



Особенности ухода за пожилыми людьми

Ухудшение физического и психологического здоровья – одна из особенностей людей пожилого возраста, поэтому уход за пожилыми людьми требует немало терпения и времени.

Они начинают страдать нарушением памяти, теряют остроту зрения и слуха, тяжело приспосабливаются ко всему новому. Чтобы избежать конфликтных ситуаций, необходимо знать и соблюдать ряд правил ухода за престарелыми людьми.

Правила ухода за пожилыми людьми

Психологическая помощь и уход – важные этапы в общении с престарелыми людьми. Чаще всего принцип ухода за пожилым обусловлен не возрастом, а его состоянием здоровья. Одни пенсионеры даже в глубокой старости пребывают в здравом уме, сохраняют мышление и навыки самообслуживания. А кто-то после 60 лет нуждается в ежедневном уходе близких или сиделки (люди с болезнью Альцгеймера, Пика, старческой деменцией). Такие престарелые, как правило, сохраняют мобильность, при этом способность оценивать действительность утрачена, и они могут

причинить серьезный вред не только себе, но и окружающим.

Уход за пожилыми людьми включает гигиенические мероприятия, выполнение медицинских рекомендаций, режим дня, питание, прогулки, досуг, и, конечно, регулярное общение с близкими людьми, которое наполняет жизнь положительными эмоциями и смыслом.

Бытовые условия и режим дня

Нередко настроение пожилых людей зависит от условий, в которых они находятся. Для них хорошо организованный быт особенно важен, поскольку они не могут выполнять привычные действия с такой же легкостью как в более молодые годы. Задача близких людей – обеспечить престарелым родственникам комфортные и безопасные условия проживания. Для этого необходимо:

- отвести пожилому человеку светлую просторную комнату;
- организовать режим дня: прием пищи, лекарств, чтобы он ложился спать и просыпался в одно и то же время;
- ежедневно совершать совместные прогулки;
- при отсутствии медицинских противопоказаний организовать родственнику физическую активность (утренняя зарядка, плавание);
- предупредить возникновение несчастных случаев: убрать лишнюю мебель, постелить ковролин, в ванной комнате установить специальные ручки или поручни, положить резиновый коврик;
- организовать полноценное питание. Рацион пожилого человека должен быть сбалансированным, включать рыбу, овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, молочные

продукты, обильное питье. Также нужно следить, чтобы родственник не питался по диете и не голодал. Исключение составляют случаи, когда это необходимо по медицинским показаниям, тогда диетическое питание назначает лечащий врач;

- если человек страдает старческой деменцией или другими заболеваниями нервной системы, убрать из зоны доступа острые предметы, электроприборы, медикаменты и т.д.;
- проводить в комнате престарелого ежедневную влажную уборку и проветривать 2-3 раза в день.

Выполнение этих простых правил поможет пожилому человеку почувствовать заботу близких и жить полноценной жизнью.

Гигиена пожилого человека

Людям в пожилом возрасте достаточно сложно соблюдать правила личной гигиены. Это обусловлено их физическим и психоэмоциональным состоянием: потерей концентрации внимания, апатией, тревогой, равнодушием к своему внешнему виду. Помимо этого, в престарелом возрасте кожные покровы истончаются, а кожа становится сухой, что причиняет определенный дискомфорт во время проведения гигиенических процедур.

Выполнение этих рекомендаций поможет пожилым людям соблюдать правила гигиены комфортно:

- отказаться от традиционной мочалки, заменив ее на салфетку из мягкой хлопчатобумажной ткани;
- обеспечить престарелому человеку ежедневное умывание, очищение половых органов и кожных складок;
- использовать детское мыло или средства с рН, не вызывающие сухость и раздражение эпидермиса;

- после принятия ванны/душа обрабатывать кожу увлажняющим кремом или лосьоном;
- использовать белье только из натуральных материалов.

Если престарелый в силу ограниченной физической активности не может самостоятельно умываться, чистить зубы и бриться, ему должны помогать близкие люди.

Важно! Когда пожилой человек лежачий, ему требуется регулярная замены подгузников, профилактика пролежней и специальный массаж.

Психологическая поддержка

С возрастом у многих людей меняется характер и, как правило, в худшую сторону. Поэтому пожилые люди нередко становятся агрессивными, раздражительными, мнительными, капризными. Их поведение иногда вызывает опасение близких, однако они считают, что окружающие к ним относятся предвзято. К примеру, они могут быть критичны и подозрительны по отношению к родным, но в то же время проявляют доверчивость и симпатию к совершенно незнакомым людям. По этой причине пожилые люди достаточно часто становятся жертвами мошенников.

Для престарелых людей типичны страхи, тревожность, неуверенность в себе, ощущение невестребованности, депрессивные расстройства. К такому поведению нужно относиться с пониманием и не упрекать человека в том, что он страдает психическими отклонениями или слабоумием, поскольку это сильно его обидит.

Если близкого человека часто мучают страхи, возникает депрессия, старайтесь оказать ему внимание и психологическую поддержку: выслушивайте жалобы, разговаривайте на

разные темы, хвалите, подбадривайте. Как правило, такие изменения психики обусловлены снижением функционирования отделов головного мозга, а не вредным характером. Облегчить эмоциональное состояние родственника можно регулярным доброжелательным общением, заботой и вниманием. В качестве психотерапевтического метода найдите для него занятие, которое придется ему по душе и отвлечет от негативных мыслей.



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Емельяновский»



Юридический адрес:

663020, п.г.т. Емельяново,
ул.Московская 157 офис 1-16,

Телефон: 89232706724,

E-mail: osipova.kcson@mail.ru

Режим работы:
с 9:00 до 18:00 ч.
Перерыв на обед:
с 13:00 до 14:00 ч.,

Выходные дни:
суббота,
воскресенье

