

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Центральный центр социального обслуживания населения»

УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Программа профессиональной подготовки по должности
«сиделка»



2022 учебный год



Волгоград,
ул. Пархоменко - 27

Модуль 2

Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

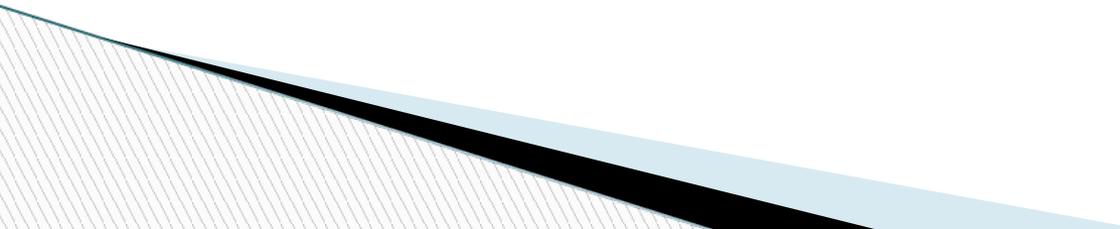
Травматизм населения – одна из важнейших проблем общественного здоровья и здравоохранения, актуальность которой определяется не только медицинскими, а и социально-экономическими аспектами, которые обусловлены последствиями травм, нередко стойкой утратой трудоспособности и даже инвалидностью, а также высоким уровнем смертности от внешних причин.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Травматизм – это показатель первичной заболеваемости, который характеризуется числом всех травм, включая отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, зарегистрированных в определенной группе населения за конкретный период времени.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Повреждением, или травмой, принято называть последствие воздействия на человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновского, электрического и др.), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Классификация по характеру травмируемой ткани:

- **кожные (ушибы, раны);**
- **подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.);**
- **полостные (ушибы, кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.**

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Травмы по результату и степени повреждения различных тканей могут быть:

- ▣ **одиночными (например, перелом какой-либо кости);**
- ▣ **множественными (несколько переломов);**
- ▣ **сочетанными (переломы костей с повреждением внутренних органов);**
- ▣ **комбинированными (перелом кости и, например, отморожение или ожог и т.п.).**

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Травмы по характеру повреждений тканей и органов бывают:

- открытые, с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек;
- закрытые без повреждения наружных покровов.

По степени тяжести травмы бывают:

- легкие (растяжения, рваные раны);
- средней тяжести (переломы пальцев, вывихи);
- тяжелые (переломы бедра, сотрясение мозга, сильное кровотечение).

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

В зависимости от факторов внешней среды, участвующих в возникновении травм, травмы бывают:

- промышленные;
- сельскохозяйственные;
- транспортные;
- бытовые;
- спортивные;
- военные;
- детские.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Бытовой травматизм это несчастные случаи, не связанные с производственной деятельностью пострадавшего: в доме, квартире, во дворе дома, личном гараже, на даче, приусадебном участке и т.д.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Группы бытовых травм:

- ▣ **Первая группа** (около трети случаев) – это травмы, связанные с выполнением домашней работы (приготовление пищи, уборка и ремонт помещений, отопление жилища, уход за животными и птицей).
- ▣ **Вторая группа** – травмы, полученные при передвижении и в результате падения во дворе, в квартире и т.д.
- ▣ **Третья группа** – несчастные случаи, полученные при нарушении правил общественного порядка в различных бытовых эксцессах: драках, нападениях, семейных ссорах.

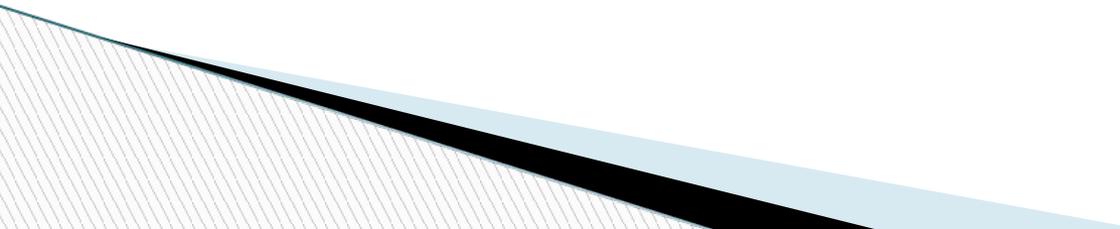
ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Главные причины бытового травматизма:

- недостатки благоустройства жилых районов и квартир (конструктивные дефекты жилища, неудовлетворительное состояние дворов и жилых помещений);
- несоблюдение правил обращения с бытовой техникой (электроприборами) и простейшими инструментами;
- неисправность бытовой техники;
- злоупотребление алкоголем;
- спешка и невнимательность, а также психическое возбуждение и некоторые заболевания пострадавшего.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Профилактика бытовых травм:

- ▣ улучшение условий быта и расширение коммунальных услуг населению (создание учреждений общественного питания, газификация квартир, устройство центрального отопления);
 - ▣ рациональная организация досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий;
 - ▣ широкая антиалкогольная пропаганда, работа по созданию здорового быта;
 - ▣ привлечение к профилактической работе народных дружин, ЖЭСов и домовых комитетов.
- 

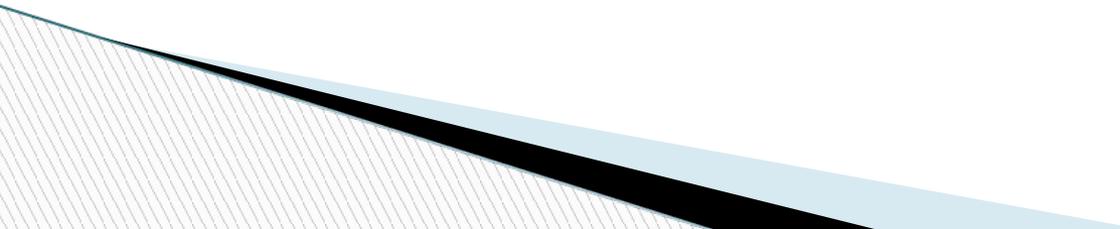
ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Адаптация (от лат. adaptation, adaptare - приспособлять) понимается как приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Социальная адаптация - процесс активного приспособления человека к новым для него условиям социальной среды.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Виды социальной адаптации:

- социально-экономическая адаптация;
 - социально-педагогическая адаптация;
 - социально-психологическая адаптация;
 - социально-бытовая адаптация.
- 

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Социально-бытовая адаптация состоит из следующих элементов:

- самообслуживания;
- самостоятельности передвижения;
- трудовой деятельности.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Адаптация пожилых людей включает три группы:

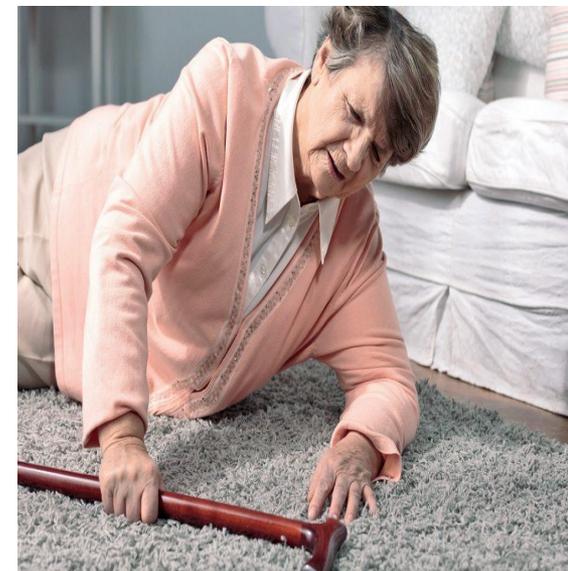
- ▣ *Успешная адаптация*, которая характеризуется вовлеченностью этой категории в различного рода деятельность (например, огородничество и садоводство, выпечка кондитерских изделий, шитье, столярные, токарные и другие виды работы, занятия живописью, музыкой, уход или присмотр за внуками и т.д.).
- ▣ Для «средней» адаптации характерно пассивное проведение свободного времени (чтение научно-популярной литературы, газет и журналов, умение выбрать интересную радио- и телепередачу), привычка индивидуально преодолевать трудности.
- ▣ *Неуспешная адаптация* выражается в отсутствии активного интереса к жизни, утрате связей с окружающим миром, недостатке общения.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Падение — происшествие, при котором человек внезапно оказывается на земле или на другой низкой поверхности, за исключением случаев, являющихся следствием нанесенного удара, потери сознания, внезапного паралича или припадка.

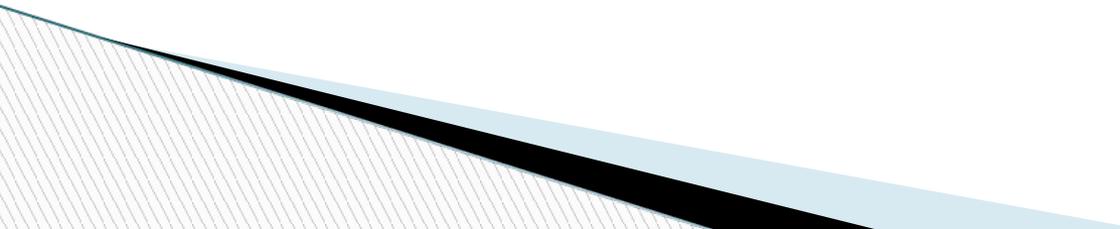
Приблизительно 300–400 людей преклонного возраста из 1000 падают в течение года

Падения предотвратимы.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Причины падений:

- ▣ **Внутренние** (снижение функциональной активности систем организма, прием большого числа лекарств, недостаточная физическая активность)
 - ▣ **Внешние** (небезопасный быт и внешнее пространство).
 - ▣ **Ситуативные** (возникающие случайно, по неосторожности или во время спешки)
- 

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Факторы риска:

- возраст - особенно > старше 80 лет;
- женский пол;
- мышечная слабость и проблемы с балансом;
- падения в анамнезе;
- возраст (изменение походки, снижение чувствительности в конечностях, нарушение баланса, головокружение и др.);
- заболевания (болезнь Паркинсона, инсульт, заболевания суставов, сахарный диабет и др.);
- снижение зрения;
- когнитивные нарушения (деменция) и депрессия;
- прием избыточного количества лекарственных препаратов.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Поведенческие факторы риска:

- ▣ «опасное» поведение (лазанье на высоту);
- ▣ страх падений и связанное с ним ограничение уровня физической активности;
- ▣ невнимательность, рассеянность (может быть при развитии у пациента делирия – состояния острой спутанности сознания);
- ▣ низкий уровень физической активности;
- ▣ неправильно подобранная обувь;
- ▣ неправильно подобранные вспомогательные средства для ходьбы.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Неправильно подобранная обувь может увеличить риск падений и снизить устойчивость пожилого человека.

Для людей пожилого и старческого возраста неправильно подобранной обувью, повышающей риск падений, считается обувь с каблуком, высота которого $> 4,5$ см, или любые две из нижеприведенных особенностей:

- обувь без задника
- обувь с задником, который может быть сжат более чем на 45°
- полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве

Ходьба босиком или в одних носках в закрытых помещениях также повышает риск падений.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

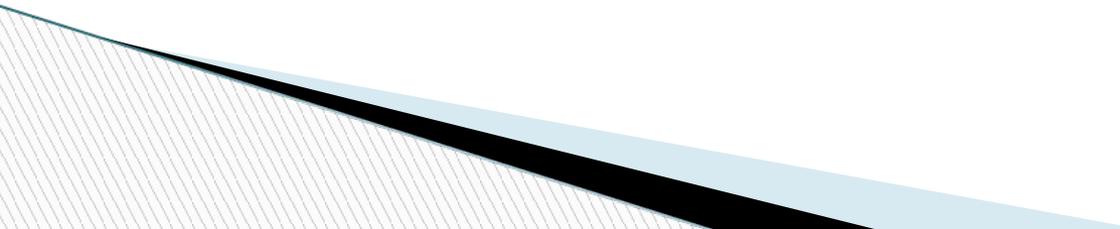
Факторы окружающей среды:

- ▣ состояние пола (скользкие полы, ковровые покрытия, плохо прилегающие к полу, неровные покрытия, трещины, электрические шнуры);
- ▣ неудачно спроектированные лестницы;
- ▣ отсутствие перил /поручней/ пандусов;
- ▣ пороги;
- ▣ плохое освещение;
- ▣ неудачное расположение мебели;
- ▣ захламленность помещений/пола.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

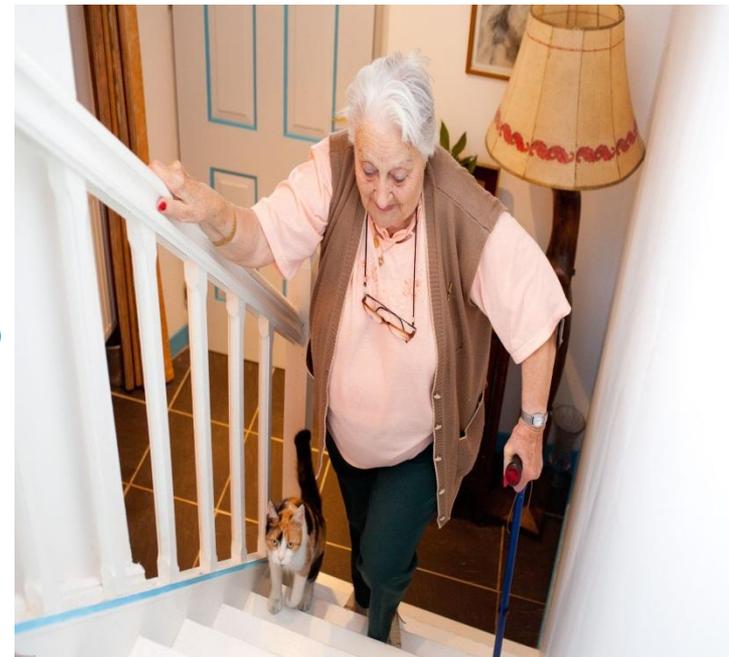
Профилактика падений:

- организация безопасного быта и жилища;
 - занятия гимнастикой для увеличения силы **НОЖНЫХ** МЫШЦ;
 - систематическое посещение врача;
 - правильно подобрать обувь;
 - использовать средства опоры.
- 

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Безопасный быт:

- Вынести из всех комнат предметы, которые могут повышать вероятность падения. Провода желательно тоже скрыть.
- Покрытие на полу должно быть цельным и нескользящим.
- Ступени, порожки скрыть.
- На плитку в ванной комнате и в душевую кабинку следует положить нескользящие резиновые ковры.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Безопасный быт:

- Уровень освещения должен быть комфортным, но не слишком ярким.
- Мебель следует разместить в комнатах так, чтобы она не препятствовала свободному проходу.
- На стенах вдоль коридоров, у входа, в ванной и уборной можно установить специальные поручни
- Удобная одежда и обувь!!!



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Контроль за здоровьем:

- контролировать уровень глюкозы
- Контроль АД
- использовать очки или линзы



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Физическая активность:

- ▣любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.);
- ▣чтобы физическая активность была регулярной например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);
- ▣не нужно ставить нереальных задач и рекордов — выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;
- ▣заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Одежда

1

Следите за длиной рукавов и штанин.

Узкая одежда может стеснять движения, широкая — сползать и быть неудобной больному.

2

Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу.

Не используйте тапочки без задника!



Ходунки и трости должны быть подобраны по росту.

3

Обувь должна быть удобной, без скользящей подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблучком и с задником.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Комната



Рядом с больным должно быть устройство, с помощью которого он может вас позвать. Например, колокольчик, беспроводной звонок, радионяня, кнопка вызова.

1

Нужное — на расстоянии вытянутой руки

Все необходимое больному человеку: книга, стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие необходимые для него предметы — должно находиться в доступной близости.

2

Больше света

Установите у изголовья кровати торшер, настольную лампу, бра так, чтобы человек мог до них дотянуться. В темное время суток может пригодиться ночник.

3

Помните о тормозах

- инвалидное кресло
- кровать
- детская коляска

должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы, опираясь на них, человек не упал.



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

4

Сделайте «умную» кровать

- У функциональной кровати поднимайте бортики.
- У обычной сделайте бортики из подушек и одеяла.
- Если высок риск падения, опустите кровать как можно ниже к полу или положите на пол у кровати матрас.



Человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати.



При подъеме с кровати важно не торопиться. Дайте больному немного посидеть, прежде чем встать.

5

Следите за детьми и животными

- Объясните детям, как правильно общаться с вашим близким.
- Имейте в виду, что домашние питомцы могут сбивать с ног и мешать при ходьбе.

6

Убирайте вовремя

- Мойте полы, когда ваш близкий не ходит по квартире.
- Не используйте полирующие средства для пола.
- Следите, чтобы на полу не было лишних предметов.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Коридор



Не расставляйте предметы вдоль стен
У человека должна быть возможность прислониться к стене и идти, держась за нее.



Избавьтесь от лишних предметов

То, что не опасно для здорового, может стать проблемой для больного.

Проследите, чтобы в квартире не было:

- разбросанных вещей, детских игрушек и других предметов, которыми ваш близкий не пользуется;
- поврежденного паркета;
- оторванного линолеума;
- ковров и ковриков (особенно у кровати и в ванной);
- высоких порогов;
- проводов на полу;
- неустойчивой или сломанной мебели;
- выбитой плитки и других повреждений пола.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Что делать, если человек упал?



ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Нельзя



Не ругайте человека за то, что он падает.

Иначе он будет испытывать страх и вину, станет пить меньше воды, начнет пренебрегать личной гигиеной, чтобы реже вставать с кровати.



Не привязывайте больного к кровати.

Помните о достоинстве человека!



Не меняйте расположение предметов и мебели.

Всегда предупреждайте больного о перестановках.

Можно и нужно



Следите за диетой больного

Пища должна быть обогащена кальцием (молочные продукты, брокколи, фасоль, орехи) и витамином D (рыба, рыбий жир, яичный желток, говяжья печень).



Не забывайте о прогулках на свежем воздухе

Риск падения не должен означать конец активной жизни.



Следите за физической нагрузкой больного

Необходимо выполнять хотя бы самые простые упражнения для поддержания тонуса мышц.



Следите за слухом и зрением больного

При любом ухудшении проконсультируйтесь с врачом.



Следите за давлением

У человека может кружиться голова.



Записывайте информацию о падениях: когда человек упал и где

Проанализируйте, почему это могло случиться, что ему могло помешать.



Проверьте, услышите ли вы больного, если он позовет вас, и как быстро сможете подойти к нему

Будьте готовы прийти на помощь!

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Меры по снижению риска падений маломобильных и немобильных граждан

- 1. Вставать не спеша:** не вставать с постели (стула) одному, не вставать резко, особенно если кружится голова.
- 2. Звать на помощь** лицо, осуществляющее уход, или вызывать по кнопке вызова (при наличии), если нужно в туалет, душ, другую комнату.
- 3. Обеспечение достаточного освещения** во всех местах пребывания подопечных. Целесообразно использование освещение с датчиком движения.
- 4. Обеспечение безопасной среды** во всех местах пребывания подопечных.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Меры по снижению риска падений маломобильных и немобильных граждан

5. Устранение препятствий на пути потенциального передвижения подопечных (провода, дорожки, ковры, ступеньки).

6. Стулья, кресла, табуреты, диваны, кровати, предназначенные для пациентов, должны быть устойчивыми.

7. Двери не используемых помещений должны быть закрыты на замок.

8. Оборудование лестниц перилами достаточной длины, с нескользкой поверхностью.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Меры по снижению риска падений маломобильных и немобильных граждан

9. Оборудование коридоров поручнями с обеих сторон.
10. Оборудование туалетов и ванных комнат поручнями с обеих сторон, установка высокого унитаза.
11. Носить нескользкую обувь, с задниками, с каблуком 1,5-2 см.
12. Обращаем Ваше внимание на важность чистоты и сухости пола в помещении, где проживает подопечный.
13. Острые углы мебели должны быть защищены.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Меры по снижению риска падений маломобильных и немобильных граждан

14. Кровати должны быть с регулируемой высотой для обеспечения соответствия росту подопечного, а также его безопасного перемещения на кресло и/или каталку.

15. Тормоза кроватных колес должны быть закреплены.

16. Все вспомогательные средства, должны быть исправны, их техническое состояние должно регулярно контролироваться.

17. Закрепить ходунки, коляску в устойчивом положении.

18. Поставить коляску и другие вспомогательные предметы рядом с пациентом.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Мобильность (от латинского mobilis подвижный), подвижность, способность к быстрому передвижению, действию.

Кинестетика (kinesis – движение, ästhesis – ощущение, чувство) – учение о двигательных ощущениях.

ЛЕКЦИЯ 1 . Оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в постороннем уходе

Цели кинестетики:

- установление доверительных отношений, уменьшение болевых ощущений;
- избегать зависимости от ухаживающего;
- поддерживать возможность самообслуживания;
- профилактика образования пролежней, контрактур, тромбозов, застойных пневмоний;
- правильное выполнение последовательности движений самостоятельно, а также выполнение необходимых движений во взаимодействии с «помощником»;
- улучшение качества жизни подопечных.

Спасибо за внимание!

