

Домашний уход за малоподвижным человеком



Материалы курса:

Глава 1. Забота о малоподвижном человеке

1. Чем я могу помочь?

Чтобы организовать уход за малоподвижным человеком, необходимо понять его потребности

2. Если сложно общаться

Расскажем, как наладить общий язык с людьми с нарушением слуха или зрения, а также болезнью Альцгеймера или деменцией, учитывая их особые потребности

3. Когда больше нет сил

Когда ухаживающий забывает о своих потребностях, копит эмоции внутри без соответствующей «разрядки», он может столкнуться с психологическими трудностями, чувством безысходности и депрессией. Расскажем, как позаботиться о себе

4. Полезная литература

Книги, справочники и рекомендации по уходу

Глава 2. Профилактика пролежней

1. Что такое пролежни?

Почему образуются пролежни и как распознать их на ранней стадии

2. Как предотвратить появление пролежней?

Как оценить риски образования пролежней и предотвратить их появление

3. Полезные приобретения

Предметы и приспособления, которые помогут вам предотвратить появление пролежней

4. Проверьте свои знания

Глава 3. Профилактика коронавирусной инфекции

1. Что такое коронавирус?

У малоподвижных, и особенно пожилых людей даже обычные инфекции могут протекать тяжело и с осложнениями. Сопутствующие заболевания и сниженная двигательная активность повышают риск развития пневмонии и даже смертельного исхода. Расскажем, чем опасен новый вирус, каковы симптомы и где найти актуальную информацию

2. Как защитить себя?

Расскажем, как обезопасить себя и своих близких. Призываем вас со всей серьезностью отнестись к посильной профилактике инфекций, передающихся воздушно-капельным путем

Глава 4. Смена положения тела

1. Что нужно знать?

Любое перемещение в пространстве для малоподвижного человека — большой труд. Если вы ему помогаете, то это труд и для вас тоже. Расскажем о том, как облегчить уход и обезопасить себя и своего близкого

2. Техника перемещения

Расскажем о методах и приемах безопасного перемещения малоподвижного человека

3. Гимнастика и дыхательные упражнения

Гимнастика позволяет малоподвижному человеку оставаться в тонусе, сохранять гибкими суставы и сильными мышцы. Гимнастика — это профилактика пролежней, пневмонии и других застойных явлений. Рассказываем, как правильно подготовиться к занятиям и как их проводить

4. Полезные приобретения

Предметы и приспособления, которые облегчат перемещение малоподвижного человека

Глава 5. Комфорт и безопасность дома

1. На что обратить внимание?

Ограничения в движении меняют обстановку в квартире: надо иначе расставить мебель, что-то купить, а что-то, наоборот, выбросить. Рассказываем об основных принципах организации пространства

2. Комната малоподвижного человека

В комнате малоподвижный человек проводит большую часть времени. Рассказываем, на что обратить внимание, чтобы близкий чувствовал себя комфортно

3. Ванная и туалет

Если ваш близкий способен передвигаться до ванной комнаты и туалета, мы рекомендуем поощрять его. Это не только стимулирует самостоятельность, но также упростит организацию гигиенических процедур для ухаживающего. Расскажем, как удобно и безопасно организовать пространство

4. Полезные приобретения

Предметы и приспособления, которые могут организовать пространство, где живет малоподвижный человек

Глава 6. Питание малоподвижного человека

1. На что обратить внимание?

Снижение активности, сопутствующие заболевания и возраст могут провоцировать расстройства пищеварения, потерю аппетита и изменение вкусовых предпочтений. Рассказываем, как организовать питание с учетом особых потребностей малоподвижного человека

2. Чем я могу помочь?

Процесс питания — один из немногих, где человек, прикованный к постели, может проявить свою самостоятельность. Помогайте ему только по мере необходимости, обучайте пользоваться специальными приборами. Расскажем, как организовать питание ослабленного человека в постели

3. Как организовать диету?

Неправильное питание и безвкусная пища могут привести к потере аппетита, проблемам с пищеварением и отказу от еды. Это чревато снижением иммунитета, потерей веса, раздражительностью и даже депрессией

4. Полезные приобретения

До тех пор, пока человек способен есть сам, важно поддерживать его в стремлении к самостоятельности. Этому помогут специальные приборы и посуда для приема пищи лежа

Глава 7. Туалет и интимная гигиена

1. Что нужно знать?

Интимная гигиена — деликатный процесс, поэтому доверие и коммуникация имеют колоссальное значение. Расскажем, как организовать интимную гигиену и поделимся практическими советами

2. Все про подгузники

Расскажем, как подобрать и как менять подгузник

3. Подмывание ослабленного человека в постели

Интимная гигиена — это гигиена половых органов и области вокруг них. Регулярные процедуры помогают бороться с неприятным запахом, инфекциями, опрелостями в самых проблемных зонах. Расскажем, как организовать подмывание человека в постели

4. Полезные приобретения

Необходимые принадлежности для подмывания человека в постели и специальная косметика, которая облегчит уход за малоподвижным человеком

5. Проверьте свои знания

Глава 8. Гигиена малоподвижного человека

1. Как я могу помочь?

Чистое, ухоженное тело — основа здоровья человека, вне зависимости от его состояния. Регулярные гигиенические процедуры — это профилактика инфекций, поддержка иммунитета, улучшение общего самочувствия и настроения. Расскажем, как правильно организовать гигиену ослабленного человека.

2. Гигиена тела

Расскажем, как помыть ослабленного человека в постели

3. Лицо, волосы и полость рта

Расскажем, как вымыть волосы, почистить зубы и умыть ослабленного человека в постели

4. Полезные приобретения

Необходимые принадлежности для организации гигиены и специальная косметика, которая облегчит уход за малоподвижным человеком

Глава 1. Забота о малоподвижном человеке

1.1 Чем я могу помочь?

Чтобы организовать уход за малоподвижным человеком, необходимо понять его потребности.

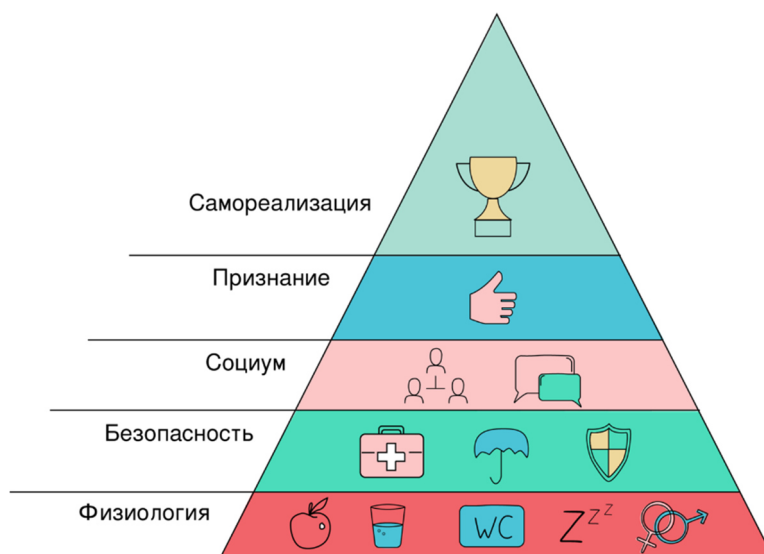
Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



1.1 Питание малоподвижного человека.mp4

Как позаботиться о малоподвижном человеке и сделать его жизнь комфортной и полной настолько, насколько это возможно? Как не навредить своему близкому, где найти силы и как наладить взаимопонимание?

Чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к теории знаменитого американского психолога Абрахама Маслоу, которая иллюстрирует иерархию потребностей и нужд человека. В основании пирамиды находятся самые важные потребности: дыхание, пища, вода, потребность в чистоте и справлении нужды. Эти потребности называются базовыми, и от их удовлетворения зависит жизнь человека. Общение, признание, уважение и любовь — это потребности более высокого порядка. От их удовлетворения зависит качество жизни человека и его душевное состояние. Согласно теории Маслоу добраться до вершины пирамиды, символизирующей самореализацию и развитие личности, можно только удовлетворив все предыдущие уровни потребностей.



Пирамида Абрахама Маслоу

Виды потребностей:

Потребность	Почему важно?	Чем могу помочь?
Дыхание	При недостатке кислорода дыхание становится частым и поверхностным, появляется одышка, нарушается необходимый для жизни газовый состав крови	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Регулярно проветривайте помещение ✓ По возможности выводите на прогулку ✓ Установите вентиляцию ✓ Используйте дыхательные техники
Питание	Питание при болезнях может способствовать выздоровлению. Например, высокое содержание белка в пище помогает заживлению ран и пролежней	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обеспечьте регулярное здоровое питание с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений.
Питье	Достаточное количество питья требуется для профилактики обезвоживания и запоров	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Следите за тем, чтобы малоподвижный человек выпивал достаточное количество жидкости ежедневно. Суточная норма - 30 мл на 1 кг массы тела ✓ Обеспечьте свободный доступ к питьевой воде
Гигиена	Регулярные гигиенические процедуры уменьшают риск болезней кожи, мочевыделительной системы, зубов и рта. Чистое тело — это залог хорошего настроения и комфорта.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ухаживайте за телом, следите за чистотой ногтей ✓ Регулярно меняйте нательное и постельное белье ✓ Минимум два раза в день чистите опеканому зубы ✓ Помогайте ополаскивать рот после приема пищи
Туалет	Опорожнение мочевого пузыря и кишечника обеспечивает правильную работу организма в целом. Нарушение режима и правил приводят к болезненным ощущениям, снижению аппетита, отказу от питья, запорам, задержке мочи и психологическому стрессу	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Оцените возможности самостоятельно использовать туалет ✓ Интересуйтесь, нет ли проблем, болей, неудобства ✓ Обеспечьте уединение ✓ Не делайте возникшие трудности предметом всеобщего обсуждения ✓ Наберитесь терпения: не принуждайте и не подгоняйте человека ✓ Проводите регулярный осмотр паховой области ✓ Меняйте подгузник сразу после опорожнения ✓ При первых симптомах воспаления кожи, мочеполовой системы, проблемах со стулом незамедлительно обращайтесь к врачу

<p>Сон</p>	<p>Недосыпание ведет к замедлению мыслительных процессов, рассеянному вниманию, ухудшению памяти и снижению иммунитета. Человек теряет интерес к происходящему, аппетит, чувствует усталость. Все это может сказываться на напряженности в общении</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдайте режим сна и бодрствования: открывайте шторы утром (дневной свет благоприятно влияет на биоритмы человека) и закрывайте на ночь ✓ Проводите все активные занятия и прием пищи за 1,5–2 часа до сна ✓ Если есть сложности с засыпанием, введите ритуалы подготовки ко сну. Например, прослушивание успокаивающей музыки или теплая ванна перед сном ✓ Обеспечьте комфорт: исключите яркий свет, шум, присутствие других людей ✓ Продолжительность ночного сна должна быть 7–8 часов
<p>Движение</p>	<p>Недостаточный двигательный режим приводит к нарушению работы сердца и легких, развитию контрактур и атрофии мышц, запорам, пролежням и психологическим трудностям</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Помогайте малоподвижному человеку двигаться в кровати каждые 40–45 минут ✓ Занимайтесь специальной гимнастикой ✓ Используйте любую возможность для проявления активности малоподвижного человека ✓ Поощряйте участие человека в купании: пусть он сам берет мочалку или умывается, подтягивается за поручень или бортик во время смены положения тела ✓ Делайте легкий массаж, когда наносите косметическое средство
<p>Социальные контакты</p>	<p>Общение с другими людьми позволяет сохранить личность от распада даже при полной неподвижности</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Помните о потребностях человека чувствовать себя частью общества даже в случаях, когда он предпочитает не говорить об этом ✓ Учитывайте привычки и интересы близкого до болезни ✓ Постарайтесь организовать его досуг, расширить круг общения. Обсуждайте с ним новости
<p>Уважение и самоуважение</p>	<p>Часто больные, нетрудоспособные и пожилые люди испытывают недостаток внимания, не ощущают себя нужными и ценными. Кроме того, при тяжелой болезни из подсознания нередко появляются подавленные старые переживания, страдания, страхи</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дайте вашему подопечному почувствовать значимость его слов, слушайте его, старайтесь хвалить за достигнутые успехи. В общении кроется огромный реабилитационный потенциал
<p>Безопасность</p>	<p>Не имея возможности обеспечить себе кров, пищу, уход, опекаемый ставит знак равенства между</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Уделяйте внимание мелочам: зафиксируйте кресло-каталку, следите за чистотой в кровати

	стабильностью комфорта и безопасностью	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Организуйте пространство: в ближайшем доступе должна быть вода и важные предметы ✓ Своевременно реагируйте на просьбы о помощи ✓ Дайте близкому возможность распоряжаться деньгами, принимать решение о покупках. Если человек пожилой, аккуратно обсудите вопрос завещания
Близость и любовь	Как бы ни чувствовал себя человек, он нуждается в любви и внимании близких — это важная часть психического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ненавязчиво попробуйте поговорить с вашим подопечным на тему близости, если чувствуете в себе способность с пониманием отнестись к этой потребности ✓ Обсудите / предложите способ ее удовлетворения ✓ При необходимости обратитесь к профессиональному психологу
Самовыражение	Творчество и самовыражение развивают личность, сохраняют высокий уровень эмоционального интеллекта и желание жить	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Способствуйте самовыражению человека, о котором заботитесь. Спросите его, есть ли у него желание творить, и предоставьте необходимые ресурсы

1.2 Если сложно общаться

Расскажем, как наладить общий язык с людьми с нарушением слуха или зрения, а также болезнью Альцгеймера или деменцией, учитывая их особые потребности.

НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

✓ Говорим вслух

Проговаривайте свои действия, комментируйте их. Например: «Сейчас мы пойдем на улицу. Впереди ступени, держись за меня». Разговаривайте с подопечным как можно больше

✓ Видно и слышно

Старайтесь находиться в поле видимости. Заходя в комнату, каждый раз сообщайте, кто пришел. Слепому человека при движении держите за руку, говоря, куда вы идете

✓ Еда

При кормлении используйте только самые необходимые предметы и указывайте ему на их месторасположение

✓ Посуда

Используйте контрастную посуду. Контрастные цвета будут более понятны опекаемому

✓ Освещение

Днем желательно открывайте шторы, а вечером включайте освещение — источники должны располагаться там, где удобно вашему близкому

✓ Мебель

Все лишнее в комнате уберите, неустойчивое — укрепите, освободите полы от мелких предметов и кабелей электропитания

✓ «Умный дом»

Купите часы, объявляющие время, тонометр и глюкометр, вслух «произносящие» свои показания, термометр, мобильный телефон со звуковыми кнопками

✓ Развлечения

Установите простой радиоприемник, скачайте аудиокниги, радиоспектакли, концерты

✗ Молчание

Выполнять любые действия молча

✗ Отсутствие контакта

Стоять позади и нависать сверху над человеком

✗ Агрессия

Кричать и повышать голос за неопрятность или непонимание

✗ Перемены

Менять расположение необходимых средств гигиены. Делать перестановку мебели

✗ Небезопасность

Оставлять незакрепленную мебель, провода, детские игрушки

НАРУШЕНИЕ СЛУХА

✓ Речь и жесты

Говорите четко и короткими фразами, при этом удостоверьтесь, что собеседник понял вас. Используйте жестикуляцию. Мимика должна отражать суть разговора

✓ Слуховой аппарат

Проверяйте, работает ли слуховой аппарат — замените батарейки, очистите наушники от серы. Ведите разговор со стороны лучше слышащего уха

✓ Рисунки и синонимы

Если какие-то слова или фразы не понятны вашему собеседнику, напишите их на бумаге, нарисуйте, попробуйте заменить их синонимами

✓ Помощь и поддержка

Когда вы сопровождаете слабослышащего в поездке или на прогулке по городу, держите его за руку

✗ Неправильная громкость и подбор слов

При разговоре смотреть в пол или по сторонам, закрывать лицо руками, кричать или шептать. Не используйте сложные фразы, редкие слова и термины

✗ Отсутствие контакта

Нельзя стоять позади и нависать сверху: вас не видно и не слышно

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДЕМЕНЦИЯ

✓ Комфорт

Помещение должно быть светлым и тихим. Человек должен быть готов к разговору: сыт, не раздражен, не испытывать боли

✓ Разговор

Внимание собеседника должно быть целиком ваше. Начните разговор с вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет»

✓ Юмор

Не смейтесь над человеком, смейтесь вместе с ним над недоразумениями

✓ Речь и жесты

Говорите медленно, спокойно, используя короткие простые предложения. Позволяйте человеку обрабатывать информацию и отвечать между предложениями. Используйте вспомогательные жесты и язык тела (улыбайтесь, наклоняйте голову, избегайте «закрытых» поз)

✓ Обратная связь

Обратите внимание на язык тела собеседника. Выражение лица и то, как он себя держит, могут дать вам четкие сигналы о том, как он себя чувствует

✓ Вторая реальность

Если человек путается в событиях — не спорьте с ним. Например, если он говорит, что ему нужно идти на работу и быть полезным, помогите ему иначе внести свой вклад в жизнь. Попробуйте отвлечь его, сменив тему, или подыграйте, например: «Конечно, но автобусы сегодня отменили»

✗ Сложные вопросы

Нельзя задавать сложные вопросы, много вопросов, повторять один и тот же вопрос много раз. Научитесь говорить то же самое простыми словами

✗ Отсутствие уважения

Нельзя говорить с человеком, как с маленьким ребенком, резко, повышать голос. Старайтесь не засыпать подопечного вопросами — это должна быть равноправная беседа

✗ Отсутствие контакта

Нельзя стоять слишком близко и возвышаться над человеком, прикасаться без необходимости и согласия. Уважайте личное пространство и чувствуйте его готовность к тактильному контакту

1.3 Когда больше нет сил

Забота о малоподвижном родственнике — это большой труд. Иногда искренние благие намерения могут сменяться обидой и агрессией по отношению к подопечному. Если при этом ухаживающий забывает о своих потребностях, копит эмоции внутри без соответствующей

«разрядки», он может столкнуться с психологическими трудностями, чувством безысходности и депрессией.

Специалисты называют это состояние эмоциональным выгоранием. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Инструкция. Внимательно прочитайте утверждения и отметьте те, которые соответствуют вашему состоянию.

● **Одержимость**

Вы постоянно контролируете все, даже элементарные дела, связанные с уходом за больным. Вам кажется, что лучше вас никто с ними не справится

● **Раздражительность**

Вы легко выходите из себя и злитесь на своего подопечного, чаще повышаете голос на окружающих по мелочам

● **Эмоциональность**

Вы стали более ранимы, чувствуете отчаяние, резкие перепады настроения, приступы истерики

● **Бессонница**

Проблемы со сном также сопровождают переутомленного ухаживающего — неспособность заснуть, бессонница, усталость после пробуждения

● **Психосоматика**

У вас участились головные боли, простуды, скачки артериального давления или дали о себе знать хронические боли в области шеи и спины

● **Изоляция**

Поведение вашего подопечного заставляет вас не отходить от него ни на шаг, что в конечном итоге изолирует вас от общества, а ваше общение сводится к разговорам с больным и родственниками — на друзей и знакомых времени уже не остается

- **Истощение**

Отсутствие энергии и апатия, сложно сконцентрироваться на одном деле, ощущение загнанности в тупик

Обработка результатов. Если вы отметили в этом списке больше пяти пунктов, стоит поменять режим работы и отдыха или обратиться за помощью к специалистам.

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Этап	Признаки
I этап: «Энтузиазм»	Вам кажется, что вы горы свернете и все сделаете правильно и самостоятельно. Вы полны сил, энергии, надежд на выздоровление. Вы самоотверженно бросаетесь «в бой»
II этап: «Обман ожиданий»	Уход за малоподвижным родственником превращается в рутину, которая не меняется годами. Оказывающий заботу человек перестает относиться к собственным потребностям как к чему-то важному и необходимому, отодвигает их на задний план. Уменьшается желание общаться с семьей, друзьями и коллегами
III этап: «Конфликты»	Подобное состояние приводит к проявлению таких реакций, как злость, обида, ненависть. Вы перестаете замечать, что постоянно ссоритесь, слишком резко реагируете, раздражаетесь без причины
IV этап: «Отторжение»	Лежачий человек начинает вызывать отталкивающие чувства, и желание помочь ему испаряется. Появляются неприязнь к опекаемому, сложно заставить себя даже общаться, не говоря о большем
V этап: «Автоматизм»	Отчаяние, ощущение, что выхода нет. В некоторых случаях у опекуна могут появиться заболевания психического характера, телесные боли или суицидальные мысли

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Спутывание ролей

Человек не отделяет свой труд сиделки от роли супруга / супруги, возлюбленного, ребенка, друга и т. д.

2. Нереалистичные ожидания

Большинство ухаживающих за больными надеются оказать заметный положительный эффект на здоровье и счастье их близких. Это не всегда в их власти

3. Неудачи

Отсутствие ресурсов и навыков для эффективной организации ухода за больным расстраивает многих людей, выполняющих обязанности сиделок

4. Завышенные требования к себе

Люди, воспринимающие уход за близкими как неделимую личную ответственность, возлагают на себя непомерное бремя. Риск оказаться в ситуации выгорания увеличивается у людей, для которых характерно:

- Стремление все сделать идеально
- Гиперответственность и обязательность
- Мечтательность, склонность переоценивать свои силы
- Высокий уровень самокритики

5. Другие факторы

Многим не удается распознать момент начала выгорания. В конечном счете у них окончательно опускаются руки и наступает апатия

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

✓ Осознайте предел своих сил и оцените вероятность развития у вас профессионального выгорания

✓ Позаботьтесь о себе. Не забывайте о своих потребностях: старайтесь правильно питаться и достаточно спать, оставляйте для себя хотя бы несколько часов в день

✓ Поделитесь своими чувствами и страхами с человеком, которому вы доверяете. Например, с другом, коллегой или соседом

✓ Просите о помощи и принимайте поддержку окружающих. Задействуйте других членов семьи, не пытайтесь взвалить все на себя

✓ Когда у вас возникнет необходимость в передышке, обратитесь в социальные службы, которые предоставляют сиделку или услуги краткосрочного пребывания в доме престарелых

✓ Поговорите с профессионалом — психотерапевтом, психологом или социальным работником

✓ Узнайте больше о заболевании вашего подопечного, чтобы оказывать ему более эффективную помощь

✓ Реалистично оценивайте течение заболевания человека, за которым вы ухаживаете. Особенно если у него прогрессирующая болезнь Паркинсона или Альцгеймера

✓ Развивайте свои навыки расслабления и управления стрессом

✓ Примите свои чувства. Гнев, возникающий по отношению к вашему труду и человеку, о котором вы заботитесь, не означает, что вы плохой человек

✓ Присоединитесь к группе поддержки людей, которые ухаживают за больными. Делитесь своими переживаниями — так вам будет легче справляться с эмоциями, задействовать вспомогательные ресурсы и уменьшить чувство неудовлетворенности и изоляции

ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Маршалл Розенберг «Язык жизни. Ненасильственное общение»
Представленные в книге рекомендации научат вас лучше понимать и выражать ваши чувства и потребности, помогут наладить взаимопонимание с вашим подопечным и другими членами семьи

- Дженни Пауэлл «Помощь в общении при деменции»
Особо важно, чтобы люди с деменцией, их близкие, а также ухаживающий и опекающий персонал ощущали индивидуальную поддержку. Им необходима конкретная информация о картине болезни, ее возможном течении, а также о возможностях постановки диагноза и лечения

- Василий Гиляровский «Психиатрия. Руководство для врачей и студентов»
Монументальный академический труд по психиатрии, рассчитанный на глубокое погружение в тему

- Анн Бакк, Карл Грюневальд «Забота и уход: книга о людях с задержкой умственного развития»
Эта книга расскажет, как заботиться о людях, рожденных с тяжелой умственной отсталостью

- «Рядом с тяжелобольным. Паллиативная помощь на дому». Материалы для близких пациента

В брошюре освещены медицинские, социальные, психологические и духовные аспекты сопровождения и поддержки пациента с неизлечимым заболеванием. Сборник адресован родственникам и людям, занимающимся уходом за пациентами хосписов

- «Уход за ослабленными пожилыми людьми». Российские рекомендации

Рекомендации предназначены для специалистов по уходу, младшего медицинского персонала, родственников, опекунов, осуществляющих уход за пожилыми людьми

- Книга «Тяжелобольной дома: лечение, уход, реабилитация»
Издание содержит подробную информацию о том, как правильно ухаживать за больным в домашних условиях. Особое внимание уделено лечению, реабилитации и организации ухода при различных хронических и прогрессирующих заболеваниях, в том числе по уходу за хроническими ранами и стомой. В книге представлены полезные сведения, касающиеся личной гигиены больного, что особенно важно для тех, кто страдает недержанием мочи и кала, а также организации питания, правил приема лекарственных препаратов, их действия и побочных эффектов

- «Руководство по геронтологии». Под ред. академика РАМН профессора В. Н. Шабалина

В книге раскрыты современные представления биологии, генетики, иммунологии, морфологии, физиологии, биохимии, биофизики и других медикобиологических наук о геронтогенезе и сдерживании ускоренного (преждевременного) старения. В разделе «Общая гериатрия» особое место уделяется характеристике медико-демографической ситуации в современной России, медико-социальной помощи пожилым. Раскрыта взаимосвязь возраста с атеросклерозом, психическими расстройствами, онкологическими и инфекционными заболеваниями

- Онлайн-издание Большой медицинской энциклопедии

В книге указаны основные термины и описаны клинические симптомы различных заболеваний, связанных с ограниченными возможностями здоровья

- Ольга Выговская «Алгоритмы ухода за больным»

В пособии рассказывается об основных правилах и приемах ухода за больными в современной медицине, о важности применения специализированных средств ухода, которые помогают сохранять качество жизни тяжелого больного, а также облегчить труд ухаживающего персонала. Наглядно показана техника основных медицинских процедур, даны рекомендации по их проведению в домашних условиях

- Надлежащая медицинская практика. Инфологическая модель. Профилактика пролежней. Специализированное издание, которое поможет больше узнать о причинах появления и профилактике пролежней

Глава 2. Профилактика пролежней

2.1 Что такое пролежни

Неподвижность в постели вызывает такие состояния, как запоры, контрактуры суставов (состояние, при котором суставы теряют подвижность), атрофию мышц, пневмонию и тромбоз. Чаще всего малоподвижные люди страдают от пролежней: болезненного, раздражающего и очень опасного явления. Оно начинается с красного пятна на коже и постепенно становится разъедающей язвой.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОЛЕЖЕНЬ?

Если долгое время лежать в одном положении, кожа сдавливается, кровоток ухудшается. Казалось бы, ничего страшного, но, если не заметить процесс вовремя, красное пятно превратится в язву, а дальше воспаление может проникнуть глубже, вплоть до кости. Самое тяжелое осложнение — инфицирование раны — может привести к сепсису (заражению крови).

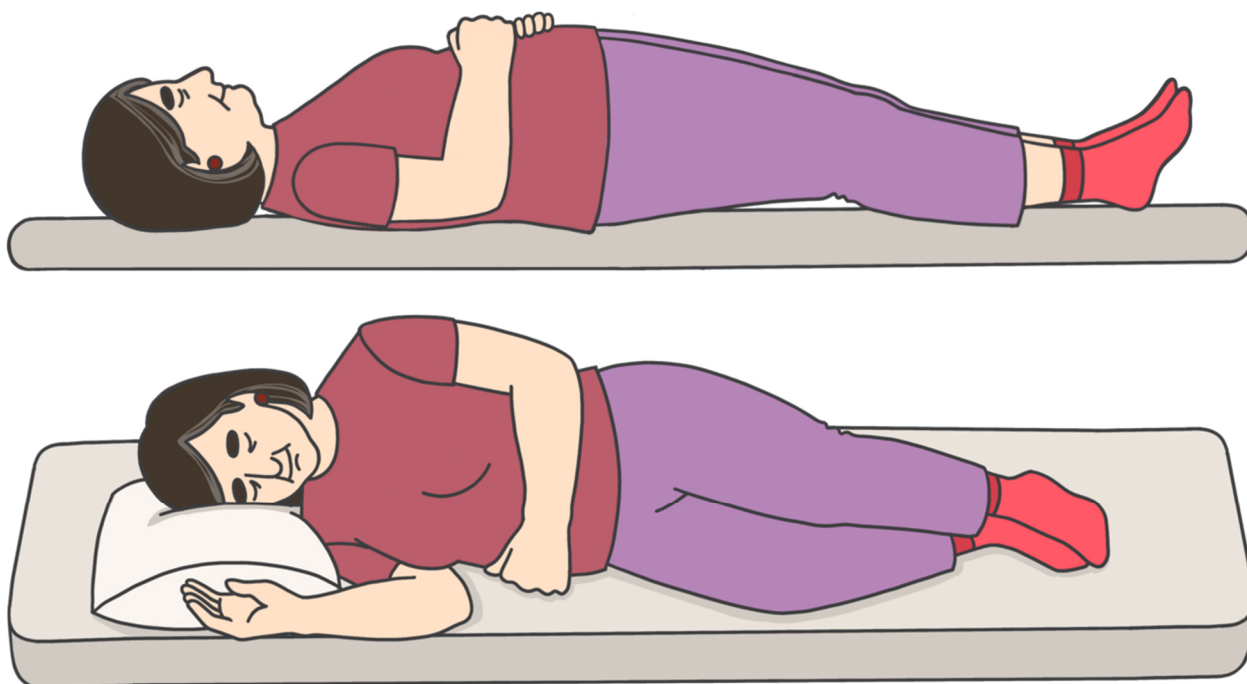
Важно распознать пролежень на ранней стадии! Если вы заметили красное пятно:

1. Надавите на него три секунды
2. Отпустите
3. Белое пятно — это раздражение, например аллергия.

Кожа осталась красной — это пролежень I степени. Необходимо как можно скорее снять давление на это место и регулярно его осматривать

ЗОНЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Существуют критические по развитию пролежней точки:



ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Давление, время, факторы риска (небрежная гигиена, заболевания, потливость и другие) — три слагаемых, которые приводят к образованию пролежней.

ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ

Мы разделили причины риска появления пролежней на два вида: внутренние и внешние. Внутренние — это те, которые зависят от самого подопечного, внешние — от тех, кто за ним ухаживает. Чек-лист, который мы составили для вас, поможет определить, на что обратить внимание в первую очередь.

Внутренние причины:

- Сердечная недостаточность и / или атеросклероз
- Нарушение циркуляции крови
- Диабет
- Болезни легких
- Неподвижность
- Потливость
- Преклонный возраст
- Сухая, легко повреждаемая кожа
- Психические нарушения
- Недержание мочи и кала
- Пища плохо переваривается и / или всасывается
- Недостаток жидкости в организме
- Неврологические заболевания
- Лишний вес
- Мышечные спазмы и судороги

Внешние причины:

- Неправильный гигиенический уход
- Складки на постельном белье
- Одежда не по сезону и / или не по размеру
- Тугие резинки и шнурки, твердые застёжки
- Нерегулярная или неправильная смена положения тела
- В диете мало белка, аскорбиновой кислоты
- Отказ от еды, плохой аппетит
- Нарушение водного баланса
- Неправильно подобранные подгузники
- Неправильно подобранные средства ухода

- Прием ряда лекарств
- Подопечный не имеет желаний и / или возможности двигаться
- Нет или неудобные поручни, ручки и т. д.
- Перегрев, сухость, избыточное увлажнение, отсутствие вентиляции кожи
- Наличие стомы или катетера

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Чем опасны пролежни?

- Причиняют сильную боль
- Глубоко повреждают ткани (кожу, мышцы и кости)
- Вызывают инфекции
- Приводят к заражению крови
- Могут привести к смерти

2.2 Как предотвратить появление пролежней?

Расскажем о том, как оценить риски образования пролежней и предотвратить их появление.

ОЦЕНКА ОПАСНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Еще одним полезным инструментом для оценки риска образования пролежней считается «шкала Нортон».

Отметьте по одному пункту в строке, а потом посчитайте баллы. Например, опекаемый имеет удовлетворительное физическое состояние (3), ясную голову (4), нуждается в инвалидном кресле (2), значительно ограничен в движении (2), но у него нет недержания (4).

Общая сумма баллов $3 + 4 + 2 + 2 + 4 = 14$.

Это означает, что вероятность возникновения пролежней есть, но она невелика: при внимательном ежедневном осмотре болезнь удастся остановить в самом начале.

Оценка результатов:

- 12 баллов и меньше
Высокая вероятность образования пролежней
- 12–14 баллов

Вероятность образования пролежней есть

- 14 баллов и более

Низкая вероятность образования пролежней

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Важно помнить, что пролежень — это не косметический дефект, а серьезная и опасная болезнь. Лечить ее должен врач. Задача ухаживающего — профилактика и своевременный вызов специалиста.

Можно	Нельзя
Вести дневник смены положения тела: в лежачем положении — каждые 2 часа, в сидячем — каждый час	Грубо перемещать опекаемого, забывать о необходимости смены положения тела
Использовать для перемещения скользящий рукав или простынь	Использовать грубые ткани, допускать трение, травмирующее кожу
Контролировать питание и питье	Игнорировать отказ от пищи, плохой аппетит, нарушать режим питания
Регулярно менять подгузники, держать кожу в чистоте и сухости	Нарушать гигиенический режим
Использовать специальные средства для ухода за лежачими	Использовать обычное мыло (оно сушит и раздражает кожу)
Использовать противопролежневые приспособления и функциональную кровать	Пренебрегать установкой специальных поручней и ручек, использовать неудобную постель
Использовать натяжное белье (без складок), убирать из кровати крошки и мелкие предметы, содержать белье в чистоте	Редко менять белье, не заботиться о его чистоте после приема пищи
Устраивать легкий массаж, воздушные ванны, обрабатывать кожу специальным кремом	Использовать для обработки пролежней зеленку, йод, фуорцин, эфирные масла (например, облепиховое), спирт, перекись водорода
Выбирать не тугую, но и не слишком просторную одежду	Одевать подопечного в одежду не по размеру и / или с раздражающими кожу деталями (резинки, молнии, шнурки, бляшки)
Обязательно проводить регулярный осмотр 2–3 раза в день, особенно в местах с высоким риском возникновения пролежней	Забывать про осмотр, заниматься самолечением, игнорировать жалобы

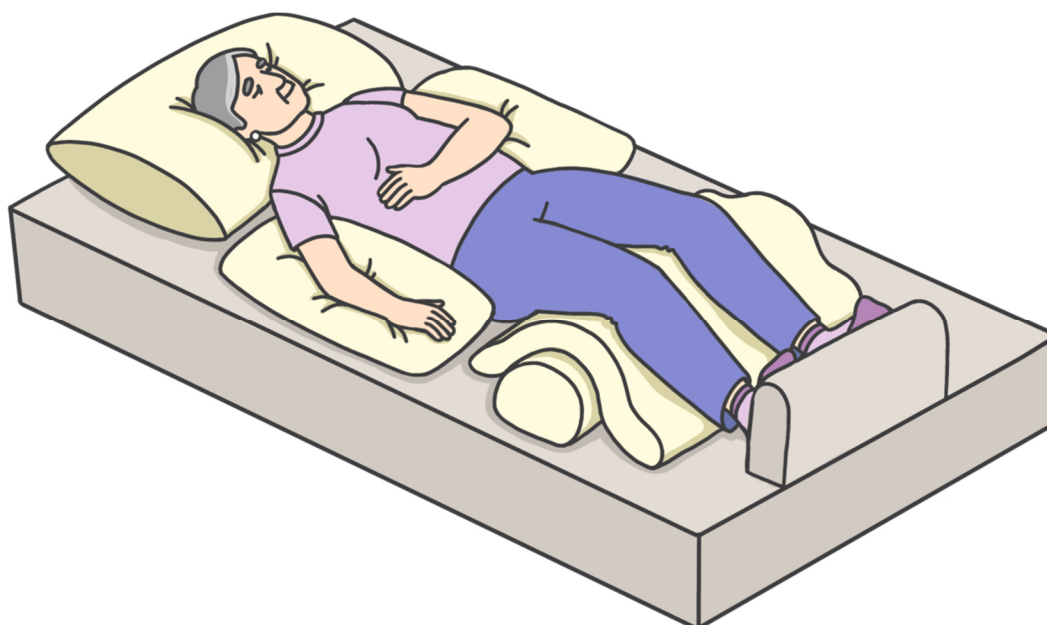
ПРОТИВОПРОЛЕЖНЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Не допускайте провисания конечностей — подкладывайте валики или подушки в те места, где между телом и постелью образовывается пустота. Создайте упор для стоп, чтобы угол между стопой и голенью составлял примерно 90 градусов.

Можно использовать бортик кровати или противопролежневый держатель стопы.

- На спине

Положение лежа на спине затрудняет дыхание и откашливание, поэтому его лучше использовать как можно реже. При боли в пояснице подложите под колени валик или подушку так, чтобы пятки не касались кровати. При длительном провисании стоп возможна их деформация (так называемая конская стопа). Избежать деформации поможет опора под стопы.



Чтобы разгрузить крестец и обеспечить поддержку плеч, подложите под ягодицы и спину одеяло, скрученное в виде подковы. Если вы все сделали правильно, человек оказывается, как будто в гнезде, бортики которого поддерживают провисающие части тела.

- На животе

В положении лежа на животе подложите под голени валик и по желанию плоскую подушку под живот. Ноги можно развести и одну немного согнуть. Это положение не рекомендовано людям с проблемами в шейном отделе позвоночника, затрудненным дыханием и избыточным весом.

- На боку

Развернув человека на бок, подложите 1–2 подушки сзади от плеча и ниже, между коленями — небольшую противоположную подушку. Подушка должна поддерживать верхнюю ногу.

Обеспечьте различное положение ног, разведите их. Если человек лежит на «больном» плече (например, после инсульта), выведите нижнюю руку вперед. Поддержка верхней руки должна быть на уровне плеча, чтобы не допускать провисания конечности.

- Положение Симса

Положение Симса является промежуточным между положением лежа на боку и положением лежа на животе. Это оптимальное положение для сна.

Подложите подушки под все провисающие части тела. Следите, чтобы уши не заворачивались и не заламывались, иначе на них тоже могут образоваться пролежни.

- Положение Фаулера (сидя и полусидя)

Высокое положение Фаулера — это положение сидя, когда тело находится под углом в 60 градусов к кровати. В этом положении необходимо кормить и поить вашего близкого, а также чистить зубы. Для смены позы используйте низкое положение Фаулера полусидя — 45 градусов. Такое положение лучше, чем высокое, разгружает пояснично-крестцовый отдел.

Положение Фаулера с подушками

Для того чтобы придать человеку положение Фаулера, можно воспользоваться подушками, специальной опорой под спину, а также обычным стулом. Подложите подушки под руки, чтобы они не провисали. Следите, чтобы человек не сползал вниз. Для этого подложите валики или подушки под ягодицы и колени.

Если вы пользуетесь функциональной кроватью, поднимайте сначала нижнюю часть кровати, а потом изголовье.

2.3 Полезные приобретения

Предметы и приспособления, которые помогут вам предотвратить появление пролежней.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

- Функциональная кровать

Лучше приобрести трех- и более секционные модели: чем больше вариаций угла наклона ног и спинки, высоты над полом, тем комфортнее.

Наличие бортиков и устройства для самостоятельного подтягивания с использованием рук — дополнительный плюс

- Непромокаемое постельное белье

Абсорбирует лишнюю влагу — один из факторов риска развития пролежней

- Противопротлежневый матрац

Применяется сразу, как только появился риск развития пролежней, а не когда появились пролежни. Он позволяет равномерно распределить вес человека и избежать давления на отдельные участки

- Простыня на резинке

Позволяет избежать складок на постели за счет натяжения

- Валики или подушки

Специальные подушки под конечности помогут снять давление с суставов и исключить давление на кожу в участках, подверженных риску образования пролежней

- Противопротлежневый держатель стопы

Сохраняет правильное положение стопы и снимает давление с пятки, если нижняя конечность обездвижена, например, при инсульте или спинальной травме

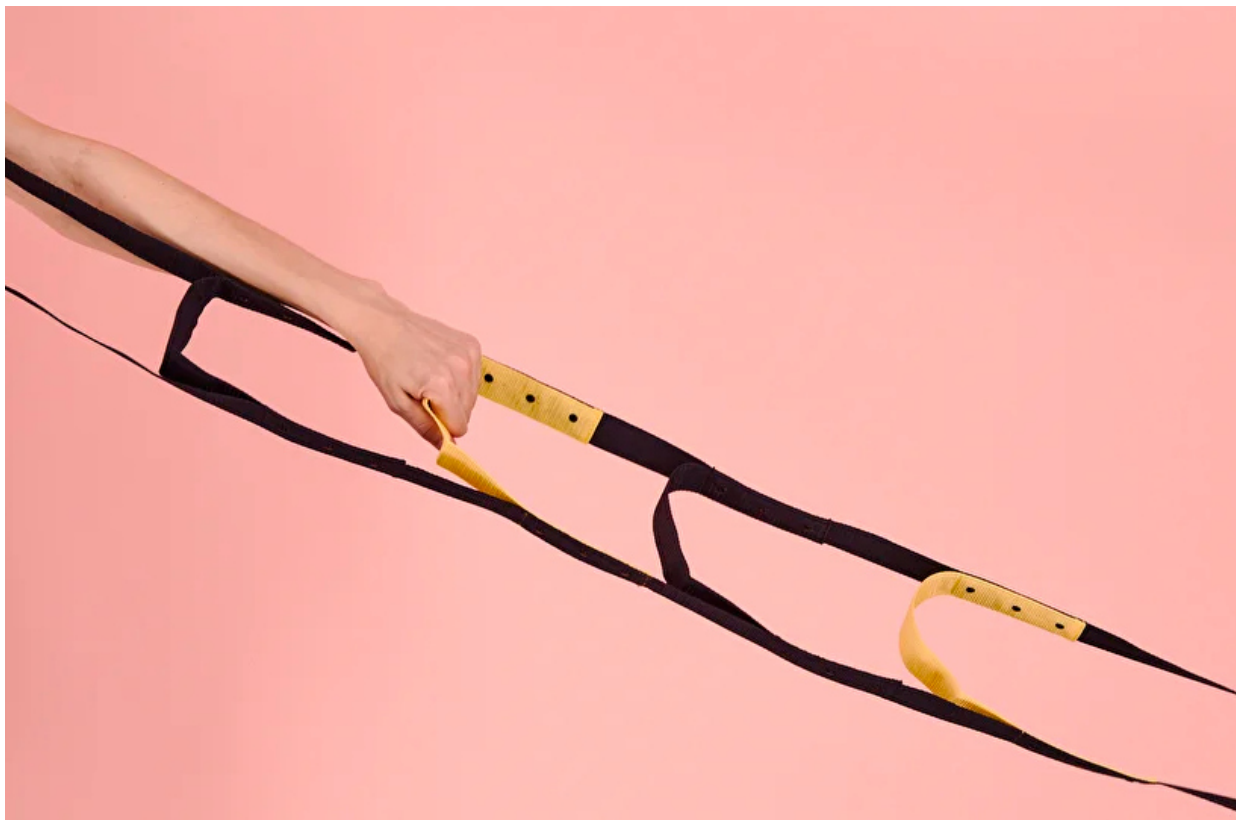
- Штанга для подтягивания или веревочная лесенка для подъема с кровати

Удобны для самостоятельной смены положения тела

Противопротлежневый валик



Веревочная лестенка для подъема с кровати



Глава 3. Профилактика коронавирусной инфекции

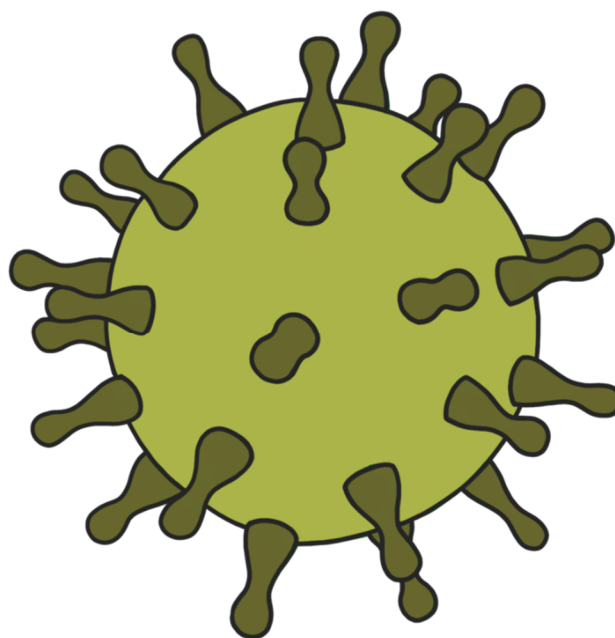
3.1 Что такое коронавирус?

Вспышка коронавирусной инфекции в конце 2019 года изменила мир. Большинство заразившихся (более 80%) поправляются без специального лечения, однако каждый шестой случай довольно тяжелый.

У малоподвижных, и особенно пожилых людей даже обычные инфекции могут протекать тяжело и с осложнениями. Сопутствующие заболевания и сниженная двигательная активность повышают риск развития пневмонии и даже смертельного исхода. Расскажем, чем опасен новый вирус, каковы симптомы и где найти актуальную информацию.

НОВЫЙ ВИД ВИРУСА

Коронавирусы — это большое семейство вирусов, сегодня ученым известны около 40 видов. Своё название семейство получило из-за внешнего вида: под микроскопом видно, что они покрыты выростами-шипами, напоминающими корону. Эти вирусы поражают животных и человека, но если среди диких зверей и птиц они распространены достаточно широко, то люди редко заражаются. Почти все предыдущие вспышки коронавирусных инфекций были связаны с потреблением сырого мяса диких животных.



Новый коронавирус — это новый вид вируса, который не выявлялся у людей ранее. Его назвали COVID-19 (co — корона, vi — вирус, d — болезнь, 19 — год появления болезни).

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ?

Вирус распространяется воздушно-капельным путем. Это значит, что человек может заразиться при контакте с инфицированными людьми. При кашле или чихании из носа и рта больного вылетают крошечные капли жидкости, которые оседают на ближайших поверхностях.

Здоровый человек может вдохнуть их или коснуться поверхностей, на которых они осели, руками, а потом дотронуться до лица (глаз, рта, носа) и перенести вирус на слизистые.

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

С момента инфицирования и до проявления симптомов проходит от 1 до 14 дней. Наиболее частые симптомы вируса:

- Высокая температура
- Сухой кашель
- Усталость
- Выделение мокроты
- Одышка

У некоторых людей с коронавирусной инфекцией проявлялись такие симптомы, как боли во всем теле и в горле, насморк и диарея. У кого-то симптомы вообще не проявлялись, люди чувствовали себя хорошо, однако тесты показывали, что они являются носителями вируса. Поскольку инфекция может протекать практически бессимптомно, многие не распознают болезнь и не обращаются за помощью к специалистам, что делает их потенциально опасными переносчиками.

ГРУППЫ РИСКА

Наиболее тяжело коронавирусную инфекцию переносят пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями:

- Высокое артериальное давление
- Заболевания сердца и легких
- Диабет
- Рак

Малоподвижный образ жизни вашего близкого также увеличивает риск заболевания и возможных осложнений.

3.2 Как защитить себя?

Расскажем, как обезопасить себя и своих близких. Призываем вас со всей серьезностью отнестись к посильной профилактике инфекций, передающихся воздушно-капельным путем.

КАКИЕ МЕРЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ?

Для опекуна малоподвижного человека профилактика имеет особое значение. Чтобы защитить себя от вирусной инфекции, в первую очередь соблюдайте правила личной гигиены:

1. Регулярно мойте руки
2. Не трогайте лицо руками
3. Правильно кашляйте и чихайте
4. Протирайте поверхность телефона, планшета, пульт от телевизора и другие устройства

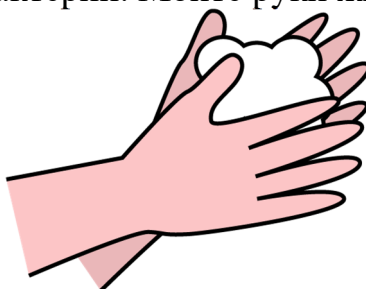
Чтобы обезопасить вашего близкого:

1. Регулярно проветривайте комнату, в которой он находится
2. Ограничьте посещение других родственников и друзей. Они могут быть носителями инфекции, даже если не имеют симптомов вируса. Помогите поддерживать связь с ними по телефону или через интернет
3. При недомогании и первых признаках простуды (насморк, першение в горле, кашель, головная боль) обезопасьте вашего близкого

По возможности не контактируйте с ним, например, попросите других членов семьи подменить вас. Если это невозможно, надевайте одноразовые маски и меняйте их каждые 2 часа

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Руки необходимо мыть тщательно не менее 20 секунд. Нет необходимости использовать антибактериальное мыло, так как оно сушит кожу рук. Мы также не рекомендуем использовать кусковое мыло, т. к. на нем могут скапливаться бактерии. Мойте руки жидким мылом.



- Откройте кран и намочите руки
- Закройте кран, чтобы не расходовать воду
- Намыльте руки
- Тщательно протрите внешние стороны кистей
- Помойте большие пальцы
- Скрестите пальцы рук и поводите ими вверх и вниз
- Поскребите ногтями ладони
- Хорошо вымойте запястья
- Повторите все действия еще раз
- Откройте кран и смойте мыло
- Тщательно вытрите руки бумажным или личным тканевым полотенцем

Полотенце для рук должно быть свое у каждого члена семьи, стирать его необходимо каждые 2–3 дня. Если у вас есть возможность, лучше использовать одноразовые бумажные полотенца.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



3. Как правильно мыть руки.mp4

КОГДА МЫТЬ РУКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

- После общественного транспорта
- После возвращения домой
- До, во время и после приготовления пищи
- Перед едой
- До и после того, как вы ухаживали за больным человеком с симптомами тошноты и диареи
- До и после того, как вы обрабатывали порез или рану
- После посещения уборной
- После того, как вы меняли подгузник и мыли ребенка
- После того, как вы кашляли, чихнули или высморкались
- После уборки
- После того, как вы потрогали животное, его корм или убрали его туалет
- После того, как вы потрогали мусор

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТРОГАТЬ ЛИЦО?

Мы постоянно касаемся руками разнообразных поверхностей. Поскольку на них могут быть вирусы, мы легко можем перенести их на слизистые рта, носа или глаз, что может привести к инфицированию. Было подсчитано, что

человек касается лица руками в среднем около 20 раз в час. Часто это движения, которые мы даже не замечаем.



Старайтесь сделать их более осознанными. Отмечайте, когда вы касаетесь лица чаще всего, и следите за собой в похожих ситуациях (например, некоторые люди касаются лица, когда задумываются или смотрят в телефон).

Также вам могут пригодиться следующие советы:

1. Наклейте на указательные пальцы медицинские пластыри

Ощущая на руках инородные объекты, мы чаще обращаем на них внимание, а значит, внимательнее следим за своими действиями

2. Воспользуйтесь кремом для рук с сильным ароматом

Каждый раз, когда руки будут оказываться у лица, вы ощутите запах и одерните себя

3. Носите объемный шарф

Он может сработать как дополнительный барьер и напомнить вам об этом важном правиле

Если у вас чешется нос или глаз, сперва вымойте руки с мылом, а затем касайтесь лица.

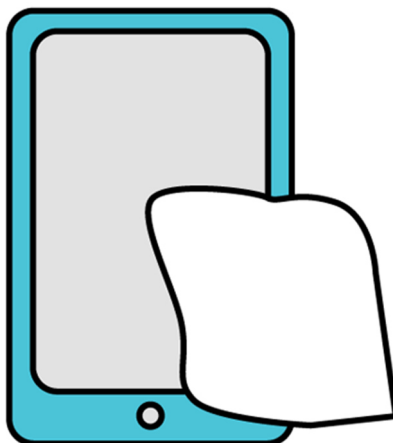
ПРАВИЛЬНО КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ

При кашле и чихании необходимо закрывать рот бумажной салфеткой и сразу же выбрасывать ее в мусорный контейнер, а руки обрабатывать антисептиком или мыть. Приучив себя кашлять и чихать правильно, мы сможем обезопасить окружающих и предотвратить распространение вирусов.



ПРОТИРАЙТЕ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛЕФОНА, ПЛАНШЕТА И КЛАВИАТУРЫ

На экранах гаджетов, к которым мы прикасаемся, а также на клавиатуре и пультах могут оседать вирусы и бактерии. Для того чтобы этого не происходило, приучите себя регулярно протирать поверхности. Проще всего делать это тряпкой из микрофибры с небольшим количеством мыла или специальными спиртосодержащими салфетками для техники. Следите за тем, чтобы влага не попадала в разъемы: это может повредить технику.



НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ И ПЕРЧАТКИ?

- Перчатки

Даже в перчатках человек может дотронуться до носа или рта и перенести вирус. Поэтому не стоит забывать о стандартных мерах: не трогать лицо и обязательно мыть руки, приходя с улицы

- Маска

Носить маску рекомендуется тем, у кого появились симптомы, схожие с симптомами коронавируса или другой инфекции дыхательных путей. Это поможет заболевшим людям обезопасить окружающих. Также маска со специальным фильтром требуется тем, кто ухаживает за людьми,

заболевшими коронавирусом. В остальных случаях носить маску не требуется

КАК ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ?

- Покупка продуктов и лекарств

Если у вас есть возможность, попросите соседей сходить в магазин или воспользуйтесь доставкой продуктов. Избегайте близких контактов, попросите помощника поставить сумку у двери и отойти на 1 метр. Старайтесь не допускать контакта вашего малоподвижного близкого с продуктами в упаковке и другими необработанными принадлежностями

- Общение

Ограничьте личные контакты и контакты вашего близкого с другими людьми, насколько это возможно. Основные вопросы лучше всего решать по телефону (выяснить список необходимых продуктов, договориться о времени доставки и т. п.) или через интернет

Глава 4. Смена положения тела

4.1 Что нужно знать?

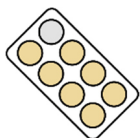
Найти для малоподвижного человека новые возможности двигаться — это наша первоочередная задача. Движение сделает его здоровее, активнее, снизит риск образования пролежней и гиподинамии. Каждое действие можно превратить в настоящее событие: беседы в кресле, купание, завтрак, настольные игры, прогулки, гимнастика в постели... Есть множество вариантов сделать жизнь вашего подопечного яркой и насыщенной.

ПЯТЬ ПОВОДОВ СТАТЬ АКТИВНЕЕ

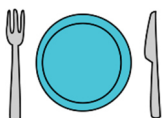
Побуждайте опекаемого двигаться самостоятельно во время:



Гигиенических процедур. Принятия ванны, туалета, умывания

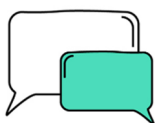


Лечебных мероприятий



Самостоятельно брать таблетки, стакан с водой, класть обратно. **Приема пищи**

Пользоваться приборами, резать еду, солить, пользоваться салфеткой



Общения. Жестикулировать, наклоняться в стороны, что-то доставать, передавать — этому способствуют, например, настольные игры



Занятий лечебной физкультурой

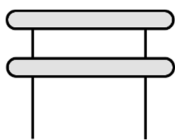
Производя эти действия, человек получает заряд бодрости, уменьшается риск появления пролежней.

ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Любое перемещение в пространстве для малоподвижного человека — большой труд. Если вы ему помогаете, то это труд и для вас тоже. Чтобы облегчить его, соблюдайте перечисленные правила.

Мебель. Используйте устойчивую мебель, соответствующую весу и росту опекаемого. Если вы используете мебель на колесах, всегда ставьте колеса на тормоз. Если у вас есть функциональная кровать, отрегулируйте ее до удобной высоты. Для манипуляций на кровати — высота кровати до середины вашего бедра. Для пересаживания человека на стул или кресло — высота, при которой ноги вашего близкого будут касаться пола

Освещение. Свет должен быть мягким, теплым или холодным (в зависимости от предпочтений опекаемого), не раздражающим. Устанавливайте светильники так, чтобы можно было читать или писать без напряжения, перемещаться по коридору



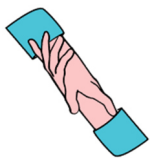
Поручни. Установите в ванной, туалете, душевой кабине опорные ручки и поручни



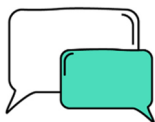
Пол и поверхности. Вытирайте после мытья пол и поверхности, на которые можно опереться, насухо



Одежда. Надевайте на себя и вашего подопечного удобную, не стесняющую движения одежду и нескользящую обувь без каблуков с задниками (тапочки не подходят ни ему, ни вам!)



Техника. Располагайте человека при передвижении максимально близко к себе, страхуя его от падения. Следите, чтобы человек не изгибался и не перекручивался в неестественном положении. Следуйте физиологии естественных движений. Перемещайте сначала тяжелые части тела, потом легкие. Используйте принцип противовеса



Общение. Объясняйте, куда и зачем вы идете. Попросите его о помощи, например: «Держись за бортик кровати, сейчас будем поворачиваться на бок». Рассказывайте о том, что вы собираетесь делать, заранее: «Сейчас я помогу тебе сесть на край кровати». Координируйте свои действия с подопечным и помощником, если он у вас есть. Например, можно использовать звуковые команды: «На счет "три" — поднимаем»



Самостоятельность. Все, что человек может делать сам, — он должен делать сам. Не старайтесь ускорить процесс, наберитесь терпения



Следите за своим самочувствием. Берегите силы и не переоценивайте свои возможности. Следите за тем, чтобы принимать правильное положение: спина прямая, ноги устойчиво расставлены и принимают основную нагрузку. При усаживании ставьте ноги вдоль кровати в широкой позиции, при повороте на бок сделайте неглубокий выпад

Специальные принадлежности. По возможности приобретите пояс для перемещения, доску, скользящий рукав или простыни

4.2 Техника перемещения

Расскажем о методах и приемах безопасного перемещения малоподвижного человека.

ПОВОРОТ НА БОК

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.1 Поворот на бок.mp4

- Предупредите человека о предстоящей процедуре и получите согласие. Сопровождайте действия словами
- Если у вас есть функциональная кровать, зафиксируйте ее на уровне середины бедра. Убедитесь, что колеса кровати установлены на тормоз
- Поверните голову близкого в ту сторону, куда планируете его повернуть. Сложите его руки на груди. Ногу, противоположную направлению поворота, согните в колене. Если сгибание в коленном суставе невозможно, положите одну ногу накрест поверх другой
- Поверните человека к себе одним движением, держа его за область лопаток (одной рукой) и бедра (другой рукой). Избегайте скручивания позвоночника.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОПЕРЕК КРОВАТИ

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.3. Перемещение поперек кровати.mp4

- Подложите одну руку под перемещаемую часть, другой рукой накатите человека на себя
- Глубоко вдавите локоть в кровать и плавно, но энергично проверните руку
- Сначала переместите плечи, потом таз

Прием часто используется при перемещении человека большого веса, когда нужно сначала освободить место на кровати для поворота на бок. Эту манипуляцию также можно сделать с использованием скользящего рукава или двух скользящих простыней.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ К ИЗГОЛОВЬЮ

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.2. Перемещение к изголовью кровати.mp4

Для перемещения близкого к изголовью кровати постарайтесь найти помощника или попросите помощи у самого опекаемого: отталкиваться ногами, подтягивать голову к груди, помогать руками. Ни в коем случае не тяните за плечи.

Способов перемещения несколько:

- Встаньте со слабой стороны, обхватите поперек и при помощи самого человека подвиньте его в сторону изголовья
- Используйте для перемещения скользящий рукав или 2 простыни. Попросите вашего близкого отталкиваться ногами от изножья самостоятельно. Согните его ноги в коленях и подтолкните его вперед за голени. Можно подвигать за ягодичную область
- Если у вас есть функциональная кровать, наклоните ее к изголовью, чтобы угол наклона помог человеку соскользнуть в нужном направлении

УСАЖИВАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НА КРАЙ КРОВАТИ

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.4. Усаживание и перемещение на край кровати.mp4

- Предупредите человека о предстоящей процедуре и получите согласие. Сопровождайте действия словами
- Если у вас есть функциональная кровать, зафиксируйте ее на уровне середины бедра. Убедитесь, что колеса кровати установлены на тормоз. Заблаговременно поднимите изголовье, чтобы избежать головокружения. После каждого этапа интересуйтесь самочувствием
- Усадите человека из положения лежа на боку: полусогнутые ноги положите одну на другую, руки сложите на груди. Встаньте лицом к человеку. Поместите левую руку глубоко под шею человека, а правой упритесь в бедро. Аккуратно усадите человека: левая рука должна двигаться по окружности
- Перемещайте человека к краю кровати способом «ходьба на ягодицах». Немного раскачивайте из стороны в сторону туловище, освобождая от веса поочередно правую и левую половины таза. Расставьте руки подопечного в качестве опоры на край кровати

ПЕРЕСАЖИВАНИЕ НА СТУЛ ИЛИ В КРЕСЛО

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.5. Пересаживание на стул или в кресло.mp4

- Предупредите человека о том, что собираетесь делать. Установите кровать чуть выше, чем сиденье кресла. Желательно заранее усадить человека, чтобы он привык к сидячему положению. Перед самым пересаживанием подвиньте его на край кровати, следуя предыдущей инструкции
- Уберите подлокотник кресла, если это возможно. Если нет, положите на него плоскую подушку
- Поставьте ноги опекаемого на пол: стопа должна быть под углом 90 градусов к голени. Обуйте близкого в нескользящие тапочки с задником. Если у вас есть пояс для пересаживания, используйте его. По возможности рекомендуем приобрести специальную доску для пересаживания. По ней человек сможет скользить сам при помощи рук
- Обхватите руками бедра человека, колени зафиксируйте своими ногами
- Перенесите свой вес немного назад и одновременно развернитесь лицом к стулу
- Аккуратно опустите человека на стул. По возможности используйте кресло с противоскользящими накладками на ножках или с тормозами, чтобы они не отодвигались. Если такой возможности нет, попросите кого-то из домашних вас подстраховать

Каждый случай индивидуален. Выбирайте из предложенных методов те, что подходят именно вам и вашему близкому.

4.3 Гимнастика и дыхательные упражнения

Гимнастика позволяет малоподвижному человеку оставаться в тонусе, сохранять гибкими суставы и сильными мышцы. Гимнастика — это профилактика пролежней, пневмонии и других застойных явлений. Рассказываем, как правильно подготовиться к занятиям и как их проводить.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, МЕТОДЫ

- **Планируем грамотно.** Индивидуальный план занятий гимнастикой должен составлять врач. Не подменяйте собой медиков, ведь вы можете не учесть состояние здоровья, сопутствующие заболевания, переносимость физических нагрузок

- **Подготовка.** Перед гимнастикой проветрите комнату. Подготовьте заранее дополнительный инвентарь, например, резинки, бутылки с водой, эспандер, резиновые мячи или надувной детский мяч и стакан с водой с трубочкой (для дыхательной гимнастики). Есть надо минимум за час до занятий, но лучше раньше
- **Дыхание.** Дыхание должно быть не глубоким, чтобы не вызвать головокружение. Контролируйте у близкого вдох через нос, выдох через рот или нос
- **Длительность.** Уделяйте физической активности не менее 30 минут в день. Количество повторений зависит от упражнения и может быть от 2 и до 20
- **От периферии к центру.** Сначала разминаем и упражняем кисти рук, потом локти, плечи. Так же с нижними конечностями
- **Не труд, а удовольствие.** Включите музыку, сделайте занятия физкультурой не только необходимостью, но и частью досуга, общения и залогом хорошего настроения

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Правильно дышать — не менее важно, чем выполнять физические упражнения. Дыхательная гимнастика учит контролировать глубину и частоту вдохов-выдохов. Мы покажем упражнения разной степени сложности, которые можно выполнять дома — с инвентарем и без него.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.7. Дыхательная гимнастика.mp4

1. Без инвентаря

- В положении лежа. На вдохе поднимаем руки перед собой, на выдохе отпускаем. На вдохе поднимаем руки через стороны, на выдохе отпускаем
- В положении сидя. На вдохе поднимаем руки, на выдохе отпускаем. Разводим руки в стороны и обхватываем себя

2. С использованием принадлежностей и дополнительного инвентаря

- Надуваем предметы: воздушные шары, детский мяч или другие игрушки для бассейна
- Дует через трубочки различного диаметра в стакан с водой. Сдуваем со стола скрученные шары из салфетки

В случае, если ваш близкий освоил и без труда выполняет эти упражнения, попросите специалиста дополнить комплекс.

АКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Если человек выполняет упражнения сам, такой вид гимнастики называется «активная». Гимнастика для малоподвижного человека направлена, прежде всего, на профилактику контрактур (тугоподвижности суставов), атрофии мышц, тренировку дыхательной системы и сердца, общее оздоровление организма.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.8. Активная гимнастика.mp4

1. Начинаем с дыхательных упражнений и затем выполняем упражнения по принципу сверху — вниз, от периферии — к центру
2. Поворачиваем голову влево и вправо, наклоняем вперед
3. Разминаем пальцы: сжимаем и разжимаем с усилием, самостоятельно растягиваем пальцы в стороны, сжимаем мяч или эспандер
4. Вращаем кисти в запястье в обе стороны поочередно
5. Сгибаем и вращаем руки в локтях. Можно использовать небольшое отягощение: мешочек с крупой, бутылочку с водой, легкие гантели
6. Круговыми движениями разминаем плечи
7. Вращаем, сгибаем и разгибаем стопы в голеностопном суставе. В этом и последующих упражнениях для ног для усложнения используйте гимнастическую резинку
8. Отводим ногу в сторону
9. Подтягиваем согнутую в колене ногу — колено смотрит вверх, стопа скользит по поверхности. Можно подтягивать ноги вместе или поочередно
10. Поднимаем прямые ноги вверх поочередно
11. Разводим бедра в стороны
12. Поднимаем таз вверх
13. Прогибаем спину в пояснице с опорой на лопатки и ягодицы
14. Тренируем пресс: «посмотри на свои стопы»

ПАССИВНАЯ ГИМНАСТИКА

В активной гимнастике человек сам контролирует силу и интенсивность упражнений, но иногда это ему не под силу. Тогда используют приемы пассивной гимнастики, в которой человеком во время выполнения упражнений манипулирует помощник. При этом особенно важна осторожность — нельзя допускать появления болевых ощущений. Старайтесь задействовать все суставы, как если бы человек делал зарядку сам. Основная задача пассивной гимнастики — не допустить развитие контрактур.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



4.9. Пассивная гимнастика.mp4

Во время занятий пассивной гимнастикой избегайте резких движений и движений с большой амплитудой. Будьте внимательны к своему близкому, следите, чтобы он или она не испытывали боли или дискомфорта.

1. Руки

- Разминаем каждый палец от основания к кончикам, можно использовать крем. Затем сгибаем и разгибаем каждый палец 5–7 раз
- Берем кисть человека в замок своей рукой и делаем вращательные движения сначала в одну, потом в другую сторону 5–7 раз с небольшой амплитудой
- Сгибаем и разгибаем руку в локте. Фиксируем локоть одной рукой, а кисть — другой. Выполняем упражнение 5–7 раз
- Разрабатываем плечевой сустав: сгибаем руку в локте, отводим в сторону до уровня плеча и возвращаем в исходное положение. Выполняем упражнение 5–7 раз
- Поднимаем руку вверх и возвращаем в исходное положение. Повторяем 5–7 раз
- Вращаем руку в плечевом суставе. Придерживаем руку подопечного одной рукой под локоть, другой за запястье. Вращаем с небольшой амплитудой 5–7 раз в одну сторону, а затем 5–7 раз в другую
- Переходим к другой руке

Если в суставе есть ограничение в объеме движения, не пытайтесь преодолеть его силой. Так вы рискуете повредить сустав

2. Ноги

- Начинаем с легкого массажа: поглаживаем стопы и голени. Интенсивный массаж не применяется, так как может спровоцировать повышение артериального давления

- Сгибаем ногу в голеностопном суставе с небольшой амплитудой: тянем носок к себе и от себя. Выполняем 5–7 раз

- Сгибаем до 90 градусов и разгибаем ногу в коленном суставе. Следим, чтобы стопа скользила по постели в одну, а затем в другую сторону.

Выполняем 5–7 раз

- Сгибаем до 90 градусов и разгибаем ногу в тазобедренном суставе. Придерживаем ногу за колено одной рукой, за стопу — второй. Выполняем 5–7 раз на каждую ногу

- Отводим ногу в тазобедренном суставе. Прямую ногу отводим в сторону примерно на 30 градусов, затем возвращаем в исходное положение. Выполняем 5–7 раз

- Если позволяет состояние вашего близкого, вращаем ногу в тазобедренном суставе. Приподнимаем ногу и сгибаем в колене на 90 градусов. Делаем вращательные движения с небольшой амплитудой от центра наружу. Одной рукой придерживаем колено, второй — голеностопный сустав. Выполняем 5–7 раз

- Переходим к другой ноге

3. Голова

- Делаем легкий массаж шеи: поглаживаем от головы к плечам. Интенсивный массаж не применяется, так как может спровоцировать повышение артериального давления

- Обхватываем голову подопечного двумя руками, сцепленными в замок на его затылке. Аккуратно прижимаем голову к груди и возвращаем в исходное положение. Из исходного положения поворачиваем голову вправо и влево по 5 раз в каждую сторону

4. Живот

- Поглаживаем живот от периферии к центру. Обхватываем живот двумя руками с боков и затем, чуть надавливая, перемещаем руки к центру живота

- Поглаживаем живот от центра к периферии. Двигаем рукой по часовой стрелке по спирали: от пупка в стороны

Предметы и приспособления, которые облегчат перемещение малоподвижного человека.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

- **Функциональная кровать**

Обычная кровать неподвижна, функциональная — может складываться под разными углами по нескольким линиям, менять высоту и наклон, оборудована ручками и бортиками. При уходе за малоподвижным человеком такая кровать избавляет от многих проблем, при этом эстетически хорошо выглядит и гораздо легче поддается дезинфекции

- Скользящий рукав или две скользящие простыни

Благодаря гладкой поверхности и скользящим свойствам они позволяют быстро и без больших усилий передвигать даже людей с лишним весом (до 130 кг) на 30–50 см к изголовью кровати или к краю. Выпускается в нескольких размерах

- Пояс для перемещения

Крепится на талии, фиксируется с помощью крепких липучек и застежки. Пояс позволяет посадить неподпечного, поднять из положения сидя в положение стоя, оказывать поддержку при ходьбе. Поднимать человека за подмышки травмоопасно, и мы не рекомендуем так делать

- Напольный вращающийся диск

Предназначен для поворота неподпечного при пересаживании из кресла в кровать и обратно — на него ставят ноги, и их вращают, приводя в нужное положение

- Доска для перемещения

Это вариант для людей, способных самостоятельно сидеть: доску устанавливают между двумя горизонтальными поверхностями, и человек скользит по ней, пересаживаясь самостоятельно

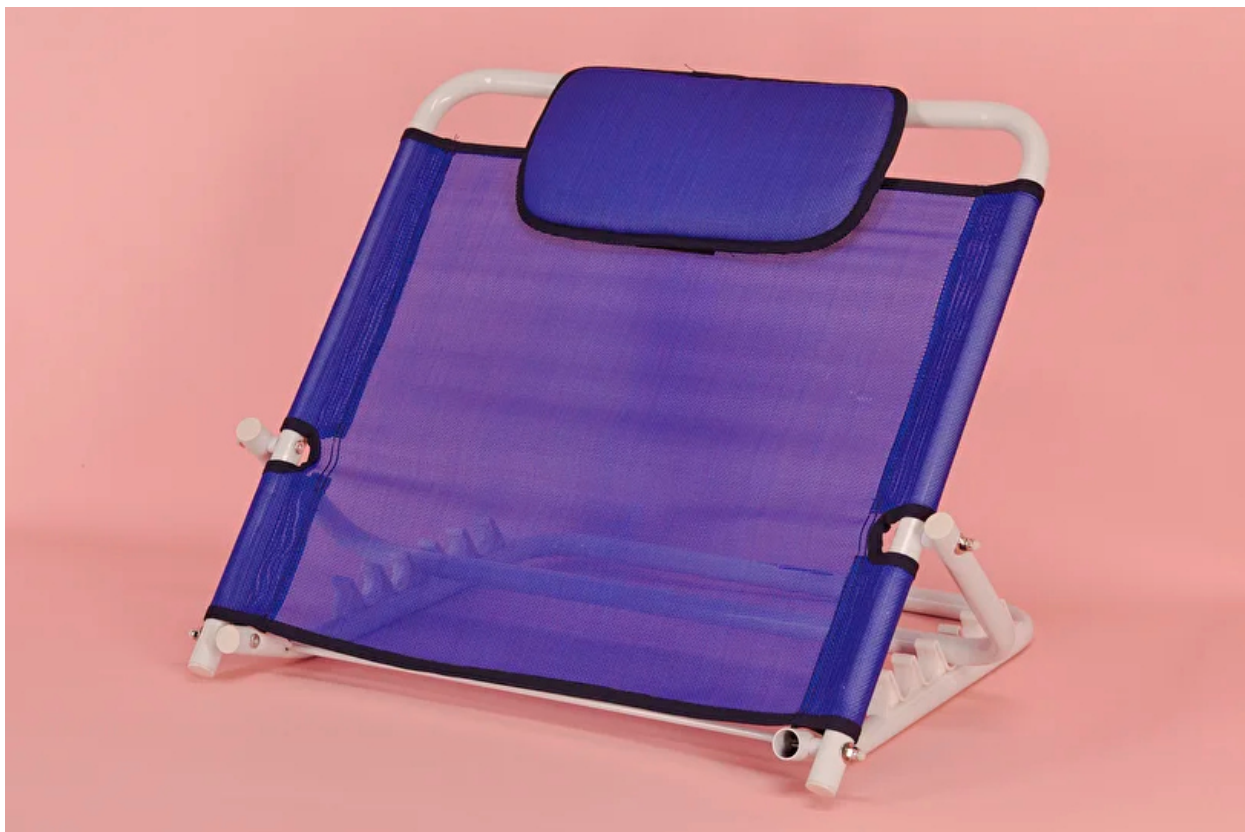
- Веревочная лестница

Помогает малоподвижному человеку сесть и удерживать тело в сидячем положении. Этому способствует наличие нескольких перекладин и длина — от 1,5 до 1,8 м. Аналогичную функцию выполняет ремень с закрепленными на нем петлями и гимнастическое кольцо, за которые можно потянуться. Изделие можно использовать во время занятий лечебной физкультурой для укрепления мышц рук, плечевого пояса и пресса

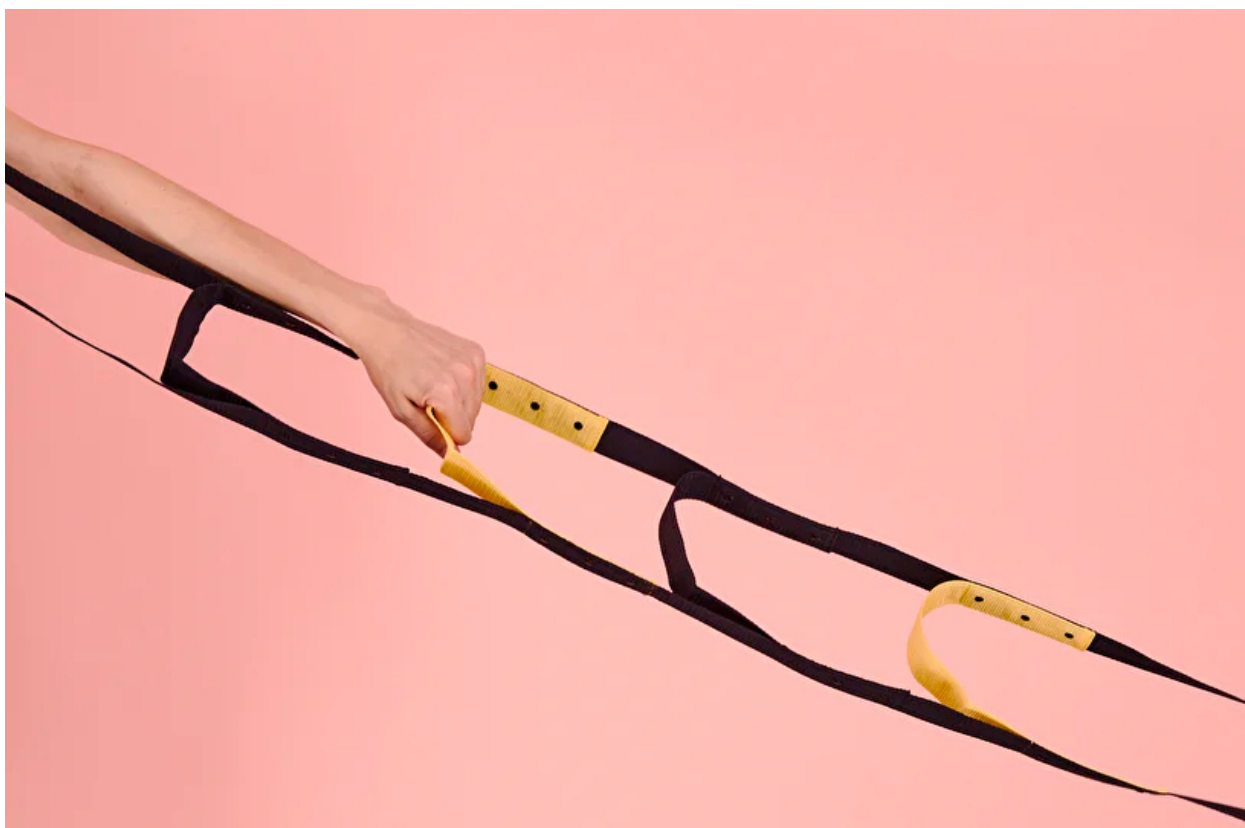
- Складная опора под спину

Помогает поддерживать человека в положениях сидя и полусидя, если нет функциональной кровати

Складная опора под спину



Веревочная лесенка



Доска для перемещения



Глава 5. Комфорт и безопасность дома

5.1 На что обратить внимание?

Ограничения в движении меняют обстановку в квартире: надо иначе расставить мебель, что-то купить, а что-то, наоборот, выбросить. Рассказываем об основных принципах организации пространства.

БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА

Можно	Нельзя
Прикрепить к полу половики и ковры, к стенам — мебель	Расставлять мебель вдоль стен в коридоре
Ставить функциональную кровать, кресло, столики с колесами на тормоза	Менять привычное человеку расположение косметических и гигиенических средств
Убрать с пола мелкие предметы, игрушки для детей и принадлежности для домашних животных	Раскладывать на пути следования кабели и провода техники
Минимизировать количество стеклянной мебели (лучше убрать совсем)	Делать в доме высокие пороги — выше 1,4 см (рекомендуется убрать их совсем)
Установить вдоль стен деревянные поручни толщиной не менее 3 см	Захламлять квартиру мебелью и элементами декора (статуэтки, напольные цветы)

БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДЕМЕНЦИЕЙ

Люди с нарушениями функций мышления и памяти не могут контролировать свои поступки — полностью или частично. Это может быть опасным для них и окружающих. Следуя нашим советам, вы убережете свою семью от множества проблем.

1. Уберите из дома или спрячьте:
 - Лишнюю мебель
 - Все мелкие предметы — вазы, статуэтки, шкатулки и прочее
 - Острые предметы
2. Снимите все задвижки и запоры изнутри и снаружи дверей

3. Наклейте на все предметы в комнате яркие стикеры с крупными буквами, повесьте изображения родственников с подписями, на стенах — указатели

4. Если вы планируете ремонт, выберите светлые тона, двери покрасьте контрастно, туалетную комнату — особенно ярко. Избегайте изображений на обоях и полу (они вызывают беспокойство у человека)

5. Организуйте освещение так, чтобы не было теней, которые люди с помраченным рассудком могут воспринимать как опасность

6. Установите поручни вдоль стен, ковры приклейте к полу двусторонним скотчем, мебель привинтите к стенам, уберите порожки

7. Поставьте пожарную сигнализацию и плиту с газ-контролем

8. Не исключено, что вам придется ставить заглушки на розетки и запирать холодильник

Совет № 1: контрастные цвета

Самое простое, что можно сделать в любом доме, — это обозначить все предметы, которые используются в быту, контрастными (относительно фона) цветами. Что можно обозначить контрастным цветом:

- Двери относительно стен и пола
- Поручни и выключатели относительно стен
- Посуду и приборы относительно мебели

Совет № 2: вспомогательные пометки для памяти

Другой несложный прием для ухаживающих — это разметка вещей, использующихся в быту, картинками и подписями. Например, приклейте к шкафу и ящикам комода наклейки с картинками того, что лежит внутри.

Что можно еще подписать:

- Двери комнат
- Выключатели
- Крупные объекты, например: «Книжки», «Холодильник», «Телевизор», «Телефон»
- Фото с близкими людьми
- Экстренные телефоны

БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Люди с ослабленным зрением ориентируются на контрастные цвета и форму, поэтому для них важны расстояние, цвет и свет. Зная эти особенности, мы разработали ряд советов по созданию безопасной среды для слабовидящих.

1. Уберите из дома или спрячьте:

- Громоздкую мебель
- Стеклянные предметы

- Выступающие детали (ручки, замки)
- 2. Расставьте мебель так, чтобы к каждому предмету был доступ с нескольких сторон, и больше не меняйте положение мебели
- 3. По возможности замените двери на раздвижные. Держите дверцы шкафов и двери в комнаты всегда закрытыми
- 4. Создайте систему тактильных и звуковых ориентиров в доме, используйте контрастные цвета для выделения дверей, выключателей, звонков, важных предметов
- 5. Используйте кухонные и бытовые приборы, специально разработанные для слабовидящих
- 6. Установите кухонные полки в зоне свободного доступа, замените газовую плиту электрической
- 7. Обеспечьте равномерное освещение

БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Люди с ослабленным слухом чутко реагируют на звуки: они воспринимают колебания пола, воздуха, «слышат» множество помех. Чувство беспомощности заставляет их каждый раз уточнять, что же они слышат. Это отвлекает и раздражает людей с глухотой. Следуя ряду советов, вы существенно облегчите жизнь вашему близкому и всей семье.

1. Организуйте пространство так, чтобы за спиной у вашего близкого был глухой угол стены, застелите полы толстым ковролином. Это избавит слабослышащего человека от лишнего шума
2. Если вы планируете ремонт, выберите цвета стен и мебели, контрастирующие с цветом кожи, — это облегчит восприятие жестового языка
3. Установите световые звонки и зеркала на стенах, это облегчит навигацию

5.2 Комната малоподвижного человека

В комнате малоподвижный человек проводит большую часть времени. Рассказываем, на что обратить внимание, чтобы близкий чувствовал себя комфортно.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА

- **Температура.** Температура в комнате должна быть 21–23 градуса тепла
- **Свежий воздух.** Проветривайте 2–3 раза в день, чтобы избавиться от неприятных запахов и обеспечить приток свежего воздуха

- **Кровать.** Лежащий на ней человек должен видеть дверной проем и входящих. Доступ к кровати должен быть обеспечен с трех сторон
- **Подушки и валики.** Подушки и валики — ваши помощники в создании максимального комфорта: с их помощью можно уютно усадить или уложить человека по его желанию
- **Освещение.** У изголовья кровати установите торшер или закрепите светильник. При установке советуйтесь с близким: удобно ли ему читать, писать; сделать свет ярче, изменить наклон?
- **Тумбочка.** На нее поставьте стакан с водой, телефон с зарядкой, пульт от телевизора, салфетки влажные и сухие, гигиеническую помаду, очки, крем, пакет для мусора, колокольчик, чтобы позвать помощь. Тумбочка должна быть удобная по высоте и устойчивая
- **Окружение.** Рядом с кроватью разместите: инвалидное кресло (костыли, ходунки, трость), тумбочку, кресло-туалет (если необходимо), кресло или стул для гостей и/или помощника. Напротив, поставьте телевизор, если он не раздражает человека. В зоне видимости должны быть книги, журналы, принадлежности для письма и рисования. Это стимулирует творчество и саморазвитие
- **Окна и двери.** Двери можно сделать раздвижными, окна — с ограничителем, но лучше ручки разместить снизу и проверить, чтобы окна легко открывались и закрывались
- **Подъемник.** Если у вас есть возможность установить передвижной подъемник — сделайте это. Он значительно облегчит принятие ванны или смену постельного белья
- **Чувство времени.** Открытые шторы в комнате покажут, какое сейчас время суток. Повесьте на стену часы с крупными цифрами и настенный календарь



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КРОВАТЬ

Функциональная кровать может складываться под разными углами, менять высоту и наклон, оборудована ручками и бортиками для безопасности малоподвижного человека и удобства ухаживающего. Она позволяет выбрать нужный уровень высоты, обеспечивает комфорт как для лежачего, так и для ухаживающего во время кормления и гигиенических манипуляций.

Подбирайте кровать с учетом веса, состояния и возможностей близкого человека. Существуют конструкции на деревянном или металлическом каркасе. Первые лучше выглядят, позволяют не создавать в помещении больничную атмосферу. Вторые в некоторых случаях предпочтительнее, поскольку их можно мыть с применением дезинфицирующих составов.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



5.1. Функциональная кровать.mp4

1. Кровать позволяет менять положение лежащего на ней человека за счет секционной сборки. Чаще используют трехсекционные кровати

2. Важным элементом функциональной кровати являются бортики: они нужны, чтобы человек не упал во время сна или перемещения, например, при смене белья. Бортики, а также изголовье и изножье кровати — съемные

3. Функциональную кровать можно установить на колеса, а можно оставить на ножках. Не забывайте при снятии колес надевать на ножки резиновые наконечники, а при установке обратите внимание, чтобы колеса были снабжены тормозами

4. Управлять кроватью можно дистанционно — с помощью пульта это доступно и самому малоподвижному человеку. Модели с электроприводом работают от бытовой электросети, на случай перебоев с электричеством существуют модели с системой аварийного питания

5. Большинство конструкций секционных кроватей дополнены дугами или иными устройствами для подтягивания, инфузионными стойками (штативами для капельниц), ортопедическими матрасами. У некоторых предусмотрена установка съемного туалета. Ряд моделей может трансформироваться в кресло

6. При весе подопечного больше 180 кг возможно изготовление кровати на заказ

СМЕНА ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ

Менять белье на постели следует раз в неделю, в тот же день, когда принимаете ванну или по мере загрязнения. Делать это рекомендуется в паре с кем-то, такой способ наиболее безопасен для вашего подопечного.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



5.2. Смена постельного белья.mp4

1. Предупредите вашего близкого, что будете перестилать постель, получите согласие
2. Приготовьте чистое постельное белье и уберите подушку
3. Поверните человека набок от себя. Используйте бортики или переворачивайте его к стене
4. Скатайте простынь вдоль кровати и заверните ее под спину и ноги
5. Чистую простынь также скатайте и застелите свободную половину кровати
6. Переверните человека на другой бок
7. Аккуратно уберите грязную простынь и расправьте без складок оставшуюся половину чистой. Чистое и грязное белье не должны соприкасаться
8. Пододеяльник и наволочку поменяйте привычным для вас способом. Старайтесь не трясти одеяло и подушку, чтобы было меньше пыли

5.3 Ванная и туалет

Если ваш близкий способен передвигаться до ванной комнаты и туалета, мы рекомендуем поддерживать подобную инициативу. Это не только стимулирует самостоятельность, но также упростит организацию гигиенических процедур для ухаживающего. Расскажем, как удобно и безопасно организовать пространство.

ОБОРУДОВАНИЕ ВАННОЙ КОМНАТЫ И ТУАЛЕТА

- **Поручни.** По бокам от унитаза и раковины установите поручни, на стену у ванны — яркие опорные ручки: над ванной и перед ней — длинный поручень, иначе опорой будет служить шторка или горячая батарея
- **Двери.** По возможности оборудуйте совмещенный санузел с дверью, которую нельзя закрыть изнутри и которая в любом случае открывается снаружи. Ширина дверного проема — 80–90 см

- **Пространство.** Оставьте место для разворота коляски (или санитарного кресла) рядом с унитазом — это примерно 1,4 м в диаметре
- **Специальная ванна.** Если позволяют возможности, приобретите ванну с дверцей. Они бывают сидячие и традиционные. Более комфортный вариант — беспороговая зона для мытья
- **Материалы.** Уберите изделия из стекла
- **Высота.** Позаботьтесь о том, чтобы высота сиденья унитаза и раковины была удобной для опекаемого. Вместе обсудите, где и как разместить зеркало. Лучше всего использовать подвижное: с наклоном и поворотом
- **Пол.** Следите за тем, чтобы пол оставался сухим и не скользким. Резиновый коврик для ванной можно приобрести в любом хозяйственном магазине. Во время гигиенических процедур положите на пол тряпку, чтобы избавиться от лишней влаги и снизить риск скольжения

ВАННАЯ КОМНАТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДЕМЕНЦИЕЙ

Когнитивные нарушения заставляют человека забывать самые простые вещи: от названий предметов до того, как совершать те или иные действия. Несколько простых советов помогут вам справиться с этими проблемами.

Особое внимание мы рекомендуем уделить ванной комнате.

1. Замените плитку на нескользящий пол или приклейте к нему резиновый коврик — ровно, без вздутий и торчащих углов
2. Обратите внимание на цветовую разметку: яркими и контрастными должны быть полотенца и крючки для них, предметы личной гигиены, дверь в ванную и ручка на ней, поручни и опорные ручки. Важно: крышку унитаза тоже сделайте цветной. Если возможно, то стену, у которой установлен унитаз, покрасьте другим цветом. Замените ванну душем с креслом для купания или откидным стульчиком
3. Завесьте зеркало шторкой: внезапно увидев свое отражение, человек может испугаться
4. Установите локтевой смеситель и ручку, которую можно открывать предплечьем: болезнь Альцгеймера возрастная, обычно сопровождается артритом
5. Ванна — это не место для хранения лекарств! Храните препараты согласно инструкции: в темном месте и при рекомендованной температуре. Систематизируйте лекарства, чтобы в случае необходимости другие люди (сиделка или члены вашей семьи) легко могли в них разобраться

5.4 Полезные приобретения

- **Непромокаемое постельное белье.** Абсорбирует лишнюю влагу — один из факторов риска развития пролежней
- **Простыня на резинке.** Позволяет избежать складок в постели за счет натяжения
- **Нательное белье:** боди, комбинезоны, распашонки для взрослых. Специальная одежда для малоподвижных людей из 100 % хлопка с удобным расположением застежек: не натирает, не раздражает, обеспечивает циркуляцию воздуха, препятствует расчесыванию пролежней
- **Функциональная кровать.** Обычная кровать неподвижна, функциональная — может складываться под разными углами по нескольким линиям, менять высоту и наклон, оборудована ручками и бортиками. При уходе за малоподвижным человеком такая кровать избавляет от многих проблем, при этом эстетически хорошо выглядит и гораздо легче поддается дезинфекции
- **Поручни из различных материалов.** Специальные поручни можно приобрести в магазинах медтехники и на специализированных сайтах по уходу за малоподвижными людьми
- **Валики и подушки.** Набор из 10–15 подушек разного размера и плотности позволяет разнообразить положения тела лежащего. Также мы рекомендуем приобрести противопролежневые подушки
- **Противоскользящий коврик для ванной.** Продается в хозяйственных магазинах. При необходимости приклейте его двусторонним скотчем к полу, им же зафиксируйте углы, либо используйте обычный резиновый коврик.
- **Аромадиффузор.** Приспособление для ароматизации помещения с использованием эфирных масел
- **Активный захват для предметов.** Позволяет, не нагибаясь, поднять предметы с пола или достать из удаленного места
- **Приспособление для застегивания пуговиц и молний.** С одной стороны приспособления — петля для захвата пуговиц среднего размера, с другой стороны — крючок, позволяющий поддеть язычок и застегнуть молнию
- **Насадка на ручку или карандаш.** Не скользит, имеет трехгранную форму, позволяет удобно удерживать ручку во время письма
- **Контейнер для хранения таблеток с резакom.** Позволяет разделить таблетку на части
- **Контейнер для хранения таблеток со звуковым сигналом.** Оснащен таймером, который напоминает о приеме лекарств

Противопролежневая подушка



Аромадиффузор



Контейнер для хранения таблеток со звуковым сигналом



Контейнер для хранения таблеток с резаком



Насадка на ручку или карандаш



Активный захват для предметов



Приспособление для застегивания пуговиц и молний



Глава 6. Питание малоподвижного человека

6.1 На что обратить внимание?

Снижение активности, сопутствующие заболевания и возраст могут провоцировать расстройства пищеварения, потерю аппетита и изменение вкусовых предпочтений. Рассказываем, как организовать питание с учетом особых потребностей малоподвижного человека.

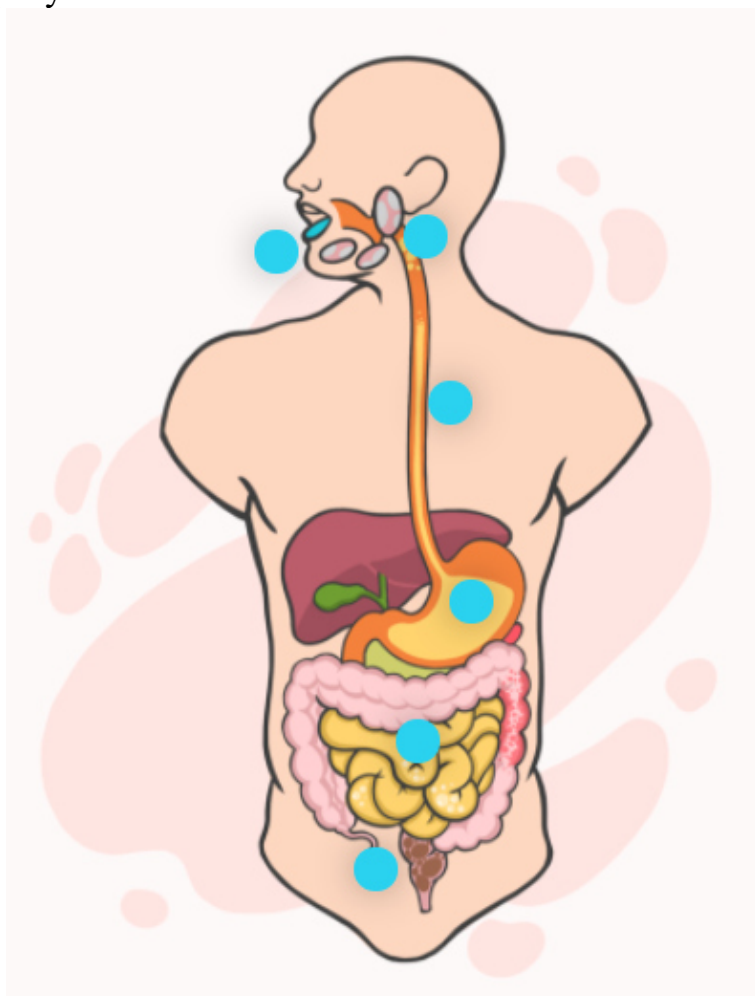
ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ НЕПОЛАДОК

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



6.1 Питание малоподвижного человека.mp4

Тщательно следите за тем, чтобы опекаемый не подавился и не поперхнулся; чтобы у него был регулярный стул и не болел живот. Если возникли запоры, понос, тошнота или боли в желудке, без промедления обратитесь к врачу.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

- ✓ Кормить 5–6 раз в день
- ✓ Составлять меню совместно с опекаемым, предлагать несколько блюд на выбор, показывать продукты перед приготовлением, убирая те, которые вызывают тошноту
- ✓ Кормить близкого в полусидячем положении, наклоняя его голову вперед, сидеть рядом в процессе кормления так, чтобы стул был на одном уровне или чуть ниже
- ✓ Принимать пищу вместе, поддерживая застольный разговор
- ✓ Использовать надкроватный столик, стол для завтрака или приставной, застилать грудь человека полотенцем или большой салфеткой, следить за чистотой постели
- ✓ Подавать еду в яркой небольшой посуде, возбуждать аппетит сервировкой, обилием зелени и цитрусовых, подавать столовые приборы, даже если человек ими не пользуется
- ✓ Поить из поильника или из чашки с трубочкой, увеличить потребление жидкости, обеспечить постоянный доступ к воде
- ✓ Придерживаться диеты, предписанной врачом
- ✓ Использовать кисломолочные продукты, отруби, овсянку
- ✓ Придерживаться правильной температуры: для первых блюд — до 60–65 °С, для вторых блюд — 55–60 °С, для холодных закусок — 7–14 °С. Использовать термометр
- ✓ При сухости рта смазывать губы гигиенической помадой или ватными палочками, смоченными смесью лимонного сока и глицерина (1:2), давать для рассасывания кусочки льда
- ✓ Мыть руки подопечного перед едой или использовать влажные салфетки
- ✗ Кормить 2–3 раза в день
- ✗ Готовить протертую пищу, если опекаемый может жевать сам, тушить и варить еду до потери вкуса и вида
- ✗ Кормить полными ложками
- ✗ Давать много свежих овощей и фруктов, капусту, ржаной хлеб — все, что вызывает брожение
- ✗ Кормить, нависая над кроватью или находясь сзади. В результате человеку придется запрокидывать голову, и он может поперхнуться
- ✗ Игнорировать рекомендации врача или заниматься самолечением

6.2 Чем я могу помочь?

Процесс питания — один из немногих, где человек, прикованный к постели, может проявить свою самостоятельность. Помогайте ему только по мере необходимости, обучайте пользоваться специальными приборами. Расскажем, как организовать питание ослабленного человека в постели.

ПОМОЩЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

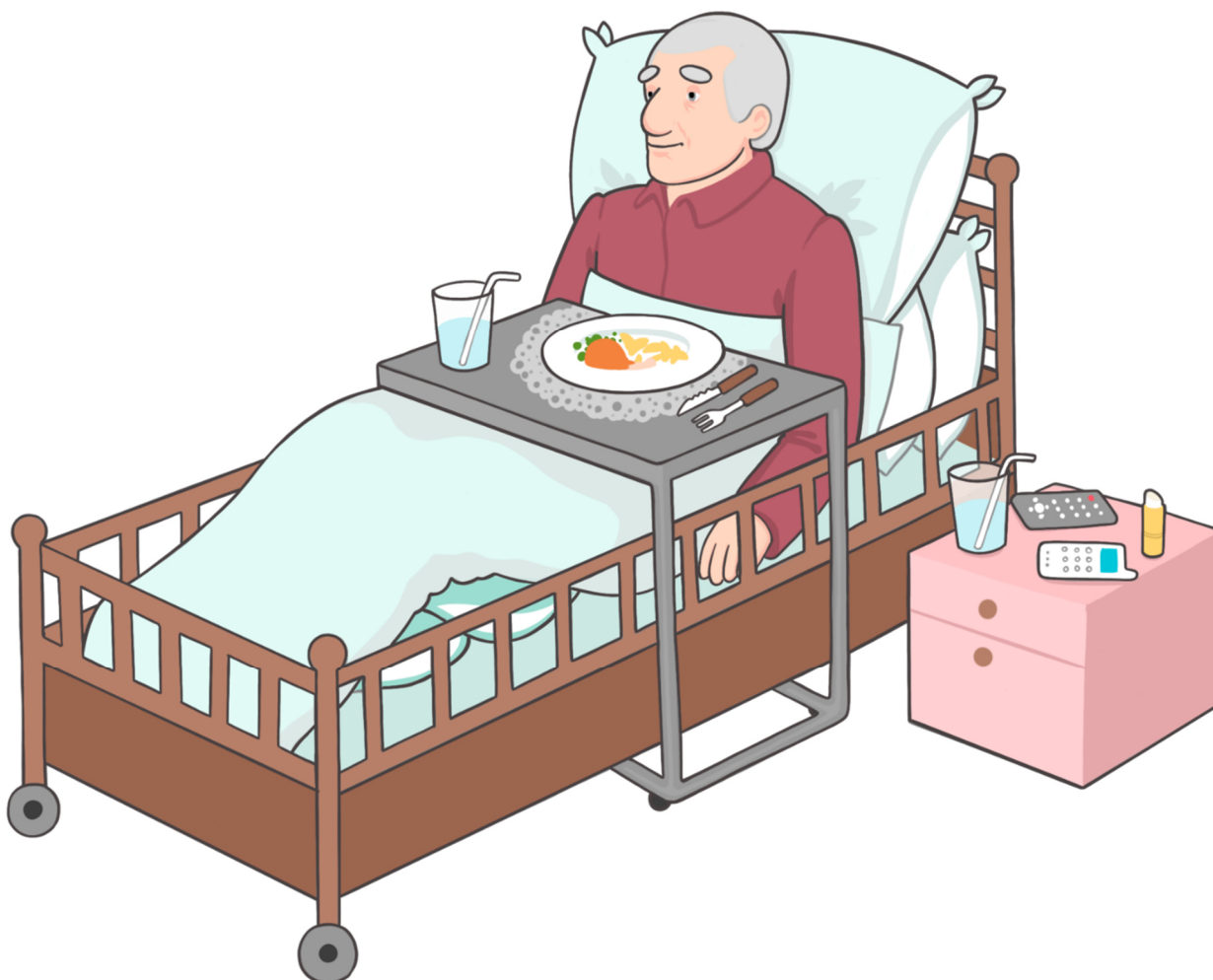
Возможности человека	Чем я могу помочь?
Способен встать с кровати	<ul style="list-style-type: none">✓ Обедайте вместе за одним столом, побуждайте человека двигаться, самостоятельно накладывать и есть пищу✓ Объясните человеку, что это необходимо для укрепления здоровья и жизненных сил, даже если у него нет аппетита, настроения или желания
Ест в постели	<ul style="list-style-type: none">✓ Организуйте место для приема пищи, ненавязчиво контролируйте и помогайте✓ Стимулируйте самостоятельность, насколько это возможно
Испытывает слабость	<ul style="list-style-type: none">✓ Кормите способом «рука в руке»: подопечный держит прибор сам, а вы держите его руку, фиксируя в нужном положении и следя за тем, чтобы прибор не выпал
Полностью ослаблен	<ul style="list-style-type: none">✓ Возьмите процесс питания на себя: подносите пищу ко рту, контролируйте жевание и глотание, но побуждайте к максимально возможной самостоятельности

ПОДГОТОВКА К ПРИЕМУ ПИЩИ

На аппетит и здоровье лежачего человека влияет окружающая обстановка, возможность принимать пищу с другими членами семьи, наличие удобной посуды, приборов и даже их дизайн.

- Стимулируйте аппетит. Обсудите меню, напомните о приеме пищи за 15 минут
- Избавьтесь от резких и неприятных запахов. Проветрите комнату, уберите банки с мокротой, судна, мочеприемники, лекарства
- Создайте правильный настрой. Помогите умыться, вымыть руки. Если близкий ест в постели, используйте складной или надкроватный столик. Сервируйте его, положите нож и вилку, даже если человек не пользуется ими во время еды
- Следите за безопасностью. Помогите принять сидячее положение. Используйте прозрачные чашки, чтобы можно было видеть количество напитка, трубочку или поильник, чтобы было безопасно пить, лежа в постели

- Следите за чистотой. Накройте грудь подопечного салфеткой, сядьте рядом



КОРМЛЕНИЕ ОСЛАБЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



6.2 Кормление ослабленного человека.mp4

1. **Начните с простой воды.** Она избавит от сухости во рту и стимулирует пищеварение. Одной рукой поддержите голову, а другой — кружку. Если ваш близкий пьет из поильника, то выливайте воду под язык или за щеку

2. **Кормите не торопясь.** Наполняйте ложку примерно на $\frac{2}{3}$. Подавайте еду сбоку: справа, если человек правша, слева, если левша, при инсульте — с неповрежденной стороны. Коснитесь ложкой нижней губы человека, чтобы он открыл рот, а затем дотроньтесь до его языка. Так он поймет, что ложка с пищей находится у во рту, и прикроет рот

3. **Делайте паузы.** Подождите, пока человек прожует и проглотит пищу. Регулярно предлагайте запить еду, убирайте остатки еды с губ чистой салфеткой

4. **Следите за чистотой.** По окончании кормления аккуратно снимите салфетку или нагрудник, чтобы остатки пищи не попали в кровать. Если что-то все-таки пролилось или просыпалось — поменяйте постельное белье. Помогите близкому умыться и вымыть руки после еды

6.3 Как организовать диету?

Неправильное питание и безвкусная пища могут привести к потере аппетита, проблемам с пищеварением и отказу от еды. Это чревато снижением иммунитета, потерей веса, раздражительностью и даже депрессией.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Традиционный режим питания здорового человека трехразовый. Малоподвижные люди едят немного, и потребность в энергетической ценности пищи у них меньше, поэтому кормить их нужно чаще (но не через силу) — около 6 раз в день.

Здоровое питание строится на шести принципах:

1. Качество и количество пищи
2. Количество потребляемой жидкости. Суточная норма — 30 мл на 1 кг массы тела
3. Баланс жиров, белков и углеводов
4. Грамотное измельчение
5. Тепловая обработка
6. Режим питания

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Диетическое питание — это не наказание, а баланс между вкусным и полезным. Готовьте все, что нравится вашему подопечному, исключая только то, что запретил врач. Доктор подскажет, каких продуктов стоит избегать, основываясь на возрасте, заболеваниях, медикаментах и образе жизни. Нет необходимости лишать человека деликатесов или любимых блюд: соблюдайте диету разумно, не впадая в крайности.

Обозначение стандартных диет	Варианты меню
ОВД	Основной вариант диеты
ЩД	Щадящая диета
ВД	Низкобелковая диета
НКД	Низкокалорийная диета
ВКД	Высококалорийная диета

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Малоподвижные люди тратят очень мало энергии и почти не задействуют мышцы. Это означает, что в их еде должно быть меньше углеводов и больше белка, исключение составляют только люди с болезнями почек.

Примерная суточная норма потребления калорий при постельном режиме составляет 1500 ккал. Суточная норма белка — 1 г на кг массы тела. Белок помогает восстанавливать ткани, что особенно важно для профилактики и лечения пролежней.



Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



6.3 Питание малоподвижного человека.mp4

6.4 Полезные приобретения

До тех пор, пока человек способен есть сам, важно поддерживать его в стремлении к самостоятельности. Этому помогут специальные приборы и посуда для приема пищи лежа. Важно понимать, что такие приборы подбираются индивидуально, они должны быть удобными. Обучить малоподвижного человека пользоваться такими приспособлениями может специалист — эрготерапевт.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

- Столовые приборы

Люди, которые не могут полностью сгибать кисть, используют приборы с насадками или изогнутыми ручками и ремешками на запястье. Такие приборы могут быть и для правой, и для левой, легкие (с поролоновой ручкой) или с утяжелителем. Обычно ими пользуются люди после инсульта

- Посуда

Тарелки лучше использовать глубокие, с утяжеленным дном и высоким ободком. Так легче набирать еду в ложку, и пища не выпадет из тарелки

- Чашка или поильник

Нередко малоподвижные люди страдают от дрожи в руках — с ней сложно пить аккуратно. На помощь приходит широкая чашка с носиком, крышкой и двумя ручками, а также чашка с клапаном в горлышке

- Нагрудники

Чистоту постели обеспечат непромокаемые нагрудники с карманом

- Приспособление для открывания банок и бутылок

Высвобождая вакуум, облегчает открывание консервных банок с кольцом и бутылок с пробками

Столовые приборы



Столовые приборы



Поильник



Приспособление для открывания банок и бутылок



Глава 7. Туалет и интимная гигиена

7.1 Что нужно знать?

Интимная гигиена — деликатный процесс, поэтому доверие и коммуникация имеют колоссальное значение. Расскажем, как организовать интимную гигиену и поделимся практическими советами.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

Туалет и интимная гигиена — это процессы, требующие уединения. Зависимость от чьей-либо помощи в таких деликатных вопросах может стать серьезным испытанием. Малоподвижные люди часто переживают неловкость и смущение, особенно если ухаживающий другого пола. Потому грамотная организация интимных процедур зависит не только от правильной техники (как и что мы делаем), но и от степени доверия и взаимопонимания. Справиться с психологическим напряжением поможет диалог. Обсудите щепетильные детали и установите рамки личного пространства, будьте тактичны и внимательны.

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



7.1 Организация интимной гигиены.mp4

Мы выделили четыре принципа, которые помогут вам в организации гигиены малоподвижного человека:

- 1. Приватность.** Обеспечьте интимность: закройте шторы, дверь, при необходимости используйте ширму. Если человек может действовать сам, оставьте его наедине
- 2. Самостоятельность.** Обеспечьте человеку возможность самому выполнить максимально возможный объем гигиенических процедур
- 3. Регулярность.** Разделите процедуры на ежедневные, еженедельные и ежемесячные. Меняйте подгузник сразу после того, как ваш близкий сходил в туалет, но не реже 3 раз в день. Многие подгузники имеют индикатор наполнения для удобства ухаживающего. Подмывайте при каждой смене подгузника, при каждом опорожнении кишечника, а также утром после пробуждения и вечером перед сном
- 4. Коммуникация.** Предупреждайте человека о предстоящих процедурах, советуйтесь с ним, учитывайте пожелания, расскажите детали, а в процессе комментируйте свои действия

СУДНО ИЛИ ПОДГУЗНИК?

Туалет малоподвижного человека — одна из наиболее чувствительных тем. Старайтесь максимально реализовать возможности близкого, не забывайте о его потребности в самостоятельности и приватности. Кроме того, естественное для этого процесса положение сидя наиболее благоприятно с физиологической точки зрения.

Если у вас есть возможность помогать близкому передвигаться до общего туалета, стоит это делать. Для маломобильного человека можно приобрести кресло-туалет.

Если человек контролирует потребность ходить в туалет, но его нельзя пересадить на санитарное кресло, предложите использовать судно. Возможно, такой способ организации туалета будет наиболее психологически комфортным для него, к тому же облегчит гигиену интимных мест и позволит сэкономить. Кроме того, судно можно применять при подмывании.

Если вы используете судно:

1. Помогите человеку принять положение лежа на спине
2. Попросите его согнуть ноги в коленях, раздвинуть их и приподнять таз. Если он не может сделать это самостоятельно, помогите принять правильное положение
3. Подложите судно или перекатите на него человека из положения на боку
4. Следите, чтобы плоская площадка судна располагалась под областью крестца
5. Под поясницу для комфорта подложите свернутое полотенце
6. Накройте впитывающей пеленкой колени и только потом — одеялом
7. Оставьте человека наедине

7.2 Всё про подгузники

Расскажем, как подобрать и как менять подгузник.

СОВРЕМЕННЫЕ ВПИТЫВАЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Современные впитывающие средства могут быть разной формы и кроя. Главные критерии выбора: степень недержания мочи и / или кала и активность человека.

1. Урологические прокладки

Используются при недержании мочи — есть разные виды: для мужчин и женщин. Различаются по степени впитываемости. Крепятся к нижнему белью

2. Анатомические подгузники (сетчатые трусы и впитывающие вкладыши)

Подходят для частично подвижных людей с нестандартными формами и весом. Они не имеют застежек, анатомически повторяют контуры и плотно прилегают к телу, обладают высокой впитывающей способностью и почти незаметны под одеждой. Впитывающие вкладыши можно надевать вместе с классическим подгузником для экономии средств

3. Полуоткрытые подгузники (с застежками на поясе)

Подходят активным людям с выраженным недержанием мочи и кала. Менять такой подгузник можно в положении человека стоя: конструкция снабжена застежками на поясе, хорошо вентилируется за счет выреза на бедрах

4. Закрытые подгузники (классические, с застежками по бокам)

Оптимальный вариант для лежачих людей, которые не могут самостоятельно менять белье. Форма подгузников препятствует протеканию мочи при длительном лежании и перемещении. Рекомендуем приобретать «дышащие» модели, которые удерживают выделения, но вентилируются, пропуская воздух

КАК ПОДОБРАТЬ ПОДГУЗНИК?

Перед покупкой подгузника оцените:

- **Впитываемость**

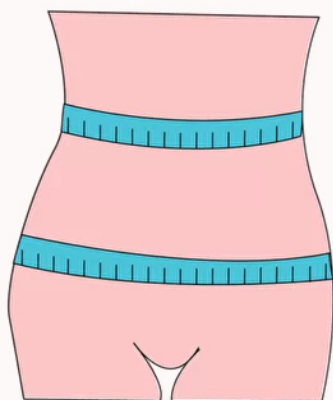
Постарайтесь определить, сколько мочи выделяет подопечный в сутки как часто вам нужно будет менять белье

- **Модель**

Оцените степень активности человека и возможность самостоятельной смены впитывающих изделий

- **Размер**

Измерьте талию и бедра вашего близкого и возьмите большее значение



Значение в см	Размер
40–60	Extra small
55–80	Small
75–110	Medium
100–150	Large
130–170	Extra large

Размерная сетка одного из современных производителей подгузников

Размерная сетка одного из современных производителей подгузников
Например: талия — 92 см, бедра — 104 см, т. е. главная цифра — 104 см. Найдите соответствующее значение в таблице, в нашем случае это 75–110. Значит, размер подгузника — Medium. Если, к примеру, талия — 120 см, а бедра — 95 см (в случае, когда у малоподвижного человека большой живот), то ориентируемся на цифру 120 см. Значение в таблице — 100–150, размер подгузника — Large.

Таким образом, если размер талии и бедер принадлежат к разным диапазонам, то надо выбирать по большему из них.

Большой по размеру подгузник не обеспечит большей впитываемости и будет сидеть слишком объемно. Маленький подгузник будет жать и натирать, приводя к раздражению кожи и ранам. Выбирайте соответствующий размер, но обращайте внимание на впитываемость!

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ПОДГУЗНИКОВ

- Польские Seni
- Швейцарские Tena
- Датские Abri
- Немецкие Molicare
- Российские Luxsan

КАК СМЕНИТЬ ПОДГУЗНИК?

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



7.2. Смена подгузника.mp4

1. Приготовьте все необходимое и обеспечьте приватность процедуры. Предупредите человека о предстоящей процедуре и получите согласие. Проговаривайте все свои действия
2. Если у вас есть функциональная кровать, зафиксируйте ее на уровне середины бедра. Убедитесь, что колеса кровати поставлены на тормоз
3. Помогите близкому лечь на спину. Наденьте перчатки и постелите впитывающую пеленку под бедра
4. Расстегните застёжки наполненного подгузника и заверните его внутрь по направлению к анальному отверстию. Заверните боковую часть под тело
5. Помойте промежность спереди назад мыльным раствором или вытрите влажными салфетками
6. Поверните человека набок к себе лицом или от себя (к поднятому борту, или к стене, или к помощнику для избежания падения). Помойте ягодичную область
7. Аккуратно, не выдергивая, уберите использованный подгузник. При необходимости еще раз протрите паховую область и нанесите защитный крем
8. Активируйте новый подгузник: сложите вдоль и скрутите так, как если бы вы выжимали полотенце
9. Положите активированный подгузник сзади под тело вашего близкого. Индикатор наполнения должен находиться на линии позвоночника
10. Поверните человека на спину. Выньте крылья подгузника и его переднюю часть из-под тела человека
11. Расправьте переднюю часть подгузника и закрепите ее с помощью застёжек, начиная с нижней застёжки на талии
12. Убедитесь, что подгузник хорошо прилегает к телу, края расправлены и он нигде не врежется в тело. Неправильно надетый подгузник вызывает раздражение кожи, подтекание мочи и кала, дискомфорт больного и ухудшение его самочувствия

7.3 Подмывание ослабленного человека в постели

Интимная гигиена — это гигиена половых органов и области вокруг них. Регулярные процедуры помогают бороться с неприятным запахом, инфекциями, опрелостями в самых проблемных зонах. Расскажем, как организовать подмывание человека в постели

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Если мыть лежачего подопечного можно раз в неделю, то подмывать — то есть мыть зону паха, ануса и гениталий — при каждой смене подгузника, при каждом опорожнении, а также утром после пробуждения и вечером перед сном. Женщин надо подмывать или обрабатывать специальными влажными салфетками после каждого мочеиспускания, чтобы исключить восходящую инфекцию мочевыводящих путей. Людям с избыточным весом

складки кожи обрабатывают защитным кремом: он увлажняет, питает, удаляет запах, снимает воспаление.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

- Подгузник
- Одноразовые перчатки
- Впитывающие пеленки
- Специальные косметические средства или влажные салфетки для ухода за малоподвижным человеком
- Персональный таз
- Судно

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОДМЫВАНИЯ

1. Приготовления к подмыванию

Приготовьте все необходимое и обеспечьте приватность процедуры. Вымойте руки горячей водой с мылом. Предупредите человека о предстоящей процедуре, а также о том, что вы будете в перчатках, получите согласие. Сопровождайте действия словами

2. Подмывание паха

Попросите подопечного согнуть ноги в коленях и раздвинуть их. Если это невозможно, помогите принять правильное положение. Подложите под ягодицы впитывающую пеленку и /или подгузник поперек кровати (он имеет большую впитывающую способность). Помойте с помощью мягкой губки или одноразовой рукавицы с мыльным раствором промежность и паховые складки. Вытрите их промокающими движениями (следите за состоянием кожи). Во время подмывания можно использовать судно. Этот способ менее удобен для малоподвижного человека, но позволяет подмыть человека более тщательно и сохранить кровать сухой

3. Подмывание половых органов

Если вы ухаживаете за мужчиной: отодвиньте крайнюю плоть, очистите головку полового члена от секрета, крайнюю плоть снова придвиньте вперед. Помойте и вытрите промокательными движениями яички (следите за состоянием кожи). Помойте межъягодичную складку, повернув человека на бок. Будьте аккуратны и не допустите его падения. При перемещении от себя поверните подопечного лицом к стене, поднятому бортику кровати или к помощнику, если он у вас есть.

Если вы ухаживаете за женщиной: раздвиньте половые губы, помойте в направлении спереди назад. Мойте строго от половых органов к анусу. Движение в обратном направлении может занести инфекцию в половые органы. После каждого движения губкой промывайте ее в мыльном растворе

4. Завершающий этап

Обработайте кожу специальным увлажняющим или защитным кремом. Наденьте нижнее белье или при необходимости подгузник

7.4 Полезные приобретения

Необходимые принадлежности для подмывания человека в постели и специальная косметика, которая облегчит уход за малоподвижным человеком.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Специальные косметические средства для ухода за маломобильным человеком делятся на 3 группы: для очищения, восстановления и защиты кожи.

1. Для очищения кожи

- Предназначены для ежедневного применения, очищают и увлажняют кожу, снимают раздражение в интимных местах
- Восстанавливают кислотный баланс кожи, нейтрализуют запах мочи и кала
- Выпускаются в виде лосьона, моющего крема, пенки, влажных салфеток
- Облегчают уход за человеком

2. Для восстановления кожи

- Успокаивают и увлажняют кожу
- Легко наносятся и быстро впитываются
- Подходят для ежедневного массажа для профилактики пролежней и опрелостей

3. Для защиты кожи

- Защищают кожу от попадания влаги. Предупреждают развитие воспалительных процессов, пролежней и опрелостей за счет окиси цинка или L-аргинина
- Применяются под подгузник у взрослого человека
- Поглощают запах и обладают болеутоляющим эффектом

Приобрести косметические средства можно в аптеке или заказать у компаний-производителей. Некоторые предоставляют продукцию для тестирования бесплатно. Используйте средства одной серии и марки. Они хорошо сочетаются и эффективно дополняют действие друг друга. Это позволит избежать нежелательных реакций в виде раздражения кожи и аллергии.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИСПОБЛЕНИЯ

- Сиденье на туалет

Увеличивает высоту туалета, оснащено поручнями. Продается в магазине медтехники

- Кресло-туалет

Легкая и надежная конструкция со съемным резервуаром

- Судно

Изготавливается из медицинского полипропилена, быстро нагревается при соприкосновении с телом, легко моется и дезинфицируется

- Одноразовые перчатки

Позволяют соблюдать личную гигиену и обеспечивают психологический комфорт ухаживающему. Их использование при уходе за родным человеком не обязательно. Рекомендуется надевать одноразовые перчатки при смене подгузника, проведении интимной гигиены и смене постельного белья, а также стрижке ногтей. Бывают силиконовыми или латексными — выберите те, на которые ни у вас, ни у вашего подопечного нет аллергической реакции

- Впитывающие пеленки

Мягкие на ощупь, имеют разные размеры, сохраняют постель сухой

- Одноразовые рукавицы для мытья

Удобное приспособление для мытья в постели. Рукавицы выполнены из мягких нетканых материалов. Если вы используете такие рукавицы, одноразовые перчатки вам не понадобятся

- Влажные салфетки для интимной гигиены

Применяются тогда, когда в подмывании водой нет необходимости. Салфетки пропитаны специальным средством и имеют достаточный размер для проведения гигиенических процедур у взрослого человека

Судно



Одноразовая рукавица для мытья



Глава 8. Гигиена малоподвижного человека

8.1 Как я могу помочь

Чистое, ухоженное тело — основа здоровья человека, вне зависимости от его состояния. Регулярные гигиенические процедуры — это профилактика инфекций, поддержка иммунитета, улучшение общего самочувствия и настроения. Расскажем, как правильно организовать гигиену ослабленного человека человека.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ГИГИЕНЫ

Мы выделили четыре принципа, которые помогут вам в организации гигиены малоподвижного человека:

1. Приватность

Обеспечьте интимность: закройте шторы, дверь, при необходимости используйте ширму. Если человек может действовать сам, оставьте его наедине

2. Самостоятельность

Обеспечьте человеку возможность самому выполнить максимально возможный объем гигиенических процедур

3. Регулярность

Разделите процедуры на ежедневные, еженедельные и ежемесячные. Меняйте подгузник сразу после того, как ваш близкий сходил в туалет, но не реже 3 раз в день. Многие подгузники имеют индикатор наполнения для удобства ухаживающего. Подмывайте при каждой смене подгузника, при каждом опорожнении кишечника, а также утром после пробуждения и вечером перед сном

4. Коммуникация

Предупреждайте человека о предстоящих процедурах, советуйтесь с ним, учитывайте пожелания, расскажите детали, а в процессе комментируйте свои действия

ПОМОЩЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Чем меньше человек может двигаться, тем большая нагрузка ложится на его опекуна. Поначалу есть искушение все делать за опекаемого, но это навредит и ему, и вам. Оцените ваши возможности, сопоставьте плюсы и минусы и выберите лучший вариант.

Возможности человека	Способ купания	Специальные средства	Чем я могу помочь?
Способен передвигаться	В ванне или душевой	Санитарное кресло для транспортировки, подъемник, сидячая ванная, поручни	Оборудовать ванную комнату, обеспечить всем необходимым, помогать в передвижении, переодевании, следить за температурой воды и безопасностью в процессе. Внимание! Вода в ванне не должна доходить до уровня сердца!
Испытывает слабость	В душевой	Кресло для транспортировки, подъемник, кресло для туалета и купания, поручни, сиденье для ванной или стул для купания	Оборудовать ванную комнату, обеспечить всем необходимым, помогать в передвижении, переодевании, следить за температурой воды и безопасностью в процессе. Оказывать помощь методом «рука в руке»
Полностью ослаблен	В постели	Таз, надувная ванна для мытья головы. Существует также надувная полноростовая ванна, однако она не очень удобна из-за быстрого охлаждения воды	Мыть и проводить гигиенические процедуры в постели методом «рука в руке»

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Внимание: пролежни — это не причина для отказа от гигиенических процедур!

Можно	Нельзя
Обеспечить температуру воздуха не менее + 24. Оптимальная температура воды должна быть от + 36...+37. Можно до + 40, так как вода в жилой комнате быстро остывает. Перед купанием закрыть окна	Проводить купание сразу после еды. Приступайте не ранее, чем через 2 часа после приема пищи
Увлажнять кожу кремом после каждого приема душа или ванны	Использовать масла и масляные растворы, а также спиртосодержащие вещества
Использовать специальные косметические средства	Оставлять близкого одного, если есть риск падения
Еженедельно менять постельное и нательное белье после гигиенических процедур	Надевать тесную одежду и обувать неустойчивую обувь

8.2 Гигиена тела

Расскажем, как помыть ослабленного человека в постели.

КУПАНИЕ ОСЛАБЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

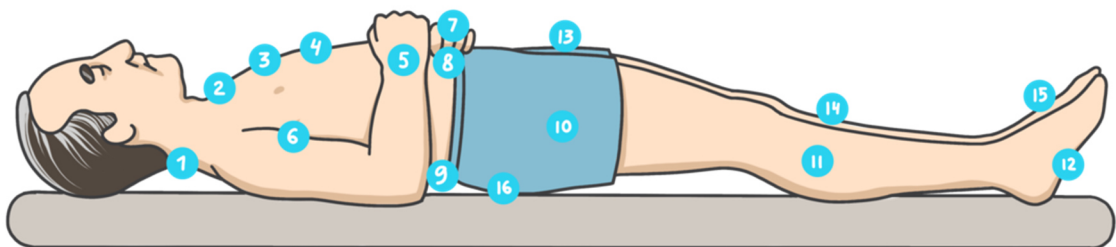
Вам понадобятся:

- Два таза для верхней и нижней частей тела с теплой водой
- Два полотенца для обтирания
- Губка или одноразовая рукавица
- Чистое нательное белье (носки, домашняя одежда или пижама)
- Подгузник при необходимости
- Впитывающая пеленка под тело
- Жидкое мыло для купания
- Резиновый коврик
- Увлажняющий крем после купания
- Половая тряпка



Порядок проведения процедуры:

1. Приготовьте все необходимое и обеспечьте приватность процедуры. Вымойте руки горячей водой с мылом. Предупредите человека о предстоящей процедуре и получите согласие. Сопровождайте действия словами
2. Растворите небольшое количество жидкого мыла или геля, рекомендованного для гигиены лежачих людей, в воде температурой 37–40 градусов. Окуните в раствор рукавицу или губку, отожмите так, чтобы вода не текла, а капала
3. Обмывайте части тела, следуя схеме: шея, декольте, грудь, под грудью, правая рука от кисти вверх и подмышечная впадина, левая рука и подмышечная впадина, живот, спина. Промокивающими движениями вытрите верхнюю часть тела, укройте простыней



Порядок обмывания малоподвижного человека

4. Обмойте нижнюю часть тела: правое бедро, правая нога (голень, стопа и межпальцевые промежутки), левое бедро, левая нога, ягодицы. Промокивающими движениями вытрите нижнюю часть тела
5. Приступайте к гигиене интимных мест

УХОД ЗА НОГТЯМИ И КОЖЕЙ РУК И НОГ

Ежедневный осмотр стоп, гигиена, еженедельный маникюр и педикюр предупреждают риск возникновения пролежней стопы, диабетической язвы, грибка и вросшего ногтя. Если вы все-таки упустили заболевание, незамедлительно обратитесь к врачу. Однако при соблюдении правил ухода за стопами риск заболевания минимален.



Вам понадобятся:

- Одноразовые перчатки
- Ножницы
- Впитывающая пеленка
- Пилочка
- Тазик с теплой водой
- Крем
- Жидкое мыло
- Разделители для пальцев или ватные шарики
- Кусачки

Порядок проведения процедуры:

1. Приготовьте все необходимое, вымойте руки горячей водой с мылом. Предупредите человека о предстоящей процедуре, а также о том, что вы будете в перчатках, получите согласие. Сопровождайте действия словами
2. Постелите под кисть и стопы салфетку или впитывающую пеленку
3. Помойте руки и ноги близкому, не забывая межпальцевые промежутки

4. Если у вашего подопечного толстые ногти, сделайте теплую ванночку, чтобы их размягчить
5. Ногти на ногах желательнее стричь в форме мягкого квадрата, на руках — по форме роста или овала. Убирая длину, оставляйте минимум 2 мм ногтя. Пилочкой обработайте острые края
6. По желанию женщине можно нанести лак для ногтей
7. Нанесите увлажняющий крем и сделайте легкий массаж

Основные правила и ошибки при уходе за ногтями:

- ✓ Используйте индивидуальный маникюрный набор, которым больше никто не пользуется
- ✓ Сопровождайте все свои действия словами о ходе процедуры: «Давай опустим ноги в тазик с теплой водой», «Я немного подпилю ноготь»
- ✓ Не забывайте тщательно мыть межпальцевые промежутки
- ✓ Если кожа на стопе огрубевшая и есть натоптыши, то отпарьте ноги в теплой воде до 30 минут
- ✓ Если стопа деформирована, используйте разделители для пальцев
- ✓ Регулярно увлажняйте и защищайте кожу специальными кремами, например Seni
- ✓ Если вы поранили кожу, обработайте ее перекисью водорода или 0.05% раствором хлоргексидина
- ✗ Не используйте спиртосодержащие растворы и средства для ухода
- ✗ Не применяйте жирный крем, так как он не пропускает воздух и приводит к возникновению опрелостей
- ✗ Не удаляйте кутикулу и вросший ноготь — можете травмировать кожу и занести инфекцию. Если проблема существует, то педикюр должен сделать профессиональный мастер, а вросший ноготь лечит подолог, хирург или лазеротерапевт

Внимание! Аккуратно и особенно бережно проводите стрижку и обработку ногтей у больных сахарным диабетом. Повреждение может привести к инфицированию раны

8.3 Лицо, волосы и полость рта

Расскажем, как помыть волосы, почистить зубы и умыть ослабленного человека в постели.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Если ваш опекаемый способен управлять рукой, но нуждается в помощи, используйте метод «рука в руке». Любое участие в приведении себя в порядок воодушевляет и ободряет человека. После того, как вы вместе

почистили ему зубы, еще раз пройдитесь самостоятельно, вычищая сложные участки — это будет воспринято как помощь, а не как утрата независимости.

Вам понадобятся:

- Мягкая зубная щетка
- Зубная паста (желательно без фтора)
- Пластиковый стакан
- Одноразовые перчатки, защитная маска
- Полотенце, нагрудник или одноразовая пеленка
- Глицерин или гигиеническая помада для смазывания губ
- Стерильные марлевые шарики, шпатели
- Контейнер для отходов
- Раствор для ополаскивания полости рта (раствор 0,05% хлоргексидина)



Вам понадобятся:

- Мягкая зубная щетка
- Зубная паста (желательно без фтора)
- Стакан с теплой водой
- Одноразовые перчатки, защитная маска
- Нагрудник или одноразовая впитывающая пеленка
- Глицерин или гигиеническая помада для смазывания губ
- Стерильные марлевые салфетки, шпатели
- Специальные палочки «Пагавит»
- Раствор для ополаскивания полости рта (раствор 0,05% хлоргексидина)
- Глубокая миска или стакан для сплевывания
- Полотенце для лица

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



8.1. Уход за полостью рта.mp4

Если малоподвижный человек чистит зубы в кровати, придерживайтесь семи несложных этапов:

1. Приготовьте все необходимое, вымойте руки горячей водой с мылом. Наденьте одноразовые перчатки и маску. Предупредите человека о предстоящей процедуре и получите согласие. Сопровождайте действия словами
2. Если у вас есть функциональная кровать, зафиксируйте ее на уровне середины бедра. Убедитесь, что колеса кровати установлены на тормоз
3. Если это возможно, придайте человеку положение полусидя. Наденьте нагрудник или застелите грудь впитывающими пеленками. В случае, если такое положение противопоказано, чистку зубов можно производить лежа на боку: так, чтобы голова находилась у края кровати, а под головой был таз для сбора смыва
4. Если ваш близкий не может открыть рот, ему потребуется ваша помощь. Бережно откройте его губы, между зубами введите указательный, безымянный и средний палец, разжимая зубы. Проведите чистку зубов, начиная с задних (жевательных), последовательно вычищая внутреннюю, верхнюю и наружную поверхность зубов, выполняя движения вверх и вниз в направлении к передним (центральный) зубам. Если это возможно, используйте мягкую щетку. Если нет — пользуйтесь стоматологическим тампоном. Не используйте зубную пасту, если подопечный не может сплевывать
5. Стерильной марлевой салфеткой или стоматологическим тампоном протрите язык в направлении от корня к кончику. Протрите внутреннюю поверхность щек, пространство под языком и десны
6. Помогите ополоснуть рот
7. Смажьте губы гигиенической помадой или глицерином

УХОД ЗА ЗУБНЫМИ ПРОТЕЗАМИ



Вам понадобятся:

- Зубная щетка
- Резиновые перчатки (при желании)
- Зубная паста
- Полотенце
- Марлевые салфетки
- Стакан с водой
- Емкость для сбора промывных вод
- Чашку для протезов

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



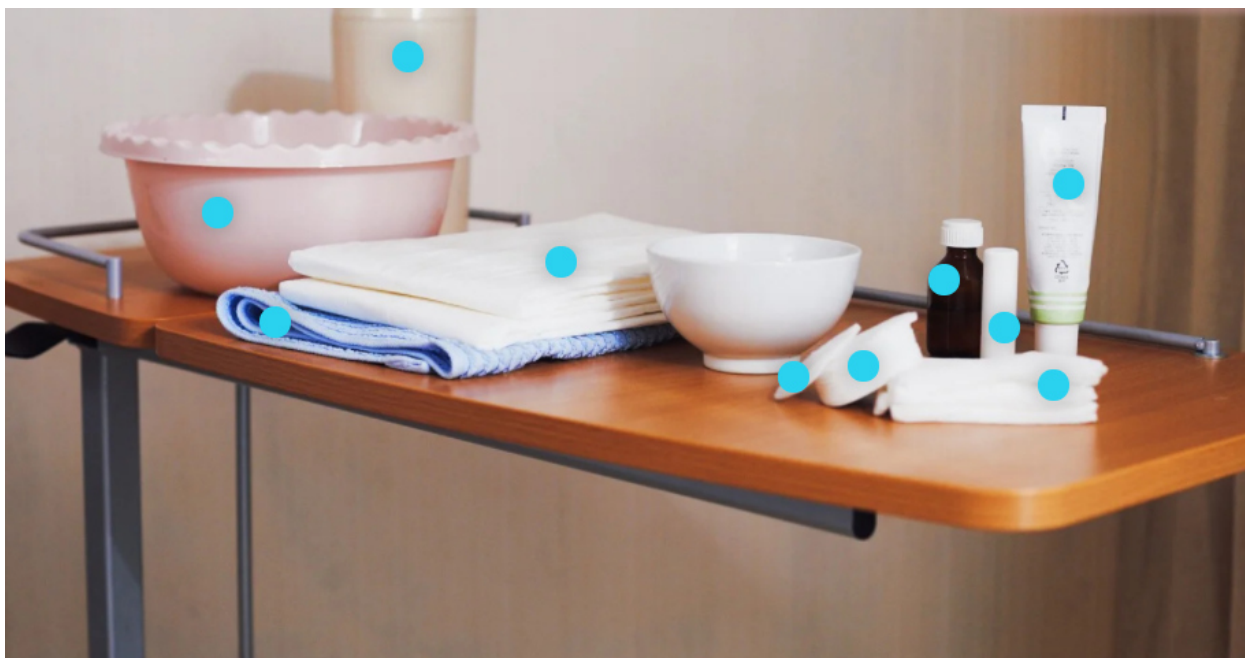
8.2. Уход за зубными протезами.mp4

1. Промойте протез под струей воды, почистите щеткой и аккуратно сполосните. Можно также воспользоваться готовыми средствами для чистки протезов
2. Почистите зубы, которые находятся в полости рта
3. Перед тем, как вставить протез, наложите на него соответствующий гель, клей или пасту для его фиксации в полости рта

На ночь зубные протезы необходимо снимать и хранить в специальном контейнере или стакане с водой.

УХОД ЗА ЛИЦОМ, ГЛАЗАМИ, УШАМИ И НОСОМ

Уход за лицом — самый разнообразный по количеству техник. Мы составили для вас удобный чек-лист, благодаря которому вы сможете проводить все процедуры грамотно и последовательно, ничего не упуская.



Вам понадобятся:

- Глубокая миска
- Марлевые салфетки
- Ватные диски
- Полотенце для лица
- Увлажняющий крем
- Вазелиновое масло
- Мусорный контейнер
- Одноразовая впитывающая пеленка
- Глицерин или гигиеническая помада для смазывания губ
- Ватные турунды

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



8.3. Уход за лицом, глазами, ушами и носом.mp4

Порядок проведения процедуры:

1. **Подготовка.** Предупредите человека о предстоящей процедуре и получите согласие. Вымойте руки горячей водой с мылом. Сопровождайте действия словами.
2. **Умывание лица.** Проводите его утром после пробуждения и вечером перед сном. Дайте возможность человеку умыться самому. Если вы делаете это за него, используйте влажную рукавицу или салфетку. Умывайте лицо несколько раз, последовательно удаляя загрязнения и освежая кожу
3. **Промывание глаз.** Влажными ватными дисками, смоченными чистой водой, промойте глаза от внешнего уголка глаза к внутреннему. Каждый раз берите чистый диск
4. **Чистка носа.** Не используйте ватные палочки! Скатайте из ваты мягкие турунды, смочите их водой или вазелиновым маслом (при наличии корочек), вращательными движениями введите в ноздрю и так же удалите. Проверьте, не осталось ли в носу корочек. При необходимости — повторите процедуру
5. **Чистка ушей.** Такими же турундами удалите серу из ушного канала, но не проникайте глубоко. Ушные раковины вымойте дисками, стараясь не допускать затекания воды внутрь. Не используйте перекись водорода — она сушит кожу!
6. **Протираание.** Аккуратно протрите лицо и шею полотенцем
7. **Увлажнение.** Нанесите увлажняющий защитный крем

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Мойте голову 1–2 раза в неделю или по мере загрязнения. Нерегулярный уход за волосами и кожей головы приводит к возникновению перхоти, зуду, потнице, педикулезу и выпадению волос. Если состояние человека позволяет, ему моют голову во время гигиенической ванны или сидя у раковины или ванны. Если ваш близкий ослаблен, то лучше не совмещать эту процедуру с купанием, а провести в другой день. Если он не может встать, процедуру проводят в постели.



Вам понадобятся:

- Шампунь
- Кондиционер
- Таз с водой
- Ковш
- Ведро для сливных вод
- Надувная ванночка
- Одноразовая впитывающая пеленка
- Полотенце
- Расческа
- Фен
- Тряпка на пол

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



8.4. Уход за волосами.mp4

1. Расчесывание

Заведите отдельную расческу. Расчесывайте волосы ежедневно, а также до и после купания, не повреждая родинки. Направление расчесывания: от кончиков к корням, если волосы длинные, от корней, если короткие. Применение кондиционера облегчает расчесывание

2. Сухой шампунь

Применение такого шампуня — удобная временная мера, она не исключает мытья головы

3. Прическа

Помыв волосы, просушите их феном и уложите. Красота — это часть комфорта как для мужчин, так и для женщин

Мытье коротких волос

Для мытья коротких волос можно использовать другой способ — с помощью расчески и ваты.

1. Разведите немного шампуня в миске с теплой водой
2. Начешите вату на расческу
3. Расчесывайте волосы смоченной в пенном растворе расческой
4. Смените вату на расческе, смочите в чистой воде и расчешите волосы повторно. Полностью удалите остатки шампуня
5. Вытрите волосы полотенцем

БРИТЬЕ

Регулярное бритье позволяет человеку чувствовать себя комфортно и выглядеть опрятно. Сбривать бороду и усы у мужчины следует только при его согласии.



Вам понадобятся:

- Электробритва или бритвенный станок
- Пена для бритья
- Полотенце для распаривания
- Впитывающая пеленка
- Лосьон после бритья
- Полотенце для лица

- Миска с горячей водой
- Одноразовые перчатки, защитная маска

Для просмотра видео нажмите 2 раза на иконку ниже:



8.5. Бритье лица.mp4

1. Привычки

Брейте человека (и мужчину, и женщину) только по его желанию, в том режиме, к которому он привык

2. Способы

Наиболее безопасный — электробритвой. Если бреете станком, направление бритья — по росту волос. Старайтесь не повреждать родинки

3. Техника

Оттягивайте кожу в направлении, противоположном движению бритвы: над верхней губой, щеки, под нижней губой, область шеи, под подбородком

4. Уход за кожей

После процедуры промокните лицо салфеткой, нанесите лосьон после бритья или крем

5. Безопасность

Если вы повредили кожу, протрите это место дезинфицирующим средством

8.4 Полезные приобретения

Необходимые принадлежности для организации гигиены и специальная косметика, которая облегчит уход за малоподвижным человеком.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Специальные косметические средства для ухода за маломобильным человеком делятся на 3 группы:

1. Для очищения кожи

- Предназначены для ежедневного применения, очищают и увлажняют кожу, снимают раздражение в интимных местах
- Восстанавливают кислотный баланс кожи, нейтрализуют запах мочи и кала
- Выпускаются в виде лосьона, моющего крема, пенки, влажных салфеток
- Облегчают уход за человеком

2. Для восстановления кожи

- Успокаивают и увлажняют кожу
- Легко наносятся и быстро впитываются
- Подходят для ежедневного массирования для профилактики пролежней и опрелостей

3. Для защиты кожи

- Защищают кожу от попадания влаги. Предупреждают развитие воспалительных процессов, пролежней и опрелостей за счет окиси цинка или L-аргинина
- Применяются под подгузник у взрослого человека
- Поглощают запах и обладают болеутоляющим эффектом

Приобрести косметические средства можно в аптеке или заказать у компаний-производителей. Некоторые предоставляют продукцию для тестирования бесплатно. Используйте средства одной серии и марки. Они хорошо сочетаются и эффективно дополняют действие друг друга. Это позволит избежать нежелательных реакций в виде раздражения кожи и аллергии.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИСПОБЛЕНИЯ

- Одноразовые перчатки

Позволяют соблюдать личную гигиену и обеспечивают психологический комфорт ухаживающему. Их использование при уходе за родным человеком не обязательно. Рекомендуются надевать одноразовые перчатки при смене подгузника, проведении интимной гигиены и смене постельного белья, а также стрижке ногтей. Бывают силиконовыми или латексными — выберите те, на которые ни у вас, ни у вашего подопечного нет аллергической реакции

- Впитывающие пеленки

Мягкие на ощупь, имеют разные размеры, сохраняют постель сухой

- Одноразовые рукавицы для мытья

Удобное приспособление для мытья в постели. Рукавицы выполнены из мягких нетканых материалов. Если вы используете такие рукавицы, одноразовые перчатки вам не понадобятся

- Персональные тазы для мытья верхней и нижней половины тела

Вам потребуется два таза для нижней и верхней частей тела и миска для маникюра

- Надувная ванная для мытья головы

Мобильная легкая принадлежность для мытья головы. Имеет выемку для шеи как у раковины в парикмахерской и сливной шланг достаточной длины. Легко дезинфицируется и компактно хранится. Перед началом процедуры застелите грудь впитывающей пеленкой или полотенцем, опустите сливной шланг в ведро или таз рядом с кроватью и положите ванночку под голову вместо подушки. Продается в магазине медтехники.

- Стул для купания в душевой

Удобное приспособление для мытья в душе. Может иметь санитарное отверстие. Обычно изготовлено из мягкого на ощупь пластика, не ржавеет. Продается в магазине медтехники

- Сиденье на туалет

Увеличивает высоту туалета, оснащено поручнями. Продается в магазине медтехники

- Ополаскиватель для полости рта

Рекомендуем использовать после еды. Убирает остатки пищи, освежает дыхание. Подойдет любой ополаскиватель (Листерин, Лакалют, Сплат, Рокс, Лесной бальзам)

- Контейнер для хранения протезов

Плотно, но не туго закрывается, изготовлен из пластика, легко дезинфицируется

- Специальные ватные палочки «Пагавит»

Пластиковые палочки с большой ватной головкой, пропитанные глицерином, лимонной кислотой, экстрактом лимона и 0,1 % бензоатом натрия. Упрощают ежедневный уход за ртом, стимулируют слюнообразование, предотвращают заболевания слизистой рта

- Разделитель для пальцев

Облегчает уход за ногтями. Пригодится при педикюре, особенно если подопечный страдает тремором конечностей

- Захват для тюбика зубной пасты с присосками

Закручивание винта оказывает давление на тюбик и позволяет выдавить зубную пасту одной рукой с минимальными усилиями

- Расческа для ослабленного человека

Облегчает расчесывание для людей со сниженной подвижностью верхних конечностей

- Щетка для мытья

Благодаря изогнутой длинной ручке и нескользящей рукоятке позволяет помыть спину с минимальными усилиями

- Специальные щипчики с лупой и присосками

Облегчают стрижку ногтей для людей с ослабленным зрением

- Водонепроницаемый рукав

Позволяет принимать душ, исключив намокание повязки, например, при травмах кисти и пальцев

Надувная ванночка для мытья волос



Специальные палочки



Щетка для мытья



Расческа для ослабленного человека



Одноразовая рукавица для мытья



Разделители для пальцев



Захват для тюбика зубной пасты с присосками



Специальные щипчики с лупой и присосками



Водонепроницаемый рукав



Источник Лекториум. <https://www.lektorium.tv/>