



основан в 1930 г.

С традициями милосердия  
в век инноваций

# СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ УХОДА ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ ПАЦИЕНТОВ

**МИХАЙЛЕВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА**

*заместитель директора*

*по дополнительному профессиональному образованию*

**ИЛЬИНА МАРИЯ ЮРЬЕВНА**

*методист*

*ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»*

# ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА ПАЦИЕНТАМИ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА



ОКАЗАНИЕ  
ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ,  
ЛЕЧЕБНОЙ,  
РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ,  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ ПАЦИЕНТАМ И  
ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ



ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МЕДИЦИНСКОГО УХОДА



ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МЕДИЦИНСКОГО УХОДА

## КОМПЛАЙЕНС

БЕЗОПАСНОСТЬ

УВАЖЕНИЕ

ОБЩЕНИЕ

НЕЗАВИСИМОСТЬ

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

- ✓ ПОМОЩЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
- ✓ СОВЕТЫ И ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТА И РОДСТВЕННИКОВ
- ✓ ЗАЩИТА ИНТЕРЕСОВ ПАЦИЕНТА НА ВСЕХ УРОВНЯХ ОБСЛУЖИВАНИЯ
- ✓ ВЫПОЛНЕНИЕ НАЗНАЧЕНИЙ ВРАЧА

# ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



**ИНВОЛЮЦИОННЫЕ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И  
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ**



**ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**НЕТИПИЧНОЕ КЛИНИЧЕСКОЕ  
ТЕЧЕНИЕ**



**ИЗМЕНЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ  
РЕАКЦИЙ**



**ИЗМЕНЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА**

**НАИБОЛЕЕ УГРОЖАЮЩИЕ  
СОСТОЯНИЯ**



**ОБЕЗДВИЖЕННОСТЬ**

**РИСК ПАДЕНИЙ, ТРАВМ**



**ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ**



**НАРУШЕНИЯ ПСИХИКИ**



# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ УХОДА

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ** — ДАТЬ  
ПАЦИЕНТУ И ЕГО РОДСТВЕННИКАМ  
ЗНАНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ:

---

**В ЛЮБОЙ ОБСТАНОВКЕ ДЕЙСТВОВАТЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО**

---

**ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧА**

---

**ПОМОГАЮЩИЕ ОСОЗНАТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ  
ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ**

---

**ВЫРАБОТАТЬ ЖИЗНЕННЫЙ УКЛАД, ПРИ КОТОРОМ  
ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРУЮТСЯ, ВКЛЮЧАЮТСЯ В  
РАСПОРЯДОК ДНЯ И ВОСПРИНИМАЮТСЯ КАК  
НЕОБХОДИМОЕ И ОБЫЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ**



**Полноценная и активная жизнь  
пациента**



**Жизнь родственников пациента без  
страха и чувства безысходности**

[Jorgens V. et al., 1983]

# ПРИКАЗ МЗ РФ ОТ 13 ОКТЯБРЯ 2017 Г. № 804 Н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ НОМЕНКЛАТУРЫ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ»

ВНЕСЕНА НОВАЯ СЛОЖНАЯ УСЛУГА  
В 04.069.006 «ШКОЛА УХОДА ЗА ПАЦИЕНТОМ»

ОБУЧЕНИЕ БЛИЗКИХ УХОДУ  
ЗА ПАЦИЕНТОМ

УХОД ЗА КОЖЕЙ, ВОЛОСАМИ,  
НОГТЯМИ, БРИТЬЕ

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В ПОСТЕЛИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И СМЕНА  
ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ РИСКА  
РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

СОЗДАНИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
КОМФОРТА

ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ

ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ  
РАЦИОНАЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ

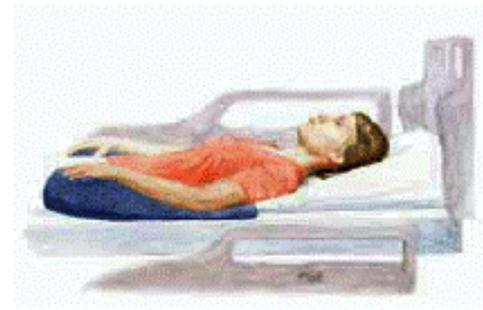
ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ  
ИНФЕКЦИОННОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ

# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ РАЗМЕЩЕНИЯ В ПОСТЕЛИ

РАЗМЕЩЕНИЕ НА 3-Х И БОЛЕЕ  
СЕКЦИОННОЙ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КРОВАТИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ПРОТИВОПРОЛЕЖНЕВОГО  
МАТРАЦА

НЕЛЬЗЯ РАЗМЕЩАТЬ ПАЦИЕНТА  
НА КРОВАТИ С ПАНЦИРНОЙ  
СЕТКОЙ. ВЫСОТА КРОВАТИ  
ДОЛЖНА БЫТЬ НА УРОВНЕ  
СЕРЕДИНЫ БЕДЕР  
УХАЖИВАЮЩЕГО ЗА БОЛЬНЫМ



ПОЛОЖЕНИЕ «НА СПИНЕ»



ПОЛОЖЕНИЕ СИМСА



ПОЛОЖЕНИЕ ФАУЛЕРА



# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ПОСТЕЛИ



**БЕРЕЖНОЕ  
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ,  
ИСКЛЮЧАЯ ТРЕНИЕ  
И СДВИГ ТКАНЕЙ**



**ПОСТОЯННОЕ  
ПОДДЕРЖАНИЕ  
КОМФОРТА В ПОСТЕЛИ**



**ПООЩРЯТЬ  
АКТИВНОСТЬ  
ПАЦИЕНТА**

# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СМЕНЕ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЕ  
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ,  
ЛЕГКОЕ ОДЕЯЛО**

**СМЕНА ПОСТЕЛЬНОГО  
БЕЛЬЯ ПО МЕРЕ  
ЗАГРЯЗНЕНИЯ, НЕ РЕЖЕ 1  
РАЗА В 7 ДНЕЙ**

**В ХОДЕ ПРОЦЕДУРЫ  
НЕОБХОДИМО  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
СОСТОЯНИЕ ИМЕЮЩИХСЯ  
КАТЕТЕРОВ, ПОВЯЗОК**

**ЕСЛИ ПАЦИЕНТ НЕ МОЖЕТ  
МЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ В  
ПОСТЕЛИ, НЕОБХОДИМО  
ВЫПОЛНЯТЬ ПРОЦЕДУРУ  
ВМЕСТЕ С ПОМОЩНИКАМИ**

## ГОСТ Р 52623.3

28 Технология выполнения простой медицинской услуги  
"Приготовление и смена белья тяжелобольному"

Технология приготовления и смены белья тяжелобольному входит в ТПМУСУ и имеет код А14.31.005.

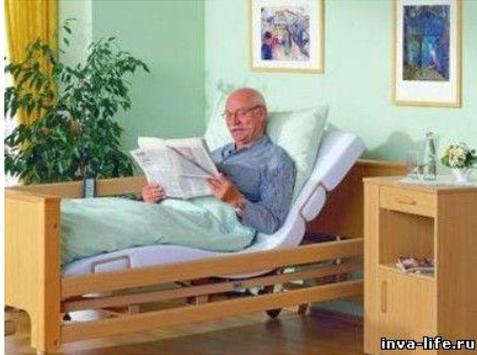
Содержание требований, условия выполнения, требования по реализации и алгоритм выполнения технологии приведены в таблице 25.

Таблица 25 - ТПМУСУ "Приготовление и смена белья тяжелобольному"

Содержание требования, условия	Требования по реализации, алгоритм выполнения
1 Требования к специалистам и вспомогательному персоналу 1.1 Перечень специальностей/кто участвует в выполнении услуги	Младшая медицинская сестра по уходу. Специалист, инструктор д/поп. установленного образца об окончании среднего профессионального медицинского образовательного учреждения по специальности: "Лечебное дело", "Акушерское дело", "Сестринское дело"
1.2 Дополнительные или специальные требования к специалистам и вспомогательному персоналу	Имеется на вышке выполнения данной простой медицинской услуги
2 Требования к обеспечению безопасности труда медицинского персонала	До и после проведения процедуры провести гигиеническую обработку рук. Использование перчаток во время процедуры. При выполнении данной услуги может использоваться повязка из марли



# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ СНА



**ОБЕСПЕЧИТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И ОПТИМАЛЬНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ В ПОМЕЩЕНИИ**



**ОБЕСПЕЧИТЬ КОМФОРТНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОСТЕЛИ, ОДЕЖДЫ**



**ИСКЛЮЧИТЬ ОБИЛЬНЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ И ЖИДКОСТИ ПЕРЕД СНОМ, ПРИЁМ КОФЕ И КРЕПКОГО ЧАЯ**

**ОБЕСПЕЧИТЬ ОПОРОЖНЕНИЕ КИШЕЧНИКА И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**

# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОЛЕЖНЕЙ

**ПРОЛЕЖНИ** - это язвенно-некротическое повреждение кожных покровов, развивающееся у ослабленных пациентов с нарушенной микроциркуляцией, на тех областях тела, которые подвергаются постоянному давлению, срезывающей силе и трению

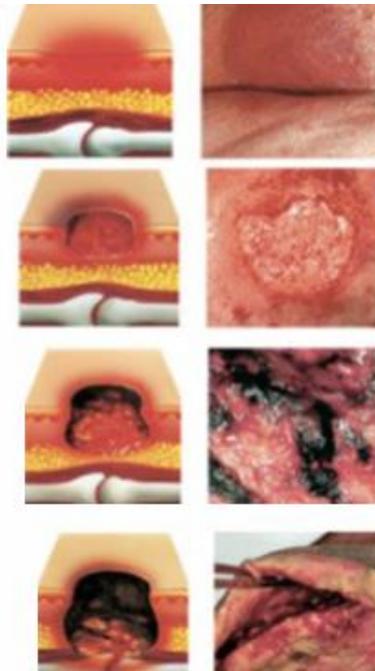
## КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

**I стадия** - появление бледного участка кожи или устойчивая гиперемия кожи, не проходящая после прекращения давления

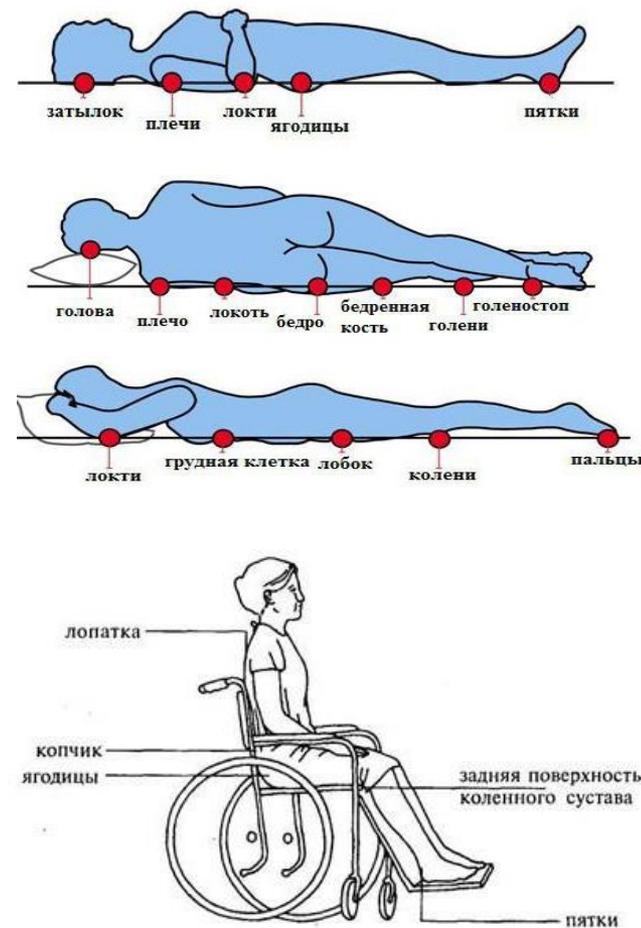
**II стадия** - появление синюшно-красного цвета кожи, с четкими границами; стойкая гиперемия кожи; отслойка эпидермиса

**III стадия** - разрушение (некроз) кожных покровов вплоть до мышечного слоя с проникновением в мышцу

**IV стадия** - поражение (некроз) всех мягких тканей; наличие полости, в которой видны сухожилия и/или костные образования



## МЕСТА ОБРАЗОВАНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ



# ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОЛЕЖНЕЙ

СВОЕВРЕМЕННАЯ ОЦЕНКА  
РИСКА РАЗВИТИЯ  
ПРОЛЕЖНЕЙ

УМЕНЬШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ В  
ЗОНАХ РИСКА РАЗВИТИЯ  
ПРОЛЕЖНЕЙ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРЕНИЯ  
И СДВИГА ТКАНЕЙ ПРИ  
ПЕРЕМЕЩЕНИИ

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОЖЕЙ

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР  
СРЕДСТВ УХОДА

ОБУЧЕНИЕ БЛИЗКИХ



**ОЦЕНКА СТЕПЕНИ РИСКА  
РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ ДОЛЖНА  
ПРОВОДИТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНО**

# ПЕРЕЧЕНЬ НЕГАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ



**Резиновый круг (резинное судно) в т.ч. обернутое ветошью, марлей**



**Бриллиантовый зеленый 1% или 2% спиртовой или водный раствор**



**Камфорный спирт**



**Каля перманганат раствор**



**Повидон-йод раствор (может применяться по ограниченным показаниям)**



**Спирт этиловый 95% - 96%, 90%, 70%, 40%**

# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОЛЕЖНЕЙ

ПАЦИЕНТ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ НА КРОВАТИ С ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ ВЫСОТОЙ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ ЕМУ САМОСТОЯТЕЛЬНО, С ПОМОЩЬЮ ДРУГИХ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ИЗ КРОВАТИ

ПОД УЯЗВИМЫЕ УЧАСТКИ НЕОБХОДИМО ПОДКЛАДЫВАТЬ ВАЛИКИ И ПОДУШКИ ИЗ ПОРОЛОНА

ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА, ПО ГРАФИКУ

НЕ ПОДВЕРГАТЬ УЧАСТКИ РИСКА ТРЕНИЮ. МАССАЖ В РАДИУСЕ НЕ МЕНЕЕ 5 CM ОТ КОСТНОГО ВЫСТУПА ПРОВОДИТЬ ПОСЛЕ ОБИЛЬНОГО НАНЕСЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНОГО (УВЛАЖНЯЮЩЕГО) КРЕМА НА КОЖУ

**ШИРОКИЙ ВЫБОР СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ – ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА !!!**

СРЕДСТВА	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕРЫ
ПЛЕНКИ	ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ ПОВЕРХНОСТНЫХ НЕИНФИЦИРОВАННЫХ РАН	БИОКЛЮЗИВ ГИДРОФИЛЬМ
ПЕНЫ	СРЕДЫ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ПОЛОСТЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ АДСОРБЦИЮ ЭКССУДАТА	ПЕМАФОМ
ГИДРОГЕЛИ	ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ГЕЛЬ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ВЛАЖНУЮ СРЕДУ В РАНЕ	ГИДРОКОЛЛ
АЛЬГИНАТЫ	ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ГЕЛЬ, ОБЛАДАЮЩИЙ ГЕМОСТАТИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ	СИЛВЕРСЕЛ СОРБАЛГОН



# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ УХОДА ПРИ НЕДЕРЖАНИИ СФИНКТЕРОВ

ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ – СМЕНА ПОДГУЗНИКОВ КАЖДЫЕ 6 ЧАСОВ, ПРИ НЕДЕРЖАНИИ КАЛА – СМЕНА ПОДГУЗНИКОВ НЕМЕДЛЕННО ПОСЛЕ ДЕФЕКАЦИИ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКОЙ

ТЩАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ УХОД ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ, ТАК КАК ПОСТОЯННОЕ МОЧЕВЫДЕЛЕНИЕ ПРИВОДИТ К МАЦЕРАЦИИ КОЖНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ, ПРИСОЕДИНЕНИЮ ВТОРИЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

ПРИ СОВЕРШЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕПЛУЮ, НО НЕ ГОРЯЧУЮ ВОДУ. ПОСЛЕ ДУША МОЖНО ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАБАТЫВАТЬ КОЖУ В ОБЛАСТИ ПРОМЕЖНОСТИ ЗАЩИТНЫМИ И УВЛАЖНЯЮЩИМИ КРЕМАМИ С ОКСИДОМ ЦИНКА



**ВАЖЕН ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР РАЗМЕРА СРЕДСТВ ПО УХОДУ**

## СТЕПЕНИ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ



# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ УХОДА ЗА НОГТЯМИ

**ПЕРЕД ОБРЕЗАНИЕМ НОГТЕЙ  
ДЕЛАТЬ ВАННОЧКИ**



**НОЖНИЦАМИ УДАЛЯТЬ ТОЛЬКО  
МЯГКУЮ ЧАСТЬ НОГТЯ, В  
ПОСЛЕДУЮЩЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ПИЛКУ**



**ОБРЕЗАНИЕ НОГТЕЙ НА РУКАХ –  
ПО ФОРМЕ ПАЛЬЦА, НА НОГАХ –  
ПРЯМО ПОПЕРЕК**

**ПРОВЕДЕНИЕ МАНИКЮРА  
КАЖДЫЕ 2 НЕДЕЛИ,  
ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДИКЮРА  
КАЖДЫЕ 4-5 НЕДЕЛЬ**



# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ УХОДА ЗА НОГАМИ



**ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ  
ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР,  
ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОСМОТР НОГ**



**НОШЕНИЕ УДОБНОЙ ОБУВИ, НЕ  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ НОСИТЬ  
ОБУВЬ БЕЗ ЗАДНИКА ИЛИ  
ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ,**

**ИСКЛЮЧИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ  
ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ДЛЯ  
РАЗМЯГЧЕНИЯ МОЗОЛЕЙ**



**ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ  
ВОДЯНЫХ МОЗОЛЕЙ  
ЗАКЛЕИВАТЬ ОПАСНОЕ МЕСТО  
ПЛАСТЫРЕМ**

# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ, ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ПРЯМОГО СВЕТА ОКНА СЛЕДУЕТ ЗАНАВЕШИВАТЬ ШТОРАМИ

ПРЯМОЙ СВЕТ СОЛНЦА НЕ РЕКОМЕНДОВАН, ОН ВЫЗЫВАЕТ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ И ДЕЙСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВОЗБУЖДАЮЩЕ И РАЗДРАЖАЮЩЕ

НЕЛЬЗЯ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР В ТЕМНОТЕ

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА, УДОБНОЕ, СПОКОЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, НЕ ВЫЗЫВАЮЩЕЕ УТОМЛЕНИЯ. КНИГУ, ГАЗЕТУ, ТЕТРАДЬ НАДО ДЕРЖАТЬ НА РАССТОЯНИИ 35–40 СМ ОТ ГЛАЗ

ПРИ ЧТЕНИИ ЛЕЖА НУЖНО ЧИТАТЬ НЕ СЛИШКОМ ДОЛГО, ПОЧАЩЕ ОТДЫХАТЬ, НЕ ЗАПРОКИДЫВАТЬ ГОЛОВУ, А КЛАСТЬ ЕЕ НА ВЫСОКО ПРИПОДНЯТУЮ ПОДУШКУ. ЛАМПУ СЛЕДУЕТ ПОМЕСТИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОНА ХОРОШО ОСВЕЩАЛА КНИГУ



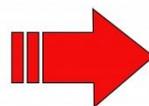
# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ

**ПАДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК СОБЫТИЕ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕПРЕДНАМЕРЕННО ЛЕЖАЩИМ НА ЗЕМЛЕ, ПОЛУ ИЛИ КАКОМ-ЛИБО ДРУГОМ БОЛЕЕ НИЗКОМ УРОВНЕ**

## ШКАЛА ОЦЕНКИ РИСКА ПАДЕНИЙ МОРЗА



Категория	Варианты ответов	Количество баллов
Падение в анамнезе	Нет	0
	Да	25
Сопутствующие заболевания (≥1 диагноза)	Нет	0
	Да	15
Имеет ли пациент вспомогательное средство для перемещения	Постельный режим/помощь медсестры	0
	Костыли/палка/ходунки	15
Проведения внутривенной терапии (наличие в/в катетера)	Придерживается при перемещении за мебель	30
	Нет	0
Функция ходьбы	Да	20
	Норма/постельный режим/обездвижен	0
Оценка пациентом собственных возможностей и ограничений (ментальный/психический статус)	Слабая	10
	Нарушена	20
	Знает свои ограничения	0
	Переоценивает свои возможности или забывает о своих ограничениях	5



ОЦЕНКА РИСКА	БАЛЛЫ	ДЕЙСТВИЯ
<b>НЕТ РИСКА</b>	0	ТЩАТЕЛЬНЫЙ ОСНОВНОЙ УХОД
<b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ</b>	5-20	
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ</b>	25-45	ВНЕДРЕНИЕ СТАНДАРТИЗИРОВАННЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ
<b>ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ</b>	БОЛЕЕ 46	ВНЕДРЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПАДЕНИЙ

# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩИ (ВЫРАЖАЕТСЯ В КАЛОРИЯХ) ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА И БЫТЬ АДЕКВАТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

## БЕЛКИ

- ✓ Нежирные сорта мяса и птицы (говядина, курица)
- ✓ Рыба
- ✓ Творог
- ✓ Сыр
- ✓ Бобовые
- ✓ Яйца
- ✓ Орехи



## УГЛЕВОДЫ

- ✓ Овощи (капуста, картофель, огурцы)
- ✓ Фрукты (яблоки, груши, сливы, бананы, апельсины, абрикосы, дыня)
- ✓ Хлеб
- ✓ Крупы (гречневая, овсяная, перловая)



## ЖИРЫ

- ✓ Молоко
- ✓ Кефир
- ✓ Масло
- ✓ Сметана
- ✓ Мясо



# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5-6  
ГРАММОВ В СУТКИ



ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
САХАРА ДО 25-50 ГРАММОВ В  
СУТКИ



ВМЕСТО СОЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ПРИПРАВЫ ДЛЯ ТРАВ (УКРОП,  
ПЕТРУШКА, ЗЕЛЕНЬ ЛУК)



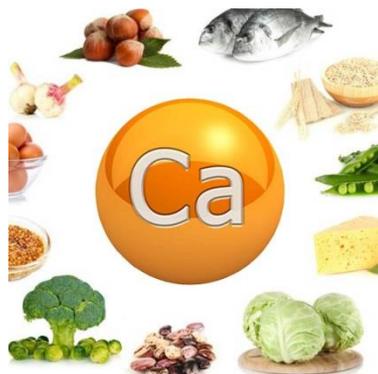
ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
МЕДА ДО 30 ГРАММОВ В СУТКИ

**ПРИНИМАТЬ ПИЩУ  
МАЛЕНЬКИМИ  
ПОРЦИЯМИ  
3-5 РАЗ В ДЕНЬ**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ПРОДУКТЫ,  
СОДЕРЖАЩИЕ  
КАЛЬЦИЙ: ТВОРОГ,  
СЫР, РЫБА**

**ЗАМЕНИТЬ  
ПИРОГИ И  
ПИРОЖНЫЕ НА  
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ**

**ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ  
РАЦИОНА:  
ЖИРНУЮ СВИНИНУ,  
СОСИСКИ,  
САРДЕЛЬКИ,  
КОЛБАСЫ**



# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ :  
КАЛИЙ И МАГНИЙ**



**ЯНТАРНУЮ КИСЛОТУ**



**ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН СВЕЖИЕ И ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ, СВЕКЛУ И КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МУНДИРЕ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ — СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯЙЦА, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЕ, ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЕ, ЛИМОНАХ, ПЛОДАХ ШИПОВНИКА, КЛЮКВЕ, ЩАВЕЛЕ**



**ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ КАШАМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ НА ВОДЕ ИЛИ НЕЖИРНОМ МОЛОКЕ**



**ИЗ МЯСА ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ ТЕЛЯТИНУ ИЛИ НЕЖИРНУЮ ГОВЯДИНУ, ЧЕМ БАРАНИНУ ИЛИ СВИНИНУ**



**ПЕРЕД ЕДОЙ ПИТЬ КЛЮКВЕННЫЙ МОРС, НАСТОЙ БРУСНИКИ, ТРАВЯНЫЕ ЧАИ С ПЛОДАМИ БОЯРЫШНИКА, КАЛИНЫ, РОМАШКОЙ, ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ, МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ ИЛИ ПРОСТО КИПЯЧЁНУЮ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛИМОННОГО СОКА**

**ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ ЗА 3 ЧАСА ДО СНА, НА НОЧЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПИТЬ СТАКАН КЕФИРА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ХОРОШЕЙ РАБОТЕ КИШЕЧНИКА**

# УПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ



**ВОДА – БЕСКАЛОРИЙНЫЙ ПРОДУКТ**

**УМЕНЬШАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА**

**В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ – 1 -1,5 ЛИТРА**

**ПЕРЕД ЕДОЙ ВЫПИВАТЬ ПОЛСТАКАНА ВОДЫ**

## УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ВОДОЙ, А НЕ СЛАДКИМ ЧАЕМ ИЛИ СЛАДКИМ КОМПОТОМ

**ОГРАНИЧИТЬ:**

- ✓ **ГАЗИРОВКУ**
- ✓ **ПАКЕТИРОВАННЫЕ СОКИ**
- ✓ **АЛКОГОЛЬ**
- ✓ **КОФЕ, КАКАО, КРЕПКИЙ ЧАЙ**



# ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

УМЕНЬШЕНИЕ СФЕРЫ ОБЩЕНИЯ

УХОД ОТ АКТИВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СИНДРОМ «ОПУСТОШЕНИЯ ГНЕЗДА»

ОЩУЩЕНИЕ ДИСКОМФОРТА ОТ ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА

ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ

НЕДОВЕРИЕ

СТРАХ БЫТЬ ОБМАНУТЫМ

**НЕОБХОДИМО:**

УСТРАНЕНИЕ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

НАЧАЛО ЛЕЧЕНИЯ УЖЕ ПРИ ПЕРВЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ В СТАРОСТИ – ЗАЛОГ УСПЕХА ТЕРАПИИ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА



основан в 1930 г.

С традициями милосердия  
в век инноваций

# СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ УХОДА ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ ПАЦИЕНТОВ

**МИХАЙЛЕВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА**

*заместитель директора*

*по дополнительному профессиональному образованию*

**ИЛЬИНА МАРИЯ ЮРЬЕВНА**

*методист*

*ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»*