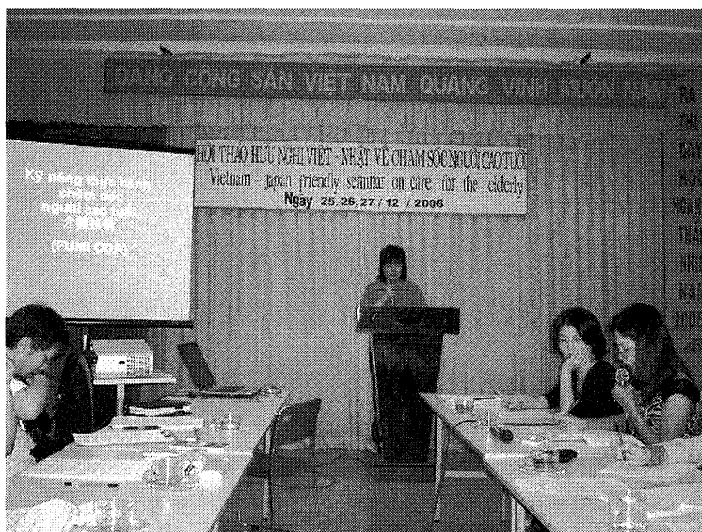


Thực hành kỹ năng chăm sóc người cao tuổi

ODA FUMI

Trường ĐHNH PLXH-CSSK Osaka



Tôi là Oda Fumi phụ trách kỹ năng chăm sóc.

Kỹ năng chăm sóc là gì?

Đó là những phương pháp cụ thể, căn bản nhằm hỗ trợ cuộc sống hằng ngày đã được hình thành từ kiến thức chuyên môn và thực tế. Năm 1987, Nhật Bản đã xây dựng chế độ, và khai sinh ra kỹ năng nghề nghiệp chuyên môn của người làm công tác chăm sóc.

Mục đích của người làm công tác chăm sóc là chăm sóc toàn bộ sinh hoạt thường ngày bảo đảm theo quy định nghiêm túc, giúp cho người cần chăm sóc có được cuộc sống thoải mái, khỏe mạnh tự lực mà không gặp khó khăn nào.

Kỹ năng chăm sóc là kỹ năng nhằm thực hiện thực tế công tác chăm sóc.

Chúng tôi quy định bốn phương châm cơ bản của kỹ năng chăm sóc: Tôn trọng quyền con người; Giữ bí mật đời tư; An toàn, thoải mái; Hỗ trợ tự lực.

Tôi xin giải thích từng mục một cách đơn giản:

1. Tôn trọng quyền con người: Đây là phương châm quan trọng nhất trong công tác chăm sóc. Con người hay một cá nhân là một thực thể tồn tại thiêng liêng, có quyền mưu cầu hạnh phúc, quyền bình đẳng với nhau. Quyền này đối với người khuyết tật cũng phải được tôn trọng. Trong công tác chăm sóc không chấp nhận quan hệ người chăm sóc là kẻ mạnh, người được chăm sóc là kẻ yếu. Khi thực hiện công tác chăm sóc luôn luôn ghi nhớ phải tôn trọng quyền con người.
2. Giữ bí mật đời tư: Khi thực hiện công tác chăm sóc, việc hiểu biết thông tin cá nhân về gia đình và bản thân của người cần chăm sóc là cần thiết. Chúng ta cần cẩn thận xử lý thông tin về tình hình kinh tế, mối quan hệ gia đình, căn bệnh của người cần chăm sóc, phải tuân thủ bí mật không để lộ nếu không cần thiết. Ngoài ra khi chăm sóc cần tránh tạo ra tâm trạng mặc cỡ, hạn chế tối đa việc để lộ thân thể.
3. An toàn, thoải mái: Khi làm công tác chăm sóc việc đảm bảo an toàn cho người cần chăm sóc là rất quan trọng, ngoài ra cũng cần biết dự đoán những nguy cơ xảy ra. Một môi trường sống không có sự cố, an toàn, thoải mái cho người cần chăm sóc là rất cần thiết.
4. Hỗ trợ tự lực: Có hai phương pháp hỗ trợ là hỗ trợ tự lực về thân thể và hỗ trợ tự lực trong sinh hoạt hằng ngày là . Hỗ trợ tự lực về thân thể là hỗ trợ kích thích tối đa năng lực còn sót lại của đối tượng. Nếu người làm công tác chăm sóc giành lấy khả năng có thể làm được của đối tượng thì tính ý lại sẽ tăng cao, dẫn đến triệt tiêu cơ năng vận động. Cho dù có khuyết tật đi nữa thì việc khuyến khích hỗ trợ nâng cao

ý thức tự thân vận động là rất cần thiết. Hỗ trợ tự lực trong sinh hoạt hàng ngày là phương pháp hỗ trợ vừa coi trọng quyết định sống cá nhân vừa lựa chọn sinh hoạt tốt hơn phù hợp với ý muốn của người cần chăm sóc.

Kết hợp bốn phương châm này sẽ giúp kỹ năng chăm sóc tốt hơn.

Sau đây chúng ta cùng thực hành kỹ năng chăm sóc

Thực hành kỹ năng chăm sóc sẽ được tiến hành phối hợp với bài giảng. Trước tiên phải hiểu rõ kiến thức trong bài giảng, sau đó xem giáo viên làm mẫu, kế tiếp sinh viên sẽ thực hành.

Phần thực tập các sinh viên sẽ thể hiện vai trò tương hỗ của người chăm sóc với người cần chăm sóc. Có thể thấy rằng việc trải nghiệm vai trò người cần được chăm sóc là rất quan trọng vì nó giúp cho người chăm sóc trưởng thành, nó xuất phát từ việc phải đứng vào vị trí người được chăm sóc thì mới hiểu được tâm trạng của họ.

Đề tài hôm nay là chuyển dịch cơ thể.

Chuyển dịch cơ thể là người chăm sóc thay đổi vị trí cho người cần chăm sóc có cơ thể không cử động tự chủ được. Có thể giúp giảm nhẹ cơn đau phải chịu đựng trong cùng một tư thế, giúp ngồi dậy, đứng lên, có khả năng làm rộng vị trí sinh hoạt của người cần chăm sóc.

Chuyển dịch cơ thể cần những bước sau:

- Di chuyển cơ thể đến mép giường.
- Chuyển từ hướng nằm ngửa sang hướng nghiêng.
- Di chuyển cơ thể đến đầu giường
- Đỡ người được chăm sóc ngồi lên giường

Phần cơ bản của chuyển dịch cơ thể dựa trên hoạt động cơ học của cơ thể.

Hãy xem hình video (khoảng 3 phút)

Hoạt động cơ học của cơ thể là gì? Cấu tạo xương và tư thế của con người có sự tương quan giữa các cơ quan nội tạng. Bằng việc thực hiện chăm sóc có chủ ý tác động lên cơ thể làm cho người chăm sóc và người cần chăm sóc cử động an toàn thoải mái với rất ít sức lực. Nguyên tắc động cơ học của cơ thể như sau:

- Chuyên viên giang rộng hai chân tiếp xúc mặt đất, đặt trọng tâm thấp.
- Ổn định xương chậu
- Tiếp cận thật gần người cần chăm sóc
- Chính tư thế cho dễ dịch chuyển trọng tâm
- Sử dụng sức lực lớn, di chuyển đối tượng trên mặt phẳng
- Thu gọn cơ thể đối tượng nhỏ lại
- Ứng dụng nguyên lý đòn bẩy
- Giúp đỡ đối tượng cử động thân thể tự nhiên

(1) *Chuyên viên chăm sóc giang rộng hai chân tiếp xúc mặt đất, đặt trọng tâm thấp:* Trọng tâm thấp thì người vững, thay vì khớp chân, giang chân ra sẽ tạo diện tích hỗ trợ thân thể lớn hơn, làm cho thân ổn định.

(2) *Ổn định xương chậu:* tư thế căng phía trước và rút phía sau là nguyên nhân làm đau lưng và đau cơ. Co nhẹ gối làm chệch cơ bụng và cơ mông co lại, tạo xương chậu ổn định.

- (3) *Tiếp cận thật gần đối tượng*: Việc cố gắng tiếp cận đối tượng làm cho cả hai ổn định trọng tâm, dễ chăm sóc điều dưỡng
- (4) *Chỉnh tư thế cho dễ dịch chuyển trọng tâm*: không vận cơ thể, điều chỉnh chân trước theo hướng di chuyển, làm cho eo và vai song song
- (5) *Sử dụng sức lực lớn, di chuyển đối tượng trên mặt phẳng*: Xếp vị trí chân, chỉnh tư thế cho hông tuột xuống hoàn toàn, sử dụng bắp thịt chân.
- (6) *Thu gọn cơ thể đối tượng nhỏ lại*: nếu đề cơ thể bình thường thì diện tích ma sát lớn sẽ phí sức không cần thiết, khi giúp đối tượng trở người thì cho cơ cánh tay lại, nâng gối lên làm gọn lại cơ thể thì việc chăm sóc nhẹ nhàng hơn.
- (7) *Ứng dụng nguyên lý đòn bẩy*: xác lập điểm tựa, làm cho việc chuyển dịch đối tượng dễ dàng hơn .
- (8) *Giúp đỡ cơ thể đối tượng cử động tự nhiên*: quan sát động tác ngồi dậy, đứng lên ta có thể biết cử động của đối tượng tự nhiên không? khi đó sẽ điều chỉnh cách chăm sóc giúp đối tượng cử động tự nhiên.

Sau đây là thực tập ứng dụng động cơ học của cơ thể để chuyển dịch cơ thể.

Thực tập 1: Chuyển dịch cơ thể đến mép giường. Tuần tự:

- (1) Chuyên viên chăm sóc đứng đối diện với đối tượng.
- (2) Giải thích cho đối tượng biết việc sắp sửa làm.
- (3) Luôn một tay dưới vai đối tượng.
- (4) Một tay nữa đặt trước cơ thể của đối tượng, trụ thẳng xuống giường.
- (5) Tay đỡ cổ dịch chuyển trọng tâm, dịch chuyển phần đầu về phía mép giường, dịch chuyển như bồng em. Trong lúc này tay trụ không được co lại.
- (6) Giang rộng chân bằng vai, hai chân khụy xuống, hai đầu gối tựa vào mép giường, giữ thế thân bằng, cong lưng xuống.
- (7) Đỡ thật chắc bằng cách, một tay luôn dưới hông, một tay luôn dưới đùi, dùng hai tay dịch chuyển thân dưới.
- (8) Chạm hai gối vào giường, kéo lưng xuống, dịch chuyển thân dưới đối tượng nằm nghiêng về phía mép giường.
- (9) Xác nhận xem đối tượng có an toàn không?

Thực tập 2: Cho cơ thể nằm ngửa chuyển sang nằm nghiêng. Thứ tự:

- (1) Chuyên viên chăm sóc đứng đối diện với đối tượng.
- (2) Giải thích cho đối tượng việc sắp sửa làm
- (3) Đỡ phần sau đầu và cổ của đối tượng, nghiêng và di chuyển cái gối theo hướng cần dịch chuyển.
- (4) Cất tiếng gọi để hướng khuôn mặt đối tượng theo hướng dịch chuyển.
- (5) Một tay đỡ khuỷu tay đối tượng, đặt tay khoanh trên ngực.
- (6) Kéo gót chân gần mông đối tượng, dựng hai gối lên.
- (7) Một tay đặt ở vai và một tay đặt ở dưới hai đầu gối của đối tượng
- (8) Chuyên nghiêng đầu gối, tiếp theo ngả vai. Dựa vào nguyên tắc đòn bẩy, khi chuyển đầu gối sử dụng xương chậu làm trọng tâm, vai tự động ngả theo.
- (9) Người chăm sóc đi ra phía sau, kéo lưng theo hướng ngược lại, làm cho tư thế ổn định.
- (10) Xác nhận xem đối tượng có an toàn không?

Tới đây dành thời gian thực tập thực tế, vừa thay đổi mỗi người làm một lần, đóng vai trò người cần chăm sóc và người chăm sóc.

15 phút

Thực tập 3: Di chuyển cơ thể lên đầu giường, sử dụng tấm sliding seat. Sliding seat có thể sử dụng bằng bao nylon lớn. Thứ tự :

- (1) Chuyên viên chăm sóc đứng bên cạnh của đối tượng
- (2) Giải thích cho đối tượng việc sắp sửa làm. Kê gối phía đầu đối tượng để khởi động đầu vào giường.
- (3) Cho cơ thể nằm nghiêng, cuộn tròn phân nửa tấm sliding seat. Lót dưới cơ thể.
- (4) Trả cơ thể lại chỗ cũ, xem tấm sliding seat có trải rộng từ dưới vai đến dưới mông hay không?
- (5) Đỡ một tay ở khuỷu, cho khoanh tay trên ngực.
- (6) Nâng cao hai gối cho gót chân gần đụng mông.
- (7) Người chăm sóc lấy một tay đỡ ngang vai, một tay luôn xuống mông .
- (8) Ra hiệu cho đối tượng hợp tác, dùng sức nâng cơ thể lên (hạ trọng tâm xuống). Lúc này người điều dưỡng cho dịch chuyển trọng tâm.
- (9) Chính tư thế, xác nhận xem đối tượng có an toàn không?

Thực tập 4: Ngồi dậy trên giường.

- (1) Chuyên viên chăm sóc đứng ở hướng ngồi của đối tượng.
- (2) Giải thích cho đối tượng công việc sắp sửa làm.
- (3) Người chăm sóc dùng một tay đỡ ngang vai đối tượng, tay kia ôm hai gối.
- (4) Hạ hai gối từ giường xuống, vừa lợi dụng xoay mông vừa đỡ nửa người trên, cho ngồi ở mép giường.
- (5) Xác nhận tư thế ngồi có an toàn không? Chân có chạm đất không?
- (6) Xác nhận sự ổn định của đối tượng.

Tới đây dành thời gian thực tập thực tế, vừa thay đổi mỗi người làm một lần, hãy tập đóng vai đối tượng cần chăm sóc.

15 phút

Sau khi kết thúc buổi thực tập

Tới đây chúng ta kết thúc buổi thực tập chuyển dịch cơ thể. Nếu có câu hỏi thắc mắc tôi xin giải đáp.

Kết thúc

Tôi muốn hỏi cảm tưởng một vài bạn: “Bạn cảm thấy thế nào sau khi thử làm người chăm sóc?”, “Bạn cảm thấy thế nào sau khi làm thử đóng vai đối tượng nhận chăm sóc?”.

Thông qua buổi thực tập này, việc ghi nhớ nguyên tắc căn bản của chăm sóc là quan trọng. Ngoài ra trong thực tế, đòi hỏi chuyên viên chăm sóc vận dụng kỹ năng chăm sóc phù hợp với tình trạng của từng đối tượng.

Trong kỹ năng chăm sóc, mối quan hệ tin cậy giữa người chăm sóc và người được chăm sóc là cơ bản, vì vậy chúng ta cần phát huy tốt nhất khả năng của người được chăm sóc. Để nhận được niềm tin này, chuyên viên chăm sóc cần tâm niệm 4 phương châm cơ bản: 1 . Tôn trọng quyền con người 2 . Giữ bí mật đời tư 3 . An toàn, thoải mái 4 . Hỗ trợ tự lực.

Tôi xin kết thúc bài giảng ở đây. Cảm ơn các bạn!

hiện việc sinh hoạt nếu không có sự giúp đỡ của người khác, ở từng phương diện hay toàn diện, với mong muốn cho sao người cao tuổi được sinh hoạt theo ý muốn của mình, và tôn trọng cá tính của họ. Nói cách khác, mục đích đào tạo là đào tạo những người có khả năng thực tiễn đối với việc hỗ trợ cho người cao tuổi thực hiện được ý muốn của mình, bảo đảm quyền con người và nhân phẩm của họ.

Nội dung của chương trình đào tạo chuyên viên chăm sóc gồm 2 phần: phần theo chương trình bắt buộc của nhà nước, phần theo quan điểm giáo dục của mỗi trường.

Tuy nhiên, năm 2006, có những cải cách mang tính cốt lõi của chương trình nêu trên. Sau đây tôi xin giới thiệu nội dung giáo dục của chương trình mới.

Có 3 nhóm bộ môn chính trong nội dung giáo dục của chương trình mới.

Nhóm thứ nhất, nhóm các môn liên quan đến con người và xã hội, nhằm tạo ra khả năng phán đoán tổng quát, mang tính luân lý và giáo dục nhân cách của chuyên viên chăm sóc, vì đối tượng của công tác chăm sóc là con người.

Thứ hai, là nhóm các môn liên quan đến tâm lý và sinh lý vì đây là công việc đòi hỏi có sự phối hợp với các ngành nghề khác.

Thứ ba, là nhóm các môn liên quan đến kỹ năng thực hành trong công việc chăm sóc người già (trong tương lai gần sẽ sử dụng chung cho người tàn tật), là nhóm ngành nối kết thực tiễn với lý thuyết, lấy thực hành - thực tập làm trọng tâm.

Ở trường chúng tôi đặt trọng tâm công tác thực tập, theo chế độ nâng cao. Lúc đó, mục tiêu giáo dục được quan tâm đặc biệt là :

- (1) Tôn trọng nhân cách của người tàn tật và người già, bồi dưỡng năng lực chăm sóc chuyên biệt theo quan điểm tôn trọng cá nhân.
- (2) Phối hợp với các ngành nghề khác, đào tạo năng lực làm việc theo nhóm.
- (3) Bồi dưỡng kỹ năng cơ bản, đặc biệt là năng lực giao tiếp với người khác.
- (4) Đào tạo khả năng thực tiễn trong việc chăm sóc người tàn tật và người già trong cộng đồng.

IV/ Phương hướng việc đào tạo chuyên viên chăm sóc.

Do nhu cầu tăng về số lượng và cả chất lượng chăm sóc ở gia đình và tại các trung tâm, việc nâng cao chất lượng chuyên viên chăm sóc phúc lợi là cần thiết. Vì thế, phải đẩy mạnh công tác thực hành, thực tập, liên kết chặt chẽ giữa trường đại học và các cơ sở thực tập, cải thiện điều kiện lao động và nâng cao vị trí xã hội của người làm công tác chăm sóc. Do đó nhất thiết phải điều chỉnh hệ thống đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ nghề nghiệp.

Hơn nữa, về nội dung chương trình, phải đào tạo năng lực chăm sóc cả về tâm lý, sinh lý và kiến thức xã hội, không chỉ hỗ trợ người cần được chăm sóc, mà còn hỗ trợ cho gia đình tại cộng đồng.

Ngoài ra, do Nhật Bản theo kinh tế thị trường nên có sự phân hóa giàu nghèo rất cao, để thúc đẩy sự công bằng xã hội, việc nâng cao tỉ trọng phúc lợi xã hội rất cần được coi là chiến lược trọng yếu, vì việc thực hiện phúc lợi xã hội tại cộng đồng sẽ giúp người cao tuổi, người tàn tật và trẻ em an tâm trong cuộc sống. Do vậy, việc tạo ra phúc lợi cộng đồng sẽ là chìa khóa cho sự phát triển xã hội văn minh.