



Министерство труда и социального развития  
Республики Саха (Якутия)



Министерство здравоохранения  
Республики Саха (Якутия)

# ПАМЯТКА ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



## Уход за пожилым человеком на дому включает:

- Присмотр и уход за его общим состоянием здоровья;
- Создание комфортной и безопасной обстановки;
- Поддержание у него положительного эмоционального настроения;
- Удовлетворение физиологических потребностей.

## Разговаривайте четко и понятно:

- Обязательно приветствуйте по имени и отчеству;
- Сообщайте о начале и конце манипуляции – человек должен понимать, какие действия его ожидают;
- Получите согласие на проведение манипуляций;
- Спросите, как себя чувствует и что ему еще необходимо;
- Выделите время на общение с близким: посмотрите любимые фильмы, разгадывайте кроссворды, играйте настольные игры и тд.



## Организация безопасного пространства

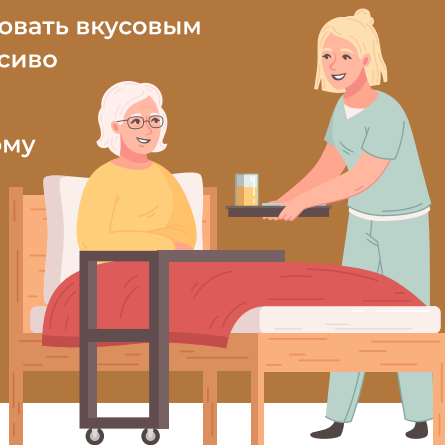
- В комнате, где проживает пожилой человек, мебель должна быть с максимально обтекаемыми и не острыми краями;
- Комната, в которой проживает пожилой человек, должна находиться недалеко от туалета и ванной, вдали от шумных комнат;
- Расположите кровать так, чтобы была возможность видеть входящих в комнату;
- Рядом с кроватью поставьте тумбочку, где можно расположить необходимые вещи;
- В ванной комнате и туалете на полу постелите резиновые коврики; ванну, душ и унитаз оборудуйте поручнями;
- Создайте в комнате уют и комфортную атмосферу: повесьте на стены фотографии родственников, картины; расположите телевизор, так что бы удобно было его смотреть.

## Кормление

Приготовленная пища должна соответствовать вкусовым предпочтениям пожилого человека и красиво сервирована на тарелке.

Перед кормлением помойте руки пожилому и усадите его за стол, если это невозможно, усадите в кровати.

Кормите только в положении сидя!  
Не допускайте запрокидывания головы!



- Используйте вспомогательные средства: поильник с носиком, тарелка с бортиком, специальные столовые приборы, нагрудник;
- Если пожилой человек самостоятельно не способен есть, не спешите, не подавайте ложку часто, следите за тем, чтобы проглотил всё, что есть во рту;
- Если способен есть самостоятельно, будьте рядом, присматривайте за ним, вдруг понадобится ваша помощь;
- После еды узнайте, наелся ли, чего бы он еще хотел;
- Вытрите ему руки и лицо, ополосните рот.
- Оставьте посидеть, не укладывайте сразу в кровать.

## Личная гигиена

Начните с ухода за лицом, глазами, ушами и носом; уделяйте особое внимание уходу за полостью рта, которое заключается в чистке зубов (зубных протезов) утром и вечером, полоскании рта после каждого приема пищи.



## Уход за пожилым человеком на дому включает:

Для мытья волос выбирайте наиболее удобный способ: сухой шампунь, моющие средства, не требующие ополаскивания, шапочка с шампунем для мытья волос без воды.

Если человек способен контролировать физиологические отправления, но не может самостоятельно сходить в туалет, используйте судно, а для мочеиспускания - мочеприемник.

Если человек с недержанием мочи и/или кала используйте одноразовые подгузники для взрослых. Смена подгузника до 4 - 6 раз в день. Меняя подгузник обязательно подмывайте, затем тщательно высушивайте кожу (проведите воздушную ванну), не забывайте про кожные складки.

Не забывайте про ежедневное мытье ног утром и вечером, а также про стрижку ногтей и бритьё.

## Профилактика пролежней

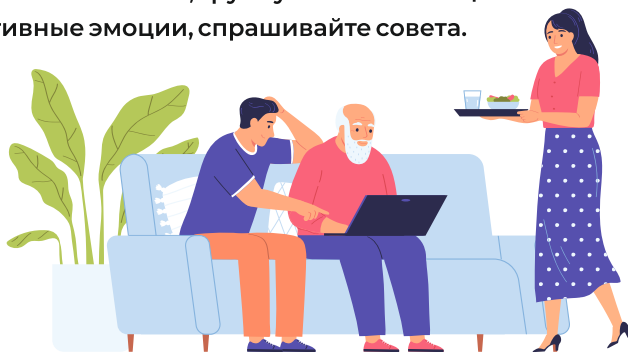
- Используйте противопролежневый матрас с подбором режима насоса по весу;
- Старайтесь переворачивать пожилого человека каждые 2 часа, осматривая кожу в области ягодиц, крестца, пяток, лопаток, затылка;
- После обтирания или мытья используйте специальные средства по уходу за кожей;
- Постельное белье должно быть чистым, а простыня всегда натянута и без складок;
- При возникновении/обнаружении подозрительных пятен, покраснений, ссадин - срочно обратитесь к медицинскому специалисту.



## Как адаптироваться к новому социальному статусу (советы психолога)

Ухаживая за пожилым родственником, не забывайте про собственное самочувствие:

- Обращайтесь за помощью к профессионально обученному человеку (сиделка);
- Привлекайте к присмотру и уходу за родственником других членов семьи;
- Позвольте себе отдых;
- Найдите группу единомышленников, группу взаимопомощи.
- Проговаривайте негативные эмоции, спрашивайте совета.



## Полезная информация в помощь ухаживающему Социальное обслуживание на дому (социальный работник)

Социальные услуги в форме социального обслуживания на дому предоставляются женщинам от 55 и более лет, мужчинам от 60 и более лет, инвалидам 1 и 2 группы старше 18 лет при наличии полной или частичной утраты способности либо возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности.

Заявление о предоставлении социального работника по г. Якутску подается в Региональный координационный центр при ГКУ РС(Я) «Управление социальной защиты населения г. Якутска при МТ и СР РС(Я)».

## Отделение «Передышка» ГБУ РС (Я) «Намский социально-геронтологический центр им. Т.К. Ядрихинской»

В данное отделение поступают на временное проживание (до 4-х недель) граждане пожилого возраста (мужчины от 60 лет, женщины от 55 лет) и инвалиды 1 и 2 группы, нуждающиеся в постоянном постороннем уходе и присмотре.

Родственники или ухаживающие лица могут устроить граждан пожилого возраста и инвалидов на период своих отпусков, в связи с болезнью, убытием в командировку или по иной уважительной причине.

Заявление на временное проживание по технологии "Передышка", проживающих в г. Якутске подается в Региональный координационный центр при ГКУ РС(Я) "УСЗН г. Якутска при МТ и СР РС(Я).

## ГБУ РС (Я) «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТРОСОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ» «Школа родственного ухода»

Школа организуется для проведения обучения населения, родственников, осуществляющих уход методами и формам ухода за пожилыми гражданами и инвалидов в домашних условиях, сотрудников учреждений социального обслуживания.

Лица, осуществляющие уход, могут получить аудиторно или на дому индивидуальную консультацию по интересующему вопросу или пройти обучение.

Пройдя обучение, Вы научитесь основным навыкам ухода за тяжелобольными людьми:

- Организовывать пространство вокруг тяжелобольного;
- Осуществлять мероприятия по соблюдению личной гигиены, профилактике пролежней;
- Познакомиться с основными правилами кормления;
- Контролировать общее состояние организма больного (измерение температуры, артериального давления, пульса, частоты дыхательных движений).

Также на базе "Школы родственного ухода" оказывается психологическая помощь и поддержка гражданину, утратившему навыки самообслуживания, и лицу, осуществляющему за ним уход.

- Временное обеспечение граждан, нуждающихся в технических средствах реабилитации, техническими средствами реабилитации, в целях создания безбарьерной среды их жизнедеятельности;

- Обучение и консультирование граждан, нуждающихся в технических средствах реабилитации, правилам использования технических средств реабилитации и их функциональному назначению.



### Льготы

Категории людей, за которыми можно оформить уход и получать пособие:

- Инвалиды I группы;
- Дети-инвалиды, а также инвалиды с детства, если они признаны недееспособными;
- Пожилые люди старше 80 лет;
- Люди, нуждающиеся в постоянном постороннем уходе по решению врачей.

**Кто может ухаживать за пожилым человеком?**

**Пособие по уходу может оформить любой неработающий трудоспособный человек старше 14 лет.**

Родители, в том числе опекуны, получают по уходу за детьми-инвалидами по 10 000 рублей в месяц; во всех остальных случаях выплачивают по 1200 рублей.


Помимо пособия тот, кто ухаживает за пенсионером или инвалидом, «зарабатывает» стаж и пенсионные баллы. За каждый год ухода Соцфонд засчитывает 12 месяцев стажа и 1,8 балла.

**Куда обращаться?**

Заявление можно подать в Личном кабинете  
на сайте Социального фонда России  
<https://sfr.gov.ru/>

**Отделение сестринского ухода ГАУ РС (Я) "РКБ №3"**

 г. Якутск, ул. Очиченко, д. 4, корп. 1

 к.т. 8 (4112) 509-050, +79141160024


**ГБУ РС (Я) "Намский социально-геронтологический центр им. Т.К. Ядрихинской"**

 Намский район, с. Намцы, ул. Новобольничная 11

 к.т. 8 (41162) 42-8-02

**Центр социально-психологической поддержки семьи и молодежи**

 г. Якутск, ул. Курашова 36

 к.т. 8(4112) 31-91-09, 8-800-100-35-50

**Школа родственного ухода  
(Отделение патронажного обслуживания)**

 г. Якутск, ул. Федора Попова 14/6

 к.т. 8 (4112) 40-20-65

 <https://rkcs014.ru/>

**Пункт проката технических средств реабилитации**

 г. Якутск, ул.Пушкина 31/1

 к.т. 8 (4112) 40-21-78

**Региональный координационный центр при ГКУ  
"Управление социальной защиты населения  
и труда г. Якутска»**

 г. Якутск, пр. Ленина 4/2 каб.100

 к.т. 8(4112) 42-40-44

**Отделение Социального фонда России по РС (Я)**

 г. Якутск, ул. Чернышевского, д. 4

 к.т. 8 (800) 100-00-01