**Уход за пенсионерами старше восьмидесяти лет**

Люди старше восьмидесяти лет обычно испытывают массу проблем со здоровьем, поэтому очень важно организовать правильный уход за ними.

**Необходимость ухода за пожилыми людьми**

В этом возрасте у них обостряются хронические заболевания, ухудшается память, снижается слух, теряется острота зрения. Престарелые люди страдают от рассеянности, подавленности, быстрой утомляемости. Они остро нуждаются во внимании и постоянном уходе. Однако далеко не у каждого имеется возможность обеспечить пожилых родственников полноценным уходом. Что же можно сделать в таких ситуациях, как решить проблему?

Обеспечение [ухода за пожилым человеком](https://centrzaboty.ru/uslugi/medicine/uhod-za-lejachimi/) на дому предусматривает:

* организацию правильного питания;
* обеспечение безопасности;
* организацию досуга;
* соблюдение личной гигиены;
* правильное общение.

**Питание человека в пожилом возрасте**

Чтобы пенсионеры чувствовали себя хорошо, их питание должны быть полноценным и сбалансированным. При составлении рациона необходимо учитывать общее состояние человека и наличие у него хронических заболеваний. Желательно, чтобы меню составлялось под контролем врача. Если же обратиться к специалисту вы не можете, обязательно соблюдайте следующие правила питания людей преклонного возраста:

* В рационе должна быть белковая пища — рыба, нежирное мясо и пр.
* Ежедневно должны присутствовать фрукты и овощи, обеспечивающие поступление в организм необходимого количества фруктов и овощей.
* Не забудьте включить в рацион каши и нежирные кисломолочные продукты.
* Потребление жиров (майонеза и пр.) следует ограничить.
* Также нужно ограничить сладости и выпечку.
* Необходимо постоянный прием какого-либо минерально-витаминного комплекса.

**Организация досуга**

Настроение людей в преклонном возрасте часто оставляет желать лучшего. Чтобы это не сказалось на общем самочувствии, постарайтесь организовать досуг пожилого человека, не позволяйте ему скучать. Сходите на совместную прогулку либо выйдите во двор на свежий воздух. Посмотрите вместе интересные фильмы, послушайте музыку. Купите для своего пожилого родственника несколько увлекательных книг. Если сам он читать не может из-за проблем со зрением, то почитайте ему вслух. Больше разговаривайте на любые темы, но при этом не забывайте слушать. Многие люди преклонных лет желают быть выслушанными.

**Как обеспечить безопасность?**

Пенсионеры часто утрачивают способность ориентироваться в пространстве и времени. Плохое зрение и слух нередко становятся причинами получения ими бытовых травм. Пожилые люди могут недооценивать опасность, забывать дорогу домой, нарушать правила движения.

Чтобы не допустить возможности возникновения опасных ситуаций, следует заранее сделать пространство, в котором будет находиться пожелой человек, полностью безопасным, удалить из него любые предметы, способные причинить вред.

Лекарственные препараты следует хранить в недоступном месте либо составить инструкцию, чтобы пожелой человек без труда смог разобраться, какие препараты и когда ему следует принимать. Подпишите каждое лекарство, укажите время приема и необходимую дозировку.

Пенсионера необходимо сопровождать во время выходов из дома и на балкон. Уберите с пола все предметы, о которые он может случайно споткнуться. Снабдите своего подопечного информацией с фамилией, именем, адресом проживания, а также вашим телефонным номером.

**Соблюдение личной гигиены**

Многие люди, которые были в юности чистоплотными, в преклонном возрасте становятся неряшливыми, забывают пользоваться мылом и туалетом, регулярно чистить зубы. Ухаживая за пенсионером, следите за соблюдением им личной гигиены.

Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это поможет избежать бессонницы. При необходимости дайте пенсионеру на ночь успокоительное лекарственное средство. Людям в пожилом возрасте обязательно нужно хорошо высыпаться.

**Как правильно общаться?**

* Не критикуйте пожилого человека, не спорьте с ним.
* Не смейтесь над его тревогами и страхами — то, что вы считаете пустяком, для него — большая проблема.
* Внимательно выслушивайте все жалобы, которые связаны с состоянием здоровья, при необходимости сразу вызывайте врача.
* Не перебивайте своего подопечного, всегда выслушивайте его до конца.
* Относитесь к пожилому человеку уважительно, говорите громко и медленно.
* Не заставляйте его делать то, чего он не хочет.
* Если человек преклонных лет расстроен или раздражен, отложите разговор с ним.
* Будьте всегда доброжелательны и ласковы, посидите рядом с пенсионерами, обнимите его, возьмите за руку. Престарелым людям ласка нужна не меньше, чем малышам.
* Чаще хвалите своего подопечного.
* Разрешите ему иметь собственные секреты (места, где он будет хранить старые фотографии, памятные вещи и другие ценности).
* Всегда сохраняйте спокойствие, будьте терпеливы, даже если подопечный обвинит вас в краже денег или вещей.
* Всеми способами способствуйте общению пожилого человека с друзьями и знакомыми.
* Подберите журналы, фотографии, книги и другие вещи его молодости, вместе их просматривайте и обсуждайте.
* При необходимости обращайтесь к помощи психолога или другого специалиста.

**Помощь по уходу за людьми преклонного возраста**

Самостоятельно организовать уход очень сложно. В таких случаях лучше нанять сиделку, обратиться в специальное учреждение, КЦСОН. Сиделка постоянно находится поблизости и в любой момент способна прийти на помощь. В [стационарном учреждении для пожилых людей](https://centrzaboty.ru/dom-prestarelyh-schelkovo/) получают необходимый уход и квалифицированное медицинское обслуживание.

Преимущества нахождения престарелого человека в стационарном учреждении:

* Уютная атмосфера. При пансионате обычно имеется сад либо парк, в котором можно гулять, дыша свежим воздухом.
* Возможность общения. Постояльцы пансионата общаются, заводят друзей, вместе проводят время.
* Ежедневный осмотр сотрудниками заведения.
* Комплексное диетическое питание.
* Систематическое посещение специалистами разного профиля.
* Наличие специальных средств для обездвиженных больных.
* Удобство для перемещения — кресла-каталки, подъемники, пандусы, специальные поручни и пр.

Находясь в стационарном учреждении, человек пожилого возраста будет окружен заботой и обеспечен всем необходимым для комфортного проживания. Его регулярно будут осматривать врачи различного профиля, поэтому в случае необходимости он сможет немедленно получить квалифицированную медицинскую помощь. Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!