

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	Профилактика нарушений слухового органа восприятия
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	Улучшение качества жизни при нарушениях восприятия окружающей среды
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Как устроено ухо 3. Симптомы потери слуха 4. Причины потери слуха 5. Факторы риска 6. Меры профилактики 7. Нарушение слуха при остеохондрозе 8. ФК при нарушении слуха 9. Нюансы ухода за ушами тяжелобольных
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Абрамова Наталья Васильевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», социальный работник.

1. Актуальность проекта

Умение слышать — это очень важная способность человека, благодаря которой становится возможным контактировать с внешним миром, воспринимать внешние звуки, общаться с другими людьми. Нарушенный слух приводит к ухудшению качества жизни. Снижение или потеря слуха приносит ощутимый дискомфорт. Снижение остроты восприятия вызывает рассеянность, ослабление мышления, трудности в обучении, неуверенность в себе и снижение самооценки.

Каждый человек может столкнуться с нарушением слуха: одни — из-за осложнений после болезни, другие — ввиду преклонного возраста, третьи — потому, что регулярно пользуются наушниками и громко слушают музыку. Тех или иных причин нарушения слуха очень много, и каждая из них может вызвать патологию.

В норме человек воспринимает речь и звуки на частотах от 0 до 25 дБ, но если ухо распознает сигналы в диапазоне от 25 дБ и выше, то диагностируют снижение слуха. Если человек замечает, что не может расслышать тиканье часов, пение птиц, шепот в тихой комнате на расстоянии 3-4 метра — это повод обратить внимание на проблемы со слухом. Косвенными симптомами нарушения слуха может служить дискомфорт в общении: при встрече или по телефону, если кажется, что собеседник тихо говорит, его приходится часто переспрашивать. Родственники людей со сниженным слухом часто жалуются, что те слишком громко говорят, смотрят телевизор или слушают музыку со слишком высокой громкостью.

Нарушение слуха возникает потому, что в слуховом аппарате, нервных волокнах или коре мозга происходят те или иные изменения. Как правило, с этой проблемой люди сталкиваются по мере старения организма — у большей части людей старше 60 лет наблюдается нарушение слуха, которое со временем прогрессирует. К 60 годам человеческий организм вступает в пору старости, и это уже не изменить. Конечно, современная медицина разрабатывает и внедряет лечебные и профилактические методы, замедляющие старение, но полностью остановить этот природный процесс невозможно. Это касается не только слуховых органов восприятия.

В случае со слуховым аппаратом человека, возрастные изменения ведут к тугоухости. В зависимости от возраста проблема проявляет себя по-разному:

- от 40 до 50 лет плохо слышат лишь 6 %;
- от 50 до 60 лет — 25 %;
- от 60 до 70 лет — 40 %;
- старше 70 лет плохо слышат уже более 50 %

Снижение слуха может быть полным или частичным. В первом случае диагностируется глухота, во втором — тугоухость.

Во всем мире отмечается неутешительная тенденция к росту числа людей, в той или иной степени страдающих нарушением слуха. На сегодняшний день, по данным статистики, это каждый девятый житель нашей планеты. Поэтому вопросам профилактики слуховых нарушений придается такое большое значение.

2. Как устроено ухо

Человеческое ухо является сложным и чувствительным органом, который состоит из трех главных частей:

- **Внешнее ухо** состоит из ушной раковины (внешняя хрящевая часть уха) и ушного канала. В конце ушного канала расположена барабанная перепонка, отделяющая внешнее ухо от среднего. Внешнее ухо работает подобно спутниковой антенне - оно улавливает звуковые волны и проводит их в ушной канал.
- **Среднее ухо** представляет собой заполненное воздухом пространство, воздушное давление в котором регулируется Евстахиевой трубой, соединяющей глотку с барабанной полостью среднего уха. В среднем ухе находятся три крошечные косточки - молоточек, наковальня и стремечко. Эти косточки образуют рычажный механизм, проводящий колебания барабанной перепонки во внутреннее ухо, в так называемую улитку. С этими косточками связаны две мышцы, которые сокращаются при поступлении в ухо очень громких звуков. Эти мышцы уменьшают эффект чрезмерного звукового давления во внутреннем ухе.
- **Внутреннее ухо**, так называемая улитка, имеет форму раковины улитки и заполнено жидкостью. С улиткой связан вестибулярный аппарат, который состоит из трех полукружных каналов, заполненных жидкостью. Среднее ухо и внутреннее ухо соединены посредством овального окна. С овальным окном связано основание стремечка, которое работает как поршень, давящий на жидкость в среднем ухе. Продвижение жидкости активизирует волосяные клетки во внутреннем ухе (этих "чувствительных клеток" около 20000). При возбуждении волосяные клетки посылают импульсы по слуховому нерву в мозг, который воспринимает эти импульсы в качестве звука.



Таким причудливым и сложным путем ухо в состоянии улавливать звуковые волны, преобразовывать их сначала в колебания косточек, затем в движение жидкости и, в конечном счете, в нервные импульсы, которые воспринимаются мозгом. Даже малейшее повреждение этой сложной системы может негативно отразиться на слухе.

3. Симптомы потери слуха

Потеря слуха может развиваться в одном или обоих ушах и приводить к трудностям в слуховом восприятии разговорной речи или громких звуков. Понятие «тугоухости» применяется по отношению к людям с потерей слуха, варьирующейся в пределах от легкой до тяжелой. В зависимости от выраженности в снижения слуха выделяют 4 степени тугоухости:

- Тугоухость 1 степени характеризуется незначительным снижением слуха. Слуховой порог снижается менее чем на 50 децибел (дБ), то есть разговорная речь слышима и понимаема на расстоянии до 6 метров, шепотная – до 3 метров.
- Тугоухость 2 степени – уровень звукового восприятия находится в интервале 50-60 дБ. Разговорную речь пациент различает на расстоянии до 4 метров, а шепотную – до 1 метра.
- Тугоухость 3 степени – порог слышимости находится в интервале 60-70 дБ, шепотная речь неразличима, а разговорная слышима на расстоянии не более чем 2 метра.
- Тугоухость 4 степени – звуковой порог находится в диапазоне 70-90 дБ. В этом случае речь идет о глубокой тугоухости, а свыше 90 дБ – о глухоте, так как пациент не может расслышать даже громкую речь рядом с ним.

Признаки снижения восприимчивости звуков и снижения шумового эффекта могут проявляться постепенно, хотя могут развиваться и стремительно. Существует несколько признаков снижения способностей улавливать звуки:

- постоянно приходится переспрашивать, а окружающим повторять сказанное по несколько раз;
- когда рядом находится несколько собеседников, сложно сконцентрироваться и теряется нить разговора;
- не покидает чувство, что все вокруг специально говорят тихим голосом;
- трудно поддерживать разговор в людном и шумном месте;
- при ограниченном слухе становится трудно понимать речь детей;
- просмотр телепередач начинается с увеличения громкости телевизора на полную мощность;
- уже на подсознательном уровне человеку с плохим слухом приходится машинально следить за губами собеседника, чтобы не ошибиться в услышанном;
- в минуты тишины кажется, что в ушах стоит шум или звон.
- резкий внезапный звон только в одном ухе;
- любые неврологические симптомы: проблемы с равновесием, ходьбой, головокружение, нарушение зрения, речи, глотания. Появление этих симптомов может означать, что шум в ушах связан с серьезным нарушением мозгового кровообращения, и нужно обратиться к врачу как можно скорее, чтобы получить грамотную своевременную помощь и избежать полной потери слуха.

4. Причины потери слуха

Сразу несколько групп расстройств могут стать причинами нарушения слуха.

Блокировка в среднем или во внешнем ухе, что препятствуют прохождению звуков. Чаще всего происходит из-за излишней выработки серы. Это ведет к развитию кондуктивной тугоухости.

Нарушения волосковых клеток во внутреннем ухе: невозможно верно воспринимать звук, что приводит к сенсорной тугоухости.

Мозг не способен обрабатывать электрические импульсы или неправильно их интерпретирует: такая патология ведет к невральной тугоухости.

Искажение при обработке звука мозгом – это сенсоневральная тугоухость.

Есть также комбинация сенсоневральной и кондуктивной потери слуха.

Этиология нарушения слуха, то есть изначальные причины трудностей при восприятии звуков, всегда разная и иногда трудно выявляемая. Под воздействием многих факторов формируется приобретенное снижение слуха. Ухудшить слуховую деятельность могут такие причины:

1. Генетическая предрасположенность.

Исследования свидетельствуют о том, что плохой слух, как и некоторые заболевания, может быть связан с наследственностью.

2. Проблемы, вызванные ухудшением звукопроводимости.

В ухе человека могут образовываться серные пробки, являющиеся благотворной средой для обитания разнообразных грибков и бактерий. Такие пробки могут спровоцировать ряд негативных для здоровья процессов.

3. Травма барабанной перепонки.

Довольно нежную мембрану барабанной перепонки очень легко повредить. Часто люди травмируют ее при чистке ушей острыми предметами, а также вследствие механического воздействия.

4. Последствия затянувшихся болезней.

Отдельные заболевания — простуда, грипп, воспаление легких, гайморит — могут оказаться весьма опасными для человека, если их запустить. Поэтому так важно основательно пролечиваться и не допускать осложнений.

5. Медикаментозный фактор.

Прием некоторых лекарств может отрицательно сказаться на слуховой деятельности. К таким препаратам, к примеру, относятся некоторые виды антибиотиков.

6. Кислородное голодание.

Среди факторов, вызывающих кислородное голодание: курение, избыточная масса тела, злоупотребление алкоголем, гипертония.

7. Шум.

Данный фактор является самой распространенной причиной ухудшившейся работы слуховых органов. Барабанная перепонка плохо переносит высокие частоты, шумы и различные звуковые вибрации. Она деформируется, иногда даже может разорваться. Это связано с тем, что мембрана постепенно теряет свою эластичность, слуховой аппарат изнашивается.

5. Факторы риска

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустраняемые и устраняемые. Неустраняемые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить. Устраняемые факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.

Неустраняемые:

- **Возраст.** У 33% людей старше 65 лет наблюдается снижение слуха разной степени тяжести. При достижении 75 лет вероятность ухудшения слуха увеличивается до 50%. Случаи нарушения слуха в молодом возрасте, как правило, связаны с болезнями или травмами, но также могут быть обусловлены наследственным фактором.

- **Пол.** Мужчины чаще, чем женщины страдают от нарушения слуха.

- **Наследственность.** Если хотя бы у одного из ваших родителей имеется нарушение слуха, ваша вероятность заболеть возрастает более чем вдвое.

Устраняемые:

- **Артериальная гипертензия.** У людей с повышенным артериальным давлением значительно чаще развиваются нарушения слуха, поэтому гипертензия является одним из основных факторов риска развития ухудшения слуха.

- **Неправильное питание.** Исследования показали, что повышенный уровень холестерина в крови взаимосвязан со снижением слуха.

- **Злоупотребление алкоголем.** У людей, злоупотребляющих алкоголем, нарушается рецепторный отдел слухового анализатора и снижается восприятие звука, особенно в диапазоне высоких частот.

- **Сахарный диабет.** У людей, страдающим сахарным диабетом, риск нарушения слуха в области высоких частот более чем в 5 раз выше, чем у здоровых людей.

- **Акустическая травма.** Травматическое акустическое воздействие на внутреннее ухо (при интенсивности звука выше 90 дБ) вызывает поражение волосковых клеток улитки и, следовательно, нарушение их способности передавать звуки на слуховой нерв головного мозга.

- **Воздействие вредных факторов окружающей среды (шум).** Постоянное нахождение в окружении шума интенсивностью 40 дБ (обычная речь) и больше вызывает медленное нарушение слуха; воздействие шума 75 дБ является, по сути, хронической акустической микротравмой.

- **Курение.** Острые и хронические болезни носоглотки, частые у курильщиков, приводят к воспалениям среднего уха (отит).

- **Избыточный вес.** Избыточный вес может вызывать серьезные проблемы с сосудами и способствовать развитию сахарного диабета, что, в свою очередь, ведет к возникновению заболеваний органов слуха.

- **Стресс.** Вредными для слуха можно считать и разовые потрясения – периоды острой нервозности, стресса, и хроническое нахождение в состоянии напряжения, цейтнота. Если нарушение слуха у человека уже есть, стресс значительно ускоряет развитие болезни и усугубляет ее.

6. Меры профилактики

Считается, что, в целом, половину всех случаев потери слуха можно предотвращать с помощью медико-санитарных мер. Раннее выявление и принятие соответствующих мер являются основными факторами для минимизации потери слуха. Самой важной профилактикой развития тугоухости является охранительный слуховой режим от излишне громкого бытового шума. Для здорового человека комфортным является звук интенсивности разговорной речи — это 60-70 дБ, неприятные ощущения вызывает звук в 90 дБ — это интенсивность крика человека.

- Оградите себя от воздействия вредных факторов (шума). Постарайтесь ограничивать уровень шума окружающей вас среды. На производстве пользуйтесь средствами защиты, положенными по технике безопасности; слушая музыку и смотря телевизор, не поддавайтесь соблазну сделать погромче; избегайте ситуаций, когда вы вынуждены будете находиться в окружении шума интенсивностью более 40 дБ (обычная речь).
- Бросьте курить. Чем быстрее вы это сделаете, тем скорее ваш организм восстановится, а риски развития заболеваний среднего уха снизятся до минимальных значений.
- Если у вас есть артериальная гипертензия, контролируйте свое заболевание. Контролируйте уровень артериального давления, обязательно регулярно проходите медицинские обследования, консультируйтесь с лечащим врачом и выполняйте все его рекомендации.
- Питайтесь правильно. Сбалансируйте рацион, ограничьте употребление продуктов – источников холестерина (мясо, масло, яйца, молочные продукты), обогатите свое ежедневное меню овощами, фруктами, нежирными продуктами, цельнозерновыми блюдами.
- Откажитесь от алкоголя или снизьте его потребление до минимума. Откажитесь от алкоголя или снизьте его употребление до минимума. Не ждите развития серьезных заболеваний, связанных со злоупотреблением алкоголем: избавьтесь от вредной привычки прямо сейчас!
- Если у вас есть сахарный диабет, контролируйте свое заболевание. Регулярно проходите медицинские обследования, следите за уровнем сахара в крови, консультируйтесь со своим лечащим врачом и выполняйте все его рекомендации.
- Защищайте органы слуха от акустических травм. Избегайте ситуаций, в которых ваши органы слуха могут подвергнуться воздействию шума интенсивностью выше 90 дБ. Если же вы все же оказались в такой ситуации, примите меры по защите слуха.
- Контролируйте свой вес. Избавьтесь от избыточного веса. Перестройте свой рацион питания таким образом, чтобы проблем с избыточным весом у вас больше не возникало.
- Минимизируйте стресс и его воздействие на ваш организм. Научитесь контролировать стресс и его последствия; вовремя отдыхайте, высыпайтесь, относитесь к проблемам и неприятностям максимально философски.

7. Нарушение слуха при остеохондрозе

Снижение слуха при остеохондрозе встречается достаточно часто. При остеохондрозе шейного отдела могут происходить изменения в межпозвоночных дисках, потому что пережимаются кровеносные сосуды и нервные окончания и это приводит к нарушению иннервации (нервной регуляции) и нарушению кровообращения головного мозга, органов слуха и зрения. Шейные позвонки имеют отростки с отверстиями для позвоночной артерии, по которым она поднимается и проникает в мозговой отдел черепа, кровоснабжает ствол и задние отделы мозга. При сдавлении, искривлении, раздражении симпатического сплетения возникает недостаточность мозгового кровообращения. Появляются такие симптомы:

- шум, непривычный звук в ушах;
- периодически закладывает уши;
- пульсирующие, постоянные, жгучие или распирающие головные боли, распространяющиеся на виски, лоб, затылок;
- боли, интенсивность которых увеличивается при движениях;
- вестибулярные расстройства;
- фотопсии – пятна, звездочки перед глазами;
- снижение остроты слуха и зрения.

Шея – сложный комплекс органов и тканей. В ней расположены важные сосуды, нервы, имеющие ключевое значение для организма. Любая патология, симптомом которой является шум или звон в ушах, в том числе остеохондроз, может вызывать серьезные последствия. В результате появляются головные боли, головокружение, повышается давление, мигрень нарушается сон, снижается память, боль в области позвоночника, снижение зрения и падает слух, работоспособность. Остеохондроз отрицательно действует на слух, и снижение слуха может быть до 20%.

Развитию остеохондроза способствует:

- Гиподинамия.
- Не полноценное питание.
- Травмы позвоночника.
- Нарушения гормонального фона.
- Избыточный вес.

Лечение шума в ушах при остеохондрозе шейного отдела нужно начинать на ранних этапах заболевания, пока нарушения обратимы. Чтобы симптом не развивался, приводя к осложнениям, нужно немедленно заняться восстановлением микроциркуляции крови. Для поддержания здоровья позвоночника физкультура обязательна в любом возрасте, особенно людям старшего возраста. Здоровье позвоночника избавит от многих заболеваний. Это здоровье внутренних органов и систем, позвоночника и суставов. Необходимо ежедневно выполнять комплекс гимнастики, которая укрепляет мышцы, которые держат позвоночник и нормализуют кровообращение, снимает зажимы в позвоночнике. Постоянное выполнение гимнастики, позволяет восстановить подвижность и эластичность позвоночника а, следовательно, происходит улучшение слуха и работа внутренних органов.

8. ФК при нарушении слуха

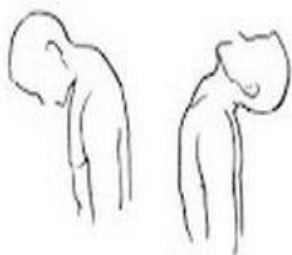
Для улучшения слуха нужно обязательно выполнять посильные физические упражнения в домашних условиях. Всего лишь немного времени ежедневно может заметно улучшить слух через несколько месяцев. Хотя это и долговременная процедура, она не требует материальных вложений, лишь немного терпения.

Упражнения для улучшения слуха нормализуют кровообращение в ушах, косвенно массируют барабанную перепонку и стабилизируют работу слуховых нервов. Использование гимнастики при тугоухости повышает шансы на выздоровление и ускоряет процесс восстановления слуха. Специалисты в этой области говорят о том, что включение упражнений в расписание дня и регулярное выполнение позволяет устранить симптомы заболевания, и при отсутствии медикаментозного лечения они способствуют избавлению до 50% «болячек».

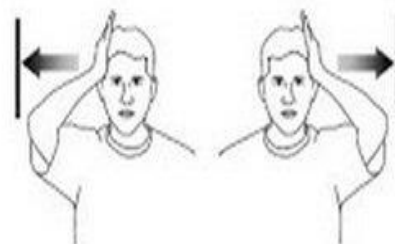
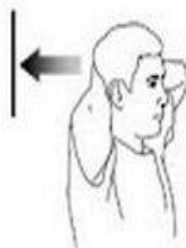
Гимнастика укрепляет мышцы, которые держат позвоночник, восстанавливает подвижность и гибкость, кровоснабжение, иннервацию внутренних органов, лимфоток, что даёт возможность восстановить работу внутренних органов и систем.

Программа предполагает выполнение комплекса упражнений:

1. Наклоны головой вперед-назад, 2. Наклоны головой вправо-влево. 3. Круговые движение вправо-влево



4. Упираясь ладонями рук в лоб, 5. Обхватив кистями рук затылочную область головы, наклоны вперед-назад. 6. Упираясь ладонью руки, наклоны головы в сторону.



Каждое упражнение из комплекса выполняют от 4 до 6 раз. По окончании комплекса в области шеи должно появиться чувство тепла и эффект «мурашек».

Ежедневный массаж как средство профилактики тугоухости.

Массаж помогает улучшить слух при отите, тугоухости, простудных заболеваниях и евстахиите. Показан детям и взрослым при ослабленном иммунитете, как профилактическая или восстановительная процедура после операций, применения лекарственных препаратов, травм. Массажные процедуры при тугоухости могут проводиться ежедневно и даже два раза в день. При отсутствии противопоказаний ограничений нет. Продолжительность курса зависит от степени заболевания и проблемы, может составлять от нескольких недель до нескольких месяцев. К основным приемам массажа для улучшения слуха при тугоухости относят:



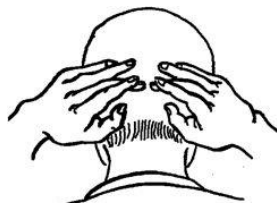
- Поглаживание;
- Растирания;
- Разминания;
- Вибрации.

Гимнастика для ушей

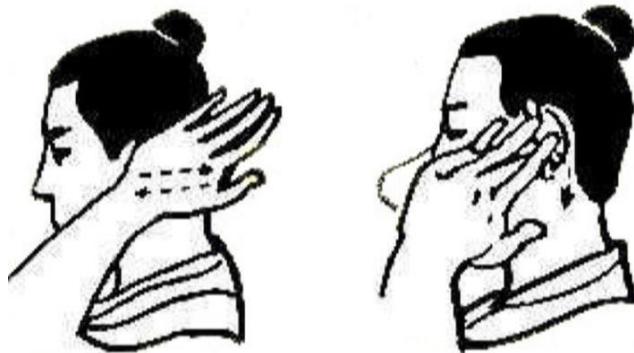


1. Складываем ухо в таком положении, чтобы ушной канал был закрыт, медленно надавливаем на него и отпускаем.
2. Захватываем пальчиками уши над хрящевым выступом (козелок), тянем вниз и возвращаем назад, распрямляя, таким образом, ушной канал.
3. Растираем ушную раковину и мочки уха.
4. Закрываем уши ладонками, медленно нажимаем и медленно отпускаем, создавая давление в ушном канале.

Массирующие движения должны быть плавными, медленными, с небольшим нажимом. Самомассаж лучшего всего начинать с самого утра. Только встав с кровати, нужно растереть уши круговыми движениями. На каждое ухо одновременно приходится по 15 растираний. Из-за того, что приток крови сильно увеличивается, нужно быть осторожнее с таким упражнением тем, кто страдает гипертонией.



Известно такое упражнение для восстановления слуха как небесный барабан, взятое из древней медицины. Нужно закрыть ладонями уши, а пальцами, направленными в сторону затылка, легонько стучать по нему 10-12 раз. Так, этот шум напоминает далекий барабанный стук. Упражнение выполняется до 20 раз.



Упражнения для улучшения слуха при тугоухости включают в себя массаж барабанной перепонки. Для этого палец вставляется в слуховой проход, а через секунду резко выдергивается. Нужно проводить это одновременно с двумя ушами.

Как завершение, рекомендуется тянуть мочки ушей большим и указательным пальцем

около 10 раз. Важно, чтобы такие утренние упражнения для ушей выполнялись непрерывно. Только тогда можно достичь хороших результатов.

Йога для слуха

В китайской медицине считается, что упражнения лучше всего выполнять в утреннее время. Руки обязательно должны быть теплыми, достаточно просто потереть их друг о друга. Они прилаживаются к ушам на расстоянии нескольких сантиметров. Так, человек должен представить, что этим расстоянием завладел теплый шар, согревающий уши изнутри. Мысленно нужно перемещать его в своей голове, будто он хорошо прогревает там каждый участок. Хорошо выполнять такую процедуру трижды в день по 10 минут.

Упражнения для улучшения слуха при тугоухости.

Чтобы слух был хорошим, нужно научиться из общего потока звуков выделять один, внимательно сконцентрировавшись на нем. Для этого понадобится несколько источников звука, включенных одновременно. При этом нужно разговаривать с собеседником, возможно, даже по телефону. Главная задача – улавливать разговор без повышения голоса при включенной музыке так, будто помехи совсем отсутствуют.

Еще одно упражнение также потребует участия другого человека. Он должен издавать звуки в одной из частей комнаты или дома, а человек, улучшающий свой слух, с закрытыми глазами должен определить, откуда они слышны. К тому же это хорошо помогает для ориентации в пространстве.

Интересно, что, попадающий в барабанную перепонку, звук распознается в мозге. Если человек пытается выделить какой-то звук среди общего шума, мозг начинает на нем концентрироваться. Чтобы выполнить такое упражнение при нарушении слуха, нужно закрыть глаза, успокоиться, и попытаться распознать, откуда появляются все звуки в помещении.

Гимнастика для слуховых труб

В качестве профилактики нарушения слуха можно использовать лечебную гимнастику для слуховых труб. Это лечение специальными упражнениями, улучшающими кровообращение, растяжение спаек и подвижность барабанной перепонки. Их также можно проводить для улучшения работы органов слуха.

Большая часть упражнений, за исключением двух первых, выполняется сидя. Удобно тренироваться перед зеркалом. Гимнастика для слуховых труб проводится ежедневно утром и вечером, начиная с 5-7 раз для каждого упражнения. В течение месяца желательно увеличить этот показатель до 20 раз.

Упражнения для дыхания, проводятся стоя:

1. Глубокий вдох носом (максимально напрягаем и раздуваем ноздри), округляем живот, затем медленно выдыхаем через рот, втягивая живот.
2. Глубокий вдох носом (максимально напрягаем и раздуваем ноздри), округляем живот, задерживаем дыхание, делаем наклон вперед, расслабляем и опускаем вниз руки, затем медленно выдыхаем через рот, втягивая живот.

Упражнения челюстью:

1. С осторожностью выдвигаем нижнюю челюсть вперед (верхняя губа должна быть приподнята, губы находятся в напряжении).
2. Нижней челюстью делаем движения из стороны в сторону.
3. Смыкаем и размыкаем челюсти, контролируя руками челюсть у основания.

Улыбаемся:

1. Вытягиваем максимально далеко вперед губы трубочкой.
2. Улыбаемся, показывая зубы и напрягая мышцы шеи и губы.
3. Чередуем первые 2 пункта.
4. Из стороны в сторону криво улыбаемся.

Упражнения для дыхания, проводим сидя:

1. Глубокий вдох носом (максимально напрягаем и раздуваем ноздри), округляем живот, затем медленно выдыхаем через нос.
2. Широко раскрываем рот, как бы зевая. Следом глотательное движение.
3. Широко раскрываем рот, глубоко вздыхаем, закрываем рот и глотаем.
4. Широко раскрываем рот и глубоко дышим через рот.
5. Плотно смыкаем губы и надуваем обе щеки, смыкаем щеки прищипывая.
6. Надуваем по очереди щеки, втягиваем по очереди щеки. Надуваем щеки, затем втягиваем щеки.
7. Зажимаем нос и пытаемся выдохнуть через него.

Глотательное упражнение:

Зажимаем нос и делаем глотательные движения. Повторяем упражнение с открытым и закрытым ртом.

9. **Нюансы ухода за ушами тяжелобольных**

Все манипуляции по уходу за лежачим человеком должны выполняться только с его согласия (при условии, что он находится в сознании).

Важной задачей сиделки служит создание доверительной атмосферы и положительного эмоционального настроения.

Если человек видит специалиста патронажной службы впервые, ему необходимо представиться, установить контакт и объяснить цель процедуры, рассказать о ходе ее производства.

По завершению мероприятия следует вернуть его телу удобное положение, поблагодарить за терпение и попрощаться.

Важно! Сложные манипуляции, например, удаление серных пробок, может осуществлять только специалист узкого профиля, отоларинголог.

Для проведения манипуляции нужно позаботиться о наличии источника света, чтобы сделать все качественно и не навредить человеку.

Также надо приготовить перчатки, мыльный раствор и чистую воду, 3% перекись водорода, пипетку и ватные палочки, лотки для жидкостей и мусора.

Инструкция по чистке ушей:

- для работы с правым ухом голову надо повернуть на левую сторону и наоборот. На обрабатываемую зону должно попадать достаточное количество света;
- вымыть руки с мылом, высушить, надеть перчатки;
- одной рукой взяться за ухо, оттянуть его немного назад и вверх для раскрытия слухового прохода;
- салфеткой, смоченной в моющем растворе, протереть наружную часть органа, область за ним;
- ватную палочку слегка смочить чистой водой, ввести в слуховой проход и почистить его вращательными движениями, действуя осторожно и плавно;
- для удаления серной пробки надо закапать в ухо пару капель перекиси, подождать минуту и после этого использовать ватную палочку;
- обтереть ухо салфеткой, смоченной в чистой воде и повторить все для второго органа.

Обработка ушных проходов проводится не менее 3 раз в неделю.
При появлении признаков воспаления или инфицирования органов
нужно обратиться к врачу,
он даст рекомендации
по использованию антисептиков и лекарственных средств.