

8. При **уходе за лежачими больными**, важно не допустить возникновения пролежней. Это повреждения кожи и подлежащих тканей, которые возникают вследствие длительного сдавливания. Чаще всего пролежни возникают на тех участках кожи, которые располагаются над костными выступами: крестец, колени, локти, бедра, ягодицы. Для предупреждения пролежней могут быть использованы следующие приемы:

- Частое изменение положения. Лежачего больного или пользующегося инвалидной коляской надо регулярно переворачивать и правильно укладывать, чтобы на простыни не было комков и складок. При постельном режиме переворачивать пациента надо каждые 2 часа.
- Использование поддерживающих устройств для уменьшения давления на соответствующие участки тела. Это специальные прокладки, круги, матрасы. Они могут быть из пористого материала, наполненные воздухом или жидкостями. Такие же приспособления существуют и для тех, кто пользуется инвалидным креслом.
- Во время переворачивания рекомендуется смазывать кожу средствами, улучшающими её кровоснабжение - камфорный спирт, камфорное масло.
- Ухаживающим за очень ослабленным больным важно знать, что пролежни могут появиться даже при условии надлежащего ухода и не укорять себя за якобы плохое отношение к больному.

**Важно** не только психоэмоциональное благополучие, престарелого человека, но и того, кто за ним ухаживает.

Ухаживающие за престарелыми и тяжело больными людьми, так же испытывают постоянные моральные и физические трудности. Особенно тяжело, когда больной не один, а их несколько. Ежедневно одно и то же. Мир сужается вокруг больного человека, увеличивается эмоциональная дистанция с окружающими, происходит эмоциональное выгорание. Не редко, когда у ухаживающего появляются минуты отдыха, у него возникает желание уединиться. Психологическая душевная усталость не исчезает сама по себе, от неё не спрячешься в повседневных заботах.

**Снять душевную усталость** помогает:

- отсутствие доступа света - отдых в тёмном помещении (лягте, укройтесь одеялом с головой, вспоминайте о чем-то приятном);
- воздействие воды (снять усталость помогает комфортный душ, ванна с морской солью, плавание в бассейне);
- созерцание природы, прогулка на свежем воздухе, и другие способы (молитва, чтение книг, общение с близкими).

Необходимо **привлекать к уходу** не только специально обученных людей, но и **других членов семьи**. Делегирование обязанностей - **это и отдых для ухаживающего, и сплочение семьи!**

Если чувствуете, что не справляетесь обратитесь к психологу.



**Уход за больным человеком - это тяжелый труд, требующий терпения!**



**Что нужно знать при уходе за пожилыми и престарелыми людьми?**

С возрастом появляются характерные для старости заболевания, и состояния, меняется психика, появляется слабость, апатия. Ослабевает приверженность к соблюдению чистоты тела и помещения. Да и силы уже не те, что были раньше. И наступает такой момент, когда старый человек становится беспомощным и *требует постороннего ухода*. На данном этапе неоценимой будет помощь и поддержка близких, друзей, ухаживающего персонала.



Для того, чтобы избежать конфликтов, ухаживающему за пожилым человеком необходимо принимать во внимание особенности, возникающие у человека в старческом возрасте:

1. Обычно в помещении, где находятся престарелые люди, ощущается характерный запах. **«Запах старости»** появляется от плохо промытого тела, залежалой одежды и постельных принадлежностей, лекарств и др. Своеобразный запах существует даже у чистоплотных людей. Поэтому ухаживающему за престарелым человеком не надо излишне акцентировать на этом свое внимание, учитывая, что *стариками становятся обидчивыми и повышено ранимыми*. Общайтесь с пожилыми чаще, но говорите короткими фразами, громко, четко, без крика, не командуя.



Не обижая стариков, из обихода надо постепенно убрать перины, ватные одеяла, ковры, заменив все это на

современные, легко стирающиеся материалы. Уменьшают запах очистители воздуха, ароматизаторы, вентиляторы. Но, конечно, без частой влажной уборки, никакие ароматизаторы воздуха не помогут.

2. Хотя старики любят тепло, тем не менее, необходимо получить согласие престарелого человека на **частое проветривание помещения**, мотивируя тем, что это необходимо для его здоровья.

3. **В уходе за кожей** самым важным является её очищение. Это - умывание, душ или ванна, ножные ванны. Пожилому человеку становится трудно садиться и подниматься из ванны. Для этого надо предусмотреть специальный поручень или сидение для ванной. Во избежание травм на пол следует постелить антискользящий коврик.

4. Особого внимания требует **уход за ногами**. Если ежедневный общий душ или ванна недоступны, то ноги надо мыть каждый вечер. У стариков возникают трудности со стрижкой ногтей, ногти на пальцах ног утолщаются. Плохая обработка ногтей на больших пальцах ног чревата развитием очень болезненного состояния под названием **«вросший ноготь»**. Эта патология добавляет немало страданий старикам и часто требует хирургического вмешательства. Для предупреждения заболевания необходимо следить за ногтями, размягчать их с помощью ножных ванн с добавлением соды с последующей обработкой краёв пилочкой. Кро-



шащиеся, неровные ногти говорят о грибковом заболевании и требуют лечения у специалиста – дерматолога-трихолога.

5. **Разнообразные повреждения кожи** (*ссадины, царапины, ранки, ожоги*) - довольно частая проблема для пожилых людей, особенно с нарушенным зрением. Кроме того, у стариков часто образуются язвы, например, при варикозе, пролежнях и других состояниях. Для профилактики гнойных осложнений ранку любой величины надо обработать перекисью водорода или хлоргексидина, а ткани вокруг ранки смазать спиртосодержащим антисептиком: бриллиантовой зеленью, йодом.

6. В пожилом возрасте снижается мотивация по **уходу за зубами и полостью рта**. Надо предлагать пожилым людям после еды использовать зубные нити (флоссы), промывать зубные протезы, дважды в день чистить зубы. Недопустимо иметь во рту острые остатки зубов, корней, которые раздражают слизистую. Постоянное её раздражение может перейти в дальнейшем в раковую опухоль. По той же причине зубные протезы должны быть хорошо подогнаны и не царапать слизистую рта.

7. **Учащенное мочеиспускание**, характерное для стариков, доставляет им немало страданий, влияет на качество сна, общий настрой. Чтобы не вставать каждый раз для похода в туалет, надо предложить пожилому человеку ночью пользоваться специальным судном для сбора мочи. Судно необходимо приобрести и для лежачих больных, а если приходится оставлять беспомощного человека одного, то лучше всего пользоваться подгузниками для взрослых соответствующего размера. Это значительно облегчает уход.

8.

