



**Цель Школы родственного ухода:** Обеспечение родственного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами в домашних условиях в условиях максимально длительного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов в домашних условиях.

**Основные задачи Школы родственного ухода:**

- обучение граждан навыкам ухода;
- обучение граждан правильному использованию технических средств реабилитации.
- обучение маломобильных граждан навыкам самообслуживания;
- информирование и консультирование граждан по вопросам социального обслуживания населения;
- повышение профессионального уровня специалистов Центра

**Ожидаемые результаты от деятельности Школы родственного ухода**

- повышение уровня знаний родственников, законных представителей, иных граждан, осуществляющих уход за пожилыми и инвалидами в части осуществления ухода и проведения реабилитации в домашних условиях;
- повышение качества жизни граждан, нуждающихся в уходе;
- обеспечение условий для максимально длительного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов в домашних условиях.

**Формы функционирования родственного школы:**

- стационарная;
- выездная;
- дистанционная.

**Формы организации занятий:**

- групповые

- индивидуальные

### **Типы организуемых занятий:**

- лекции,
- семинары,
- тренинги,
- практические занятия.

**Кадровое обеспечение:** штатные сотрудники КГБУ СО «КЦСОН «Пировский», прошедшие специальное обучение заведующая отделением, социальный педагог, специалист по социальной работе, психолог, медицинские работники КГБУЗ «Пировская РБ».

**Краткое описание:** Занятия в Школе родственного ухода проводятся в форме курса лекционных и практических занятий по изучению теоретических основ и практического освоения навыков ухода за тяжелобольными людьми, обучению методам наблюдения и контроля за изменениями в состоянии здоровья, использованию технических средств реабилитации, изучению психологических аспектов, связанных с вопросами организации ухода, информированию о видах социальной поддержки. Рекомендуемое количество занятий в рамках курса – 6 – 8, периодичность – 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 1 час 20 минут. Занятия в Школе ухода проводятся в группах по 4 – 6 человек.

Работа с новой группой начинается с её формирования. Слушатели зачисляются в группу на основании личного заявления. Далее составляется План – график проведения занятий в Школе родственного ухода в определённой группе. Тематика занятий подбирается исходя из запросов слушателей. В План – график включаются групповые теоретические занятия по общим актуальным темам, индивидуальные теоретические, тематика которых подбирается на основании потребностей каждого слушателя, практические, на которых отрабатываются навыки ухода. Так же в План – график могут быть включены выездные занятия на дому у слушателей или их подопечных. Выездные занятия имеют консультативно – практическую направленность.

С целью получения обратной связи и изучения удовлетворённости слушателей организацией обучения на последнем занятии проводится анкетирование (Приложение 1)

### **Примерная тематика групповых теоретических занятий**

1. Медицинский блок:

1. «Основы геронтологии и гериатрии»;
2. «Социально – медицинские проблемы граждан пожилого возраста»;
3. «Наиболее характерные заболевания у лиц пожилого возраста»;
4. «Основы рационального питания граждан пожилого возраста»;
5. «Гимнастика для пожилых людей»;
6. «Современные методы оздоровления»;
7. «Методы контроля за изменениями состояния здоровья граждан пожилого возраста»;
8. «Принципы общего ухода»;
9. «Простейшие медицинские манипуляции в домашних условиях»;
10. «Оказание первой доврачебной помощи»;
11. «Уход за лежачими больными: условия, средства, правила и особенности»;
12. «Профилактика пролежней. Лечение пролежней»

13. Профилактика заболеваний, связанных с длительным постельным режимом: обстипация (запор), дегидратация, аспирация, тромбоз, застойная пневмония, контрактуры суставов. Активизация человека.
2. Психологический блок:
  14. «Психологические особенности пожилого возраста»;
  15. «Особенности общения с гражданами пожилого возраста»;
  16. «Общение с человеком, имеющим дефицит самообслуживания. Соблюдение достоинства подопечного и ухаживающего»;
  17. Правила этикета при общении с пожилыми людьми и инвалидами»;
  18. «Приемы и методы саморегуляции лица, осуществляющего уход»;
  19. «Профилактика синдрома эмоционального выгорания при уходе за лежачими больными»;
  20. «Методы и приемы преодоления депрессивных состояний у лиц, осуществляющих уход»;
  21. «Методы оказания помощи по нормализации эмоциональной устойчивости»

#### **Примерная тематика индивидуальных теоретических занятий**

1. «Обзор основных болезней в пожилом возрасте (гипертония, криз, сахарный диабет, бронхиальная астма, инфаркт, инсульт, стенокардия, кровотечение и т.д.), общие принципы их профилактики»;
2. «Основы реабилитации при различных функциональных нарушениях (в зависимости от заболевания)»;
3. «Особенности ухода за больными бронхиальной астмой»;
4. «Особенности ухода за больными с болезнями сердца (стенокардия, инфаркт)»;

5. «Уход за больными со стомами. Личная гигиена тяжелобольного»;
6. «Особенности ухода за больными при гипертоническом кризе»;
7. «Особенности ухода за больными сахарным диабетом»;
8. «Особенности ухода за больными после инсульта»;
9. «Особенности ухода за больным с деменцией. Основные симптомы и признаки. Стадии болезни. Особенности поведения и общения. Агрессивное поведение»;
10. «Особенности ухода за больными после перелома шейки бедра»;
11. «Особенности ухода за больными в послеоперационном периоде»

#### **Примерная тематика практических занятий**

1. «Перемещение человека в кровати и вне ее, позиционирование»
2. «Помощь пациенту с ограниченной мобильностью при передвижении, пересаживание с кровати в инвалидное кресло»
3. «Правила гигиенического ухода за лежачим человеком: смена памперса, нательного и постельного белья, стрижка, педикюр, маникюр»
4. «Правила и особенности кормления пожилого человека (лежачего), составление меню на день, неделю. Правила питания в пожилом возрасте»
5. «Помощь в оборудовании постельного места лежачего больного»
6. «Правильный подбор и использование подгузника»
7. «Профилактика пролежней. Обработка ран и пролежней. Использование современных материалов»

8. «Проведение гигиенических процедур у маломобильных пациентов: принятие душа, ванны, туалет. Вспомогательное оборудование».
9. «Уход за полостью рта и зубными протезами, за ногтями, за лицом: глазами, носом, ушами»

### **Примерная тематика занятий с выездом на дом**

1. «Организация пространства в доме: особенности помещения, основное и вспомогательное оборудование и его размещение, безопасность больного и ухаживающих лиц».
2. «Гигиена маломобильного человека. Специальные средства для ухода и гигиенические принадлежности. Принципы подбора и правила использования»
3. «Смена постельного и нательного белья»
4. «Подготовка к кормлению. Прием пищи в кровати. Оборудование и приспособления для кормления ослабленных пациентов и с частичной физической утратой»
5. «Гигиенические процедуры у маломобильных пациентов: принятие душа, ванны, туалет; вспомогательное оборудование».
6. «Перемещение человека в кровати и вне ее. Принципы и правила безопасности для нуждающегося в помощи и ухаживающего».

При организации и проведении занятий в Школе родственного ухода целесообразно использовать литературные источники и интернет – ресурсы. Информация об уходе за людьми с дефицитом самообслуживания постоянно обновляется. Появляются новые средства и технологии ухода. Для оказания качественных услуг персоналу школы необходимо заниматься непрерывным самосовершенствованием. Ухаживающим лицам также в большинстве случаев необходима информация о заболевании их близкого человека и поддержка, выходящая за

рамки возможностей, предоставляемых школой. Для этих целей специалистам и ухаживающим лицам могут быть полезны различные информационные ресурсы и тематическая литература.

Рекомендуемые информационные ресурсы:

№	Название	Адрес	Краткое описание
1.	Просветительский проект о паллиативной помощи «Про паллиатив»	<a href="https://pro-palliativ.ru/">https://pro-palliativ.ru/</a>	Портал содержит рекомендации по уходу от различных экспертов, материалы об общении с тяжелобольными людьми и советы по психологической поддержке для ухаживающих.
2.	Youtube-канал проекта «Про паллиатив»	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCC951hdOhrzmCsVbKs2G8Bw/videos">https://www.youtube.com/channel/UCC951hdOhrzmCsVbKs2G8Bw/videos</a>	На канале размещены записи вебинаров, лекций и видеоинструкций экспертов по уходу и психологов, записи выступлений российских и зарубежных

			специалистов по паллиативной помощи.
3.	Сайт АНО «Помощь пациентам с болезнью Альцгеймера и их семьям»	<a href="https://demenciya.ru/">https://demenciya.ru/</a>	Сайт содержит информацию о болезни Альцгеймера и практические советы по общению и уходу за людьми с этим заболеванием, а также расписание проведения «школ заботы» для родственников в Москве и Санкт-Петербурге.
4.	Интернет-портал «АСТОМ»	<a href="https://astom.ru/">https://astom.ru/</a>	Ресурс с информацией и форумом для стомированных людей и их близких. Есть форма для диалога со специалистами.
5.	Информационный портал «Мемини»	<a href="https://memini.ru/">https://memini.ru/</a>	Портал содержит информацию о деменции,

			список упражнений для поддержания когнитивных функций, форум и правовую информацию для ухаживающих.
6.	Youtube-канал проекта «Мастерская заботы» фонда помощи хосписам «Вера»	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCmMFZV1ZybknauJayLOWvQg/videos">https://www.youtube.com/channel/UCmMFZV1ZybknauJayLOWvQg/videos</a>	На канале размещены записи лекций О.Н. Выговской, посвященных различным аспектам ухода за тяжелобольными людьми.
7.	Видеоролики, рекомендованные		
8.	Скользкий рукав	<a href="https://youtu.be/xHliQkYC3sc">https://youtu.be/xHliQkYC3sc</a>	На сайте размещены видеoinструкции экспертов по уходу, практические рекомендации
9.	Подушки	<a href="https://youtu.be/dLjiefE82BQ">https://youtu.be/dLjiefE82BQ</a>	
10.	Пересаживание на стул	<a href="https://youtu.be/E5fsjr228Dg">https://youtu.be/E5fsjr228Dg</a>	
11.	Пересаживания с коляски на кровать	<a href="https://youtu.be/C6ZJr7mjHC4">https://youtu.be/C6ZJr7mjHC4</a>	

12.	Доска для пересаживания	<a href="https://youtu.be/u6W8-g890AI">https://youtu.be/u6W8-g890AI</a>
13.	Смена постельного и нательного белья	<a href="https://youtu.be/ХуKCV6oy168">https://youtu.be/ХуKCV6oy168</a>
14.	Умывание, бритье, уход за волосами	<a href="https://youtu.be/Vh-MzFmam7Q">https://youtu.be/Vh-MzFmam7Q</a>
15.	Мытье в душе и ванной комнате уход за ногтями рук и ног	<a href="https://youtu.be/aHRNg3sqQ0s">https://youtu.be/aHRNg3sqQ0s</a>
16.	Мытье в кровати	<a href="https://youtu.be/ZveyngtaBQ">https://youtu.be/ZveyngtaBQ</a>
17.	Подача и прием пищи	<a href="https://youtu.be/T6_3GNxisfQ">https://youtu.be/T6_3GNxisfQ</a>
18.	Смена подгузника. Помощь в пользовании судном мочеприёмником	<a href="https://youtu.be/Bl_i-ZBxXnQ">https://youtu.be/Bl_i-ZBxXnQ</a>



Рекомендуемая литература:

1. «Болезнь Пракинсона. Пособие для пациентов и их родственников». Под ред. О.С. Левина, М.: МЕДпресс-информ, 2014. 128 с. ил.
2. Методические рекомендации социальным работникам и специалистам по социальной работе «Как обеспечить безопасность и избежать рисков при выполнении служебных обязанностей», М., 2016 г.
3. Памятка «Психологические особенности пожилого человека» Консультирование и обучение в области ухода за больными на дому, Санкт-Петербург, 2012
4. «Тяжелобольной дома: лечение, уход, реабилитация. Хронические болезни.» под ред: Краковяк Петр, Кшижановски Доминик, Модлинська Александра. Гданьск 2013г.
5. «Уход за ослабленными пожилыми людьми. Российские рекомендации» <https://rosmintrud.ru/uploads/magic/ru-RU/Document-0-8452-src-1524828041.5337.pdf>
6. «Уход за ослабленными пожилыми людьми» Методические рекомендации, М., 2017 г.

## Анкета обратной связи

### Уважаемый участник!

Мы стремимся сделать занятия в школе родственного ухода лучше и полезнее, поэтому нам очень важно Ваше мнение. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов этой анкеты.

1. Было ли для Вас полезным обучение?

- Да
- Скорее да
- Затрудняюсь ответить
- Скорее нет
- Нет

2. Удобен ли Вам предложенный формат обучения?

- Да
- Нет
- Свой ответ \_\_\_\_\_

3. Удобны ли для Вас дни проведения занятий?

- Да
- Нет, лучше в выходной

4. Комфортно ли для Вас время проведения занятий?

- Да
- Нет, удобнее было бы в \_\_\_\_\_

5. Занятия на какие темы Вы бы хотели посетить?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ваши комментарии, пожелания

---

---

---

**Спасибо!**