

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение комплекса индивидуальных гигиенических мероприятий по уходу за кожными покровами тела
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Создание условий для улучшения положения и качества жизни человека
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Польза водных процедур 3.Правила гигиены 4.Уход за кожей лица 5. Уход за ногами 6. Гигиена лежачего человека 7.Гигиена постельных принадлежностей 8. Предметы личной гигиены 9. Свето-воздушная гигиена кожи 10. Общие рекомендации
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Богославская Татьяна Пантелеевна Муниципального бюджетного учреждения «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 6, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Человек в течение всей своей жизни находится под постоянным воздействием целого спектра факторов окружающей среды – от экологических до социальных.

Помимо индивидуальных биологических особенностей все они непосредственно влияют на его жизнедеятельность, здоровье и, в конечном итоге на продолжительность жизни.

Большое место по влиянию на здоровье занимает состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды).

С возрастом происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Интенсивность старения зависит от образа жизни, особенностей питания, двигательного режима.

Зрелый и пожилой возраст - это закономерно наступающие этапы индивидуального развития человека. Процессы созревания и старения происходят непрерывно, неравномерно и не одновременно. Они затрагивают не в равной степени различные ткани, органы и системы организма.

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75-90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожители.

Для того, чтобы стать долгожителем человеку очень важно соблюдать определенные правила, в том числе и правила личной гигиены. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так, как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм негативные воздействия окружающей среды. Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек.

В данном проекте рассмотрены некоторые факторы гигиены, способствующие сохранению здоровья, а именно личная гигиена кожных покровов тела, так как существенным изменениям подвергаются с возрастом именно слизистые оболочки кожи. Они теряют эластичность, содержание жидкости в них снижается. Ослабевают также защитная функция кожи и слизистых, в связи с чем возрастает частота различных воспалительных заболеваний.

2. Польза водных процедур

Подобно одному из персонажей сказки «Волшебник изумрудного города», поклявшегося никогда не принимать водных процедур, некоторые люди часто избегают гигиены с использованием воды.

Если в молодости ежедневное купание в ванной было нормой, то в старости с этим сложнее. Причины – повышенная сухость кожи и уменьшение количества естественной кожной смазки.

В молодом организме клетки кожи постоянно обновляются – верхние слои эпидермиса отслаиваются, а новые клетки замещают отживший слой. В пожилом возрасте процесс деления и роста клеток замедляется, при этом ороговевший эпителий задерживается на поверхности тела, что придает коже матовый вид. Возрастные изменения связаны с потерей жидкости, которая находится внутри клеток и в межклеточном пространстве. Это приводит к сухости кожных покровов, благодаря чему они имеют вид пергаментной бумаги.

Кожа пожилых людей содержит мало эластина и коллагена, отвечающих за упругость и эластичность. Объем подкожной жировой клетчатки значительно сокращается. Это вызывает образование морщин и обвисание кожи на лице и теле. Нарушение нормального деления клеток приводит к появлению доброкачественных и злокачественных новообразований.

Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды. Вода обладает очень высокой теплоемкостью. К сравнению, теплоемкость воды выше теплоемкости воздуха в 28 раз. Чтобы лучше сравнить эти показатели следует сказать, что при одной и той же температуре воздуха и воды наше тело в воде потеряет в 30 раз больше тепла, чем на открытом воздухе.

Благодаря тому, что вода обладает высокой теплоемкостью, способна оказывать на наше тело механическое воздействие, а также растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние, она используется в лечебных целях.

Необходимо следить за чистотой кожи, умывать лицо и открытые участки кожи нужно ежедневно. Не рекомендуется умываться очень горячей или очень холодной водой, поэтому следует употреблять для умывания воду комнатной температуры.

3. Правила гигиены

Почему некоторые люди перестают уделять внимание гигиене? С годами кожные покровы истончаются, выделение жировой смазки уменьшается. Из-за этого кожа становится сухой и очень чувствительной, поэтому зачастую мытье приносит неприятные ощущения. К тому же вода с мылом смывает с кожи защитную липидную пленку, поэтому после ванны она становится стянутой и болезненной.

У многих людей старшего возраста (особенно часто у мужчин) развивается ихтиоз – повышенное шелушение кожи, а также старческий зуд.

Но все-таки забывать о гигиене не стоит. Просто водные процедуры нужно проводить иначе, чем в молодости:

- От ванны лучше отказаться, заменив ее душем. Принимать душ достаточно через день, ведь с годами потовые железы работают уже не так активно. Для мытья следует использовать не мыло, а гель-кремы с нейтральным pH – они сохраняют липидный слой. Причем этими средствами достаточно мыть только сгибы рук и ног, складки кожи и половые органы. Остальные части тела достаточно просто омыwać водой.

- После водной процедуры обязательно тщательно вытирать кожу, промокая ее, особенно в местах сгибов рук и ног. Если кожа слишком сухая, надо смазать ее увлажняющим кремом или лосьоном для тела (подходит любая косметика для сухой чувствительной кожи).

- Ванны для пожилых людей должны быть снабжены поручнями, на дне – постелен резиновый коврик, препятствующий скольжению. Компромиссный вариант – сидячая ванна или душевая кабина.

- Вода не должна быть ни горячей, ни чересчур прохладной, чтобы не травмировать кожные покровы.

- Подмывание теплой водой следует производить ежедневно, а также после каждого стула. Во избежание зуда половых органов следует носить только хлопчатобумажное или льняное белье и менять его ежедневно, избегать во время сна перегревания тела, исключать из пищи острые блюда, копчености.

- Если трудно принимать душ, можно протирать тело гигиеническими салфетками, пропитанными натуральными смягчающими и противовоспалительными экстрактами (подойдут салфетки для младенцев). Также не помешает пользоваться средствами интимной гигиены (дезодорантами, туалетной водой), но наносить их нужно только на чистую и высушенную кожу.

Чтобы справиться с проблемой повышенной сухости кожи, пожилым людям важно не только за ней правильно ухаживать, но и принимать витамины группы В (содержатся в мясе, крупах) и жирорастворимые витамины А, D, Е.

4. Уход за кожей лица

УСЛОВНО различают следующие типы кожи: нормальную, сухую и жирную.

- Нормальная кожа равномерно окрашена, выглядит гладкой и упругой, чистой и свежей. На ее состояние не влияют изменения погоды. К сожалению, подобная кожа встречается довольно редко.
- Сухая кожа очень чувствительна к неблагоприятным воздействиям и быстро стареет.
- Жирная кожа часто напоминает апельсиновую корку. Она выглядит более толстой и грубой, блестит. Морщины у людей с жирной кожей лица появляются значительно позже, чем при сухой коже.

Чтобы определить, какая у вас кожа- жирная или сухая, через 2-3 часа после умывания "промокните" разные участки кожи лица бумажной салфеткой или папиросной бумагой. Если на бумаге появилось маслянистое пятно, значит, кожа на этом участке лица жирная.

Один из важных моментов - умывание. Наиболее жесткой является ключевая и колодезная вода, наименее жесткой - дождевая, снеговая и дистиллированная.

При нормальной, но чувствительной коже лица вместо умывания рекомендуется протирать ее лосьонами, которые легко сделать дома самим.

Пока кожа еще влажная после мытья водой или протирания лосьоном, полезно нанести крем.



Не рекомендуется употреблять крем ежедневно. Коже нужен отдых. Нельзя накладывать один и тот же крем длительное время, так как кожа лица как бы привыкает к нему и эффект действия снижается. Надо помнить, что на ночь наносить крем нельзя, и понятие "ночной крем" неправильное. Если оставить крем на ночь, то вода, содержащаяся в креме, испарится, образуется мазь, которая вызовет длительное расширение сосудов, согревая кожу. Появятся отеки под глазами, упругость кожи уменьшится.

Чистый одеколон нельзя применять для протирания лица, так как он может вызвать раздражение кожи, шелушение, а иногда образование темных пятен.

Кожа содержит до 70% воды. Именно благодаря этому она упруга и натянута. Обезвоживание - одна из главных причин возникновения морщин. Поэтому при сухой коже нужно использовать каждую возможность увлажнять лицо.

После умывания следует тщательно осушить кожу сухим полотенцем.

5. Уход за ногами

Пренебрежение правилами ухода за ногами может привести к неприятным ощущениям и болям, а в более серьезных случаях – к неспособности передвигаться без посторонней помощи. Чтобы предотвратить грибковые инфекции, тщательно мойте и вытирайте ноги. Рекомендуется использовать тальк или пудру. Используйте крем для ног, чтобы не допустить высыхания кожи. На сухой коже часто образуются трещины, борьба с которыми – нелегкое дело. Стопы следует смазывать кремом 1–2 раза в день после душа. Сухую кожу удаляют при помощи специальных пилочек. Это делают раз в неделю в душе или после него, затем кожу смазывают кремом.



Людям с повышенной потливостью следует отказаться от синтетики и носить обувь, носки, колготки из натуральных материалов. Во избежание появления водяных мозолей заклейте опасное место пластырем, наденьте 2 пары тонких носков вместо одной пары толстых и посыпьте носки изнутри тонким слоем талька или пудры.

Не рекомендуют носить обувь без задника и домашние тапочки, не обеспечивающие должную поддержку стопы.

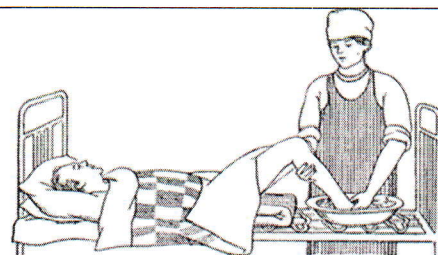
Носки лучше взять хлопчатобумажные или шерстяные. Синтетические волокна задерживают пот, а это способствует появлению грибка. Грибки развиваются в темных и влажных местах. Стопы при несоблюдении гигиены представляют отличную среду для размножения и, поэтому необходимо поддерживать чистоту стоп и периодически присыпать пудрой или смазывать спиртом промежутки между пальцами. Грибки способны привести к появлению грибков под ногтями.

Соблюдайте гигиену: хотя бы раз в день мойте ноги и носите проветриваемую обувь. Если туфли малы, они натирают кожу, что приводит к воспалению, огрублению кожи и в конце концов – к образованию мозолей.

Ежедневно мойте ноги. Чаще меняйте обувь и носки для избавления от неприятного запаха. Если обувь можно мыть, делайте это тщательно. Чаще меняйте стельки. Пользуйтесь дезодорантом.

Мытьё ног лежащему человеку.

Положить под ноги защитную пленку, прополосканной и отжатой пленкой протереть ноги от колен к стопам. При обработке стоп обратить внимание на межпальцевые промежутки. Вытереть ноги насухо, постричь ногти, закрыть ноги одеялом.



6. Гигиена лежачего человека

Мыть человека можно прямо в постели или в ванне.

Можно провести гигиену всего тела или его отдельных частей.

Как помыть человека в постели:

1. Если больному хочется в туалет, перед купанием ему нужно помочиться и опорожниться.
2. В помещении, где будут мыть лежачего человека, должно быть тепло. Температура +22-23 градуса. Не должно быть сквозняков – окна надо закрыть.
3. Смочить губку для туловища и рук. Протереть лицо и шею, удалить лишнюю влагу полотенцем сразу же.
4. По отдельности мыть каждую часть тела, протирая губкой с моющим средством и затем чистой влажной губкой. Каждую помытую часть тела нужно аккуратно промокать и накрывать полотенцем. Помыв и накрыв одну часть тела, переходить к другой.
5. После того как все тело будет вымыто, его можно обработать кремом.
6. Если человека моют в надувной или раскладной ванне, можно пользоваться лейкой для душа, которая значительно облегчит мытье тела. Использованную воду затем легко удалить через специальное отверстие.
7. Не обтирайте все тело сразу целиком, мойте по частям.
8. Сразу промокайте полотенцем вымытую область и накрывайте полотенцем, чтобы не простудить подопечного и не вызвать скачки давления.
9. Кожу нельзя тереть. Нельзя пользоваться грубыми мочалками. Все движения должны быть аккуратными, мочалки и губки – мягкими.
10. Чтобы не разносить грязь по телу, мойте кожу от чистой к грязной. Например, если у человека грязные ладони, начните мыть с плеч.
11. Особенно аккуратно нужно обращаться со складками на теле – там часто бывают опрелости.



7. Гигиены постельных принадлежностей

Правильно подобранные постельное белье значительно улучшают качество жизни. Ведь несоблюдение требований эргономики и гигиены может привести к возникновению попадания в организм инфекции.

Стандартный набор постельного белья включает: наволочку, пододеяльник, простынь.

Ниже перечислены основные требования к ним:

Все предметы должны быть выполнены из натуральных тканей, например, хлопка – для того, чтобы хорошо впитывать пот. Это важно, так как, во-первых, влажная кожа более склонна к образованию пролежней, во-вторых, есть риск переохлаждения, что может привести к присоединению дополнительной инфекции.

На поверхности соприкосновения с телом не должно быть швов, складок, пуговиц – любых элементов, способных вызвать дополнительное трение, а значит неминуемое повреждение кожи. Другими словами, простынь должна быть подобрана по размеру матраса, а наволочка – по размеру подушки.

Постель должна быть чистой и сухой, а значит для того чтобы вовремя производилась смена белья, необходимо иметь в наличии несколько комплектов.

После стирки необходимо качественно прополаскивать постельное белье, так как остатки использовавшихся химических веществ могут сильно увеличить раздражение кожи.

Для лучшей фиксации простыни можно пришить к ней и к матрасу по углам текстильную застежку (липучку).

Если имеется возможность позволить себе идеальный вариант, он будет выглядеть так: три комплекта белья из однотонного, светлого, плотного сатина.

Наволочка точно облегает подушку, а простынь фиксируется к матрасу на резинку и не образует складок. Количество комплектов обусловлено необходимостью их периодической замены: один в стирке, второй — используется, последний – запасной.

В случае подбора постельного белья для человека имеющего проблемы с недержанием оообенность белья будет заключаться в том, что оно должно минимизировать неудобства от неспособности человека управлять процессами мочеиспускания и дефекации. Оптимальным вариантом в данном случае будет использовать непромокаемое постельное белье.

- Спальное место должно быть индивидуальным.
- Домашние животные не должны лежать на постели
- Проветривание помещения на ежедневной основе.
- Замена постельного белья (один раз в неделю), но в случае сильного загрязнения его следует заменить незамедлительно.
- Выравнивание складок постельного белья.
- Следить, чтобы постельное и нижнее белье (желательно хлопчатобумажное) было чистым и выглаженным .
- Влажная уборка помещения ежедневно или через день.

9. Свето-воздушная гигиена кожи

Свето-воздушными ваннами пользуются главным образом весной и летом.

Процедуры переносят на открытый воздух – поляны, веранды, балконы, террасы и т. д.

Воздушные ванны принимают зимой и осенью в закрытом помещении. Первая свето-воздушная ванна не должна продолжаться более 10–15 мин. В каждый последующий день ее продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до 1–1,5 ч.

Свето-воздушные ванны следует принимать при частичном обнажении или в легком костюме. Воздушные ванны следует сочетать с утренней гимнастикой и водными процедурами. После воздушных ванн надо принять теплую водную процедуру (душ, обливание) или обтереться влажным полотенцем, после чего отдохнуть 1–1,5 ч.

Свето-воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, увеличению количества красных кровяных шариков в крови, повышению гемоглобина, появлению чувства бодрости и свежести во всем теле благодаря улучшению деятельности мышечной и нервной систем. Солнечно-воздушные ванны надо строго дозировать.

Солнечно-воздушные ванны можно принимать в течение всего дня, но лучше в утренние часы.

Как бы правильно ни проводился уход за кожей лица, но если нарушается режим труда, отдыха и питания, то кожа и лицо будут выглядеть несвежими и постаревшими.

Выполнение необходимых гигиенических требований и правильный образ жизни (режим труда, отдыха и питания) помогут дальше сохранить свежесть кожи и предупредить появление морщин и поддержать хорошее самочувствие.



10. Общие рекомендации

Крайне желательно следить за состоянием комнаты.

Регулярно убирать пыль, мыть полы и все предметы, доступные влажной обработке, проветривать помещение.

Своевременно пополнять запасы гигиенических средств и при необходимости рассказывать, что и для чего нужно. Во время купания желательно контролировать пожилого человека и помогать выполнить все необходимые манипуляции.

Особенно важна гигиена для лежачих пожилых людей.

Она включает в себя:

- ✓ ежедневное проветривание помещения и, по возможности, влажную уборку;
- ✓ регулярную смену постельного белья, оптимально – 1 раз в неделю, но при необходимости (сильном загрязнении, ночной «аварии», крошках) ждать не стоит;
- ✓ выравнивание складок постельного белья, которое непременно будет сбиваться;
- ✓ переодевание лежачего человека в чистое нательное белье по мере необходимости (при снятии одежды сначала освобождают голову, потом руки, при одевании – в обратном порядке);
- ✓ купание 1 раз в неделю, которое крайне желательно проводить в ванной комнате, но если возможности регулярно переносить пожилого человека, можно ограничиться протиранием всего тела влажной губкой прямо на кровати, предварительно подложив клеенку;
- ✓ уход за кожей с помощью специализированных средств или косметических препаратов, назначенных врачом;
- ✓ уход за полостью рта после каждого приема пищи;
- ✓ профилактику пролежней, которая заключается в регулярной смене положения пожилого человека, массаже и всех гигиенических мероприятиях вместе взятых.

Эти же рекомендации актуальны и для людей с неограниченной подвижностью!