorbire, scriere sau intelegere a cuvintelor scrise sau spuse.
* Dificultati in procesul de imbracare si de spalare.
* Dificultati in controlul vezicii urinare si a intestinului gros.
* Probleme cu vederea.

*Ajutarea persoanelor varstnice sa inteleaga mentinerea independentei de-a trai cu o boala pe termen lung*

Incercarea de-a mentine independenta cat de mult se poate ca pe un suport important. Cand o persoana in varsta care are foarte multe probleme grave de sanatate, de exemplu, un AVC, sa ii ajutam sa isi mentina independenta este la fel de vital. Pentru a incuraja persoanele varstnice sa faca cat mai multe posibil pentru propria persoana. Aceasta poate sa insemne sa isi imparta sarcinile in pasi mai mici, si o parte din ei ii poti face tu si varstnicul pe cei pe care ii poate gestiona. Un exemplu este procedura de spalare; gandeste-te la cum ai putea tu sa imparti sarcina aceasta in pasi mai mici. Varstnicul poate fi in stare sa se spele pe fata si pe maini, si o posibilitate mai mica de-a se spala pe jumatate din corp. Probabil ca este mult mai facil sa le faci tu pe toate, dr nu ii va fi usor sa se recupereze.

In unele dintre culturi este un semn de respect ca membrii familiei sa faca toate treburile in locul varstnicului, ceea ce poate fi dificil pentru reabilitarea lor dupa boala. Personalul ingrijitor trebuie sa fie educat , fiind important pentru reabilitarea sa, de-a reinvata o parte din cunostintele pierdute, in urma unui AVC sau o alta boala pe termen lung.

 **Lectura suplimentara**

|  |
| --- |
| Pickering, S. & Thompson, J. (eds) (1998) *Hrana persoanelor varstnice*, locul? :Bailliere Tindall.Redfern, S. & Ross, F. (eds) (2006) *Hrana persaonelor varstnice*, :Churchill Livingstone Elselvier.Squire, A. (2002) *Sanatatea si starea de bine a persoanelor varstnice*: Baillere Tindall |

**4.5 Lesin**

Un lesin poate fi o experienta inspaimantatoare chiar daca acea persoana nu a suferit si alte leziuni. Este, de-altfel si foarte stanjenitor, si de multe ori oamenii varstnici nu isi dau seama ca au avut un lesin; ei cred ca aceasta este doar o excursie si ca nu trebuie sa isi faca prea multe griji. Dar, din nefericire daca vor continua sa se aventureze si sa lesine, ar putea cumva sa se raneasca.

Falls are a major cause of disability and the leading cause of death following accidental injury in people over 75 years in the United Kingdom (UK). Osteoporosis is a major contributor to hip fractures in older people. Women are the most likely people to fall especially those living alone.

The risk of falls is increased with all long-term conditions both from the condition itself and from the medication needed to treat the condition. People are at increased risk of falls if they take more than four medications (four or more medications are known as polypharmacy). If you are providing care for an older person always be aware of what medication they are taking and how carefully they are taking it.

 **4.5.a. Exercitiu**

|  |
| --- |
| Care sunt riscurile si cauzele provocate de aceste lesinuri?Cum ar putea avea un impact lesinul asupra mentinerii abilitatilor identitatii sale culturale?  |

Multe dintre lesinuri vor fi combinatii de factori de risc, avand mai mult decat o cauza. Un exemplu ar putea fi o persona varstnica ce are dureri atunci cand merge , sau care nu poate sa se miste cu rapiditate, si trebuie sa se duca la toaleta in regim de urgenta. Chiar in drum spre toaleta, in graba lor de-a ajunge ar putea sa se impiedice de ceva. Daca o persoana varstnica a cazut o data este foarte posibil sa mai cada atata timp cat nu se face nimic pentru a preveni aceasta. Un istoric al caderilor sale este foarte important atunci cand se duc la o consultatie.

Un numar de interventii s-au dovedit a fi un succes in prevenirea caderilor in randul persoanelor varstnice; spunem din nou ca o singura interventie nu este suficienta pentru a preveni aceste caderi. Cu un numar vast de analize ale persoanei si a a cauzelor de de risc de cadere, multe dintre exercitii imbunatati energia si echilibrul, , sanatatea, regim de harana sanatos, securiatea in casa. Programele de exercitii cum ar fi Tai Chi s-au dovedit a fi foarte ajutatoare si sunt acceptate si de catre cei din Asia. Dar, de cele mai multe ori cei din comunitatile culturale minoritare sa fie reticenti fata de aceste exercitii. Pentru batranii care traiesc in casele lor, un program de un medic generalist, ar trebui sa evalueze modificarile din starea generala sau a unei boli auxiliare. O terapie evaluatoare va identifica, care sunt motivele si ce trebuie sa ii sugereze pentru a preveni aceste caderi. Cand ii sugerezi unei persaone varstnice sa faca modificari in propria casa, trebuie sa abordezi acest subiect cu sensibilitate. Persoanele varsnice si personalul ingrijitor trebuie sa fie foarte implicat in majoritatea deciziilor in vederea a ceea ce va fi schimbat.

|  |
| --- |
|  Ar putea sa-ti fie de ajutor sa citesti Prevenirea Caderilor Minoritatilor Etnice in raport cu ajutorul pentru cei in varsta pe site-ul [www.helptheaged.org.uk](http://www.helptheaged.org.uk).   |
|  **4.6 Studiu individual: Diferente culturale abordate in sanatate** |

|  |
| --- |
| Ai vazut deja care sunt nevoile nutritionale ale persoanelor varstnice ca o conditie de sanatate, si de implicatiile pe care le are, in viata culturala , preferintele culinare (studiul individual in Capitolul 4). Afla care sunt perceptiile in ceea ce priveste sanatatea in cele doua culturi pe care le-ai studiat deja. (studiu individual in capitolul 1.3). Uita-te in special la practicile sau parereile pe care le au despre exercitii, fumat sau administrarea de medicamente si cum pot acestea influenta modul in care persoana mai in vasrta se ingrijeste de boala sa. Orice gestionare a unei boli cronice va necesita intotdeuna o schimbare in ceea ce priveste stiulu de viata. Poti intreba oamenii cu care lucrezi sau poti utiliza internetul pentru a te ajuta in cercetarea ta.  |

Ar trebui sa aloci aproximativ 4 ore acestei documentari si pentru a completa aceasta sarcina.

Acest studiu individual ar trebui fac cu o pagina distincta si apoi prezentat tutorelui de curs.

Ca si o adaugare la acest studiu individual, poti sa lucrezi la planul tau de actiune propus in avans fata de ultimul capitol (capitolul 5). Acest plan de actiune se poate axa pe actiuni individuale, actiuni pentru departamantul sau intregul tau personal de la locul tau de munca; poate iclude elemente pentru fiecare dintre acestea.

 **4.7 Puncte cheie de invatare**

Scrie aici puncte cheie pe care le-ai invatat din aceasta sectiune. Include lucrurile pe care tu le gandeai si ideile tale, la fel ca si ideile pe care le ai de la studenti.

**Capitolul 5 COMPETENTE CULTURALE**

Aceasta sectiune imbina invataturile din modul si vizite, si le integreaza cu ceea ce ai invatat din curricula core. Trebuei sa te gandesti la ceea ce ai invatat si la cum iti poate afecta rolul pe care il ai ca si personal ingrijitor in atmosfera de munca. De-altfel , vei lua in considerare si schimbarile pe care pe care le vei face in practica, ca rezultat a ceea ce ai facut in training. La sfarsitul acestei sectiuni vei pune aceste invataturi intr-un plan de actiune personal.

**5.1 Reevaluare a invatarii**

Competentele culturale sunt o serie de atitudini si comportamente, sarcini , cunostinte si politicilor care ajuta organizatia si angajatii sa lucreze cu oamenii care fac parte din alte culturi. Pentru a sustine si a avea grija de persoanele varstnice care fac parte din alte culturi, personalul trebuie sa compatimitor, respectuos, cald, empatic, sincer si informat.

In acest program de studiu, se acopera un numer de subiecte pentru care ai fost incurajat sa te informezi despre diferitele culturi si sa examinezi atitudinesa ta fata de persoanele din alta cultura cu care lucrezi, la fel sa examinezi si propria ta cultura.

Aceasta a inclus o analiză de abilităţi personale şi atitudini, precum şi aspecte legate de modul în care personalul de îngrijire lucrează împreună ca o echipă, în parteneriat. În următoarele două exercitiile in care vei recapitula ce ai invatat în aceste domenii şi ia în considerare ce masuri practice poti lua, pentru a se asigura că activitatea dumneavoastră reflectă principiile-cheie ale practicii de îngrijire cultural-sensibile. Primul exerciţiu vă cere să reflecteze asupra situaţiei dumneavoastră personale şi de modul în care va funcţiona într-un mod sensibil din punct de vedere cultural. Al doilea exerciţiu priveste locul de muncă şi modul în care cultura locului de muncă vă afectează şi pe voi si munca voastra, ci şi modul în care modul de lucru contribuie la cultura la locul de muncă.

**5.2 Competentele personale**

Adunand tot ce ai invatat din acest modul si din Curicula Core,putem sa facem o lista cu anumite puncte cheie ale competentelor dupa cum urmeaza:

* Intelegerea importantei constientizarii culturii si a sensibilitatii
* Recunoaşterea preferinţele personale şi individuale - capacitatea de a face o evaluare culturala pe bază individuală, mai degrabă decât generalizarea tuturor membrilor unui anumit grup etnic
* Comunicarea şi ascultarea - capacitatea de a comunica într-un mod semnificativ şi respectuos cu persoanele care au un anumit statut social fata de nevoile de comunicare
* Înţelegerea importanţei relaţiei dintre experienţele de viaţă din trecut şi cele curente pentru persoanele în vârstă - să fie capabili să înţeleagă şi să utilizeze informaţiile biografice în activitatea desfasurata cu personae varstnice
* Înţelegerea impactului bolilor pe termen lung asupra persoanelor varstnice, inclusiv cele din comunităţile etnice minoritare, îngrijitorii acestora şi rudele lor
* Evitarea stereotipurilor – capacitatea dea distinge intre problemele care se refera la diferentele culturale si cele care decurg dintr-o situatie 9de exemplu stresul, lipsa de familiarizare cu mediul, nesiguranta)
* Recunoasterea drepturilor si a titulaturilor – demnitate, alegerea si respectul.

 **5.2.a. Exercitiu reflexiv**

Reflectând asupra a ceea ce am invatat şi recapituland punctele-cheie de învăţare pe care le-am înregistrat în registrele de lucru, scrieti care credeti ca sunt principalele competenţe pe care le-aţi învăţat. Apoi, ia în considerare modul în care le vei aplica în activitatea de zi cu zi. Aţi putea începe cu o listă de sarcinile principale şi care să arate ca ceea ce ati invatat se va aplica in modul în care veti efectua indatoririle pe carele aveti cu persoanele în etate din culturi etnice minoritare, rememorand care sunt principiile persoanelor care ingrijesc persoanele in etate.

Ascultaţi

Citiţi fonetic

Dicţionar

1. **substantiv**
	1. sensibilitate
	2. susceptibilitate

1. Ce anume am invatat – competentele mele culturale

2. Cum voi aplica aceste cunostinte in munca pe care o desfasor zilnic

**5.3 Competenetele la locul de munca – a fi parteneri intr-o echipa**

Dupa cum am vazut deja, a lucra in parteneriat chiar cu persoanele varstnice, cu alte persaone din personalul ingrijitor si cu rudele lor este foarte important in a asigura o calitate buna in desfasurarea serviciilor de ingrijire a persoanelor varstnice. In acest modul, ati avut posibilitatea sa lucrati cu persaonele de la serviciu de alimentatie 9in exercitiul din capitolul 3. Am observat ca personalul ingrijitor insusi au parte de diversitate, ceea ce inseamna ca membrii angajati trebuie sa fie capabili sa lucreze intercultural, in conformitate cu propria echipa. Faptul ca exista culturi diferite poate aduce tensiuni intre profesiile desfasurate la locul de munca. Aceste tensiuni pot, de-asemenea, sa fie atenti la nevoile pe care le are utilizatorul client/serviciu.

 **5.3.b. Exercitiu reflexiv**

Reflectand asupra a ceea ce ai invatat singur si recapituland punctele cheie de invatare pe care le-ai notat in registrele tale de sarcini, scrie ceea ce ai observat in principala echipa de lucru/competentele la nivelul parteneriatului pe care le-ai invatat. Apoi, ia in considerare ce obstacole ar putea aparea in cadrul lucrului in echipa si cum le vei depasi in munca ta de zi cu zi.

Ce puncte importante vedeti in lucrul in echipa /competentele in cadrul pareteneriatului pe care le-ati intreprins din acest curs?

Ce obstacole poti intampina in cazul in care ar trebui sa lucrati in echipa cu o alta echipa?

Ce puteti face pentru a depasi aceste obstacole in munca zilnica?

 **5.4 Puncte cheie de invatare**

Scrie aici principalele puncte cheie de invatare din acest capitol. Include ceea ce tu credeai, si ideile tale, la fel si ideile pe care le-ai acumulat de la alti studenti.

 **5.5 Planul de actiune: ce anume voi schimba?**

Sarcina finală pentru tine este de a pregăti propriul planul de acţiune pentru a reflecta ceea ce va schimba, în practica muncii tale ţinand seama de ceea ce aţi învăţat. Prezentul plan de acţiune ar trebui să fie inclus in cel pe care l-ati finalizat la sfârşitul Curriculum Core, si sa aduca tot ceea ce aţi învăţat din acest modul şi de asemenea faceti orice modificări pe care le considerati necesare acum dupa acest process de invatare. Acest plan de acţiune ar trebui să fie completat în urma consultării cu tutorele de curs si supervizorul dvs.de la locul de munca.

1. Adunaţi împreună toate punctele-cheie de învăţare pe care le-aţi notat în fiecare secţiune a acestui modul.
2. Prioritizati care sunt aceste puncte cheie pentru a arata care credeti ca sunt cele mai importante.
3. Recapituleaza aceste puncte cheie de invatare in relatie cu Planul de Actiune din Curicula Core.
4. Verifica ceea ce ati completat deja in primul plan de Actiune. Ar trebui sa adaugi si punctele pe care nu le-ati completat inca in acest Plan de Actiune nou.
5. Dezvolta Planul tau de Actiune ca o lista care sa adune principalele tale indatoriri/responsabilitatile tale de la locul de munca. Trebuie sa acorzi mai multa atentie indatoririlor in care esti implicat atunci cand ingrijesti persoanele varstnice, colegii, rudele, etc.
6. Urmatoarea structura si exemplele urmatoare ar putea sa-ti fie de folos. Un exemplu deja completat, si care sa te ajute, se afla pe pagina urmatoare.

**STRUCTURA PENTRU PLANUL DE ACTIUNE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ce vreau sa schimb?** | **Ce nevoii trebuie satisfacute pentru a aduce aceasta schimbare**  |  **Cand trebuie sa termin completarea fiecarui nivel al acesti schimbari**  |  **Pe cine ar trebui sa include in procesul meu de obtinere a acesti schimbari**  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**STRUCTURA PLANULUI DE ACTIUNE: EXEMPLE LUCRATE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ce as vrea eu sa schimb?** | **Ce nevoi trebuie satisfacute pentru a instala aceasta schimbare**  |  **Cand va trebui sa completez fiecare stadiu al acestei schimbari**  |  **Pe cine ar trebui sa rog sa ma ajute pentru a efectua aceasta schimbare**  |
| *Exemplu* |  |  |  |
| 1. Introducerea tuturor cartilor biografice si a cartilor cu povestile individuale de viata ale rezidentilor din casele de ingrijirea sau de ingrijire la domiciliu  | 1a. Citeste articole sau alte material despre valoarea biografica si cartile cu povestile individuale de viata. Te va ajuta sa desfasori ideile tale si modul cum gandesti , si astfel ai putea sa dezvolti aceasta schimbare  | Sfarsitul lunii septembrie |  |
| 1b. Discuta ideile tale cu managerul si obtine acordul de-a merge mai departe . | Inceputul lunii octombrie | Manager |
| 1c. Prezinta ideile tale si cercetarile angajatilor, rezidentilor sau famililor lor. Acesta va pregati baza pentru implementarea acestei etape.  | Mijlocul lunii Octombrie | Residentii , membrii familiei lor si angajatii |
| 1d. Identifica memmbrii angajati si rezidentii care sunt bucurosi sa participe in acest proiect si incepe sa dezvolti cartile de povesti individuale ale rezidentilor. Implica si familiile lor pe cat de mult posibil. | Mijlocul lunii Octombrie | Managers, angajatii, rezidentii, familiile lor |
|  | 1e. Intreaba rezidentii si membrii angajati sa spuna ce cunostyinte au dobandit in urma acestor carti cu povesti de viata. Intreaba angajatii cum ia ajutat pe ei sa imbunatateasca serviciile oferite pentru persoanele pe care le ingrijesc.  | Sfarsitul lunii decembrie | Managers, staff, residents and their families |
|  | 1f. Cerceteaza cum acest proiect va fi distribuit catre toti rezidentii  | Inceputul lunii Ianuarie | Managers, staff, residents and their families |

**EVALUAREA MODULUILUI DE SANATATE SI INGRIJIRE**

**Numele participantului: Tara:**

**Datele de completare ale caietului de sarcini:**

**Evaluare pe o scara de la 1-5** (1= total dezacord, 5= accord total)

**A. Cursul ca un intreg**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Continutul a fost relevant si a fost pe masura asteptarilor mele  |  |  |  |  |  |
| 2. Cursul m-a ajutat sa imi exercit munca mult mai bine  |  |  |  |  |  |
| 3. Cursul a fost prea scurt  |  |  |  |  |  |
| 4. Timpul alocat a fost suficient pentru a complete cursul  |  |  |  |  |  |

For students on taught courses only:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. Prezentarile tutorilor au fost foarte usor de inteles si folositoare  |  |  |  |  |  |
| 6. Procesul de cooperare intre participant a fost bun  |  |  |  |  |  |

**B. Rugam sa evaluati metodele de invatare din acest curs.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Sectiunile tutorial/prezentarile (daca este relevant) |  |  |  |  |  |
| 2. Intrebarile reflexive/lucrul in echipa |  |  |  |  |  |
| 3. Materialele descarcate de pe internet |  |  |  |  |  |
| 4. Exercitii si sarcinile practice |  |  |  |  |  |
| 5. Studiul individual |  |  |  |  |  |

**3. Care a fost cea mai folositoare sectiune din acest curs?**

 **…………………………………………………………………………………………………**

**4. Care a fost cea mai putin folositoare sectiune pentru tine din acest curs?**

**………………………………………………………………………………………………**

**5. Din ceea ce ai invatat, ce vei aplica la locul de munca? Identifica cel putin trei elemente pe care le-ai invatat.**

1.…………………………………………………………………………………………….....

2…………………………………………………………………………………………………

3………………………………………………………………………………………………...

**6. Alte comentarii:**

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

**REFERINTE**

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk) Site-ul web al Asociatiei din Marea Britanie pentru bolnavii de Alzheimer.

[www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au) Site-ul web al Asociatiei Australiene de Alzheimer.

[www.bbc.co.uk/religion/tools/calendar](http://www.bbc.co.uk/religion/tools/calendar) Calendarul religios al festivalelor promovat de BBC.

[www.cqc.org.uk](http://www.cqc.org.uk) Site-ul web al Comisiei pentru Calitatea serviciului de ingrijire din Marea Britanie.

[www.helptheaged.org.uk](http://www.helptheaged.org.uk) Site-ul web pentru Ajutorarea persoanelor varstnice, baza de caritate din Marea Britanie.

Hope, K. (2003) *O problema ascunsa: identificarea depresiei la persoanele varstnice, Jurnalul comunitatilor de ingrijire personala din Marea Britanie*, Vol.8 (7).

Morton, I. (1999) Abordarea Personalului ingrijitor in ingrijirea persoanelor suferinde de dementa, Bicester, UK: Winslow Press.

Miesen, B. (1999) *Dementa in prim-plan*, Londra: Routledge.

Pickering, S. & Thompson, J. (eds) (1998) *Ingrijirea persoanelor varstnice*: Bailliere Tindall.

Redfern, S. & Ross, F. (eds) (2006) *Ingrijirea persoanelor varstnice* :Churchill Livingstone Elsevier.

Squire, A. (2002) *Sanatatea si starea de bine a persoanelor varstnice*: Baillere Tindall

Stokes, G. (2000) *Intelegerea comportamentului celor bolnavi de dementa*, Bicester, UK: Winslow

Webster, J. & Whitlock, M. (2003) De la pacient la persoana?, *Ingrijirea persoanelor varstnice,* Vol. 15 (5):38.