



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# ПОКА ОНИ РЯДОМ...

(Советы взрослым детям)

**Как часто люди чувствуют вину после ухода из жизни своих пожилых родителей! За недостаточное внимание, за нечаянную грубость, за их бытовые проблемы... А ваши пожилые родители живы? Помогите им своим правильным уходом и заботой радоваться жизни еще дольше. Вот несколько советов...**

- 1.** Помогайте родителям делать жизнь интересней, отвлекайте от грустных мыслей поручениями, просьбами или участием в жизни семьи. Ведь переживания – стресс, сокращающий жизнь в любом случае. Ваше внимание – гарантированный щит от этого.
- 2.** Побеспокойтесь о приобретении вспомогательных устройств и приспособлений в ванную, туалет, личную комнату – у пожилого человека затруднена координация движений.
- 3.** Уделите внимание постели старого человека.  
Комфортную обстановку для него создадут: легкое, но теплое одеяло (лучше не синтетическое), умеренная жесткость матраца, предупреждающая изгибы позвоночника, две небольшие подушки, прикроватный столик с удобным освещением.
- 4.** Будьте терпеливы, если родственник возражает против проветривания комнаты: подкожно-жировой слой у старых людей истончен, а кровоснабжение ослаблено – поэтому и сквозняки они воспринимают обостреннее. Убеждайте их теплее одеваться...
- 5.** Уходу за ногтями ног, удалению мозолей следует придавать особое значение, так как даже небольшие изменения в области стоп, ограничивая подвижность старого человека, отрицательно воздействуют на его физическое и психическое здоровье.
- 6.** Общайтесь с врачом вашего родственника, поскольку вам самим надо знать требования приема назначенных препаратов, даже с профилактической целью. Подопечный может легко это забыть, а такой промах часто имеет негативные последствия.
- 7.** Пожилой человек более обостренно принимает изменение условий обитания, даже в лучшую сторону. Поэтому «дома и стены помогают!» Не меняйте кардинально (при ремонте или переезде) обстановку вокруг пожилого. Желательно, чтобы условия его проживания напоминали «хорошие» периоды жизни.
- 8.** Питание пожилого – особая тема. Повсеместной ошибкой является общий рацион в больших семьях. Но, например, шашлык – не подходящая пища для стареющего организма. Его меню должно быть щадящим и продуманным. Принципиально оно напоминает детское – и чем старше человек, тем больше внимания требует приготовление пищи.

# Это им необходимо

Поддерживать здоровье у пожилых и старых людей – непростая задача. Для ее выполнения необходимо знание дополнительной информации по правильному поведению со старшим поколением, их возрастных особенностей. Создавая условия для пожилого или старого человека, руководствуйтесь их потребностями, а не только своим мнением. Помните, что старость – это не болезнь, а только перестройка организма с убыванием его функциональных возможностей. Жизненные процессы выполняются все меньшим числом клеточных единиц: переваривание пищи, сокращение мышц, поддержание температуры, устранение токсинов – все это в 60 лет имеет меньшие параметры, чем в 30; возрастает нагрузка на оставшиеся нервные клетки, отсюда плохая память, «растянутое» понимание. А большая часть оставшихся клеток хранит прошлые события, о которых рассказывается не один раз.

Не удивляйтесь частоте и объему их жалоб, в основном они обоснованны, ведь пожилой больной часто имеет не один диагноз, а не менее трех.

Основное требование к уходу за пожилыми – максимальное сочувствие и внимание к их мнению. Вместе с тем не потворствуйте лени и инертности. Это путь к преждевременному старению. Физическая и умственная активность – неперемнное условие здоровья пожилого человека.

## На ваши вопросы ответят в г. Оренбурге:

- по здоровью пожилых – Гериатрический центр ГБУЗ «Оренбургский областной клинический психоневрологический госпиталь для ветеранов войн» (тел. 56-03-10);
- по социальным вопросам – министерство социального развития Оренбургской области (тел. 77-33-38);
- по любым вопросам – единая справочная служба (тел. 56-05-60);
- государственная аптечная справочная служба (тел. 37-49-49);
- центр медицинской техники (тел. 97-37-03).

