

# Уход за больными пожилого возраста



ОБУСО «Железногорский МКЦСОН»

# Введение:

Люди пожилого возраста являются не обычными пациентами.

Пациенты старческого возраста – люди, которые имеют необычный характер и изменяющуюся на протяжении всей жизни психологию. Поэтому к ним требуется особый подход.

Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который генетически запрограммирован. Люди этого возраста уже не так сильны физически, общий запас энергии у них становится существенно меньше

Гериатрия (греч. *gerents*- старик, *atria* - лечение) - пограничный раздел геронтологии и внутренних болезней, изучающий особенности заболеваний людей пожилого и старческого возраста и разрабатывающий методы их лечения и профилактики.

Одна из основных целей геронтопсихологии состоит в продолжении активной жизненной деятельности человека в процессе старения.



## Патологические изменения, характерные для людей пожилого и старческого возраста

Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который генетически запрограммирован. Люди этого возраста уже не так сильны физически, общий запас энергии у них становится существенно меньше. Ухудшается деятельность сосудистой и иммунной систем. Утрачивается живость тканей организма. Больше всего страдают интеллектуальные функции, требующие скорости процессов. Смысловая память сохраняется.

Изменения в эмоциональной сфере, неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. Появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями, наблюдается привязанность к прошлому, власть воспоминаний. Выход на пенсию изменяет положение и роль людей в обществе, оказывая влияние на развитие мотивационной сферы пожилых людей.

Мотивация 60-летнего человека: потребность в самореализации, созидании и передаче наследства. После 70 лет на передний план выходит другая проблема - поддержание физического здоровья на приемлемом уровне.

Старость и тяжелая болезнь могут приводить людей к ограничению подвижности, вызывать снижение физической силы, слуха, зрения или памяти, лишая человека активности, самодостаточности и самостоятельности.



# Человек становится мобилен, частично мобилен или немобилен.

**Мобильность** – основная потребность человека, элемент свободы и независимости. К сожалению, человек начинает ценить многие повседневные возможности только тогда, когда они больше не существуют или сильно ограничены и когда он вынужден пользоваться посторонней помощью.

Мобильный человек может перемещаться, при этом отсутствует дефицит самообслуживания. С возрастом прежние возможности подвижности человека заметно падают, а социальные контакты сужаются. Мобильный 70-летний человек в любом случае ограничен в переносимых нагрузках: стоять и ходить становится тяжелее, координация слабеет, руки и ноги уже не имеют прежней силы.

Ограничение подвижности (мобильности) влечет за собой ограничения самообслуживания в повседневной жизни, зависимость от посторонней помощи. Как только появляется необходимость помощи в передвижении, транспортировке, сопровождении при передвижении, можно говорить, что этот человек частично мобилен. Сначала кажется длинной и утомляет дорога вокруг дома, затем подъем и спуск по ступенькам оказывается трудно преодолимым этапом ежедневной жизнедеятельности, позже затруднительным становится путь до постели и, наконец, проблемой становится даже покидание постели. Человек становится немобильным, что означает потерю способности двигаться самостоятельно или изменять положение тела. В старческом возрасте снижение мобильности происходит в результате возрастных изменений опорнодвигательного аппарата и является проявлением старости.

Главный симптом немобильности – полная потеря подвижности, а главные риски немобильности – потеря возможности самостоятельно организовывать свою жизнь, удовлетворять свои повседневные нужды; возникновение дефицита самообслуживания; появление состояния беспомощности.

Немобильный человек отличается тем, что он не свободен. Зависимость от других лишает его свободы выбора. Прикованный к постели человек не в силах реализовывать свои желания. Постельный режим почти всегда сопровождается бессонницей. Сон становится поверхностным, смещается на дневные часы. Такое явление еще больше дезориентирует больного, усиливает его растерянность. Лежачий больной переживает свое несчастье, отсюда возможны и депрессии, и агрессивные состояния вплоть до полной самоизоляции.



Другая большая опасность немобильности – риск развития пролежней, контрактур и возникновение атрофии дыхательной мускулатуры, легочных заболеваний. Немобильность способствует неполноценному питанию и недостаточному потреблению жидкости, что становится прямой причиной возникновения проблем со стороны желудочно-кишечного тракта. Таким образом, немобильность – тяжелейший недуг, который при непрофессиональном уходе влечет за собой множество последствий, многие из которых смертельны.

Утрата возможности самостоятельно удовлетворить свои базовые потребности должна быть компенсирована действиями других людей. Роль этих людей (родственников) в обеспечении достойной, комфортной и безопасной жизни ослабленных людей становится крайне важной и значимой. Основная функция-оказание помощи больным с ограниченными возможностями ухода за собой для поддержания максимально возможной самостоятельности в повседневной жизнедеятельности. При этом осуществляется индивидуальный, в некоторых случаях – очень специфический уход, выполняют разнообразные социальные и/или бытовые действия.

Эти проблемы становятся одинаково тяжелыми для любого человека и семьи.





## **ПРАВИЛА УХОДА ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

Уход за пожилыми людьми не простое занятие, как может показаться на первый взгляд. Для этого нужно много времени и масса терпения, чтобы поддерживать в норме психологическое и физическое состояние престарелого человека, важно учитывать массу факторов, включая социальные и психологические моменты

Важно, чтобы пожилой человек хорошо высыпался (не менее 7-8 часов). Продолжительный, крепкий сон обеспечивает нормализацию функционирования нервной системы. Истощение нервной системы может вызвать бессонницу, способную ослабить организм и ухудшить эмоциональное состояние.

Чтобы создать наилучшие условия для сна пожилого человека, необходимо выполнить следующие условия:

- Тишина в комнате;
- Чистая и удобная постель;
- Комфортная температура в комнате, проветренное помещение;
- Легкое, теплое одеяло;
- Прием пищи за четыре часа до сна;
- Исключение из рациона сладостей, крепкого чая и кофе;
- Вечерние прогулки на свежем воздухе.

**Следите за личной гигиеной.** Очень важно, чтобы пожилой человек соблюдал личную гигиену. Особенностью личной гигиены в пожилом возрасте является необходимость использования питательного крема для ухода за сухой кожей и специального увлажняющего мыла. В остальном она не отличается от гигиены всех остальных людей.

**Постарайтесь предупредить несчастные случаи.** Существенное ухудшение физического состояния может стать причиной внезапного несчастного случая. Последствия несчастного случая могут быть самыми плачевными, ведь вывихи, ушибы и переломы у пожилых людей заживают намного медленнее.

**Чтобы минимизировать вероятность несчастного случая, вы должны предпринять следующие меры:**

- установить поручни в ванной, а на пол положить резиновые коврики;
- в комнатах на полы постелить ковровые;
- всю лишнюю мебель необходимо убрать.

# **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У РОДСТВЕННИКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ДОМАШНИЙ УХОД.**

**Ступень первая: не виним себя и не ищем причину**

**Ступень вторая: ищем общение и принимаем помощь**

**Ступень третья: разрешаем себе здоровье и радость**

**Разрешите себе быть здоровым и более того – разрешите себе радость. Помните, как вы любите своего близкого человека – так и он любит вас, и не хочет ваших страданий.**

# Вывод:

Таким образом мы видим, что к людям старческого возраста требуется определенный подход.

Самое важное-осознать, что несмотря на тяжелое состояние близкого человека, в нашей власти и силах позаботиться о нем.

