Уход за пожилыми людьми: ТОП-20 практических советов

**Оглавление:**

1. [Возможные причины для ухода](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h1)
   * [Деменция](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h2)
   * [Инсульт](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h3)
   * [Инфаркт](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h4)
   * [Перелом шейки бедра](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h5)
   * [Травмы, снижающие двигательные функции](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h6)
   * [Послеоперационный уход](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h7)
   * [Инвалидность](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h8)
   * [Отсутствие возможности передвигаться самостоятельно (лежачие больные)](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h9)
2. [Принципы ухода](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h10)
   * [Правильная диета](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h11)
   * [Физиотерапевтические процедуры](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h12)
   * [Регулярный медосмотр](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h13)
   * [Консультации с психологом](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h14)
3. [Соблюдение расписания дня](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h15)
   * [Сон](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h16)
   * [Отдых](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h17)
   * [Питание](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h18)
   * [Процедуры, в том числе гигиенические](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h19)
   * [Социальная жизнь](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h20)
   * [Прием лекарств](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h21)
4. [Товары, сопутствующие уходу](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h22)
5. [Возможные осложнения при уходе](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h23)
   * [Если остается один – связь под рукой](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h24)
6. [Душевный комфорт](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h25)
7. [Психоэмоциональное состояние престарелого и родственников](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h26)
8. [Гигиена пожилого человека](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h27)
9. [Социальные выплаты по уходу за престарелыми людьми](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h28)
10. [Вопрос: что делать](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h29)
    * [Ухаживать самостоятельно](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h30)
    * [Нанять помощницу](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h31)
    * [Пригласить социального работника](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h32)
    * [Выбрать пансионат для пожилых](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h33)
11. [Юридическая сторона](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h34)
12. [Подведение итогов](https://www.pamyatinet.ru/pozhilym-lyudyam/uhod-za-pozhilymi-lyudmi.html#h35)

Уход за пенсионером отличается некоторыми особенностями. Это связано с возрастными изменениями организма и психики человека. Существуют определенные закономерности и рекомендации. Они продиктованы разными причинами и заболеваниями.

Возможные причины для ухода

Уход может потребоваться человеку после тяжелой болезни или травмы.

Деменция

Другими словами – слабоумие, которое начинается с ухудшения памяти. В последней стадии приводит к утрате всех бытовых навыков, способности самообслуживания и полной деградации личности.

Важна помощь в быту и самообслуживании.

Инсульт

Кровоизлияние в мозгу или сильный спазм способен привести к гибели очага нейронов. Что становится причиной паралича, частичного или полного, ухудшения речи, двигательных навыков. Помощь по состоянию, полная или частичная.

Инфаркт

Закупорка сердечных сосудов, спазм, который заканчивается некрозом малого или обширного очага миокарда. Несколько дней человек с инфарктом прикован к постели. Если он не умер, то на сердечной мышце образуется рубец. Орган работает с трудом. Необходим длительный период реабилитации.

Перелом шейки бедра

Бывает у пожилых довольно часто по причине возрастной повышенной хрупкости костей. Достаточно случайно поскользнуться, упасть с высоты собственного роста, чтобы сломать бедренный сустав.

Заживление идет медленно, но успешно проводится протезирование. Лечебная физкультура, правильный настрой, питание, активная позиция приводят к отличным результатам.

Травмы, снижающие двигательные функции

В преклонные годы прочность костей снижается. Это бывает причиной переломов рук, лодыжки, ног, что делает человека беспомощным. Ухудшаются двигательные функции, привычные навыки, возможность самообслуживания.

Препараты с кальцием, физкультура восстанавливают все навыки.

Послеоперационный уход

У престарелых лиц в наше время часто диагностируется онкология. Любой вид раковой опухоли удаляют хирургически. После операции пациент еще довольно длительное время нуждается в посторонней помощи.

Со временем возможно полное восстановление при правильном питании и легкой ЛФК.

Инвалидность

Травмы или врожденные патологии иногда приводят к инвалидности, ограниченности самообслуживания. Помогать следует, учитывая состояние.

Отсутствие возможности передвигаться самостоятельно (лежачие больные)

Сильная астения, последняя стадия деменции, полный паралич, способны приковать человека к постели навсегда. Полный уход в гигиене, питании, движениях.

Принципы ухода

Уход за людьми пожилого возраста следует осуществлять, соблюдая определенные принципы. Это способствует успешному восстановлению тканей организма.

Правильная диета

Продукты питания необходимо подбирать, учитывая основное заболевание пациента и сопутствующие хронические патологии. В любом случае пожилым следует отказаться от жирной, острой, сильносоленой, сладкой, жареной пищи.

Физиотерапевтические процедуры

Травмированные конечности, суставы лучше восстанавливаются благодаря проведению физиотерапии. Массажи, водные процедуры помогают избегать пролежней и поддерживают тонус мягких тканей.

Регулярный медосмотр

Периодический контроль докторов позволяет следить за процессом восстановления в динамике. Так легко заметить момент ухудшения состояния или добавить дополнительные укрепляющие препараты, ЛФК.

Консультации с психологом

Профессиональный психолог всегда поможет воспрянуть духом человеку, переживающему долговременную реабилитацию, тяжелую болезнь. Активная позиция, позитивный настрой, организованный досуг повышают вероятность успешной победы над недугами.

Соблюдение расписания дня

Наш организм существует по определенному биологическому ритму. Соблюдая режим дня, пожилой человек приближает выздоровление.

Сон

Во сне все силы организма настраиваются на регенерацию. Сердце отдыхает, клетки восстанавливаются. Артериальное давление нормализуется. Сосуды расслабляются и расширяются, пропуская нужное количество крови, улучшая питание всех тканей.

Поэтому в преклонном возрасте необходимо спать не меньше 8 часов по ночам и, по возможности, днем – час, два. Выздоравливающему стареющему человеку восстановительный сон прописывают в больших количествах.

Отдых

Уставшие или травмированные ткани восстанавливаются быстрее, если физическая нагрузка перемежается с периодами отдыха. В лечебной физкультуре всегда нужно делать перерывы. К примеру: 20 секунд активные движения, 40 секунд отдых.

Курс гимнастики 15 минут сменяется двухчасовым отдыхом. В процессе разработки травмированной ноги, во время отдыха, полезно помахать руками, делать упражнения кистями, пальцами рук. Исследования доказали, что так восстановление ног происходит еще быстрей.

Питание

Четкого расписания хорошо придерживаться и в приеме пищи. В этом случае желудок в привычное время вырабатывает максимальное количество желудочного сока. Что способствует отменному перевариванию продуктов и усвоению необходимых элементов.

Процедуры, в том числе гигиенические

Водные и гигиенические процедуры, массажи, другие процедуры активируют работу тканей, движение лимфы в теле. Если ритм процедур совпадает с биочасами человека, регенерация происходит успешнее.

Социальная жизнь

Пожилые люди, посещающие театр, кафе, литературные кружки, чувствуют себя лучше тех, кто заперт в замкнутом пространстве. Цифровые технологии позволяют общаться с ровесниками всего мира.

Рассматривая фото с природой, пейзажи из разных стран, слушая шум морского прибоя, человек улучшает свое настроение, получает позитивные эмоции. Общаться через интернет можно лежа в постели и сидя в инвалидном кресле. Это приносит радость человеку, разнообразит жизнь и добавляет светлых событий.

Прием лекарств

Действие многих лекарственных средств рассчитано на определенное время. Чтобы их воздействие не прерывалось, следует строго соблюдать интервалы приема прописанных врачами препаратов.

Товары, сопутствующие уходу

Уход за пожилыми больными создаст максимальный комфорт подопечным, если использовать приспособления и товары, разработанные специально для этого.

**В режиме онлайн, виртуальные магазины предлагают:**

* кресла-коляски;
* ходунки различных конструкций;
* медицинские кровати, с поднимающимися частями, поручнями, бортиками;
* трости с регулировкой длины;
* костыли с подлокотниками;
* тренажеры реабилитационные;
* клеенка непромокаемая;
* пеленки и памперсы для взрослых;
* судна разных конструкций;
* тазики плоские для умывания и купания водой лежачих больных;
* мази заживляющие пролежни и опрелости;
* кремы питательные для кожи;
* шампуни и гели бесслезки.

Возможные осложнения при уходе

**Длительный постельный режим, неподвижное положение тела становится причиной осложнений у пожилых пациентов:**

* застойная пневмония;
* закупорка сосудов;
* бессонница;
* потеря аппетита, запоры;
* мочекаменная болезнь;
* пролежни, опрелости;
* остеопороз;
* тугоподвижность суставов;
* атрофия мышц.

Основной способ борьбы с разносторонними осложнениями – ранняя и всесторонняя подвижность, зарядка, активность в пределах, разрешенных лечащим доктором. Массаж, изменение положение тела, приподнимание головы, ног, лежа на кровати. Применение мазей, питательных кремов для кожи.

Если остается один – связь под рукой

Чтобы избежать неожиданных обострений, пожилого человека надо обеспечить связью. Сегодня у всех есть мобильные телефоны.

В крайнем случае надо предупреждать соседей о том, что одинокий человек может позвать на помощь, постучав в стену или пол.

Душевный комфорт

Любящие родственники общаются с больным пожилым отцом с любовью в голосе. Не сообщают ему о грустных событиях. Например, о том, что внук сломал руку, катаясь на коньках.

Душевное равновесие имеет большое значение во время реабилитации стареющих больных.

Психоэмоциональное состояние престарелого и родственников

У заболевшего тяжелой болезнью родителя бывает грустное настроение. Необходимо поддерживать его позитивный настрой, убеждать в том, что выздоровление возможно и обязательно случится.

Членам семьи не надо показывать больному свои сомнения и переживания. Стараться быть веселыми, не сомневающимися в его выздоровлении.

Гигиена пожилого человека

Пожилому лежачему человеку надо помогать устраиваться на утке, учить его пользоваться ей самостоятельно. В самый интимный момент человека лучше оставить одного. Судно всегда должно быть чистым и находиться под рукой у пациента.

Если человек случайно пролил содержимое, испачкал постель, следует сразу сменить простыни на чистые. Если человек пользуется памперсами, их надо менять, по мере использования на чистые.

Если заметны опрелости, нечистоты, надо подмыть человека водой, подстелив водонепроницаемую клеенку. Опрелости смазывают заживляющими мазями, присыпают детским тальком.

Голову тоже моют водой и шампунем, используя плоские тазики и клеенки, большие полотенца. Периодически надо протирать все тело влажной салфеткой, по утрам чистить зубы и причесывать больного.

Социальные выплаты по уходу за престарелыми людьми

Неработающие граждане, осуществляющие патронажный уход за ослабленными пожилыми людьми, ежемесячно получают 1200 рублей за каждого подопечного. За год начисляется трудовой стаж и 1,8 пенсионных балла.

Вопрос: что делать

В каждой семье может заболеть пожилой человек. Возникнет вопрос о заботе и помощи.

Ухаживать самостоятельно

Уход за бабушкой способны осуществлять внуки и дети, если изучат нужные приемы и навыки.

Нанять помощницу

Если уход за пожилой женщиной стесняются выполнять взрослые сыновья, они могут нанять для этого сиделку или патронажную сестру.

Пригласить социального работника

Если необходим уход за больным, пожилым человеком, можно пригласить социального работника. Он приготовит еду, накормит, сделает уборку, выполнит все необходимое по дому.

Выбрать пансионат для пожилых

Профессиональный и разносторонний уход за престарелыми обеспечивают в [пансионатах](https://www.pamyatinet.ru/pansionaty/pansionaty-po-oblastyam/moskva-i-moskovskaya-oblast-podmoskove.html).

Юридическая сторона

Оформить юридически патронаж или полную опеку можно, подав заявление в органы опеки и попечительства. Все нюансы вопроса описаны в предыдущих статьях нашего сайта.

Подведение итогов

В наши дни много информации по интересующему вопросу и самое актуальное мы будем обсуждать в «Школе родственного ухода».

редакция портала ответственности не несет.