

Тема очередного занятия в школе родственного ухода  
«Гигиенический уход за пожилыми и больными людьми»

Не бросайте стариков, жалеите,  
Уважайте старость и лелейте,  
Им дарите ласку и вниманье,  
И любви великое признанье.

Утешайте в скорби и печали,  
В час, когда сердца стучать устали,  
Окружите теплотой и светом,  
И не ждите скорого ответа.

Не бросайте стариков, любите,  
Об ушедших память сохраните.  
На заботу сердце отзовется,  
И любовь сторицей к вам вернется!

Уход за пожилыми и маломобильными людьми требует от родственников или сиделок огромного терпения, умения, милосердия. Такие пациенты очень ранимые, часто бывают капризными в своих желаниях, нетерпеливые. Все эти изменения зависят не от самого пациента. Чаще всего они связаны с влиянием болезни на психику пациента, его поведение. Поэтому необходимо убедить пожилого человека принять помощь.

В повседневной жизни под уходом понимают оказание больному помощи в удовлетворении им различных потребностей: умывании, бритье, уходе за полостью рта, волосами, ногтями, подмывании, приеме ванны, а также при осуществлении физиологических потребностей. Но помогая пациенту, нужно максимально стремиться к его самостоятельности и поощрять это желание.

## **Общие рекомендации**

В пожилом возрасте правила гигиены изменяются. Ее качество напрямую связано с самочувствием и состоянием здоровья. Повышается риск инфекций, обострения общих заболеваний, ухудшение эмоционального фона.

Для пожилого человека важно организовать быт: так, чтобы в его комнате, санузле, на кухне всегда было чисто. Поэтому рекомендую:

- ежедневно выполнять влажную уборку в жилых помещениях и санузлах, убирать пыль, мусор, мыть полы, проветривать помещения;

- установить поручни, устойчивые ступени в душе, туалете, уложить нескользкие коврики;

- каждую неделю или по мере загрязнения менять постельное белье. Простыни должны быть туго натянутыми, без складок. На постели не должно быть крошек. Это особенно важно для лежачих пациентов;

- ежедневно менять нижнее белье и одежду. На одежде не должно быть мелких пуговиц и сложных застежек;

- регулярно пополнять запасы гигиенических принадлежностей: туалетной бумаги, салфеток, пеленок и т.д;

- убрать из комнаты вещи, которые накапливают пыль: ковры, накидки на мебель, сувениры, ненужные предметы.

## **УХОД ЗА КОЖЕЙ**

В пожилом возрасте кожа становится сухой, склонной к раздражениям, появлению воспалений, опрелостей. Чтобы она дольше оставалась здоровой, нужно уделять внимание гигиене:

-купание выполняется не реже одного раза в неделю. Лучше использовать душ. Принимать ванну нежелательно. Для лежачих больных душ можно заменить обтираниями: все тело протирают влажной губкой и промакивают мягкой тканью. Это можно сделать в кровати, подстелив клеенку;

-мыло лучше использовать только для складок кожи. Если оно ее сушит, можно ограничиться купанием в теплой воде и протиранием мягкой тканью. Складки, воспаленные или сухие участки дополнительно смазывают увлажняющим кремом;

-при купании кожу стоп хорошо распаривают, обрабатывают пемзой, промывают и смазывают увлажняющим кремом. Это защитит от появления мозолей, натоптышей и растрескивания.

## **УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА**

Желательно в пожилом возрасте чистить зубы дважды в день. Можно использовать зубные пасты для укрепления десен, снятия воспалений. После каждого приема пищи рекомендую полоскать ротовую полость. Если используются съемные протезы, следите за состоянием десен- они не должны кровоточить и создавать дискомфорт. На ночь протезы снимают, помещая их в антисептический раствор. В пожилом возрасте кальций усваивается хуже, это может провоцировать появление кариеса и разрушение зубов. Лучше отказаться от слишком твердой пищи.

## **ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА**

Должна быть ежедневной. В пожилом возрасте слизистые оболочки становятся сухими, и это повышает риск воспаления, раздражения, появления инфекций. Рекомендую проводить гигиенические процедуры утром и вечером. Для лежачих пациентов после каждого опорожнения кишечника дополнительно выполняют подмывание. Для профилактики раздражений используйте увлажняющие лосьоны и кремы( больше подходят детские). Для людей,

страдающих недержанием мочи, используйте памперсы. Следите, чтобы в интимных местах не появлялось опрелостей.

## **ЧИСТКА УШЕЙ**

Должна выполняться каждую неделю, лучше проводить во время купания. Ушные раковины изнутри очищают ватными тампонами. Пространство рядом со слуховым ходом можно почистить ватными палочками, при этом важно не травмировать кожу. Ушную серу убирают аккуратно, не проталкивая ее внутрь. Возможно использование масел или специальных капель. Регулярная чистка ушей важна для профилактики проблем со слухом, появления отитов и других заболеваний.

## **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

И мужчины, и женщины должны причесываться минимум один раз день. Лучше использовать мягкие массажные щетки, которые не травмируют волосы и кожу головы. Для мытья желательно использовать шампуни и бальзамы, снижающие выпадение волос, с питательным и увлажняющим действием. При ежедневном расчесыванием можно выполнять и массаж головы. Стрижку выполняют раз в месяц.

## **СТРИЖКА НОГТЕЙ**

Выполняется раз в неделю или по мере необходимости, поскольку с возрастом рост ногтей может замедляться. Ногти обрезают безопасными ножницами, оставляя 0,5-1мм длины. Если необходимо, дополнительно подрезают кутикулы. Затем смазывают кожу рук увлажняющим кремом, а для пальцев ног используют антисептические средства.

## **ЧИСТКА НОСА**

Полость носа может требовать дополнительного ухода при высокой сухости. Этом случае необходимо промывание теплой

водой, периодическое высмаркивание и орошение спреями. Делать процедуру следует аккуратно, так, чтобы не травмировать слизистые оболочки.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ**

Это, пожалуй, самая важная часть ежедневной гигиены для лежачих больных. Чтобы на коже не образовывались пролежни, **необходимо:**

- менять положение тела пациента каждые два-три часа;
- исключить сдавление кожи , особенно на воспаленных участках;
- отказаться от использования клеенчатых, резиновых подкладок, которые мешают коже дышать;
- следить за тем, чтобы постельное белье всегда оставалось сухим и чистым;
- следить за тем, чтобы не было травм, царапин кожи;
- регулярно использовать противпролежневые средства (ПАНТЕНОЛ, СУЛЬФАРГИН, СОЛКОСЕРИЛ, гидрогель ИНТРАСАЙТ);
- каждый день очищать кожу и интимные зоны, используя специальные средства;
- чаще выполнять массаж тех участков, для которых риск появления пролежней повышен;
- не использовать косметические средства на спиртовой основе, пересушивающие кожу.

**Спасибо за внимание! Терпения и мудрости вам!**