

Пособие «Качественный уход: комфорт и эффективность» – часть проекта «Узнай о качественном уходе за лежачими больными больше – Школа ухода», реализует Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения «Сызранский» при поддержке Фонда президентских грантов и с участием экспертов Школы патронажного ухода «Внимание и забота».

Авторы-составители:

Киреева Наталья Александровна,
директор АНО «ЦСОН «Сызранский»

Акимова Юлия Владимировна,
специалист по социальной работе АНО «ЦСОН «Сызранский»

Гусенкова Марина Викторовна,
*начальник отдела организационно-методической работы
АНО «ЦСОН «Сызранский»*



АНО «ЦСОН «Сызранский»

Тел. 8 (8464) 37-31-05

E-mail: szr-anocso@mail.ru

Официальный сайт: <http://цсосызранский.рф>
АНО «ЦСОН «Сызранский» (@anocso_szr) | Twitter

АНО «ЦСОН «Сызранский» | ВКонтакте

АНО «ЦСОН «Сызранский» | Одноклассники

Школа ухода / <https://clck.ru/bd4NJ>



Автономная
некоммерческая организация
«Центр социального
обслуживания населения
«Сызранский»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



КАЧЕСТВЕННЫЙ УХОД: комфорт и эффективность

*Пособие для родственников
и тех, кто ухаживает*

Если человек из-за болезни или естественного процесса старения утратил навыки самообслуживания, то создать для него благоприятные, комфортные условия, уверенность в благоприятном исходе заболевания помогут родственники или лица, осуществляющие уход.

Прогресс медицины не снизил значения правильного ухода. От качественно выполненного ухода зависит процесс выздоровления и реабилитации, качество жизни больного, его физическое и психологическое самочувствие. Также при правильном уходе у больного на более длительное время сохраняются навыки самообслуживания и снижается риск возникновения осложнений.

В пособии мы расскажем, как ухаживающий гражданин может защитить себя и подопечного при перемещении, как правильно организовать пространство для больного и какие средства реабилитации использовать для облегчения процесса ухода и сохранения навыков самообслуживания у подопечного.

родственника в привычной для него обстановке. Безопасное обустройство дома поможет отложить переезд.

Насколько финансово вы готовы к уходу за родственником?

Уход – изнурительная работа без зарплаты, а пособия по уходу совсем небольшие. Многие люди бросают работу или сокращают рабочее время, чтобы ухаживать за близким человеком, и это усугубляет финансовый стресс. Подумайте, возможно есть смысл сдать квартиру ваших родителей и использовать эти средства, чтобы нанять сиделку. Попросите других членов семьи внести финансовый вклад, если они могут. Не ждите, что они это сделают сами. Члены семьи, которые не могут или не хотят брать на себя патронажный уход, часто готовы помочь деньгами, но иногда надо сказать им об этом.

Чего хочет ваш близкий?

Даже если состояние вашего близкого стало очень тяжёлым, некоторые пожилые люди сопротивляются переезду. Если вы понимаете, что это единственный вариант, дайте им время привыкнуть к этой мысли и принять её.

КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ САМОМУ, УХАЖИВАЯ ЗА РОДСТВЕННИКОМ?

Во-первых, необходимо составить план ухода и разделить обязанности между членами семьи. Лучше распределять груз ухода на всех членов семьи. Тогда каждый чувствует себя участником важного для семьи процесса, а «главный» ухаживающий не умирает от усталости и груза ответственности, взваленного на его плечи. Дать небольшие поручения можно даже детям – так они научатся заботе о близких.

Во-вторых, надо делиться с пожилым родственником проблемами. Вовлекать его в жизнь семьи и позволять ему сопереживать. Такое открытое общение поможет снизить эмоциональное напряжение в отношениях.

В-третьих, надо следить за своим эмоциональным состоянием. Проявления выгорания могут негативно сказаться как на человеке, который помогает пожилому или тяжелобольному родственнику, так и на качестве ухода за близким.

БЕЗОПАСНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ МАЛОМОБИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

При повседневном уходе больного нужно часто передвигать, поворачивать, приподнимать для кормления, пересаживать в кресло, перемещать для смены постельного и нательного белья и т. п.

Если состояние больного позволяет, то его участие в процессе правильного перемещения позволяет ему восстанавливать навыки управления своим телом.

Что подготовить для безопасного перемещения?



- Пространство
- Себя
- Подопечного
- План и технику перемещения

Общие правила безопасного перемещения:

Не допускайте беспорядка там, где вы будете перемещать маломобильного человека. Разбросанные вещи и одежда, домашние животные, провода и коврики под ногами – всё это нужно убрать, чтобы создать безопасную среду для перемещения.

- Включите освещение!
- Вытрите насухо пол!
- Отодвиньте всё, что мешает!
- Зафиксируйте тормоза на многофункциональной кровати, кресле-коляске, кресле-стуле и т. д.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- одежда удобная, не стесняющая в движениях;
- обувь без каблуков, без шнурков, с задниками;
- сохранять физиологические изгибы позвоночника;
- не сгибать и не скручивать спину при перемещении;
- сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- широкая площадь опоры – ноги стоят на ширине плеч или чуть шире: одна нога впереди, другая позади;
- располагать больного максимально близко к себе.

Перед перемещением оцените свои возможности.

Если вес подопечного в 1,5 раза больше веса ухаживающего, то стоит отказаться от перемещения одному, необходимо попросить помощи родственников или других лиц. Используйте вспомогательные средства для перемещения.



ЧТОБ СПИНА БЫЛА ЗДОРОВА, КРЕПЧЕ ОБНИМАЙ БОЛЬНОГО!



1. Наши стопы составляют площадь опоры, поэтому для устойчивости тела ноги должны стоять на ширине плеч!



Соседство нескольких миров в квартире также не должно превращаться в заточение пожилого человека в одной из комнат. У него должен быть не только свой мир, но и максимальный возможный при его состоянии доступ ко всему как в квартире, так и вне её.

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ О ПЕРЕЕЗДЕ



Будет ли болезнь пожилого родственника прогрессировать? Какие сложности ждут ухаживающих лиц в будущем?

Некоторые заболевания могут прогрессировать, и через некоторое время Ваш родственник может полностью утратить навыки самообслуживания, а при диагнозе деменция вообще перестанет узнавать близких людей, может появиться агрессия.

Что Вам может сказать лечащий врач?

Получив консультацию у лечащего врача, вы можете корректировать лечение, питание, режим дня. А также получить у него консультацию о необходимости оформить инвалидность.

Что потребуются для переезда пожилого родственника?

В первую очередь – это разговоры, терпение и готовность идти на уступки. Переезд кардинально поменяет привычный ритм семьи: распорядок, быт, а количество обязанностей в разы возрастёт. Но самое главное – это здраво оценивать, что именно от вас нужно, например, совместное посещение врача, помощь по домашним делам. По итогу, это может сказаться на работе и общении с друзьями.

Целесообразно ли перевозить родственника к себе?

В некоторых случаях лучше прибегнуть к услугам сиделки, чем решиться на совместное проживание с маломобильным человеком. Подумайте, как вы сможете продлить пребывание пожилого

или рассеяны – тревожная кнопка даёт им возможность позвать на помощь. А ещё помогает узнать местонахождение человека, если он случайно заблудился.



Установите датчики безопасности.

Они могут быть частью единой системы «умного дома» или работать автономно – и в том и в другом случае датчики связаны со смартфоном и при наступлении ЧС подают сигнал на телефон.

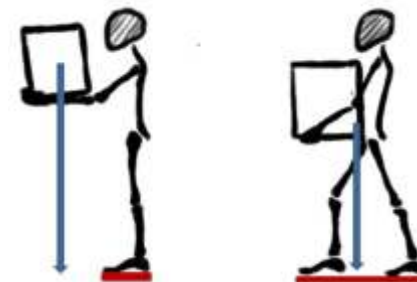
Если старик живёт отдельно от остальной семьи и заметно слабеет, первоначально надо решить, приспособливаем ли мы его жилище к новым потребностям или готовим для пожилого человека место у себя дома. Если есть возможность сохранить самостоятельность пожилого родственника и продлить его проживание в привычной для него обстановке, то лучше это сделать. Речь о приспособлении квартиры (дома) под новые потребности должна идти тогда, когда бабушка или дедушка ходят на своих ногах (или с незначительной опорой) и самостоятельно обслуживают себя. Если пожилой человек слегнет – тут уж, что бы мы ни меняли в квартире, необходимо будет присутствие в первую очередь ухаживающего человека, нужно будет сосредоточиться на его задачах и умениях, а поручни и прочие приспособления проблемы не решат.

Часто можно услышать: «мы приготовим для мамы уголок»; «что мы ей уголок, что ли, не найдём?». Это неправильно и ужасно. Люди из лучших побуждений, считая, что «сдавать» родных в дом престарелых ужасно, вырывают старенькую маму (папу) из привычной обстановки, и они уже в любом случае не дома. Разрушают их мир, при этом и квартиру к приезду пожилого родственника не готовят: высокие пороги, неудобный вход, захламлена прихожая, туалет и ванная привычны им, а пожилым там неудобно. Если пожилой колясочник – всё ещё сложнее.

Если всё-таки решили взять на себя обязанность по уходу за пожилым родственником и перевезти его в свой дом, то нельзя поселить пожилого ни «в уголке», ни на проходе. У пожилого человека должен быть свой мир: надо в одном доме эти миры разделить, иначе хорошо бабушке или дедушке не будет.

2. Используйте технику перемещения грузов.

Поднимая подопечного с постели, прижимайте его к себе, на это время мы становимся с ним единым целым с единым центром тяжести.

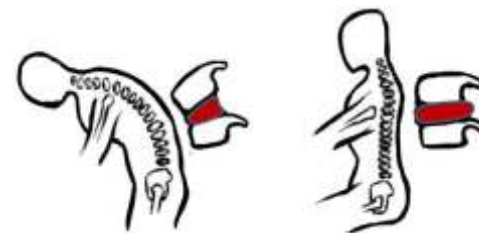


- Чем ближе центр тяжести к нашей площади опоры, тем устойчивее наше положение.
- Обеспечьте достаточную площадь опоры: ноги на ширине плеч или в положении шага.
- Располагайте подопечного максимально близко к себе.

3. Раскачивание создаёт импульс для перемещения – нужно качнуться вперёд/назад 2-3 раза и, откидываясь назад, потянуть груз на себя. Пусть за вас работает инерция!



4. Не сгибайте спину! При нагрузке, если спина согнута, позвоночник испытывает десятикратную нагрузку. При таких нагрузках он просто обязан травмироваться!



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- наметьте цель и алгоритм перемещения;
- расскажите подопечному, что вы будете делать;
- оцените возможности подопечного и максимально их используйте;
- подготовьте необходимое оборудование;
- распределите функции;
- чётко объясните команды подопечному.

Откажитесь от перемещения, если подопечный плохо себя чувствует!

СТОП-СИГНАЛЫ для отказа от перемещения – если у подопечного:

- одышка,
- повышение ЧСС более 50% от исходной величины,
- снижение ЧСС при нагрузке,
- чувство стеснения/боль в груди,
- рвота,
- головокружение,
- помутнение сознания,
- потливость,
- неспособность держать баланс,
- резкая слабость.

К сожалению, часто маломобильные люди быстро набирают вес, и это увеличивает риски образования пролежней и опрелостей. Большой вес подопечного также затрудняет перемещение в кровати.

Перемещая очень тяжёлого человека, ухаживающие рискуют получить травму или растяжение спины. Чтобы облегчить перемещение и снизить риски травмы ухаживающих, существуют специальные приспособления, которые помогают снять нагрузку.

5. ПОРОГИ МЕЖДУ КОМНАТАМИ

Пороги между комнатами могут стать причиной падений у пожилого человека. Если нет возможности убрать пороги, то их нужно пометить, например, белой краской. Будет безопаснее, если уровень пола сделать одинаковым по всей квартире. Проверьте, что все пути перемещения по дому или квартире свободны от мебели, а проходы – достаточно широкие, чтобы пожилой человек не испытывали дискомфорта.

Проверьте, что в квартире нет неустойчивой мебели, ухватившись за которую можно упасть вместе с ней.

6. БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

Стиральная машинка, микроволновка должны находиться в удобном и доступном для пожилого человека месте. Чайник лучше заменить на электрический с автоматическим отключением или термопотом. Газовую плиту, если позволяют финансы, поменять на индукционную плиту, где на конфорку с кипящей кастрюлей можно ладонь положить – такая конфорка будет ощущаться как холодная. Это уберезет пожилого человека от ожога и случайного возгорания одежды или полотенца.



7. ЛЕСТНИЦЫ И ПЕРИЛА

Если пожилой человек проживает в частном доме с лестницами, необходимо установить второй комплект перил у стены. Двойные перила обеспечивают дополнительную поддержку при подъёме и спуске, а также позволяют людям использовать доминирующую руку. На лестнице должно быть достаточно освещения. Установите на лестнице противоскользкие насадки, они продаются в любом строительном магазине. Это поможет предотвратить скольжение и падение.

8. УМНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Установите тревожные кнопки. Это жизненно необходимый для пожилых гаджет, особенно если они живут отдельно от родственников. Чем старше человек, тем вероятнее он испытывает сложности со здоровьем; пожилые люди бывают невнимательны

Обустроить дом и сохранить самостоятельность пожилого человека помогут следующие советы:



1. ПОРУЧНИ

Установив в домашних условиях специальные поручни для пожилых людей, вы тем самым поспособствуете их передвижению. С помощью них человек способен безопасно передвигаться, дотянуться до нужного предмета, а также наличие поручней – это профилактика падений ослабленных людей.

2. ПОВОРОТНОЕ СИДЕНЬЕ

или стул для ванны позволяет самостоятельно мыться, устойчиво сидеть, а не скользить по поверхности ванны.



3. ВЫКЛЮЧАТЕЛИ

у входа в комнаты. Убедитесь, что в каждой комнате дома есть выключатель света рядом с входом. Легко потерять равновесие или споткнуться о что-нибудь, когда человек идёт через тёмную комнату, чтобы включить свет. Выключатели

должны быть удобно расположены по высоте, чтобы не пришлось тянуться.

4. ПРОВОДА, КАБЕЛИ И КОВРИКИ

Страх падения является наиболее частой причиной снижения активности у пожилых людей. Сделайте ежедневный маршрут пожилого человека безопасным. Проходы в комнаты должны быть свободными. На полу не должно быть проводов и ковриков, за которые может запнуться маломобильный человек.



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ КРОВАТИ ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Маломобильным гражданам в силу возраста или болезни, людям после травм, а также в период восстановления после оперативного вмешательства требуется особый уход.

Для них производители медицинского оборудования выпускают спальные места, учитывающие особенности лечения и реабилитации в этот период. Медицинские кровати для лежачих больных



используются не только в медицинских учреждениях, но и дома. Кроме того, правильно выбранная кровать значительно облегчает уход и снижает нагрузку при перемещении больного.

Чем нужно руководствоваться при выборе функциональной медицинской кровати?

При выборе кровати необходимо учитывать особенности заболевания, функциональность, конструктивные тонкости и укомплектованность. Медицинские кровати имеют различия между собой. Есть два основных критерия выбора – количество секций и виды привода.

По конструкции медицинские кровати бывают:

- односекционные (средняя степень мобильности);
- двухсекционные (у кого обездвижена нижняя часть);
- трёхсекционные (для полностью обездвиженных людей);
- четырёхсекционные (для полностью обездвиженных людей);
- пятисекционные (для полностью обездвиженных людей).

Виды приводов:

- механический (ручной) привод;
- винтовой привод;
- электрический привод;
- комбинированное управление.

При выборе кровати лучше ориентироваться на конкретную ситуацию с человеком, для которого она покупается. Нет смысла переплачивать за функции, которые могут не понадобиться.

С помощью функциональной кровати легко посадить маломобильного человека для кормления или досуга, не используя многочисленные подушки, приподнять ноги для отдыха.



При работе с функциональной кроватью:

- если вы пересаживаете человека в коляску, убедитесь, что тормоза коляски и кровати заблокированы;
- отрегулируйте высоту кровати, чтобы вам не приходилось нагибаться или тянуться вверх, если вы перемещаете человека;
- если есть какие-либо трубки, зонд или катетер, убедитесь, что они не будут мешать перемещению;
- решите, с какой стороны кровати человеку следует встать, исходя из его силы, комфорта и лёгкости пересаживания в кресло. Встаньте с этой стороны кровати. Если у кровати есть поручни, опустите поручень с этой же стороны.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО И КОМФОРТНОГО ПРОСТРАНСТВА В ДОМЕ МАЛОМОБИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Старость и тяжёлая болезнь могут приводить людей к ограничению подвижности, вызывать снижение физической силы, слуха, зрения или памяти, лишать человека активности, самостоятельности и самостоятельности. Эти проблемы становятся одинаково тяжёлыми для любого человека и семьи, независимо от того, насколько они богаты, влиятельны, знамениты или образованы. Утрата возможности самостоятельно удовлетворить свои базовые потребности должна быть компенсирована действиями других людей.

Улучшить качество жизни маломобильных людей, сохранить независимость при ежедневной активности поможет правильно организованное пространство в доме больного.

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Понимание, что бабушка или дедушка уже не очень хорошо справляются с бытовыми действиями, иногда возникает у молодых членов семьи в одночасье. Хорошо, если до того, как случилась серьёзная травма (ведь пожилые люди редко признаются, что падают, если смогли встать самостоятельно). Как понять, что в квартире бабушки или мамы пора что-то менять, даже если вы не знаете, как начать разговор об этом?

Со старостью приходит слабость. Кто копал огород – уменьшает число грядок или вовсе бросает копать. Кто пользовался туалетом на улице – тому уже туда сложно пройти, особенно в темноте или зимой, он уже не может быстро одеться, достаточно быстро туда добежать. Кто живёт в квартире – реже и с трудом выходит на улицу. Бабушка перестаёт вытирать то, что разлилось (или разлила вечером – вытирает утром), поддерживать привычную ей степень чистоты. Это первые показатели, что пора что-то менять.

Если пожилой человек стал менее бодро ходить, начал шаркать ногами, надо сразу задуматься, как минимизировать риск падения. Кости у пожилых людей более ломкие, чем у молодых, и велик риск, например, перелома шейки бедра, а это радикально меняет качество и образ жизни.

ПОВОРОТНЫЙ ДИСК ДЛЯ ПЕРЕСАЖИВАНИЯ



Диск предназначен для облегчения поворота подопечного при перемещениях. Состоит из двух скреплённых частей со скользящей прослойкой. Обе части свободно вращаются относительно друг друга.

Поворотный диск для пересаживания позволяет разворачивать сидящего на диске подопечного на 360°, упрощает переход из лежачего положения в сидячее, облегчает процесс перемещения на кровати и пересаживания с кровати в кресло, из кресла в машину и наоборот. Подходит для людей с ограниченной подвижностью, которым сложно даются повороты корпуса.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПОЯС ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КООРДИНАЦИИ И БАЛАНСА



Технические средства реабилитации обеспечивают эффективность ухода и комфорт для лежачих больных. Маломобильному человеку с нарушением координации требуется постоянная помощь при перемещении. **Поддерживающий пояс** – изделие, предназначенное для помощи в подъёме и перемещении подопечного с кровати на стул, инвалидное кресло, прикроватный туалет, а также для сопровождения при ходьбе.

Пояс облегчает манипуляции по перемещению за счёт расположения на талии подопечного и наличия нескольких продольных и поперечных ручек по всей длине. Также он может использоваться в качестве вспомогательного средства на ухаживающем.

Пояс позволяет крепко держать человека, при этом не рискуя оставить синяки или даже нанести более серьёзные травмы.

Изделие даёт хорошую опору ухаживающему и равномерно распределяет нагрузку на подопечного. Использовать пояса можно на плечах, пояснице и конечностях.

При соблюдении эргономики перемещения подопечного пояс помогает существенно снизить нагрузку на ухаживающего, убережётся от травм спины.



СКОЛЬЗЯЩИЕ ПРОСТЫНИ ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЛЕЖАЧЕГО БОЛЬНОГО



Такие изделия облегчают труд людей, ухаживающих за лежачими больными для перекалывания, изменения положения, перемещения подопечного по кровати.

Скользкая простыня – это приспособление, разработанное для комфортного и безопасного перемещения больных в кровати. Простыни изготовлены из суперскользящей и прочной ткани, что позволяет перемещать самых грузных подопечных.

Простыня помогает передвигать подопечного в пределах 50-100 см в прямом или диагональном направлении. Повернув одну часть простыни относительно другой на 90°, можно посадить подопечного на краю кровати, спустив ноги вниз на пол.

Скользящие простыни используются:

- для перекалывания подопечного с одной поверхности на другую (с кровати на кровать или на каталку);
- для поворачивания больного в кровати (при проведении процедур, при смене постельного белья, для профилактики пролежней и т.д.);
- для перемещения подопечного к изголовью кровати, когда тот сползает вниз.

Как использовать скользящие простыни (простыни Трансфер):

1. Лежащего на спине подопечного слегка перекалывают на бок (удобно это делать, приподняв простыню, на которой он лежит).
2. Вдоль спины подопечного расстилают скользящую простыню (её слегка подталкивают под верхнее полотно) – с той стороны, в которую будет осуществляться перемещение.
3. Подтягивая верхнее полотно в сторону скользящей простыни, перемещают подопечного: верхняя простыня легко скользит по простыни Трансфер.
4. После перекалывания/перекалывания подопечного скользящую простыню из-под него вытаскивают.

ДОСКА ДЛЯ ПЕРЕСАЖИВАНИЯ

Доска помогает посадить больного с одного места на другое (например, с кровати в кресло, из кресла в машину и т.д.), при этом поднимать его не нужно. Нагрузка на помощника уменьшается, снижается риск травмирования спины и плечевого пояса.



Благодаря гладкой поверхности изделия больному легко перемещаться: один конец устройства располагается близко к подопечному, второй – там, куда необходимо пересесть.

Доска для пересаживания позволяет больному максимально участвовать в перемещении, тем самым чувствовать себя увереннее, самостоятельнее. Пользователи с ограниченной подвижностью, способные переносить своё тело с упором на руки, могут использовать доску самостоятельно.