

Муниципальное учреждение Гаврилов-Ямский
комплексный центр социального обслуживания населения
«Ветеран»

**Уход за
маломобильными
людьми в домашних
условиях**

Гаврилов-Ям
2024 год

Содержание

Введение.....	3
Принципы безопасного пространства и средства реабилитации.....	4
Гигиена и уход	15
Все, что необходимо знать об абсорбирующем белье.....	25
Положение в постели.....	27
Организация питания и кормления.....	29
Заключение. Напоследок.....	35

Введение

Качество жизни пожилых людей во многом зависит от знаний и умений родственников, осуществляющих домашний уход. Особое внимание должно уделяться организации быта, наличию технических средств реабилитации, исходя из потребностей человека.

В данном методическом пособии Вам будут представлены рекомендации, которые помогут правильно организовать домашний уход за пожилым маломобильным родственником.

Принципы безопасного пространства и средства реабилитации

Безопасная внешняя среда — необходимая часть жизни человека. Здоровый человек сам в состоянии создать вокруг себя безопасное окружающее пространство, тогда как человек с дефицитом самообслуживания нуждается в посторонней помощи и дома, и вне его.

Для пожилых людей падение может иметь тяжелые последствия — черепно-мозговые травмы, переломы костей и другие серьезные повреждения.

Если человек боится упасть, он, естественно, старается двигаться как можно меньше. Тем самым его возможности самообслуживания в быту уменьшаются, что приводит к депрессии, социальной изоляции и прогрессированию старческой астении.

Основной путь предотвращения падений, а также важный компонент заботы о качестве жизни человека с дефицитом самообслуживания — создание безопасной окружающей среды.

Рекомендации по созданию безопасной окружающей среды:

- Полы и лестницы должны быть чистыми и сухими, на них не должно быть ненужных предметов (попытайтесь убрать лишние провода, детские игрушки и другие предметы, которые могут мешать).

- У лестниц по всей длине и с обеих сторон должны быть перила, в верхней и нижней части лестницы — ограждения. Перила и ограждения необходимо надежно закрепить.

- Ступени лестницы должны быть в хорошем состоянии. Недопустимы сломанные, шатающиеся или наклонные ступени.

- На лестницах не должно быть ковровых дорожек. Края ступеней желательно «окантовать» нескользким материалом (противоскользящая лента бывает нескольких видов: абразивная, резиновая, возможно приобрести в любом строительном магазине).

- Лестница на всем своем протяжении должна быть хорошо освещена. По возможности выключатели должны находиться как в начале, так и в конце лестницы.

- На пути из одного помещения в другое не должно быть препятствий, порогов (особенно если человек передвигается на инвалидной коляске) или незакрепленных проводов.

- Стены внутренних помещений желательно оборудовать поручнями.

- Не следует использовать мебель с выступающими и острыми углами (для того, чтобы сделать окружающую мебель безопасной для человека и не менять ее, возможно использование защитных уголков – накладок на острые углы. Они бывают силиконовые и каучуковые. Каучуковые более объемные и мягкие, но не бывают прозрачными, поэтому будут более заметны на мебели).

- Ковровые покрытия должны иметь нескользящее основание, без загнутых краев, потрепанных или порванных частей.

- Подошвы обуви и каблуки не должны быть слишком гладкими и скользкими (лучше использовать обувь спортивного типа и обязательно с фиксацией пятки, даже если это домашние тапки).

- В ваннных комнатах и душевых помещениях на полу должны лежать резиновые коврики или нескользкие покрытия.

- Рядом с ванной, душем и унитазом должны быть оборудованы поручни.

- Мыльница и полотенце должны находиться не далее расстояния вытянутой руки.

- Освещение должно быть достаточным и днем, и ночью.

- Выключатели освещения должны располагаться рядом с дверью так, чтобы до них было удобно достать рукой. Выключатели настольных ламп и торшеров также должны быть под рукой. Если у Вас нет возможности перенести выключатели так, чтобы человек смог достать до них сам, то стоит оставить свет включенным (например, ванная комната), а в комнате использовать неяркую настольную лампу, ночник.

- Желательно, чтобы доступ к кровати лежачего человека был обеспечен с обеих сторон.
- Кровать должна быть оборудована подъемными боковыми ограждениями и устройствами для подтягивания (такие устройства можно приобрести отдельно и прикрепить к обычной кровати).
- В комнате подопечного на видимом месте должны быть размещены часы и календарь.

Безопасное пространство

Чистота	Комфорт	Безопасность
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Температура воздуха в помещении 21-23 С ✓ Проветривание 15-20 мин. (не менее двух раз в день) ✓ Ежедневная влажная уборка 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Домашняя уютная обстановка ✓ Достаточное освещение (наличие ночника) ✓ Знакомые вещи вокруг ✓ Необходимые предметы расположены так, чтобы до них можно было дотянуться 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Устойчивая мебель, без острых углов (либо с накладками на них) ✓ Несколько полов ✓ Поручни по маршруту к ванной комнате или кухне ✓ Отсутствие проводов и ковров на полу в комнате

Технические средства реабилитации

Для создания условий безопасной жизнедеятельности и достойного качества жизни, бытовая среда должна быть оборудована соответствующими средствами реабилитации.

Название	Назначение/описание	Изображение
Мно- гофункцио- нальная кровать	Кровать со специальной конструкцией, разработанной для размещения лежачих людей. Конструкционные особенности медицинской кровати облегчают родным уход за близкими и позволяют размещать его в комфортной и физиологически более выгодной позе	
Кресло- туалет	Кресло-туалет предназначено для размещения в прикроватном пространстве, чтобы минимизировать расстояние ослабленного человека до туалета. Кресло-туалет можно регулировать по высоте, и оно, как правило, снабжено подлокотниками, на которые можно опереться	
Ванночка для мытья головы в по- стели	Надувная ванночка позволяет аккуратно вымыть голову, оставляя сухими другие части тела и постель	
Стул для душа	Гарантирует безопасность во время приема душа благодаря продуманной удобной форме сиденья и спинки, а также фиксаторам, предотвращающим скольжение	

<p>Сиденье для ванны</p>	<p>Служит опорой при проведении гигиенических процедур</p>	
<p>Кресло-коляска</p>	<p>У человека, не способного самостоятельно двигаться, существует ежедневная потребность передвигаться для посещения душа, туалета, прогулки и др. Кресла-коляски также подходят для домашнего пользования. Габариты колясок позволяют использовать их и в небольших квартирах</p>	
<p>Ходунки</p>	<p>Ходунки — устройства для облегчения самостоятельного передвижения людей, имеющих с этим сложности. Существуют фиксированные, «шагающие» модели, а также ходунки на колесиках (роллаторы). Ходунки помогают поддерживать равновесие и устойчивость в вертикальном положении</p>	
<p>Веревочная лестница</p>	<p>Приспособление для принятия сидячего положения в кровати. Используют для реабилитации людей с ограниченными функциями опорно-двигательного аппарата (помогают человеку принять сидячее положение из положения лежа)</p>	

<p>Опора под спину</p>	<p>Опору под спину с регулировкой угла наклона используют для ухода за человеком с частичной утратой функций опорно-двигательного аппарата</p>	
<p>Доска для перемещения</p>	<p>Функциональное приспособление для перемещения человека, который не в состоянии передвигаться на собственных ногах. Во время перемещения человека доску располагают одним концом близко к нему, а другим — рядом с местом, куда он должен пересечь. Использование подобной доски уменьшает нагрузку на помощника, а также позволяет человеку в силу своих возможностей участвовать в перемещении, физически тренируя себя, что помогает ему почувствовать себя более самостоятельным</p>	
<p>Рукав для перемещения</p>	<p>Предназначен для облегчения перемещения в положении лежа. Выполнен из материала, стороны которого имеют разный коэффициент скольжения, что препятствует соскальзыванию и облегчает скольжение внутренних поверхностей изделия</p>	

<p>Пояс для перемещения</p>	<p>Предназначен для облегчения перемещения из положения «сидя» на краю кровати на прикроватное кресло и обратно, с одного приспособления для сидения на другое, а также из положения «сидя» в положение «стоя» и для передвижения в положении «стоя»</p>	
<p>Диск для перемещения</p>	<p>Предназначен для облегчения поворота при перемещениях. С помощью него можно осуществить поворот на угол от 0° до 360° в положении «сидя» и при пересаживании</p>	
<p>Круг противовоспалительный</p>	<p>Применяют для профилактики пролежней в области крестца, на ягодицах, а также при лечении пролежней в данных областях для разгрузки поврежденной поверхности и ускорения заживления</p>	
<p>Подушка-валик</p>	<p>Может служить в качестве валика под ноги и руки для профилактики сдавливания и травмирования поврежденных тканей</p>	
<p>Защита пяток</p>	<p>Профилактика пролежней на пятках. Застегивается с помощью липучек и позволяет человеку совершать движения ногами</p>	

<p>Подушка под ноги</p>	<p>Предназначена для снятия нагрузки с ног во время дневного отдыха и ночного сна, снимает напряжение в мышцах после физических нагрузок. Используют для поддержания ног в приподнятом положении так, чтобы пятки оставались в воздухе</p>	
<p>Подушка «банан»</p>	<p>Форма подушки позволяют использовать ее в разных положениях. Она обеспечивает комфорт и профилактику пролежней</p>	
<p>Валик под шею</p>	<p>У маломобильных пожилых людей при принятии положения «сидя» голова часто падает на грудь, вправо, влево. Валик мягко обхватывает шею и поддерживает голову, добавляя комфорта. Возможно использование валика и во время сна</p>	
<p>Подушка противопролежневая</p>	<p>Применяют для профилактики пролежней у людей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Обеспечивает дополнительный комфорт в сидячем положении</p>	
<p>Противо-пролежневый матрас</p>	<p>Предназначен для лечения и предотвращения пролежней у длительно и неподвижно лежащих людей. Может использоваться в домашних условиях</p>	

<p>Набор специализированных столовых приборов</p>	<p>Подобные приборы (ложка, вилка, нож) оснащены нескользящей и более широкой ручкой. Вилка может иметь округлые зубцы. Могут быть изогнутыми (для людей с ограничением движения запястья).</p> <p>Тарелки для кормления лежащих людей изготавливают из небьющихся материалов с присосками на дне или с нескользящим дном и высокими бортиками</p>	
<p>Нагрудник</p>	<p>Нагрудник из влагонепроницаемой синтетической ткани применяют для защиты одежды в процессе самостоятельного приема пищи или кормления</p>	
<p>Столик прикроватный</p>	<p>Нижняя часть столика заезжает под кровать, а столешница располагается над лежащим на кровати человеком. Имеет бортики</p>	
<p>Противоскользящий коврик на стол</p>	<p>Можно вырезать коврик для стола под посуду любой необходимой длины. Служит хорошей защитой от падения приборов при самостоятельном приеме пищи людьми с ограниченной способностью самообслуживания. Коврик также удобен для размещения любых предметов досуга</p>	

<p>Костыли</p>	<p>Костыли бывают подмышечные и локтевые. Подмышечные костыли требуются, когда необходимо полностью снять нагрузку с ног (используются после ходунков). Локтевые костыли прописываются врачом, когда человек может недолго самостоятельно ходить или стоять (используются перед переходом на трость).</p>	
<p>Ремень для фиксации</p>	<p>Съемный ремень применяют для фиксации человека в кресле-коляске для безопасного передвижения</p>	
<p>Часы настенные</p>	<p>Для ориентации во времени необходимо наличие часов. Часы должны располагаться на удобной для обзора высоте, а также иметь яркий циферблат и крупные цифры</p>	
<p>Календарь</p>	<p>Настенный календарь необходим для ориентации во времени. Календарь должен быть легко читаем, желательно с датером (обозначение сегодняшней даты). Идеален отрывной на каждый день с крупным шрифтом. Желательно отмечать на календаре любые плановые</p>	

	мероприятия, чтобы было ощущение наполненной событиями жизни	
Телевизор	Для организации досуга и приятного проведения времени ваш подопечный должен иметь возможность смотреть телепередачи и любимые фильмы. Установите держатель для удобного местоположения пульта (на стене, на бортике кровати), чтобы включение/выключение не зависело от ухаживающего	 
Радиоприемник	Радиоприемник — идеальный вариант для организации досуга. Любимые мелодии и радиопередачи принесут много приятных минут	

ВАЖНО!

- Не следует пренебрегать вниманием к безопасной среде и здоровью, не только по отношению к человеку, за которым вы осуществляете уход, но и к самому себе. Необходимо использовать современные приспособления и средства реабилитации.
- Если у Вас возникли вопросы по теме, вы можете обратиться к нам. Специалисты МУ Гаврилов-Ямского КЦСОН «Ветеран» проконсультирует Вас о том, как создать безопасную среду для человека в домашних условиях, и помогут выбрать необходимые ТСР, которые в будущем помогут осуществлять уход.

Гигиена и уход

Гигиенический уход – одна из важных составляющих сохранения и поддержания здоровья, комфортного проживания, профилактики различного вида заболеваний и риска возникновения пролежней.

ВАЖНО!

- Первое правило профилактики различных инфекционных заболеваний — соблюдение чистоты.
- Стремление соблюдать чистоту во всем: чистым должно быть тело, нательное и постельное белье вашего подопечного, помещение, где он находится.
- Необходимо следить за чистотой посуды, подкладного судна, утки и особое внимание уделять личной гигиене человека, в которой главное место занимает уход за кожей.

Уход за полостью рта

Налет на зубах может стать причиной возникновения кариеса.

Вам понадобится:

- Резиновые перчатки.
- стакан с водой.
- зубная паста.
- Мягкая зубная щетка.
- Полотенце.
- Ёмкость для сбора промывных вод.
- Мешок для мусора.

Уход за полостью рта проводите 2 раза в день (утро/вечер), а после каждого приема пищи необходимо осуществлять гигиену полости рта.

1. Вымойте руки и наденьте перчатки.
2. Придайте подопечному положение сидя или полусидя.
3. Под подбородок на полотенце поставьте емкость для сбора промывных вод.

4. Попросите набрать в рот воду и прополоскать рот.
5. Смочите водой зубную щетку и нанести на нее зубную пасту.
6. Почистите верхние зубы, условно разделив все зубы на верхней и нижней челюсти на четыре сегмента (лучше начинать чистить зубы с верхней челюсти).
7. Расположите зубную щетку на щечной поверхности верхних зубов приблизительно под углом 45° , «выметающим» движением сверху вниз проведите по каждому сегменту 10 раз.
8. Почистите жевательные поверхности верхних зубов.
9. Расположите щетку перпендикулярно верхним зубам, почистите их нёбные поверхности осторожными «выметающими» движениями сверху вниз (все четыре сегмента).
10. Аналогично почистите нижние зубы (щечную и жевательную поверхности), а затем — язык.
11. Помогите прополоскать рот водой.



ВАЖНО!

- Не обязательно во время чистки зубов переворачивать лежащего человека с одной стороны на другую – всю полость рта можно обработать в позе на боку.
- Если человек в сознании, пусть он чистит зубы щеткой и пастой сам, а вы помогайте ему при необходимости!
- Для профилактики воспаления слизистой рта (стоматита) можно применять антисептические растворы и спреи. Если человек может самостоятельно полоскать рот, то в виде жидкости, если нет – в виде спрея.
- 2-3 раза в день можно давать рассасывать маленький кусочек льда. Он освежит полость рта.
- Если человек носит зубные протезы важно вынимать их и тщательно проводить гигиену ротовой полости от остатков пищи, промывать сами протезы. Следите, чтобы они не натирали. При необходимости обратитесь к специалисту.

Уход за ушами

В наружном слуховом проходе выделяется желтовато-коричневая масса - сера, скопление которой может образовать серные пробки и послужить причиной шума в ушах, снижения слуха.

Вам понадобится:

- Кипяченая вода комнатной температуры.
- Емкость для воды.
- Ватный диск или турунды (плотно свернутые тампоны из марли или ваты).
- Полотенце или пеленка.
- Впитывающая пеленка (если человек не может сидеть).

Проводите процедуру 1-2 раза в неделю, а также по мере загрязнения ушных раковин.

1. Вымойте руки.
2. Положите на грудь подопечному полотенце или пеленку. Если человек не может сидеть, постелите ему под голову впитывающую салфетку (пеленку).
3. Смочите ватный диск (турунду или марлевую салфетку) в воде и отожмите.
4. Двумя пальцами осторожно оттяните верхнюю часть ушной раковины, чтобы выпрямить слуховой проход.
5. Аккуратно протрите ушную раковину и область за ушами.
6. Повторите обработку 4-5 раз, меняя ватные диски (турунды, марлевые салфетки).
7. Обработайте другое ухо аналогичным способом.

ВАЖНО!

- Не чистите наружный слуховой проход острыми предметами и ватными палочками – они могут повредить барабанную перепонку или стенку слухового прохода, а также занести инфекцию.
- Если вам кажется, что у вашего подопечного образовалась серная пробка, обратитесь к врачу. Не пытайтесь избавиться от нее самостоятельно!

Уход за глазами

Вам понадобится:

- Кипяченая вода (или отвар ромашки) комнатной температуры.
- Емкость для воды.
- Марлевые шарики (или ватные диски).
- Полотенце или пеленка.

Проводите процедуру ежедневно по утрам после пробуждения, так как во время сна в глазах образуются выделения, которые склеивают ресницы. На веках могут появляться сухие корочки, которые необходимо убирать.

1. Вымойте руки.

2. Приготовьте емкость с водой или отваром ромашки.
3. Положите на грудь подопечному полотенце.
4. Возьмите марлевый шарик или ватный диск и смочите его в растворе, отожмите.
5. Протрите ресницы и веки по направлению от наружного угла к внутреннему.
6. Повторите обработку 4-5 раз, меняя шарики (ватные диски).
7. Промокните остатки раствора на глазах сухим шариком (ватным диском).
8. Обработайте другой глаз аналогичным способом.

ВАЖНО!

- Не протирайте оба глаза одним и тем же марлевым шариком или ватным диском – вы можете занести инфекцию из одного глаза в другой.
- Не используйте вату, так как она оставляет ворс на ресницах.
- Не протирайте глаза раствором перекиси водорода вместо воды или отвара ромашки. При попадании в глаза он может вызвать боль и раздражение.

Уход за полостью носа

Гигиенический уход за полостью носа включает очистку носовых ходов от выделений.

Вам понадобится:

- Перчатки.
- Ватные палочки или турунды.
- Мази для носа (по назначению врача).

Проводите процедуру 1–2 раза в сутки, при необходимости — чаще.

1. Вымойте руки.
2. Наденьте перчатки.
3. Запрокиньте голову подопечного.

4. Смочите водой ватную палочку или турунду и отожмите ее.

5. Приподнимите голову и придержите кончик носа левой рукой, а правой рукой аккуратными вращательными движениями введите турунду в одну ноздрю.

6. Такими же вращательными движениями удалите турунду и проведите аналогичную процедуру относительно другой ноздри.

ВАЖНО!

- Скопление выделений в виде слизи и корок может привести к затруднению дыхания через нос, воспалению слизистой оболочки носа и околоносовых пазух, образованию язвочек.
- При образовании корочек для их размягчения по назначению врача можно использовать мази для носа.
- Не следует использовать по своему усмотрению различные масла, так как у подопечного на них может развиться аллергическая реакция.
- Нельзя отсасывать спринцовкой жидкость из носа, так как при этом возникает опасность травм.
- Желательно придавать человеку положение в постели, способствующее свободному выходу жидкости; если это не помогает, следует сообщить о ситуации врачу.

Уход за волосами

Уход за волосами имеет особое значение для маломобильных людей, находящихся длительное время в постели. Психологически большинство людей чувствуют себя лучше, когда их волосы вымыты и приведены в порядок.

Вам понадобится:

- Индивидуальная расчёска.
- Ванночка для мытья головы в постели.
- Полотенце.
- Косынка.

Проводите процедуру мытья головы 1 раз в неделю. Следите за состоянием волос и расчесывайте их ежедневно.

1. Вымойте руки.
2. Причесывая волосы на затылке лежащему человеку, поверните его голову на бок.
3. Во время мытья головы хорошо протрите кожу под волосами.
4. После мытья наденьте на голову полотенце или косыночку, чтобы избежать переохлаждения.
5. Используйте фен для сушки волос.



ВАЖНО!

- В разовых случаях возможно использование сухого шампуня, без использования воды!
- Всегда предупреждайте пожилого человека обо всех своих действиях и манипуляциях!

Обработка кожных покровов

Люди, которые долго лежат в постели, часто потеют. Пот оседает на коже в виде маленьких кристалликов соли. Эту соль нужно смыть, иначе она травмирует кожу. Также сальные желе-

зы вырабатывают кожное сало (себум), которое скапливается в складках кожи. Его тоже нужно удалить.

У пожилых людей кожа очень тонкая, практически «пергаментная». Ее легко поранить. Часто на ней образуются трещины и раздражение.

Лежачие люди часто страдают недержанием мочи или кала. Моча и кал — очень агрессивная среда для кожи, а значит, кожу нужно защитить.

Подготовка к процедуре:

1. Сообщите человеку о предстоящей процедуре, спросите согласия.

2. Во время мытья говорите ему обо всех действиях.

3. Обязательно вымойте руки до и после процедуры. Это защитит вас и вашего близкого от распространения инфекции.

4. Перед началом процедуры закройте окна и дверь в комнату или отгородите подопечного ширмой, чтобы он не чувствовал смущения.

5. Заранее подготовьте все необходимое, чтобы не оставлять человека одного, пока вы будете ходить за нужными предметами.

6. Разденьте человека, предварительно спросив его согласия.

7. Одеяло опустите до талии. Помните о достоинстве человека — во время процедуры должна быть закрыта верхняя или нижняя часть тела.

8. Если ваш подопечный в состоянии участвовать в процессе, дайте ему возможность помочь вам: пусть он сам вымоет руки, лицо, интимные зоны. Самостоятельность важна!

ВАЖНО!

Средство для ухода за кожей должно:

- хорошо смывать кожное сало и пот;
- легко смываться водой или предполагать использование без воды;
- мягко увлажнять кожу пожилых людей;
- бороться с неприятными запахами.

Средства для мытья маломобильного пожилого человека

Пенки для мытья без воды отлично справляются с любым загрязнением и, что важно для людей, страдающих недержанием, эффективно устраняют неприятные запахи. Пенку наносят на салфетку или рукавицу для мытья или сразу на кожу человека.

Специальные кремы и лосьоны для сухого мытья хорошо очищают кожу, но на ощупь не пенятся, а выглядят как обычный крем. Некоторые можно использовать как с водой, так и без воды.

Рукавицы из флиса очень мягкие, но они промокают. Если вы не хотите мочить руки, можно использовать рукавицы с внутренним водонепроницаемым слоем.

Одноразовые рукавицы, пропитанные специальным средством для сухого мытья.

Специальные салфетки для мытья выпускают разные фирмы. Обычно такие салфетки довольно большие — 30 x 20 см или 30 x 25 см, поэтому их называют полотенцами. Они годятся для мытья без воды, с использованием специальных пенек или лосьонов.

Также для сухого мытья можно использовать **губки, пропитанные нейтральным мылом**. Они бывают разные — одни нужно намочить водой, а другие нет. Это всегда написано на упаковке. Нельзя использовать одну губку для мытья всего тела! Для интимной гигиены нужно иметь отдельную губку, чтобы не переносить микрофлору с одной части тела на другую.

Средства для защиты кожи

Активирующие гели охлаждают кожу, дают ощущение свежести, а также снимают мышечное напряжение. Их наносят, когда переворачивают человека, для профилактики пролежней. Гели можно применять один-два раза в день. Если на коже человека есть трещины, потертости или раздражение, активационные средства использовать нельзя. В их состав входит ментол, и это может вызвать неприятные ощущения.

Все, что необходимо знать об абсорбирующем белье

Это специальное белье, предназначенное для ухода за маломобильными людьми с недержанием мочи и кала легкой, средней и тяжелой степеней.

Основные средства гигиены, предназначенные для ухода за пожилыми и инвалидами:

Изображение	Предназначение/описание
	Простынь (пеленка) абсорбирующая может иметь различные технические характеристики. Размеры простыни могут быть разными: 40×60 см, 60×60 см, 60×90 см. В зависимости от размеров изделия и плотности материалов меняется впитывающая способность простыни (пеленки)
	Впитывающие урологические прокладки (вкладыши) и фиксирующие трусики можно использовать постоянно. Применяют для ухода за ходячими и малоподвижными людьми, сохраняющими способность к самообслуживанию. Виды впитывающих урологических прокладок зависят от пола человека: существуют прокладки, предназначенные только для мужчин, только для женщин, а также для мужчин и женщин



Подгузники используют, как правило, постоянно для ухода за людьми с недержанием мочи и кала. Выбор вида подгузника определяют возраст, телосложение (вес, объем талии и бедер), форма недержания мочи (легкая, средняя, тяжелая), степень активности человека



Подгузники-трусы используют в тех случаях, когда необходимо поощрять или поддерживать независимость маломобильного человека. Не рекомендовано использовать трусы для лежащих, так как в этом положении с изделием трудно обращаться (затруднена замена подгузника). Задача такого подгузника — быть максимально незаметным для окружающих (он имитирует нижнее белье). Подгузник-трусы надевают и носят как обычное белье, он не требует дополнительной фиксации



Эластичные сетчатые штанишки для надежной фиксации прокладок. Легкие, мягкие, воздухопроницаемые, сделаны из особо прочного материала и плотно облегают тело.

Многоразовые. Возможна ручная или машинная стирка при температуре не выше 60 °С

Положение в постели

Ухаживая за пожилым маломобильным человеком, необходимо уметь придать ему удобное положение в постели. Это обеспечит правильный двигательный режим, а также снизит риск возникновения и развития пролежней.

Положение тела необходимо менять каждые 1,5 - 2 часа. Если подопечный может сам поворачиваться, то следует напоминать ему сделать это. После этого необходимо расправить под ним постельное белье, чтобы не было складок.

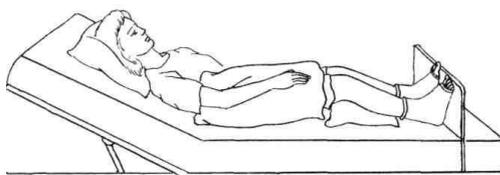
ВАЖНО!

- Правильный двигательный режим поможет избежать возникновения пролежней.
- Пролежни — это повреждения кожи и подлежащих тканей, которые возникают вследствие сдавливания тканей при длительном контакте с твердой поверхностью (кроватью, инвалидным креслом, шиной и др.) Пролежни появляются в результате обескровливания и омертвения тканей в месте сдавления кожи.
- Мятое постельное белье, крошки, складки – все это приводит к риску возникновения пролежней!

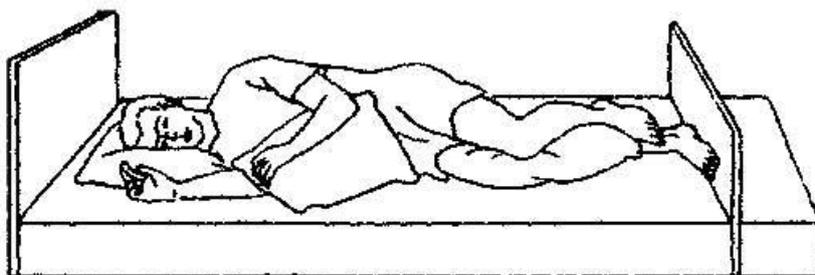
Пролежни легче предупредить, чем лечить!

Рекомендуется следующая последовательность положений тела:

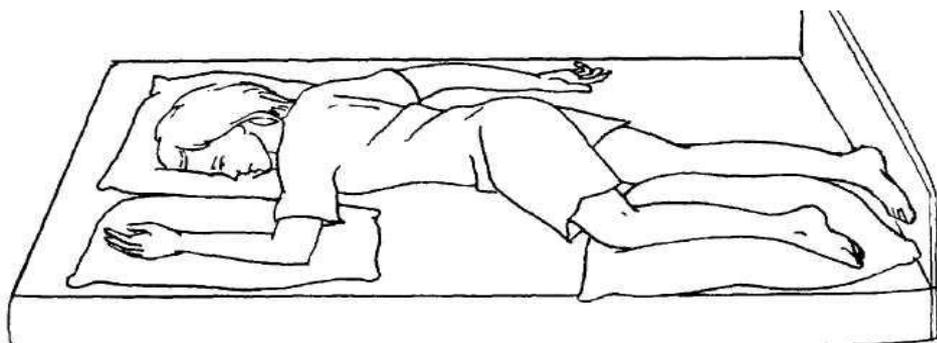
1. Положение полусидя (положение Фаулера):



2. Положение на боку (на левом, на правом):



3. Положение Симса:



ВАЖНО!

Если у вас нет функциональной кровати или других средств ТСР, которые обеспечивают положение полусидя, то для создания возвышенного положения можно использовать специальную опору под спину или несколько штук обыкновенных домашних подушек.

Организация питания и кормления

Сбалансированное питание в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов, небольшими порциями и по режиму, состоящему из четырех-пяти приемов пищи. Один из основных принципов лечебного питания — сбалансированность пищевого рациона, т.е. соблюдение оптимального соотношения белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, жидкостей и воды при обеспечении суточной потребности человека в питательных веществах и энергии.

Жиры. В твердых жирах животного происхождения есть витамины, минеральные вещества, комплексы ферментов и другие биологически важные компоненты. В итоге организм человека получает энергию, тепло и необходимые вещества в рациональных пропорциях и количествах. Доля жиров в пищевом рационе должна составлять 30–35% общей энергетической ценности (в среднем 70–105 грамм в сутки), при этом не менее трети отводят жирам растительного происхождения. Избыток животных жиров неблагоприятен в плане повышения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Белки. Поскольку белки представляют собой строительный материал для организма, они должны обладать максимально высокой биологической ценностью, а это прежде всего белки животного происхождения. В процессе пищеварения белки расщепляются до аминокислот, из которых организм синтезирует собственные белки, используемые для восстановления и построения тканей. В белках растительного происхождения содержится меньше аминокислот, поэтому они менее питательны и представляют меньшую ценность.

Углеводы. В качестве продуктов питания, содержащих углеводы, рекомендованы несладкие фрукты, картофель, овощи. Некоторые люди при переходе на лечебно-сбалансированное питание делают ошибку, полностью отказываясь от углеводов. В таких условиях организм синтезирует необходимое количество

углеводов из белков и глицерина, поскольку они необходимы для нормального обмена веществ и поддержания постоянного уровня сахара в крови. Оптимальное содержание углеводов в суточном пищевом рационе в среднем составляет 400–500 грамм. Избыточное потребление углеводов приводит к ожирению, в то время как недостаточное поступление углеводов ведет к усиленному окислению собственных липидов организма и расщеплению тканевых белков, что отрицательно влияет на здоровье. Однако у людей с сахарным диабетом содержание углеводов в пище снижают. Для них существуют диеты, разработанные применительно к их заболеваниям, которых и следует придерживаться.

Питьевой режим — наиболее рациональный порядок потребления воды в течение суток. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. К сожалению, большинство людей не связывают свои заболевания с недостаточным потреблением чистой питьевой воды и не соблюдают питьевой режим. Вода выводится из организма с мочой, а также она удаляет из организма переработанные отходы.

Сколько же нужно пить жидкости, какова ежедневная норма? При ответе на этот вопрос большое значение имеет питание. Если человек питается фруктами, овощами, крупами и легко усвояемым белком, достаточно 1 литра чистой воды в день. Если человек регулярно употребляет мясо, рыбу, яйца, хлеб, большое количество пряного и острого, необходимо гораздо большее количество воды — 1,5–2 литра. Чем больше человек ест, тем больше он должен пить. Оптимальная ежедневная доза воды для нормальной работы организма — 30 мл на 1 кг веса человека: не чая, сока, компота и других напитков, а именно чистой питьевой воды.

ВАЖНО!

Если человек испытывает трудности с глотанием жидкости (давится, когда пьет воду), то можно использовать чашку и соломенную трубочку.

Одна из важных задач, возлагаемых на ухаживающего, — **кормление неподпечного**. Еда и питье для маломобильного человека приобретают особенно большое значение, часто определяющее выздоровление или прогрессирование болезни. Для лежачих людей, необходимо использовать некоторые приспособления, которые облегчают прием пищи и располагают к еде. Человеку, который может самостоятельно принимать пищу, но по ряду причин с этим не справляется (не может держать ложку, роняет пищу с края тарелки, пачкает одежду, сталкивает посуду со стола на пол, проливает напитки), необходимо предоставить средства малой реабилитации содействия приему пищи.

Изображение	Предназначение/описание
	<p>Нескользящая салфетка обеспечивает стабильное положение посуды. Рекомендована людям, имеющим только одну руку. При отсутствии салфетки можно использовать мокрую скатерть или присоски</p>
	<p>Для того чтобы облегчить питье с утратой хватательных движений, рекомендованы чашки на подставках, кружки с двумя ручками</p>
	<p>Стакан предназначен для людей с нарушенным глотательным рефлексом, а также с ограничением движений и тремором. Чашку можно мыть в посудомоечной машине</p>
	<p>Поильник полимерный для лежачих людей предназначен для приема жидкости или жидкой пищи. Выполнен в виде стаканчика с крышкой и носиком, который не позволяет проливаться жидкости при приеме пищи. Это незаменимый аксессуар для ухода за лежачими людьми</p>

	<p>Нагрудники предназначены для защиты одежды и белья от загрязнения во время приема пищи. Содержат защитный слой из пленки и специальный приемный карман для остатков пищи. Крепление происходит за счет клеящихся полосок. Можно стирать в стиральной машинке</p>
	<p>Встроенные ручки на столовых приборах предназначены для людей с ослабленными хватательными движениями. Они могут использовать столовые приборы с квадратными, круглыми или овальными ручками различной длины, а также малого, стандартного или тяжелого веса</p>
	<p>Можно использовать тарелки с дополнительным ограничительным бортиком, удерживающим пищу при неловких движениях человека</p>
	<p>Если у человека ослаблены руки, недостаточная моторика в пальцах, можно использовать специализированные ложку, вилку и нож с нескользящей рукояткой и фиксирующим ремешком. Ложку фиксируют на запястье мягким ремешком с липучкой</p>

- Готовьте еду, которая удобна для жевания и легко усваивается (избегайте сложных блюд; чем проще и понятней еда, тем лучше);
- Твердую пищу нарежьте маленькими кусочками (можно измельчить вилкой или ложкой)
- Не давайте всю пищу только в протертом состоянии. Кишечник станет работать хуже, и от такой еды меньше удовольствия.

- Йогурты, соки, фруктовые пюре можно замораживать и давать в виде мороженого - так их проще глотать.

- Если ваш близкий не может прожевать какой-либо продукт, который ему в данный момент хочется (например, мясо), то предложите ему подержать маленький кусочек еды во рту – это удовлетворит его вкусовые потребности. Потом можно выплюнуть остатки. Также можно воспользоваться ниблером — это приспособление, похожее на пустышку. Состоит из ручки и насадки с дырочками. Внутри неё кладут кусочки еды и плотно закрывают. Данное устройство устраняет риск поперхнуться пищей.

- Если у человека зубные протезы – чаще готовьте ему супы, каши и пюреобразные блюда – они не будут натирать десны под протезами (можно использовать блендер погружной или с чашей для создания пюре. Если вы делаете пюре из супа, то старайтесь убрать большую часть бульона, чтобы консистенция не получилась слишком жидкой).

- Подавайте на стол цитрусовые: лимоны и апельсины вызывают слюноотделение, вызывая аппетит. Будьте осторожны, если у человека аллергия.

Избегайте:

- Очень холодных/горячих блюд и напитков – предпочтительно, чтобы пища была очень теплой, но не горячей.

- Газированных напитков.

- Продуктов, вызывающих повышенное газообразование (капуста, фасоль, горох, чечевица, свекла, яблоки, виноград и т.д.).

- Избыточно жирных, копченых, острых, соленых продуктов.

Общие рекомендации:

- Кормите человека маленькими порциями до 5-6 раз в день.

- Порция может составлять 2-3 ложки, если человек не хочет больше.

- Давайте не больше 2-х блюд за раз.
- Не подавайте блюда очень горячими.
- Постарайтесь изолировать человека от запахов приготовляемой пищи, если они вызывают у него тошноту.
- Проветривайте комнату после кормления.
- Уважайте привычные ритуалы вашего близкого (время завтрака, обеда и др.).

Гигиена:

Помогите вашему близкому до и после еды вымыть руки или протереть их влажным полотенцем.

По необходимости протирайте губы салфеткой во время кормления.

Используйте для гигиены лица и рук влажные салфетки.

ВАЖНО!

- После еды необходимо убрать изо рта остатки пищи, чтобы человек не поперхнулся. Пусть человек прополощет рот или почистит зубы. Или дайте ему запить.
- Если есть зубные протезы, обязательно промывайте их после каждого приема пищи.

Для заметок

Заключение. Напоследок...

Даже если для человека домом служит его собственная кровать, поддержание качества его жизни на том уровне, который был до болезни, играет важное значение в реабилитационном процессе, настроении, предупреждении возникновения апатии и депрессии.

Помните!

1. Даже если ваш близкий прикован к постели, ритуал утреннего одевания и причесывания обязателен. «Постельный режим» не равно «постоянное нахождение в пижаме / ночной сорочке и с пучком на голове». Человек должен быть одет в «не постельную» одежду (платья, халатики, спортивные костюмы и т. д.) и красиво причесан. Осознание, что ему небезразлично, как он выглядит – верный признак желания жить.

При выборе одежды на день необходимо спрашивать мнение подопечного (что ты хочешь сейчас надеть?), способствовать самостоятельному, хотя бы частично, одеванию. Не торопите человека, неважно, сколько времени займут его попытки одеться! Важно то, что в это время он сам принимает решения и двигается, тем самым поддерживая свою физическую активность.

У женщин обязательно причесывайте волосы и собирайте их в прическу (коса, хвост) красивыми заколками. Косметические процедуры (применение крема, косметики, маникюр) необходимы! Не забудьте использовать зеркало и комплименты!

2. Чтобы человек не чувствовал себя обузой, сформируйте в нем «нужность и полезность» своим близким – найдите для него дело. Привлекайте вашего близкого к распределению домашних дел: в положении сидя почистить картошку, распределить на разные нитки пуговицы по цветам; сделайте его ответственным за чтение сказок на ночь внуку или подготовку устных уроков. Главное – делайте это искренне! Каждому из нас важно чувствовать себя ценным для своей семьи!

Удачи каждому из вас и радости от совместного
временипрепровождения с близкими!

**Муниципальное учреждение Гаврилов-Ямский
комплексный центр социального обслуживания населения
«Ветеран»**

**Мы находимся по адресу: 152240, Ярославская обл.
г. Гаврилов-Ям, ул. Северная, д. 5 «в».**

График работы:
понедельник-четверг: 8.00-17.00
пятница: 8.00-16.00
обед: 12.00-12.48
Выходные: суббота, воскресенье

Наш сайт:

<http://кцсон-ветеран.рф>

Наша группа в «Одноклассниках»:

<https://ok.ru/group54164819345644/topics>

Мы ВКонтакте:

https://vk.com/kcson_veteran



**Записаться на прием, получить консультацию, задать все
интересующие Вас вопросы вы можете по телефону:**

(48534) 2-40-93

**или написать нам на электронную почту с пометкой
«Школа родственного ухода»:**

weteran15@rambler.ru

