

Оказание помощи в адаптации  
к «серебряному возрасту» пожилым  
людям и их родственникам.



КГБУ СО "КЦСОН" Кежемский"

# «Серебряный возраст» – какой он ?

Наука не сформировала общепринятого определения «пожилого возраста». Причем встречаются разные термины – «престарелые», «лица преклонного» или «третьего возраста». Статистика пожилых людей отображает изменение их численности, позволяет оценивать уровень и качество жизни населения.

В мире ежегодно увеличивается количество лиц достигших преклонного возраста. Статистика пожилых людей в 2017 году насчитывала 962 млн. граждан старше 60 лет.

Также существенно увеличится количество тех, кому за 80. В 2017 году их было 137 млн. человек. К 2050 году показатель вырастет до 425 млн. человек, 2100 – 909 млн.

Статистика пожилых людей уже сегодня позволяет делать прогнозы. К 2030 году их численность вырастет до 1,4 млрд. человек, 2050 – до 2,1 млрд., 2100 – 3,2 мл

Какая статистика пожилых людей в России? К началу 2018 года в стране проживало 146,88 млн. человек. Из них 31,22 млн. (21,3%) граждан старше 60 лет. Прирост составил 7% по отношению к 2015 году.

# Социально-психологические особенности людей пожилого возраста

- **«Защитная» позиция** присуща людям, которым иногда называют «толстокожими». Им характерна замкнутость, нежелание принимать чью-либо помощь и скрытость чувств. Ненависть к старости заставляет их продолжать активный образ жизни и приводит к нежеланию отказываться от работы.
- **«Враждебность к миру»** проявляют «гневные люди», которые во всех собственных реальных и придуманных неудачах склонны винить общество и свое окружение. Пожилые люди с такой позицией отличаются повышенной подозрительностью, недоверием к другим и агрессивностью. Они также испытывают высокую степень отвращения к старости и стремятся продолжать профессиональную деятельность.
- **«Враждебность к себе и своей жизни».** Эту позицию занимают люди с депрессивным складом характера, лишенные интересов, они склонны к фатализму. Пожилые люди такого типа имеют обостренное ощущение одиночества и «ненужности». Собственная жизнь для них представляется неудачной, а факт приближающейся смерти ими расценивается как избавление от своих несчастий.

**Процесс психического старения характеризуется четырьмя группами возможных реакций:**

**Реакции на изменившиеся телесные ощущения и субъективная интерпретация своих ощущений: снижаются возможности собственного тела - замедляются движения, реакция на различные раздражители запаздывает и так далее.**

**Реакции на трансформацию психических функций, а также переживания этих изменений субъективного характера: ухудшается кратковременная память, появляются сложности с концентрацией внимания, с анализом жизненных проблем, снижается скорость реакции психики и возможности к адаптации. Все эти проявления трансформации психических функций становятся причиной снижения самооценки, уменьшению интересов и общения.**

Реакции на происходящее в социальной сфере, изменения в области социальных связей: поддерживается связь с профессиональной деятельностью, которая была основной в течение всей жизни. Это происходит опосредованно через получение информации из специальных источников, либо, в обратном направлении, через написание мемуаров и профессиональных статей; сужается сфера интересов из-за того, что область профессиональных тем выпадает из обычной жизни.

В бытовом общении обсуждаются исключительно семейные проблемы, телевизионные новости и другие события, не связанные с предыдущей трудовой активностью; на первый план выходит забота о состоянии здоровья. Самыми значимыми темами для бесед становятся лекарства, болезни, варианты лечения и так далее;

смыслом жизни становится ее сохранение.

**В круг социальных общений входят родственники, доктор, сотрудники социальных служб;**

**все направлено на поддержку жизнедеятельности - пропадает эмоциональный аспект общения.**

**Реакции, обусловленные размышлениями о надвигающейся смерти.**

**Люди по-разному воспринимают факт смерти. Различия в ее восприятии связаны с такими факторами, как темперамент, культурная среда, религиозные верования.**

# Социальные особенности или жизненные проблемы людей в пожилом возрасте



## Здоровье



## Материальное положение



## Одиночество

**Здоровье** является одним из основных вопросов для людей пожилого возраста. Главной характеристикой здоровья для этой категории людей является существенное ухудшение качества жизнедеятельности. По статистике количество заболеваний у людей пожилого возраста в два раза выше, чем у представителей более молодых групп, а для стариков эта цифра вырастает до 6. При этом основную массу составляют хронические болезни сердца, суставов, сосудов, проблемы со зрением и слухом. Среднестатистический пожилой гражданин РФ имеет от 2 до 4 заболеваний. Затраты на лечение пожилых в среднем в 1,7 раза выше, чем для молодых поколений.

## Социальные особенности или жизненные проблемы людей в пожилом возрасте

### *Материальное положение.*

Граждане, которые попадают в категорию пожилых, в большей степени обеспокоены материальным положением, инфляцией, ценами на лекарства и продукты питания. Высокая стоимость качественных продуктов ухудшает ежедневный рацион людей пожилого возраста. В этой возрастной группе наибольший процент соотечественников живет, что называется, «впроголодь». Низкие пенсии создают проблемы с покупкой нормальной одежды и удобной обуви, не говоря уже о возможности расходовать средства на социально-культурную сферу. Все это еще больше способствует ухудшению здоровья и психо-эмоционального состояния людей.

## Социальные особенности или жизненные проблемы людей в пожилом возрасте

### *Одиночество.*

Это понятие становится злободневной проблемой пожилого человека. Психологическое состояние таких людей находится под воздействием узости социальных контактов.

Это приводит к отчужденности и эмоциональной подавленности. Причины одиночества для пожилых людей заключаются в отсутствии деловых связей, продолжительных болезнях, в уходе из жизни родственников и членов семьи.

# Профилактика стресса у ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Переход в следующую возрастную категорию является стрессовым фактором как для мужчин, так и для женщин. Почетное звание «Бабушка» или «Дедушка» подходит далеко не всем современным пожилым людям. Да и статус пожилого человека не привлекателен, если человек активно вовлечен в общественную жизнь. Значит нужно искать новые ориентиры в своей жизни, учиться принимать свой возраст как возможность проявить себя в других сферах жизни. Быть примером в отношении к себе, своему здоровью, полезным привычкам, чтобы использовать свои ресурсы на благо себе и своим близким.

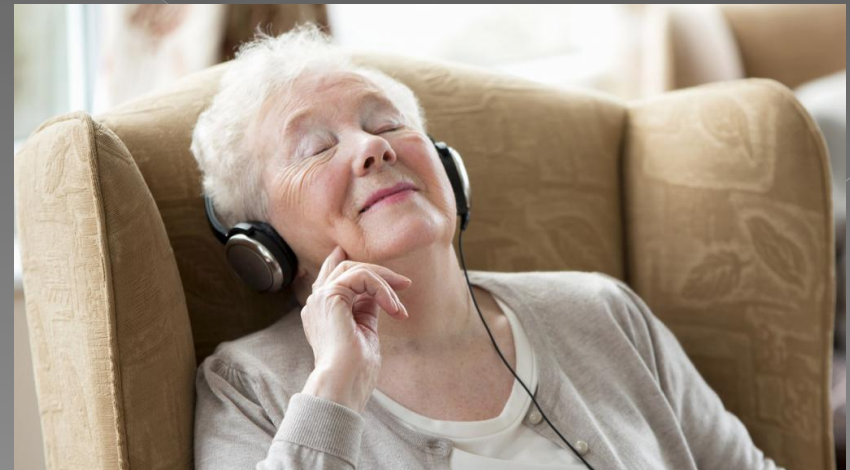


# Профилактика стресса у ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Успех в сохранении длительной молодости и долгожительства состоит в выработке и закреплении полезных привычек. При условии того, что они ежедневно выполняются легко и непринужденно.

Таким образом, соблюдение некоторых правил, касающихся здорового способа жизни и сохранения психологического комфорта, помогают жить долго и хорошо выглядеть. Хотя все кажется просто, на практике дела обстоят совсем не так.

Вину часто возлагают на работу, стрессы, заботу о семье, нехватку денег, плохую экологию и еще целый ряд причин, но на самом деле все начинается с самообладания.



# Профилактика стресса у ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Семейные отношения.** Тут все начинается еще с детства, где родители ведут здоровый образ жизни, приучают к этому ребенка. Он вырастает, наследует эти принципы и декларирует их уже в своей собственной семье. Кроме того, важным моментом является психологический комфорт в созданной «социальной ячейке общества».

**Не переусердствовать в любом деле.** Прежде всего это касается работы, отдыха пищи и плотских наслаждений.

**Распределение сил.** Не имеет значение, о чем речь – то ли это тренировка в спортзале, то ли умственная работа.

Важно дозировать нагрузки, постепенно их наращивать и так же медленно снижать.

**Наличие полноценного отдыха, как физического, так и морального.**

Правильно отдыхать – это не так просто, как кажется. Очень значимо, чтобы человек не ощущал усталость от какого-либо вида занятости. Верный показатель здоровья – желание и высокий тонус жизненных сил, если этого нет, нужно пересмотреть и найти причину дискомфорта.

# Профилактика стресса у лиц пожилого возраста

**Пешие прогулки на свежем воздухе.** Нужно находить для этого время и завести для себя такую привычку, чтобы не менее раза в сутки (не менее 30 минут) пройтись пешком, при этом отдыхая. Так обеспечивается физическая кардионагрузка и психологическая разрядка. Это можно делать с приятным собеседником, домашним питомцем или наедине.

**Регулярная половая жизнь.**

Это не только хорошее кардио и профилактика заболеваний мочеполовой системы, но и важный стимулятор формирования правильного гормонального фона и устойчивого психологического состояния.

**Питание.** Лучше кушать чаще, но меньше. Проще говоря – порции должны быть небольшими.

# Правила общения с ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



# Правила общения с больным пожилым человеком

1. Позитивно настройтесь на взаимодействие с вашими пожилыми родителями. Используйте мимику, тембр голоса и тактильные контакты для передачи информации и нежных чувств.

3. При разговоре с родителями ограничьте воздействие факторов, отвлекающих внимание и посторонних шумов. Используйте невербальные знаки и прикосновения, чтобы удерживать его внимание.

2. Общаться с пожилыми родителями необходимо заботливым, но в то же время уверенным и четким тоном.



## Правила общения с пожилым человеком

4. Ясно формулируйте ваше сообщение. Используйте простые слова и предложения. Говорите медленно, четко, ободряющим тоном.

5. Задавайте простые вопросы, на которые легко ответить. За раз задавайте один вопрос.

6. Будьте терпеливыми с родным человеком и дайте ему время (возможно, несколько минут) для реакции или ответа на вопрос.



# Особенности рационального питания пожилых людей

## Энергетическая сбалансированность питания

Не стоит вести строгий подсчет калорий: вред наносят как переедание, так и употребление большого количества жирной пищи и пищи, богатой углеводами (хлеб, каши, сахар).

Зачастую, именно переедание наносит основной вред здоровью.

## Профилактика атеросклероза

Атеросклероз сосудов - одна из главных причин смертности людей преклонного возраста. Нужно употреблять как можно меньше животных жиров, как можно больше рыбы. В ней содержатся важные жирные кислоты. Также, незаменим в рационе творог и кисломолочные продукты, овощи, фрукты. Все это поможет понизить холестерин в крови и будет препятствовать его всасыванию в кровь через кишечник.

## Максимальное разнообразие рациона

Для поддержания оптимального функционирования организма, в каждодневном меню должны быть разнообразные продукты: рыба, мясо, яйца, овощи и фрукты, молочная продукция, крупы.

# Рекомендации по питанию пожилых людей

## Источники белков.

Самый лучший белок - не мясной, а белок из морепродуктов. Он в разы лучше усваивается и в разы полезнее. Желательно ежедневно употреблять морепродукты, отваривая их или готовя на пару. Употреблять мясо нужно 2 раза в неделю максимум. Притом супы на мясном бульоне лишь 1 раз в неделю. Можно есть 3 яйца в неделю. Молочные продукты не ограничены, но важно выбирать нежирные.

## Источники жиров.

Если употреблять жиры, то только растительные. Масло - только нерафинированное и только в свежем виде - добавляйте в салаты, каши, но не злоупотреблять. Холестериновый обмен активизируется животными жирами, с которыми также важно не переусердствовать. Вполне хватит того жира, что содержится в яйцах и молочной продукции в целом. Со сливочным маслом также важно не переусердствовать - максимум можно употреблять 1 бутерброд в день.

## Источники углеводов.

Углеводы крайне важны для рациона пожилого человека. Они должны быть только сложными, которые медленно высвобождают энергию. Притом, для поддержания нормальной работы желудочно-кишечного тракта, важно наличие в пище неусвояемых пищевых волокон. Они не только помогут избежать такие неприятные явления, как запоры, но и простимулируют работу всей пищеварительной системы. Найти их можно в хлебе из муки грубого помола, в крупах (гречка, овсянка), овощах, фруктах. Все, что растет на грядках, нужно есть исключительно в сыром виде, употреблять супы, запеканки и прочее.

# Рекомендации по питанию пожилых людей

## Источники микро- и макроэлементов, витаминов.

Чем старше мы становимся, тем хуже усваиваются полезные вещества. Все микро- и макроэлементы помогают нашему организму вне зависимости от возраста, но в пожилом возрасте их помощь неоценима. Конечно же, врачи советуют получать все элементы вместе с пищей, однако, все люди, старше 60 должны принимать дополнительные пищевые добавки для стабилизации количества витаминов и элементов в организме.

## Ограничения и запреты.

Главное рационально подойти к построению меню, тогда и запреты и ограничения будут казаться незначительными. Основная цель всех ограничений - снижение ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета. К этому могут привести «пустые калории» - сахар, выпечка, кондитерские изделия.

Заменяйте их свежими ягодами, медом, фруктами. Также, нежелательно есть хлеб из муки мелкого помола и шлифованные крупы.

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# Гимнастика для пожилых

Основные правила для занятий в пожилом возрасте, пусть даже они и выполняются в облегчённом исходном положении:

**заниматься надо ежедневно**, лучше несколько раз в день;

**длительность одного занятия определяется по самочувствию – от 5-7 до 30-40 минут;**

**перед выполнением** комплекса разминка не нужна, но при необходимости **можно сделать небольшой самомассаж проблемных суставов;**

**силовые, координационные и упражнения для суставов** следует выполнять в согласовании с **дыхательными циклами** и дополнительно чередовать с «чисто» дыхательными упражнениями;

**количество повторов** одного упражнения – **6-10 раз**, а при необходимости большей нагрузки, повышение происходит за счёт увеличения количества подходов (циклов) с небольшими паузами для отдыха между ними;

**учитывая возраст занимающегося**, темп и характер выполнения упражнений – спокойный, без рывков и дёрганий, медленный или средний.

# Гимнастика для пожилых



# Наиболее распространенные заболевания лиц пожилого и старческого возраста

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы**
- У людей пожилого возраста часто диагностируют такие заболевания, как:
- инфаркт миокарда;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертония;
- хроническая сердечная недостаточность;
- мерцательная аритмия;
- многие другие.

Для ранней диагностики заболеваний старческого возраста и отслеживания динамики их развития следует регулярно проводить мониторинг ЭКГ, ЭХО-сердца и другие сопутствующие исследования.

# Возрастные или физиологические особенности у пожилых людей

- С возрастом кожные покровы пожилого человека становятся тонкими. Более ярко этот процесс выражается на ладонях, ступнях, вокруг суставов и в районе выступающих костей. Снижение пото- и салоотделения способствует сухости кожи и приводит к потере ее эластичности, появлению морщин и крупных складок. Подкожная жировая клетчатка стремительно теряет свой объем. Все эти процессы становятся причиной повышенной травматичности кожных покровов, появлению язв и плохой заживляемости.
- Волосы со временем изменяются под влиянием иммунитета, генетики, факторов климатического и экологического характера. Волосы утончаются, теряют свою окраску и редеют. Снижается также и масса костной ткани. Элементы суставов и диски позвоночника становятся более тонкими. Это приводит к постоянным болевым ощущениям.

# Возрастные или физиологические особенности у пожилых людей

- *Уменьшается количество мышечной ткани*, что становится одновременно причиной и следствием пониженной физической активности. Как итог, снижается и работоспособность. Быстро возникающее ощущение усталости мешает выполнять привычную деятельность.
- *Нарушается походка*. У пожилого человека замедляется шаг, и он становится менее устойчивым. Время опоры на обе ступни увеличивается, что придает походке эффект шарканий. В движениях появляется неуклюжесть.
- *Легочная ткань теряет свою эластичность*. Снижение хода диафрагмы приводит к тому, что легкие не расправляются до конца. Появляется одышка. Уменьшение бронхиальной проходимости уменьшает дренажную функцию бронхов, поэтому у пожилых людей есть риски заболевания пневмонией.

# Возрастные или физиологические особенности у пожилых людей

**Легочная ткань теряет свою эластичность.** Снижение хода диафрагмы приводит к тому, что легкие не расправляются до конца. Появляется одышка. Уменьшение бронхиальной проходимости уменьшает дренажную функцию бронхов, поэтому у пожилых людей есть риски заболевания пневмонией.

**С возрастом ухудшается работа сердечной мышцы.** Особенно это отражается на ее сократительной способности. При физических нагрузках она хуже проталкивает кровь ко всем частям организма. Повышенная усталость вызвана тем, что ткани не получают с кровью достаточного количества кислорода. Результатом этого процесса является снижение физических возможностей пожилых людей и повышенная утомляемость.

# Пожилые люди в домашних условиях.

## Изменение условий проживания для больного

- Уход за лежачим больным в домашних условиях начинается именно с того, чтобы с помощью изменения обстановки в доме создать ему максимально комфортные условия.
- Для этого выделите пожилому родственнику самую солнечную комнату, даже если он всегда вел «совиный» образ жизни: солнечный свет способствует выработке мелатонина – гормона, оказывающего антидепрессивное действие. Если лежачий больной находится в комнате, где «живет» или куда хотя бы утром или вечером «заглядывает» солнце, он уже не чувствует себя таким покинутым и одиноким.



В идеале комната, где будет находиться больной, должна быть на первом этаже или соединяться с балконом: тогда вы сможете вывозить пожилого родственника на свежий воздух, что очень важно для обеспечения всех его органов кислородом. Кроме того, прогулки улучшают эмоциональное состояние лежачих людей и являются неотъемлемой частью ухода за ними в домашних условиях.

Оптимальным решением будет переклеить обои в комнате, где находится обездвиженный пожилой человек. Они не должны быть яркими или «детскими», но будет хорошо, если их цвет будет светлым, а оттенок – пастельным. На них могут быть ненавязчиво нарисованы цветы или абстрактные узоры.

Желательно также, чтобы подвергся изменениям и потолок, приобретя расцветку более оригинальную, чем традиционный белый цвет, ведь именно на него больному придется смотреть целый день. На потолок можно наклеить такие же обои, можно – другого, но тоже светлого цвета. Можно заказать плитку с рисунком, например, неба с облаками.

- > **Обстановка комнаты больного должна** быть простой и не содержать вещей, которые станут накапливать пыль (кресла, диваны).

- ⊙ Поставьте прикроватную тумбочку: на тумбочку положите вещи, до которых больной сможет сам дотянуться: чашку-непроливайку, влажные и сухие салфетки, книги/газеты, радио, телефон, пульт, стакан для хранения зубных протезов. Должно быть и средство связи между лежащим больным и родственниками, чтобы ему не приходилось кричать (радионяня).

- > **В тумбочку сложите вещи, которыми вы будете ежедневно пользоваться для ухода:**

- > камфорный спирт, при нанесении которого вы будете делать массаж, особенно в области грудной клетки; тальк, которым нужно присыпать потеющие места – чтобы не было пролежней; антисептики: с их помощью нужно обрабатывать те места, которые трутся о поверхность кровати или о другие части тела

- ⊙ **термометр**, которым нужно пользоваться дважды в день;
- ⊙ **тонометр**, с помощью которого измеряют давление;
- ⊙ ватные палочки для чистки ушей;
- ⊙ спирт и вата (можно купить отдельные проспиртованные салфетки) – обрабатывать небольшие нарушения целостности кожных покровов;
- ⊙ запас подгузников, крем под подгузник или «Судокрем»;
- ⊙ принимаемые препараты (вне зоны досягаемости больного, если у него деменция).

# Пожилые люди дома – гигиена и уход.

## Мытье головы

Для того, чтобы помыть голову, нужно приобрести специальную надувную ванночку – лучше ту, в которой будет трубочка, через которую вода сможет вытекать в ведро. В этой ванночке должно быть углубление для головы, как в умывальниках в парикмахерских салонах.

Постелите в изголовье кровати клеенку или влаговпитывающую пеленку.



Поставьте почти на самый край эту ванночку, и помогите больному туда подвинуться. Ванночка должна стоять так, чтобы вода через трубочку спокойно вытекала в ведро.

Полейте голову теплой водой, намыльте ее шампунем, уберите воду из ванночки, затем смойте теплой водой, делая одновременно массаж головы. Если волосы путаются, нанесите на них бальзам кондиционер, который потом также нужно будет смыть.

Волосы промакиваются мягким полотенцем, затем сушатся феном

# Пожилые люди дома – гигиена и уход.

## Гигиенические мероприятия

### Умывание

Его осуществляют ежедневно утром и вечером. Для того, чтобы хорошо убрать грязь, продукты сальных желез и ороговевшие частички, используют специальные мягкие губки или многоразовые салфетки для умывания.

#### **Делается это так:**

Вы приносите таз с теплой водой, ставите его на стул; макаете в воду салфетку или губку, протираете лицо больного (или он протирает сам); затем на лицо наносится моющий крем, пенка или гель (например, TenaWash Cream), они вспениваются, промываются все участки лица, уши и область за ушами; с помощью той же салфетки или губки, повторно обмакиваемой в воду, моющее средство для лица убирается; лицо высушивается промокивающими движениями; область вокруг глаз вытирается ватными шариками по направлению от наружного края глаза к внутреннему; на него наносится увлажняющий крем.

## Чистка зубов

Ее больной выполняет или самостоятельно (если он в сознании и у него может двигаться рука), или это делают родственники с помощью специальных силиконовых щеток, которые надеваются на палец.

Последовательность действий такая же, как обычно: намочить щетку, нанести на нее немного пасты (лучше лечебной, с корой дуба или травами), почистить со всех сторон зубы, слизистую щек, язык. Полоскать рот можно водой, но лучше это делать отваром шалфея или ромашки, а при кровоточивости десен – корой дуба.

## Чистка ушей

Ее выполняют ежедневно с помощью умывания, а раз в неделю – ушными палочками. Последние лучше купить с ограничителями или стараться их не вводить далеко в слуховой проход, убирая серу только снаружи.

## Мытье рук

Для мытья рук нужно произвести следующие действия:

постелить на больного сверху влаговпитывающую пеленку, на нее поставить легкий таз с теплой водой, в котором разведено немного моющего средства для рук;

в таз опустить руки, дать им 1-2 минуты отмокнуть;

помыть руки с помощью губки, обратив особое внимание на межпальцевое пространство;

вынуть руки больного из таза; высушить их полотенцем;

нанести на них крем.

Периодически нужно обрезать ногти, после чего подпилить их мягкой пилкой.

**Бритье выполняется также как мытье головы.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

