

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

KONGRUENTNA ODNOSNA NEGA

nemško: *kongruente Beziehungspflege*

angleško: *congruent relationship care*

Kongruentna odnosna nega je koncept in metodika, ki ju uporabljajo v bolnišnicah, psihiatričnih klinikah in domovih za stare ljudi v Nemčiji, Avstriji in Švici.

Z uporabo kongruentne odnosne nege se zelo izboljša kakovost nege in oskrbe kronično bolnih in onemoglih ljudi. Raziskave kažejo, da se pri oskrbovancih povečajo dobro počutje, doživljanje človeškega dostojanstva v onemoglosti in kontrola nad samim seboj, da hitreje potekata zdravljenje in okrevanje, da svojo bolezen in onemoglost lažje sprejmejo in z njo živijo, da se dvigne njihovo zaupanje v ljudi okrog sebe in v življenje ter da se zmanjša nezadovoljstvo, ki je za oskrbovalce eden od najtežjih stresnih dejavnikov. Enako dobre učinke daje oskrbovalcem: doživljajo manj stresa, imajo več energije, bolj so zadovoljni s svojim delom, lažje in bolje ga opravljajo, bolje doživljajo svoje zmožnosti in smisel svojega dela, krepijo svoje zmožnosti celovitega doživljanja samega sebe, vživljanja v druge in spoštovanja drugih in sebe, več se jim spoštovanje do življenja in smrti, ozaveščeno obdelujejo svoje dobre in slabe izkušnje pri oskrbovalnem delu, težavno oskrbovalno delo učinkoviteje integrirajo v svoje življenje. Vzporedno s tem se tako pri oskrbovancih kakor pri oskrbovalcih manjšajo naštetim nasprotni negativni pojavi, ki tako pogosto ovirajo in slabšajo kakovost oskrbovanja.

Kongruentna odnosna nega temelji na spoznanju, da je pogoj za kakovost oskrbe osebni medčloveški odnos, kot ga je leta 1996 opisal J. Watson; pred njim so ga z različnih vidikov

raziskovali zlasti avtorji odnosne psihodinamike, ki jih je v slovenskem prostoru v zadnji četrtini 20. stoletja v svojih knjigah predstavljal P. Brajša. Za oskrbo in nego bolnih, zlasti kronično bolnih in starih ljudi v dolgotrajni oskrbi, je ta spoznanja razvil Rüdiger Bauer (2004), tako da se danes učinkovito uporabljajo in širijo po oskrbovalnih ustanovah. V Sloveniji v sodelovanju z avtorjem usposablja za delo po tem modelu Firis Imperl, d. o. o., ki ga dopolnjuje v celovito **kulturo usklajenih odnosov** v oskrbovalni ustanovi.

Vsakdanja izkušnja kaže, da oskrbovalne storitve dosežejo svoj celoten učinek, če je medčloveški odnos med oskrbovalcem in oskrbovancem skladen in pristen (kongruenten), pomemben pogoj za to pa so tudi skladni in pristni odnosi med vsemi oskrbovalci v ustanovi. Če so medčloveški odnosi slabi, neskladni ali nepristni (nekongruentni), še tako strokovno dovršene storitve (servisi) oskrbovancem ne prinašajo zadovoljstva, oskrbovalce in negovalce vodijo v kronični stres, izčrpavanje in nizko delovno učinkovitost, odločilna slabost pa je, da se pri svojem poklicnem delu (oskrbovanju) človeško ne razvijajo, ampak se izčrpavajo in pohablajo. Kongruentna odnosna nega razvija pri oskrbovalcih pozornost in naklonjenost. Z njo v ustanovah in pri neformalni oskrbi dosega večjo kakovost in zadovoljstvo oskrbovancev in oskrbovalcev.

Model kongruentne odnosne nege temelji na spoznanjih enovite človeške osebe, ki jo po našem **antropohigienskem modelu** sestavljajo potrebe, zmožnosti in obrambni (imunski) mehanizmi v vseh šestih človekovih razsežnostih: telesni, duševni, duhovni, sožitni ali odnosni, razvojni in bivanjski ali eksistencialni (smisel). Te so med seboj neločljivo povezane

z vzvratnimi in povratnimi vzgibi, tako se npr. lepi odnosi odražajo v človekovem dobrem počutju, ki krepi telesno zdravje, ali ko npr. doživljanje nesmisla v človeku povzroča stisko, kar se kaže v njegovi napetosti in slabi volji, ki poslabšujeta medčloveške odnose, s tem slabi imunski sistem, kar vodi v telesno obolevanje šibkejših organov pri udeleženi v tem sožitju.

Poleg tega je pri človekovem doživljanju tesna povezava med njegovo preteklostjo, ki se ohranja v spominih, trenutnim stanjem v sedanjosti in njegovim doživljanjem prihodnosti – ali jo doživlja kot brezupno ali v upanju in smislu. Vsak spomin in vsaka misel na prihodnost vzbujata v človeku konkretna prijetna ali neprijetna čustva. Ker ima vsak človek drugačno osebno zgodovino in usmerjenost, isto ravnanje ali iste besede pri enem vzbudijo pozitiven odziv, ki vodi v lep odnos, pri drugem pa strah ali jezo, da se zapre, odbija pomoč in postane neprijeten. Čim bolj je človek bolan, tem bolj se kažejo ti njegovi neposredni odzivi. Če to poznamo in se naučimo upoštevati, je negovanje človeka v njegovi onemoglosti ali boleznih učinkovitejše in lažje za oskrbovalca. Na tej osnovi so že razvili nove učinkovite tehnike za komuniciranje z zelo težkimi bolniki, npr. *validacijo* pri demenci ali *človekovo osebno zgodovino* pri oskrbi onemoglih.

Drugi vir, na katerem temelji kongruentna odnosna nega, so nova spoznanja o delovanju možganov – sodobna nevroznanost, ki je ena od najhitreje razvijajočih se ved. Možgani so od začetka do konca življenja nenehno veliko »gradbišče«, na katerem se milijardna množica živčnih celic nenehno povezuje med seboj s še milijonkrat več povezavami (sinapse). Nove povezave nenehno nastajajo v skladu s tem, s čim se možgani zavzeto, to je z veseljem in navdušeno, ukvarjajo, prav tako pa vsak trenutek nepotrebne povezave ugašajo. Dogajanje v možganih je dvojno: biološko se živčne celice povezujejo v bolj ali manj utrjene živčne poti

(nevronske mreže), kemično pa to dogajanje omogočajo kemične snovi, ki prenašajo sporočila iz ene živčne celice v drugo; to so živčni prenašalci ali nevrottransmiterji. Med blizu sto kemičnimi snovmi, ki so že znane za to prenašanje, nekatere (npr. oksitocin in dopamin) človeku povzročajo prijetno počutje, zato spodbujajo ponavljanje teh dejanj in doživljanja, druge (npr. kortizol in noradrenalin) povečujejo vznemirjenje in pritisk za akcijo. Kongruentna odnosna nega s poznavanjem in z upoštevanjem tega dogajanja v možganih ter s poznavanjem človekove osebne zgodovine zmore ustvarjati pristen skladni osebni odnos, ki oskrbovancu in oskrbovalcu prinaša dobro počutje, celotnemu oskrbovalnemu okolju pa ugodno klimo.

J. Ramovš

KULTURA USKLAJENIH ODNOSOV

Kultura usklajenih odnosov je model, ki ga v Sloveniji razvija in širi Firis Imperl, d. o. o., pri usposabljanju celotne oskrbovalne ustanove za kakovostnejše oskrbovanje in večje zadovoljstvo vseh oskrbovancev, oskrbovalcev in svojcev ob istih materialnih oskrbnih stroških. Temelji na *kongruentni odnosni negi*, katere avtor sodeluje pri usposabljanju v Sloveniji in z naklonjenostjo spremlja ta naš razvoj.

Prvotnemu modelu kongruentne odnosne nege so dodana spoznanja o učeči se organizaciji, ki omogočajo učinkovito uvedbo teh pomembnih spoznanj v prakso velikih javnih oskrbovalnih ustanov. Drugi odliki slovenske izboljšave sta sistematičnost in postopnost pri uvajanju modela v domovih za stare ljudi.

Usposabljanje doma za stare ljudi v kulturi usklajenih odnosov poteka na več ravneh.

1. Prvo leto poteka izobraževanje v obsegu 6 x 3 dni za **top management** doma – praviloma tri ključne vodstvene osebe iz posameznega doma. Temelji na osnovni