



Доцент В. К. Милькаманович

СЕСТРИНСКАЯ ПОМОЩЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ У ПАЦИЕНТОВ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Белорусский государственный университет

Здоровое старение – это естественное старение, при котором сохраняется достаточный уровень функциональных возможностей организма для поддержания высокого качества жизни. Здоровое старение означает не отсутствие болезней, а хороший уровень функциональности при их наличии. Оно тесно взаимосвязано с понятием «функциональное долголетие».

Известно, что реально сохранить хорошие функциональные способности в «третьем возрасте» можно только посредством сохранения здоровья в молодом и среднем возрасте. То есть для здорового старения и функционального долголетия необходима длительная предварительная подготовка. Иными словами, здоровье и функциональная продолжительность жизни пожилого человека во многом зависят от него самого, являясь результатом бережного отношения к своему здоровью и привычного здорового ежедневного образа жизнедеятельности.

Старость можно избавить от страданий и огорчений при условии, что человек вступит в этот период жизни в как можно лучшем состоянии здоровья, сохранит гигиенические навыки, приобретенные в молодом возрасте.

К сожалению, многие пожилые и старые люди имеют целый комплекс хронических заболеваний, в том числе нарушения психической деятельности. Нередко у них низкий уровень мотивации на внутреннее изменение себя и своих установок. Это означает, что для здорового старения и функционального долголетия им потребуются сформированные активная жизненная позиция, личная ответственность за состояние своего здоровья и позитивное отношение к жизни. Указанные сложность и комплексность проблем, возникающих в работе с гражданами пожилого возраста, диктуют необходимость постоянного внедрения инновационных практик медико-социальной работы в области здорового старения и функционального долголетия.

Для формирования здорового старения и функционального долголетия у пациентов старшего поколения медицинская сестра может эффективно участвовать в следующих направлениях:

- мотивация здорового образа жизни пожилых людей с целью их правильного поведения и сохранения здоровых привычек (должный уровень физической активности, соблюдение правильной диеты, избегание курения и употребления алкоголя);

- борьба с заболеваниями и патологиями, способствующими повышению уровня инвалидности и смертности в пожилом и старческом возрасте (проведение вакцинации, своевременное выявление и лечение патологии сердечно-сосудистой системы, болезней нервной системы и почек, предупреждение сахарного диабета, хронической обструктивной болезни легких, деменции, остеопороза, остеоартроза, саркопении, снижения зрения, слуха, нарушения обоняния, вестибулярной функции, старческой астении и др.);

Сестринская помощь в мотивации здорового образа жизни пожилых людей с целью их правильного поведения и сохранения здоровых привычек

Первостепенное значение в формировании здоровья имеют факторы риска.

Данные о заболеваемости населения показывают, что первое место среди факторов риска занимает образ жизни, более того, от него здоровье зависит непосредственно. Образ жизни – определенный вид, тип жизнедеятельности людей, обусловленный в конечном счете объективными процессами развития общества. Доля факторов образа жизни (70%) превышает половину всех воздействий. Примерно по 20% занимают наследственные факторы и загрязнение окружающей среды и около 10% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения. Так, например, на первом месте среди основных причин заболеваемости раком, по данным английских исследователей, стоит неправильное питание (с ним связано 35% всех злокачественных новообразований), второе место занимает курение (30%).

После выхода на пенсию большинство людей сохраняют прежний стереотип поведения. Несмотря на увеличение свободного времени и благоприятные условия для отдыха, активной деятельности, культурного досуга, лишь пятая часть пенсионеров рационально используют свободное время для сохранения своего здоровья.

Наиболее значимыми факторами риска нездорового старения человека и снижения его функциональности являются недостаток двигательной активности (гиподинамия), повышенное содержание жира и избыточный вес, табакокурение, злоупотребление спиртными напитками, социально-психологическая неадекватность, дистресс, дезинтеграция личности,

социальное и экономическое ограничения, сужение круга общения.

Современными инновационными технологиями медико-социальной работы по созиданию здорового старения и функционального долголетия являются школа здорового образа жизни, школа активного долголетия и университет «третьего возраста», в которых первостепенное значение имеют мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и борьбу с вредными привычками. Работа в данном направлении осуществляется с учетом особенностей, интересов, мотивов деятельности, обусловленных влиянием возрастных и психофизиологических изменений, состояния здоровья. Важную роль играет деятельность социальных, медицинских работников и психологов. Здесь регулярно проводятся лекции, тематические беседы о вреде алкоголя, табака, оформляются стенды по данной тематике, создаются кружки по интересам, которые заполняют жизнь людей новыми интересами и способствуют искоренению вредных привычек.

Программа школы активного долголетия включает в себя многочисленные блоки по интересам. Например, «Диалог о здоровье», «Интеллектуальное объединение», «Школа мастеров», «Психологически познай себя». В таких школах для пожилых людей проводятся обучающие мероприятия (лекции о здоровом образе жизни, рациональном питании, психологические тренинги по управлению стрессом, изучение правил этикета, работа с психологом и др.) и оздоровительные занятия (гимнастика, лечебная физкультура, йога, скандинавская ходьба, дартс и др.).

В университете «третьего возраста» обычно реализуются общеразвивающие программы для пенсионеров. Например, «Школа здоровья», «Храм души», «Прикладное творчество», «Виртуальный туризм», «Школа безопасности», «Школа психологической грамотности», «Музыкотерапия», «Синема-терапия», «Основы компьютерной грамотности», «Дачное хозяйство», «Духовное возрождение», «История родного края», «Основы живописи» и т. д. Здесь граждане старшего поколения изучают иностранные языки (немецкий, английский, испанский), компьютерную грамотность. Для инвалидов по зрению действуют курсы по обучению компьютерной грамотности по специальной программе. Граждане старшего поколения проходят школу безопасности.

Важным фактором успешности, увлекательности и эффективности занятий в университетах «третьего возраста» является их интерактивность, то есть взаимодействие преподавателя и студента-пенсионера, а также пожилых людей между собой – как равных участников в учебном процессе.

При организации работы по формированию здорового образа жизни могут привлекаться представители разных конфессий. Желательно создать условия для проведения религиозных обрядов, что также будет благотворно сказываться на психологическом состоянии граждан старшего поколения и инвалидов.

Соблюдение основных заповедей способствует развитию терпимости, доброжелательности и желанию вести здоровый образ жизни.

Люди старшего поколения должны хорошо знать и опираться на следующие здоровосозидательные рекомендации.

Плодотворный труд

Пожилему человеку показана профессиональная деятельность в сокращенном объеме и на должности, соответствующей его психофизическим возможностям. Для людей, любящих свою профессию, это будет наиболее желательная форма активности, так как она дает дополнительный доход, укрепляет чувство своей общественной значимости, упорядочивает всю жизнь.

Только постоянная и соизмеримая с силами работа поможет уберечься от скуки, разрушительно действующей как на тело, так и на духовную сферу человека. Рациональный режим труда и отдыха создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Общение с семьей, друзьями, соседями

Ослабление здоровья, возрастающее с годами, физическое одряхление ставят пожилого человека все в большую зависимость от других членов семьи, он нуждается в их помощи и опеке. Находясь в семье, пожилые и старые люди могут надеяться на безопасность и независимость от трудностей, с которыми им приходится сталкиваться.

Оптимальный двигательный режим и закаливание

Физическая активность должна быть продолжительной, по возможности регулярной (лучше ежедневной) и приятной. Это достойная альтернатива безвольному смирению перед старостью. Умеренность двигательной активности диктуется ограничением компенсаторных и приспособительных возможностей в старости. Поэтому каждому пожилому человеку необходимо избрать некий собственный оптимальный для него режим.

По рекомендациям ВОЗ, для пожилых людей аэробные нагрузки средней интенсивности не должны превышать 150 мин в неделю, высокой интенсивности – 75 мин (не менее 10 мин в день); упражнения для укрепления основных мышечных групп – не менее 2 дней в неделю.

Для профилактики преждевременного старения обычно рекомендуются утренние гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба (прогулки), работа на даче, занятия танцами, туризм, рыбная ловля и т. п. Пожилым людям, желающим систематически заниматься соответствующими для своего возраста подвижными играми, можно предложить бадминтон или волейбол.

Полезно ходить по лестнице, 70 ступенек сжигают 28 калорий. По утверждению американских врачей, каждая ступенька дарит человеку 4 с жизни.

Наблюдение, реабилитация и уход

Ходить и бегать лучше в специальной обуви либо по мягкой земле, так как при ходьбе (а тем более при беге) по жесткой поверхности позвоночник пожилого человека испытывает постоянные удары.

Выполнение физических упражнений – важный фактор для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической формы. Количество и тип упражнений зависят от физического состояния организма. Если работа не требует физической нагрузки, их лучше выполнять во второй половине дня – с 15 до 17 ч.

При занятиях нужно соблюдать определенные правила. Занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить вреда.

Так, при нарушениях со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и т. п.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились – только тогда физкультура принесет пользу.

Утренняя гимнастика позволяет ускорить переход организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе, чем способствует общему оздоровительному воздействию. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушными ваннами.

Утренние физические упражнения должны быть направлены на растяжение связок, увеличение гибкости и повышение эластичности мышц. Это выполнение наклонов, поворотов, махов и растяжек. Желательно несколько минут повисеть на перекладине, что способствует растягиванию межпозвоночных дисков и сохранению гибкости позвоночника.

Можно выполнить небольшую пробежку. Силовые упражнения и упражнения с отягощениями не рекомендуются.

После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой.

Закаливание – мощное оздоровительное и омолаживающее средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Польза закаливания доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Сегодня большинство пожилых людей, к сожалению, занимаются пассивной защитой от простуды: укутываются, закрывают форточки и т. п. Такая «забота» о собственном здоровье не создает условий

для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Действенным закаливающим средством может и должен быть контрастный душ до и после занятий физическими упражнениями. Ходьба босиком (босохождение) – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Средиземноморская система питания

Рациональное питание пожилого человека должно базироваться на европейской модификации диеты жителей Средиземноморья (DASH-диета). Неоспоримое преимущество средиземноморской диеты – это сбалансированность меню и жесткий контроль размера порций.

День на такой диете состоит из пяти приемов пищи: полноценных завтрака, обеда, ужина и двух перекусов. При этом подопечный не испытывает чувства голода и насыщает свой организм всем необходимым. Рекомендуется принимать пищу всегда в одно и то же время.

Пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление – оптимальным для поддержания идеального веса. В ней много фруктов и орехов (витамины С, Е, каротиноиды, полифенолы, альфа-линолевая кислота), овощей (витамин С, каротиноиды, полифенолы, фолат), зелени (низкий гликемический индекс), зерновых (витамин В₆, низкий гликемический индекс), морской рыбы (полиненасыщенные жирные кислоты), оливкового масла (полифенолы, ненасыщенные жирные кислоты). Также рекомендуется есть йогурт, лучше всего перед сном, так как ночью увеличивается расходование кальция. Диета подразумевает умеренное отношение к алкоголю (предпочтительно красное вино, содержащее большое количество полифенолов).

Соблюдение правил личной гигиены

Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибов и других вредных микроорганизмов.

Основные средства для очищения кожи – мыло и вода. Душ желательно принимать ежедневно (температура воды – 37–38°). Если в квартире нет водоснабжения и душевых установок, теплой водой с мылом обмывают открытые участки тела, подмышечные

впадины, кожу под молочными железами, при этом следует сменить загрязненное нательное белье.

Мыться в ванне или бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья обязательно меняют нательное белье. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. После мытья полезно протирать складки кожи туалетным уксусом или парфюмерным лосьоном.

Ноги моют с мылом на ночь, лучше ежедневно, особенно летом. При возникновении потертости, опрелости в межпальцевых складках нужно обратиться к врачу. Следует помнить, что при нарушении целостности кожи стоп легко могут возникнуть грибковые и гнойничковые заболевания. При появлении мозолей их необходимо соответствующим образом удалять.

Волосы лучше мыть в мягкой воде; если же вода жесткая, то к ней добавляют буру или пищевую соду (1–2 чайные ложки на 5–6 л воды). Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе.

Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром, полощут рот после еды; при появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться за советом к врачу.

Помимо общегигиенических мероприятий личная гигиена включает уход за наружными половыми органами.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости. Чистота тела и одежды немыслима без соблюдения чистоты в жилых комнатах, кухне, производственных помещениях.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельные постельное белье, полотенца (личное и банное); смену постельного белья приурочивают к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Пожилым следует регулярно, 2 раза в год, посещать гинеколога, а при появлении даже незначительных выделений из половых органов сразу же показаться врачу.

Регулярная ежедневная умственная деятельность

Успешная умственная деятельность возможна лишь в том случае, если она подчинена строгому распорядку, предусматривающему определенное время для труда и отдыха. Главное для пожилого человека чаще совершать прогулки, а не сидеть часами перед телевизором. Специалисты советуют также научиться относиться к происходящему спокойнее, поскольку стресс существенно истощает мозг: могут пострадать память, появиться ощущение полной растерянности, когда придет время сосредоточиться и сделать что-то важное.

Следует иметь в виду, что многие лекарства, покупаемые без рецепта, могут быть опасны для мозга. Особенно это относится к таблеткам против кашля, некоторым болеутоляющим препаратам, средствам для улучшения сна и от поноса. Повышение производительности умственного труда достигается тренированностью, постепенным возрастанием нагрузки, поддержанием ее высокого уровня.

Установлено, что умственные упражнения помогают отсрочить угасание интеллекта в пожилом возрасте, могут на несколько лет уменьшить возраст мозга людей старше 60 лет, улучшив их память и отсрочив спад интеллектуальной деятельности. Умственные упражнения – это очень хороший способ сохранить память, которая страдает в первую очередь при спаде умственной деятельности. Для повышения работоспособности помимо строгого распорядка целесообразно чередовать умственный труд с физическим. Упражнения на свежем воздухе и прогулка не только снимают напряжение, возникающее при однообразной длительной позе, но и повышают общий тонус организма.

Исследуя процессы старения у людей умственного и физического труда, ученые доказали, что медленнее стареют представители первой группы. Разумеется, нейроны мозга, главного органа, руководящего старением, с возрастом атрофируются и у тех, и у других. Но у занимающихся умственным трудом это «падение» происходит медленнее и потому не столь ощутимо. Кроме того, люди, привыкшие к интенсивной интеллектуальной деятельности, и по достижении пенсионного возраста не позволяют мозгу расслабляться: много читают, серьезно обдумывают возникающие проблемы, разгадывают кроссворды, зачастую не оставляют прежнюю работу. В то же время выход на пенсию людей физического труда связан с резкой ломкой их двигательного режима, что опять же ускоряет старение мозга.

Чаще всего пожилые люди жалуются на ухудшение памяти. Тренировать ее нужно ежедневно, выделив для этого не менее 15–30 мин. Начинать рекомендуется с заучивания стихов. Когда объем запоминаемой информации за фиксированное время прекратит увеличиваться, можно перейти к прозе, затем к текстам на иностранном языке, причем в том же порядке: стихи, проза и т. д.

Британские ученые наблюдали за двумя группами пожилых людей. Одним предложили решать головоломки, другим – бездельничать. Праздное времяпрепровождение оказалось разрушительным для здоровья, и мозга в том числе.

Искоренение курения как самой вредной привычки

Многие пожилые люди считают, что нет смысла бросать курить, так как вред здоровью уже причинен. Бесспорно, некоторые необратимые изменения в организме уже произошли, но отказ от курения в любом возрасте улучшает общее состояние и тем самым приносит пользу здоровью.

Наблюдение, реабилитация и уход

Курящие в середине жизни и в позднем возрасте имеют достоверно более высокий риск развития деменции разных видов по сравнению с никогда не курившими людьми.

Преодоление пьянства и алкоголизма

Для этого необходимо снижение индивидуальной нормы потребления алкоголя. Некоторым пожилым людям стоит и вовсе отказаться от него. В разных странах пик потребления спиртных напитков приходится на периоды ранней молодости и перед выходом на пенсию. Последствия злоупотреблений проявляются в среднем возрасте в виде острых сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний.

Здоровый крепкий сон

Нельзя ужинать незадолго до сна, лучше за 4 ч до него. Перед сном можно выпить стакан кефира или молока либо же съесть яблоко. Не рекомендуется вечером есть груши, сладости (особенно шоколад). Температура воздуха в комнате не должна превышать 20–22 °С. Воздух в комнате должен быть чистым, комната – хорошо проветренной. Лучше всего спать с открытой форточкой или окном (особенно летом). Самым важным для достаточно мобильных пожилых и старых людей является недлительная (30–60 мин) прогулка перед сном. Она вызывает чувство легкого утомления, способствует хорошей вентиляции легких, а значит, устраняет гипоксию, помогает наступлению физиологического сна. Ложиться спать лучше в 21–22 ч. Примерно в это время все люди чувствуют небольшую сонливость – это состояние продолжается 10–20 мин, его необходимо не пропустить и использовать для засыпания. Оптимальное время для сна – с 21 ч вечера до 6 ч утра.

Старому человеку стоит засыпать в тишине, постель его должна быть жесткой (иногда с деревянным щитом под матрасом). Мягкая продавленная сетка заставляет позвоночник сгибаться, что при наличии обычного для пожилых людей остеохондроза вызывает боль. Одеяло должно быть достаточно теплым, но легким. Нежелательны одеяла из синтетических материалов. Спать нужно в удобном и привычном положении. Обычно человек перед засыпанием меняет несколько поз. Положение на правом боку более предпочтительно, чем на левом. При этом меньше нагрузка на сердце, а толстый кишечник и желудок работают лучше. Подушка небольшого размера должна быть под головой, но не под плечами. Просыпаться необходимо всегда в одно и то же время.

Половая жизнь

Пожилые люди, ведущие активную половую жизнь, выглядят моложе своих лет и чувствуют себя лучше своих более пассивных сверстников. Это связано с уменьшением количества жира в организме и усиленной выработкой в мозгу эндорфинов – веществ, которые создают хорошее настроение, дают ощущение раскованности, свободы, обеспечивают бодрость тела и стимулируют желание жить. Повышение уровня культуры в вопросах интимной жизни,

по утверждениям современных ученых, способствует замедлению старения общества в целом.

Послеобеденный отдых

Послеобеденный отдых очень полезен, особенно летом. Это промежуток времени с 12:30 до 14:30, когда есть возможность немного вздремнуть. В ряде стран он закреплён законодательно.

Адекватный социально-психологический статус

Позитивно настроенные люди, которые имеют ясные цели в жизни и, соответственно, не склонны мучить себя вечными сомнениями, неуверенностью, дурными предчувствиями и пессимизмом, имеют хорошие перспективы на укрепление и поддержание здоровья. Здоровому старению сопутствует чувство психического равновесия и духовной гармонии. Типичны для этого состояния склонность к прощению, благожелательность, мягкость, доброта. Законы психики таковы, что при разыгрывании роли хорошего человека срабатывает обратная связь, и человек становится таким, какую роль играет. Этот «грим души» закрепляется, изменяя характер даже пожилого или старого человека.

Обществу необходимо стремиться к тому, чтобы пожилых людей, хорошо приспособленных к жизни и довольных ею в период старости («конструктивная» позиция), было как можно больше. Такие люди счастливы не только сами, но и помогают в этом другим. Их отличают доброжелательность по отношению ко всему окружающему, живость ума, здоровье, активность и высокий моральный уровень.

Активная умственная работа, достаточно насыщенная эмоциональная жизнь и сосредоточение на положительных эмоциях замедляют процессы угасания в мозге.

Устойчивость к психоэмоциональному стрессу

Человек устроен так, что усилием воли он способен стимулировать свое здоровье. Положительные эмоции активизируют гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую систему – одну из основных регуляторных систем организма. К наиболее широко распространенным и простым немедикаментозным методам психокоррекции следует отнести психорелаксационную терапию, в основе которой лежит использование различных психологических приемов для достижения состояния нервно-мышечного расслабления (релаксации). Наиболее известными среди этих методов являются прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательно-релаксационный тренинг, методика биологической обратной связи. Позитивное влияние на повышение стрессоустойчивости может оказать регулярная физическая активность.

Целостное и гармоничное состояние личности

В пожилом возрасте личность человека должна обрести целостность (интегативность). Свойства целостной личности – оптимизм, сосредоточенность (отсутствие суетливости), уравновешенность, нравственность, адекватный уровень притязания, чувство долга, уверенность в себе, умение освобождаться

от затаенных обид, активность, независимость, непосредственность (естественность), чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, адекватная самооценка, самоконтроль, воля, целеустремленность (обретение смысла жизни, экзистенциальный стиль жизни). Социальное здоровье личности характеризуют адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация (равновесие) к физической и общественной среде, направленность на общественно полезное дело, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими, бескорыстие, демократизм в поведении.

Нравственное здоровье личности определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть безнравственным, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой здоровья в целом. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их по-настоящему счастливыми.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Сестринская помощь в борьбе с заболеваниями и патологиями, способствующими повышению уровня инвалидности и смертности в пожилом и старческом возрасте

Восстановление здоровья больного человека – это весьма продолжительный, а нередко пожизненный труд по достижению физического, психологического и социального благополучия при наличии хронического, порой прогрессирующего недуга.

Пожилой человек, имея какую-либо болезнь, может и должен чувствовать себя здоровым. В этом и состоит золотое содержание понятия «восстановление здоровья».

Как уже было сказано, для достижения функционального долголетия комплекс профилактических мероприятий надо начинать уже в молодые годы и пролонгировать на протяжении всей жизни.

Безусловно, роль модератора и организатора в восстановлении здоровья пожилого человека после тяжелого заболевания либо при его наличии и прогрессировании принадлежит медицинскому работнику. Однако это не умаляет значения родственников и близких больного пожилого человека, социальных работников, волонтеров и др.

Современные инновационные подходы к восстановлению здоровья пожилого человека с хроническим заболеванием позволяют повысить качество,

продолжительность жизни и, возможно, функциональную активность.

Во-первых, непреложное значение имеет приверженность больного человека к медикаментозной терапии. Для этого необходимо, чтобы пациент:

- владел техникой самоконтроля заболевания и своевременно распознавал начинающееся ухудшение своего состояния;
- умело пользовался назначенными медикаментами и необходимыми средствами регулярного ухода;
- хорошо знал схему (протокол) и все компоненты медикаментозной терапии.

Во-вторых, нужно обеспечить постоянную полноценную двигательную активность подопечного.

В-третьих, следует противостоять нежелательным последствиям вынужденной гиподинамии, вегетативных нарушений и психических расстройств.

В-четвертых, стоит активно воздействовать на социальную изоляцию, расстройства психологического состояния (особенно депрессию), общую физическую детренированность. Для этого необходимы психологическая и социальная поддержка, адаптационный режим дня с включением в него дозированной прогулки по ровной местности, скандинавской ходьбы (при отсутствии противопоказаний) и др.

Возрастающая потребность пожилых людей в постороннем уходе определила особую востребованность таких стационарзамещающих инновационных технологий, как стационар на дому, школа ухода за пожилыми людьми, школа здоровья и санаторий на дому. Данные технологии ориентированы на больных людей, которые по медицинским показаниям нуждаются в постороннем уходе, но при этом предпочитают оставаться дома в привычной для них обстановке. Медицинские услуги клиентам стационара на дому и санатория на дому представляют работники учреждений здравоохранения в рамках соглашения о сотрудничестве. Социальные работники ежедневно посещают подопечных и предоставляют более расширенный комплекс услуг, нежели в рамках традиционного социального обслуживания на дому.

Так, программа школы ухода за пожилыми людьми направлена на оказание своевременной практической, психологической и информационной помощи родственникам, другим лицам, не знающим, как ухаживать за пожилыми людьми и инвалидами в домашних условиях.

Задачи программы:

- обучить принципам общего ухода лиц, осуществляющих уход за гражданами пожилого возраста на дому;
- информировать и обучать использованию технических средств реабилитации;
- оказывать психологическую помощь в вопросах профилактики стрессовых состояний и разрешения семейных конфликтов;
- оказывать юридическую помощь в вопросах социального обслуживания, социальной защиты пожилых людей.

Наблюдение, реабилитация и уход

В школе здоровья осуществляется обучение пожилых людей с разными заболеваниями: артериальной гипертензией, сахарным диабетом, остеоартрозом крупных суставов и др.

Деятельность таких школ для больных людей с хроническими заболеваниями дополняет диспансерное наблюдение, которое ориентировано на предупреждение осложнений, обучение приемам самопомощи в экстренных ситуациях, особенностям режима питания, движения, принципам лечения и самовосстановления. В работе должны использоваться разные виды информационных материалов, например: «Самая коварная болезнь пожилого возраста», «Остеохондроз суставов позвоночника», «Питание в пожилом возрасте», «Старческая астения», «Физическая активность в пожилом возрасте», «Недержание мочи у пожилых» и т. д.

Для маломобильных и немобильных клиентов пожилого возраста нереализованная потребность в рекреации, особенно на селе, может быть обеспечена с помощью современной технологической модели санаторий на дому. В системе здравоохранения данная технология реальна, так как близка к действующей модели. Она также доступна в сфере социальной защиты для отделений социальной помощи на дому и срочного социального обслуживания территориальных центров социального обслуживания населения. Данная технологическая модель может быть в центре внимания оздоровительных организаций и центров для взрослых, домов отдыха и пансионатов, расположенных в районе проживания маломобильных и немобильных пожилых людей.

Инновационность модели «Санаторий на дому» заключается в комплексном проведении рекреационных мероприятий в привычных домашних условиях для немобильных и маломобильных клиентов, имеющих значительные проблемы социального и медицинского характера. Главная задача – максимально продлить физическую и психическую активность.

В технологической модели «Санаторий на дому» предоставляется весь комплекс реабилитационных услуг, который может включать в себя:

- медикаментозное лечение (витаминотерапию, сосудистую терапию);

- простейшую физиотерапию (оксигенотерапию, тепловые процедуры, компрессы, водолечебные процедуры и т. п.);

- фитотерапию (витаминные напитки, целебные настои и чаи);

- ЛФК с использованием различных физкультурных, реабилитационных, спортивных приспособлений и инвентаря, массаж;

- различные способы закаливания (от воздушных ванн до водных процедур, босохождение и т. п.);

- психологическое консультирование;

- диетическое питание;

- культурно-развлекательные мероприятия и др.

Весь комплекс рекреационных мероприятий на дому должен выполняться комплексно и поэтапно. В последующем завершенная индивидуальная программа рекреации является основой для общественной социальной защиты в группах самопомощи.

Чтобы поддерживать здоровье в любом возрасте, специально для лиц старшего поколения могут быть подготовлены буклет «Паспорт активного долголетия» информационного и обучающего характера, где содержится информация об основных правилах поведения, рекомендации по сохранению и улучшению общего состояния здоровья, правил образа жизни граждан старшего поколения с целью продления качества жизни и функционального долголетия.

Использованная литература

1. Милькаманович В. К. Геронтология и гериатрия: учеб. пособие. – Минск, 2010. – 279 с.

2. Милькаманович В. К. Медико-социальная адаптация и реабилитация при инвалидизирующих заболеваниях: пособие. – Минск, 2018. – 348 с.

3. Милькаманович В. К. Медико-социальная адаптация и реабилитация людей пожилого и старческого возраста: пособие. – Минск, 2018. – 160 с.

4. Милькаманович В. К. Социальная геронтология: учеб.-метод. комплекс. – Минск, 2010. – 321 с.

5. Милькаманович В. К. Уход за человеком преклонного возраста: практическое руководство. – Минск, 2018. – 124 с.