

Рекомендации по уходу за пожилыми людьми

У человека в пожилом возрасте есть свои особенности, которые нужно учитывать тому, кто ухаживает за ним. Меняется физическое состояние, психология, образ жизни. Рассмотрим основные рекомендации по уходу за престарелыми людьми для их помощников.

Уход за пожилым человеком: общие правила

С возрастом ухудшается иммунитет, слух и зрение, могут возникнуть проблемы с психическим здоровьем: провалы в памяти, перепады настроения, депрессия и т. д. Пожилой человек со слабым здоровьем нуждается в комфортной и здоровой обстановке, регулярном и грамотном уходе. Ему необходимо создать подходящие медицинские, социальные и бытовые условия.



Комплексно укреплять иммунитет. Нужны правильное питание, физкультура, процедуры, медицинские обследования.

Доброжелательно общаться. Приветливость, искренность, доброта, заботливость, оказание помощи, обращение по имени – в этом нуждается каждый пожилой.

Родным нужно регулярно общаться с пожилым, чтобы он чувствовал себя нужным и любимым. Старикам часто страдают от одиночества, у них бывает плохое настроение, чувство изоляции и депрессивные состояния.

Относиться с пониманием к особенностям возраста. У человека могут возникать проблемы с памятью, он начинает плохо слышать, у него меняется поведение не в лучшую сторону. Нужно научиться воспринимать это как следствия возраста и вести себя в таких ситуациях правильно.

Поддерживать интересы пожилого: приносить ему книги любимых авторов, газеты, ходить с ним в театр и на выставки.

Создать подходящие бытовые условия. Человеку нужно комфортное жилье с безопасной окружающей обстановкой, уют и тишина для отдыха. Важно учитывать, что в престарелом возрасте многие страдают психическими нарушениями, из-за которых дезориентируются в пространстве, искаженно воспринимают окружающую обстановку. Из-за этого они могут навредить себе даже в домашних условиях, например, выпить не те таблетки, оставить газ открытым. Важно учесть все потенциально опасные моменты и исключить их.

Правильно питаться. Сбалансированное сочетание углеводов, жиров, соли. Полезны овощи и фрукты, мясо, рыба, компоты, соки, обильное питье. Рекомендована средиземноморская диета или диета, назначенная специалистом индивидуально.

Следить за соблюдением личной гигиены. В пожилом возрасте люди могут стать неряшливыми, равнодушными к своему внешнему виду. Если у человека затруднения с соблюдением гигиены, ему нужна помощь и контроль со стороны, чтобы он снова приучился регулярно ухаживать за собой.

Соблюдение режима и расписания

Соблюдая режим дня, пожилой человек сохраняет контроль за своей жизнью и поддерживает здоровое состояние. Нужно вставать и ложиться в одно и то же время, принимать лекарства в определенные часы, питаться по расписанию. Это укрепит внутренние биоритмы, поддержит здоровую работу пищеварительного тракта.



Важно прислушиваться и к своему внутреннему состоянию: заниматься активной деятельностью в часы бодрости и подъема сил, отдыхать, когда устал, и никогда не перетруждаться. В любом случае в середине дня пожилому нужен отдых. Важно придерживаться постоянного ритма жизни и сохранять его на долгие годы.

Полезно ввести каждодневные ритуалы. Утро начинать с легкой гимнастики, душа и плотного здорового завтрака. Перед сном – расслабляться подходящим образом: выпивать чашку успокаивающего чая, делать ванночку для ног, слушать приятную музыку, проветривать комнату на ночь и т. д. Регулярное повторение простых и полезных действий будет способствовать хорошему самочувствию.

Нужно ежедневно выходить на прогулку. Если это невозможно, дважды в день хорошо проветривать жилье.

Правила питания

Помимо здоровых рекомендаций, нужно учитывать особенности возраста. Некоторые люди в пожилом возрасте склонны к крайностям: или переедают, или едят очень мало. При составлении рациона нужно учитывать энергетическую ценность продуктов и затраты пенсионера в течение дня: они должны соответствовать друг другу.



Рацион должен быть разнообразным, чтобы содержание белков, жиров и углеводов было сбалансировано.

Энергетическая ценность ежедневного рациона распределяется следующим образом: первый завтрак – 25%, второй завтрак – 15%, обед – 35%, ужин – 25%.

Еда для пожилого должна хорошо перевариваться.

При необходимости рекомендованы овощная, творожная или кефирная диета по назначению врача.

В пище должны быть полезные микроэлементы, витамины, вещества. Например, кальций укрепит слабые кости, витамин С – иммунитет, антисклеротические вещества будут препятствовать склерозу. Нужно учитывать как общие здоровые рекомендации для пожилого возраста, так и индивидуальные советы по питанию.

Нельзя голодать.

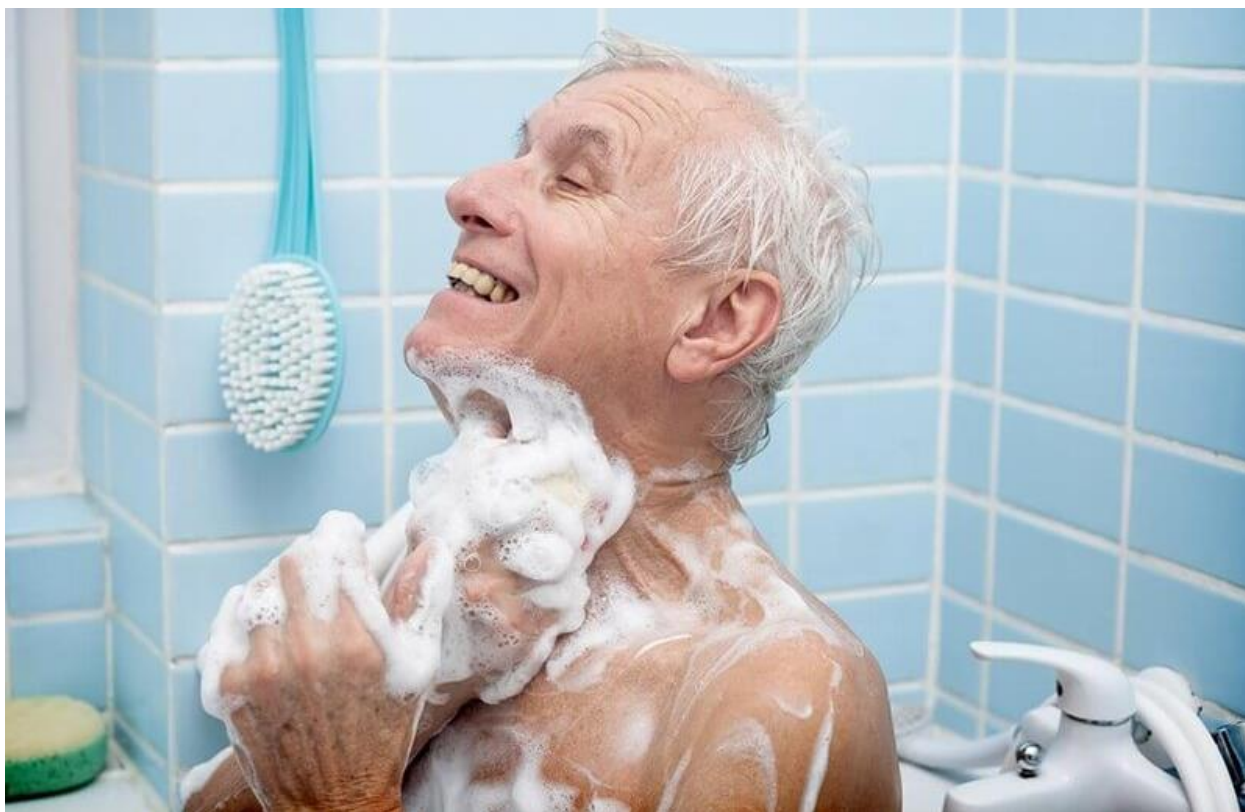
По вечерам полезно есть легкие кисломолочные продукты, овощи и фрукты.

Включить в рацион витаминно-минеральные комплексы.

Учитывать прием лекарств при организации питания.

Гигиена пожилого человека

У пожилых людей кожа становится тоньше и суше, поэтому часто мыться они не любят. Мытье с мочалкой может принести болезненность кожным покровам. Поэтому для гигиены тела нужно выбирать мягкие средства: детское мыло, нейтральный шампунь, мягкую мочалку и полотенце.



По возможности выбрать душ и отказаться от ванны. Для ежедневного умывания лучше применять гель с нейтральным pH, мыться без мочалки. Ежедневно нужно тщательно очищать кожные складки, изгибы конечностей и половые органы. Остальное тело можно мыть обычной водой.

Мыться теплой водой, не холодной и не горячей.

Для удобства застелить в ванну резиновый коврик, по бокам расположить поручни и специальные ручки.

После мытья смазывать кожу увлажняющим кремом.

При недержании мочи и для лежащих пожилых используйте урологические прокладки, специальные памперсы, пеленки.

Во избежание зуда в промежности и анусе подмываться после туалета, носить белье из натуральных материалов.

Наносить дезодоранты на чистую и сухую кожу.

Для избавления от старческого запаха проветривать квартиру и использовать легкие ароматические эссенции.

Как ухаживать за глазами, ушами и носом

Очищение глаз, ушей и носа нужно проводить дважды в неделю.

Уход за глазами. Смочить ватные тампоны в растворе фурацилина. Попросить человека запрокинуть голову. Протереть глаза от наружных углов к внутренним. Остатки вещества убрать с помощью сухой салфетки в таком же направлении.

Уход за ушами. Помыть руки, смочить вату раствором перекиси (3%), отжать.левой рукой оттянуть ушную раковину, а правой ввести ватную турунду в слуховой проход. Вращениями очистить ухо от скопившейся серы, протереть ухо салфеткой или полотенцем. При очищении ушей нельзя пользоваться спичками и зондами.

Уход за носом. Потребуется четыре турунды, две из которых смочить в 3%-ой перекиси. Вкрутить в ноздрю вату с раствором по часовой стрелке. После очищения вытереть ноздрю таким же образом сухой турундой.

Психологическая забота

Душевный комфорт особенно важен для пожилого. Близким полезно знать следующее:



Обеспечьте человеку внимание, заботу, чувство стабильности, помогайте в решении трудностей.

Пожилой нуждается в чуткости, терпении, понимании и внимании.

У него наверняка накопилось за жизнь немало приятных воспоминаний. Помогайте ему их вспоминать: полистайте вместе семейный альбом, посмотрите старые фильмы, послушайте музыку его молодости и т. д. Если у человека есть близкие и друзья, помогите им связаться, наладить общение и встречи.

Частая проблема 80-летних – потеря цели в жизни. Кажется, будто все осталось позади. Те, у кого сохранились хорошая память и мыслительные процессы, легче справляются с этим. Задача близких – помочь человеку найти смысл и счастье в его теперешних годах. Нужно терпеливо выслушивать истории, которые рассказывает человек, даже если это повторяется много раз. Нужно искать к нему личный подход, настраивать на общение с близкими, просить не отказываться от прежних интересов. Поддержание отношений с окружающим миром, интересные занятия, общение с друзьями и т. д. отвлекут подопечного от грустных мыслей.

Особенности характера в пожилом возрасте и поведение близких

Стараться излишне не критиковать и не спорить.

Обращать внимание на жалобы, связанные с состоянием здоровья.

Выслушивать подопечного до конца.

Во время расстройств относиться к старику, как к ребенку. Попросить рассказать, что его расстроило, помочь справиться с этим.

Не смеяться над тревогами и страхами пожилого.

Уважительно обращаться, быть терпеливым и спокойным.

Не заставлять делать что-либо, если человек не хочет.

Хвалить.

Позволять иметь свои секреты.

При необходимости обращаться к психологу.

Особенность пожилого	Как вести себя близким
Невнимательность	Говорить короткими фразами, повторять
Страх	Сохранять спокойствие и успокаивать подопечного
Перепады настроения, раздражительность, плаксивость, гневливость	Сохранять ровное эмоциональное состояние, не обострять ситуацию, не спорить
Замкнутость	Самому начинать общение и вовлекать в беседу

Неадекватные и бредовые фразы, убеждения	Не спорить и не переубеждать, спокойно переводить на другую тему
Неуверенность в себе	Относиться с пониманием
Эмоциональная холодность, отсутствие	Относиться к этому как к симптому болезни

Выплата пособия по уходу за пожилым

В соответствии с законодательством РФ компенсации по уходу за пожилыми назначают трудоспособным неработающим лицам, которые ухаживают за инвалидами I группы, престарелыми, которые нуждаются в уходе, за людьми, достигшими 80-летнего возраста, инвалидами-детьми до 18 лет.

Помощнику при уходе за пожилым человеком старше 80 лет полагается ежемесячная компенсация в размере 1200 рублей. Также в разных районах страны к нему прибавляют районный коэффициент. Для Тюменской области, Южно-Сахалинска, Ненецкого автономного округа он составляет 1,6, для Крайнего Севера – 1,8. Деньги перечисляются пенсионеру вместе с его пенсией, после получения он передает их своему помощнику

Подробную информацию по уходу за одинокими нетрудоспособными людьми можно получить в Пенсионном фонде РФ.

Рекомендации для ухаживающих

Ухаживающим за пожилыми людьми приходится непросто: это ежедневный, порою тяжелый и рутинный труд. Со временем возникает психологический дискомфорт: помощник устает, пожилой к нему привязывается и впадает в зависимость. Всем становится плохо. Чтобы не допустить такого развития событий, их нужно предупредить еще с самого начала.

Советы для помощника в работе с пожилым человеком

Если человек за 80 здраво мыслит и самостоятельно ходит, это большой плюс. Вызвать дополнительные трудности может развитие слабоумия и сломанные кости, поэтому нужно избегать этого.

Сохранять подвижность пожилого и его способность к самообслуживанию. Человеку нужно двигаться, делать по утрам зарядку, гулять, укреплять свои мышцы и кости.

У пожилых людей могут возникать ушибы и переломы вследствие падений. Для профилактики нужно создать комфортный и безопасный дом: убрать из проходных мест мешающую мебель, выровнять полы. Гулять только в дневное время по

знакомым местам, чтобы избежать падений на улице из-за слабого зрения. Обеспечить удобный и безопасный туалет на ночное время.

Для сохранения здравомыслия предложить пожилому умственные и творческие занятия: чтение книг, решение кроссвордов, вязание, рисование, настольные игры и т. д. Обязательно общение с близкими и друзьями.



Обеспечить безопасность пожилому человеку. Даже если ухаживающий живет вместе с пожилым, он не всегда будет рядом. В моменты одиночества подопечный должен быть защищен. Установите пожарную сигнализацию на случай, если человек забудет выключить плиту, позаботьтесь о том, чтобы у него под рукой всегда был мобильный телефон и т. д.

Советы для самого помощника

Каждодневный труд по уходу за пожилым может стать тягостным для помощника, у которого уже не хватает сил и времени на собственную жизнь. Ухаживающие за пожилыми, как и люди других социальных профессий, со временем испытывают естественное выгорание, так как их труд требует много энергии.

Выгорание можно узнать по чувствам, которые испытывает помощник. Начинается все с энтузиазма, полноты сил и желания помогать, со временем приходят усталость и раздражение, которые перетекают в озлобленность и ожесточение. Такое возможно, если большинство физических и душевных сил, времени и ресурсов уходит на подопечного, а самому человеку для своей жизни остается мало. Чтобы не допускать этого, помощнику нужно следовать таким рекомендациям:

Вести здоровый образ жизни. Высыпаться, хорошо питаться, отдыхать. Поддерживать свое здоровое физическое состояние.

Иметь свое личное свободное время. Для этого распределите время и обязанности по уходу за подопечным. Если у вас семья, попросите родственников о помощи. Если вы один, подключите социальные службы – есть те, которые помогают недорого или бесплатно.

Заниматься в жизни, чем нравится. Читать любимые книги, смотреть фильмы, общаться с друзьями, увлекаться хобби и т. д. Это важная эмоциональная подпитка, которая необходима ухаживающему.

Если помощник живет вместе с подопечным, ему нужен отдых вне дома. Найдите время на прогулки и времяпрепровождение за стенами общего жилья.

Не делать за подопечного то, что он сам может. Это принесет пользу и пенсионеру, и самому помощнику. Подопечный чувствует свой контроль и самостоятельность, которые так важны для него особенно в преклонном возрасте, а помощник не берет на себя лишние нагрузки. Пока может – пусть делает сам.

Нужно увидеть в человеке человека. Из-за рутинной работы у ухаживающих может теряться восприятие пожилого подопечного как живого человека. Бабушка или дедушка прожили до этого долгую жизнь, сейчас они учатся жить со своей старостью, которая несет им слабость, болезни, лишения. Негативные изменения в характере также спровоцированы пожилым возрастом, а не личностью. Многие старики признаются, что внутри они совсем другие: тело стареет, но душевно они молоды. Если попытаться взглянуть на пожилого со стороны, учитывая его условия жизни, придет другое понимание и, соответственно, терпимое и сочувственное отношение.

Главный момент для ухаживающего – это жить своей жизнью, получать от нее удовольствие и счастье. Когда помощнику удастся гармонично совместить свою жизнь и уход за пожилым, лучше живется и ему, и подопечному.