

## Возрастные изменения кожи

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Истончение кожи, уменьшение пото- и саловыделения, уменьшение количества подкожно-жировой клетчатки, потеря эластичности, сухость, морщинистость, складчатость, дряблость. Легко смещается, травмируется, трескается, разрывается, изъязвляется. Нарушение теплообмена. Опрелости. Новообразования кожи.</p>	<p>Осмотр всей поверхности тела. Туалет кожных покровов. Питательные и увлажняющие кремы. Профилактика травмирования кожи при уходе за лежачим больным. Нательное и постельное белье. Профилактика пролежней. Приспособления для лежачих больных. Профилактика опрелостей. Контроль температуры и влажности в помещении.</p>

## Возрастные изменения волос

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Гирсутизм Облысение у женщин Депрессии или тревоги, связанные с данной проблемой</p>	<p>Консультация врача, уход за волосами – гигиенический и психотерапевтический эффекты. Парики.</p>

## Возрастные изменения костного аппарата

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Уменьшение общего количества костной ткани. Истончение и деформация суставных хрящей, в т.ч. межпозвонковых дисков – деформирующие артрозы. Болевой синдром. Изменение осанки. Искривление позвоночника. Уменьшение объема движений. Развитие тугоподвижности и анкилозов. Остеопороз – патологические переломы. Походка неуверенная, шаркающая, с укороченным шагом. Поворот тела медленный, с разной скоростью в разных отделах. Риск падения. Плохой захват кистью – недержание предметов, неспособность к мелким точным движениям. Проблемы с кухней, ванной, туалетом. Самоограничение в движениях, изоляция, депрессия, желание пребывать в постели.</p>	<p>Выявление проблем. Физическая активность. Движение, прогулки. Диагностика риска падений. Профилактика падений – 2/3 могут быть предотвращены (напольное покрытие, обувь, освещенность, опоры). Профилактика тугоподвижности – гимнастика (активная и пассивная), физические упражнения на сгибание и разгибание суставов. Массаж.</p>

## Возрастные изменения мышечной ткани

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Уменьшение мышечной массы (начинается после 40 лет), мышечной силы и быстрая утомляемость при любой работе – главные составляющие синдрома старческой астении. Основная причина – малая подвижность. К 80-ти годам возможна потеря до ½ мышечной массы.</p>	<p>Выявление проблем. Питание. Физические упражнения, физическая работа. Изометрические упражнения для пожилых с болевым синдромом. Соблюдение охранного режима при движении, перемещении, одевании.</p>

## Возрастные изменения дыхательной системы

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Потеря эластичности легочной ткани. Уменьшение подвижности грудной клетки и диафрагмы. Снижается проходимость бронхов. Нарушается дренажная функция бронхов. Ухудшается вентиляция легких. Нарушается газообмен. Гипоксия (недостаточное количество кислорода в крови). Одышка. Быстрая утомляемость, сонливость.</p>	<p>Свежий воздух. Дыхательная гимнастика. Массаж. Регулирование положения в кровати. Активность в кровати. Профилактика застойной пневмонии.</p>

## Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Слабость сердечной мышцы. Плохое снабжение тканей кислородом.</p> <p>Быстрая усталость. Потеря эластичности сосудистой стенки артерий – скачки АД. Расширение вен, слабость венозных клапанов, венозная недостаточность.</p> <p>Нарушение регуляции сосудистого тонуса. Ортостатический коллапс.</p> <p>Факторы риска. Осложнения.</p>	<p>Дозирование физических нагрузок.</p> <p>Организовать передышки. Увидеть усталость. Соблюдение диеты.</p> <p>Контроль АД, контроль лечения.</p> <p>Профилактика головокружений и ортостатического коллапса.</p>

## Возрастные изменения пищеварительной системы

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Плохой аппетит, "тихий" суицид. Разрушение зубов. Гипосаливация. Одиночество. Недостаток пищеварительных ферментов. Гастроэзофагеальный рефлюкс. Слизистая ЖКТ легко ранима. Замедление перистальтики кишечника, снижение тонуса толстой кишки, нарушение продвижения каловых масс. Запоры. Дистрофические изменения поджелудочной железы.</p>	<p>Помощь при нарушении аппетита. Туалет полости рта. Дробное питание. Контроль регулярности и характера стула. Профилактика запоров: подвижный образ жизни, гимнастика, массаж мышц передней стенки живота, жидкость, овощи и фрукты. Порочность "управляемой дефекации" в лечебных учреждениях. Диета – ограничение сладкого, жирного, мучного, алкоголя.</p>

## Возрастные изменения мочевыделительной системы

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Уменьшение диуреза. Мочи немного, сильно концентрированной.</p> <p>Медленное выведение лекарственных препаратов.</p> <p>Уменьшается емкость и эластичность мочевого пузыря. Возрастает частота позывов на мочеиспускание.</p> <p>Нарушается замыкательная функция сфинктеров мочевого пузыря, недержание мочи при наполнении мочевого пузыря. Уменьшается период волевого удержания мочеиспускания.</p>	<p>Организация оперативного и комфортного мочеиспускания.</p> <p>Тактичное поведение. Контроль приема лекарственных препаратов и наблюдение за их воздействием на человека. Соблюдение гигиенических правил.</p>

## Возрастные изменения зрения

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Нарушение рефракции – старческая дальнозоркость.</p> <p>Нарушение аккомодации - способности глаза к рассматриванию предметов на разных расстояниях.</p> <p>Нарушение периферического зрения.</p> <p>Нарушение световой и темновой адаптации («куриная» слепота)</p>	<p>Регулярная (не реже 1 раза в год) проверка зрения.</p> <p>Проверка состояния стекол очков и обучение уходу за очками.</p> <p>Подсветка темных мест (подъезды, коридоры, прихожие), контрастные знаки (на ребрах ступеней, углах стен, пороги, углы дверных проемов и др.), поручни, профилактика падений, использование опор.</p> <p>При общении: всегда стойте к лицом к лицу; не прикрывайте ваше лицо и не находитесь в темноте; не стойте контражур.</p>

## Возрастные изменения слуха

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
Тугоухость, изменение характера и поведения слабослышащего.	Проверка слухового теста Использование правил общения с тугоухим: говорите лицом к лицу; не прикрывайте ваше лицо и не находитесь в темноте; не говорите с полным ртом; говорите громко и четко, но не кричите; сведите к минимуму фоновый шум, выключая телевизор или радио. Коррекция тугоухости у специалиста

## Возрастные изменения вкуса и обоняния

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Ухудшаются и/или извращаются вкусовые ощущения, пища становится безвкусной, ухудшается аппетит</p> <p>Нарушается обоняние, появляется невосприимчивость к запахам.</p>	<p>Туалет полости рта, использование пряностей при приготовлении пищи. Контроль качества пищи.</p>

## Возрастные изменения тактильной, болевой, температурной и проприоцептивной (глубокой) чувствительности

Возрастные изменения	Действия ухаживающего
<p>Нарушение правильного восприятия соприкасающихся с поверхностью тела предметов, неправильный контакт с ними, риск ожогов, опрокидываний и не удержаний предметов и т.п. Снижение подошвенной чувствительности приводит к падениям. «Тактильный голод».</p> <p>Нарушение правильного ощущения положения тела в пространстве, риск падений.</p>	<p>Определение проблем.</p> <p>«Правильная» посуда, «правильная» обувь, контроль за температурой воды, особенно в ванной, тактильное общение.</p> <p>Профилактика падений.</p>