

**СПБ ГБОУ СПО «Медицинский колледж  
им. В.М. Бехтерева**

# **Особенности медицинского ухода и реабилитации в гериатрической практике**

Преподаватель Кузнецова Н.М.

Санкт-Петербург  
2015 г

# Пожилой возраст – трудный период в жизни человека

- Изменяется статус в семье и обществе
- Ухудшается здоровье и самочувствие
- Снижается активность и трудоспособность
- Появляется большое количество психологических, физиологических и социальных проблем



# Проблемы пожилых и старых людей

- Изменение физического и психического состояния вследствие старения и развития хронических болезней
- Снижение порога переносимости физических нагрузок, снижение активности, трудоспособности, способности к самообслуживанию и самоуходу

# Проблемы пожилых и старых людей

- Потеря общественных связей
- Потеря супруга, близких людей
- Необходимость переосмысления отношений со взрослыми детьми
- Социальная изоляция, одиночество
- Сокращение семейного бюджета, финансовые и материальные проблемы
- Поиск новых интересов, новых контактов с людьми

# Особенности взаимоотношений между медперсоналом и гериатрическим пациентом

- Уважительное отношение, обращение по имени и отчеству
- Полное внимание к пациенту: выслушать, не перебивать, не критиковать, установить доверительные отношения, определить приоритетные проблемы и потребности в уходе
- Определить эмоциональное состояние пациента, чтобы оказать адекватную психологическую поддержку

# Особенности гериатрического ухода

## Цели гериатрического ухода:

- Сохранение физического и психического здоровья пациентов пожилого и старческого возраста
- Обеспечение максимально возможной активности и независимости пациента
- Обеспечение социального благополучия и достойного завершения жизни

# Проведение профилактических мероприятий

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья
- Консультативная помощь и обучение самоуходу
- Рекомендации по питанию, режиму дня, двигательной активности



# Принципы геродиетологии

- Баланс энергии:

Мужчины 60 – 74 лет - 2300 ккал

более 75 лет – 2000 ккал

Женщины 60 – 74 лет - 2100 ккал

более 75 лет – 1900 ккал

- Профилактика заболеваний:

атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, онкологические заболевания

# Принципы геродиетологии

**Ограничение:** сахара и сахаросодержащих продуктов, простых углеводов (конфеты, варенье, сдоба, кондитерские изделия), крахмалсодержащих продуктов (булка, белые каши, картофель, макароны)

**Полезно!** Черный хлеб, ржаной, с отрубями, зернами



# Принципы геродиетологии: рекомендуется

**Употреблять  
достаточное  
количество фруктов  
200г, овощей 300-400 г:**  
капуста, морковь,  
помидоры и огурцы,  
кабачки, баклажаны, тыква,  
яблоки, сливы, абрикосы,  
персики, хурма, мандарины.

**Полезны –**  
желтоокрашенные овощи  
и фрукты, содержащие  
каротиноиды



# Принципы геродиетологии

- Бордовоокрашенные овощи и ягоды полезны, но при употреблении в избытке могут повышать свертывание крови
- Каши предпочтительно – гречневая, овсяная грубого помола
- Полезно добавлять пшеничные и ржаные отруби



# Белки в питании пожилых людей: 0,8 – 1 г на 1 кг массы тела

- Блюда из нежирного мяса, приготовленные в отварном, тушеном виде, на пару: фрикадельки, тефтели, котлеты
- Рыба, особенно тресковых пород в отварном и запеченном виде
- Нежирные молочные продукты: простокваша, ацидофилин, кефир, творог, сыр

**Животные белки содержат все незаменимые аминокислоты!**



# Жиры в питании пожилых и старых людей

**Ограничение животных жиров (высокое содержание холестерина): сливочное масло, сливки, сметана, жирный творог и сыры, жирное мясо, сало, копчености**

**(Но исключать сливочное масло и сыр нельзя – источники витамина А)**

**Включать ежедневно: 25 – 30 мл растительного масла (источник полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е)**



# Геропротекторы в питании

- **Танины:** чай, хурма, черника, черная смородина, айва
- **Полифенолы:** гранаты, черника, красный виноград и вино (100 мл), петрушка, клюква, малина, помидоры, красный лук, черный шоколад и какао
- **Омега-3 ПНЖК, вит А, Д** – лосось, тунец, треска, пикша



## Избегать!

- Маринады
- Соления
- Кетчупы и все острые приправы
- Майонез
- Жареную пищу
- Копчености
- Консервы

## Предпочитать!

- Свежие овощи с растит. маслом
- Отварная пища
- Обработка на пару
- Запеченная пища (без корочки)
- Тушеная

**Кулинарная обработка пищи:  
механическое, химическое и  
термическое щажение**

**Пищевые канцерогены – Акриламид**  
Присутствует во всех жареных и печеных продуктах: жареном картофеле, крекере, чипсах, сухариках, во всех продуктах с зажаренными и подгорелыми корочками



# Пищевые канцерогены - Бензпирены

Все продукты,  
подвергшиеся  
**копчению,**  
обработке  
**КОПТИЛЬНЫМ ДЫМОМ:**

- Шпроты
- Копченая рыба
- Колбасы, сосиски
- Шашлыки



## Нитраты

Салат, шпинат, сельдерей, ревен, редис, редька, свекла, баклажаны, картофель, огурцы, помидоры и др.

**Хранить в холодильнике при температур. - 2 градуса**

## Нитриты

Консерванты и красители в **колбасах, сосисках, мясных копченостях и консервах**



**Источники канцерогенных нитрозосоединений**

# Микотоксины

**Плесневые грибы  
(выделяют  
канцерогенные  
афлатоксины),  
которые поражают**

- Зерно, хлеб
- Овощи и фрукты
- Бобовые
- Орехи, кофе
- Сыры



# Пищевые канцерогены

## Диоксины

Поступают с  
водой, пищевыми  
продуктами,  
особенно мясом,  
рыбой,  
молочными  
продуктами

## Пестициды

Овощи и фрукты



## Тяжелые металлы

- Мышьяк, кадмий, ртуть, кобальт, никель и свинец
- Поступают с питьевой водой, рыбой и креветками, выращенными в искусственных водоемах

## Радиоактивные изотопы

- Цезий, стронций и другие изотопы
- Накапливаются наиболее часто в грибах и корнеплодах
  - **Важно!**
- Покупать продукты только в магазинах и на крупных рынках

## Пищевые канцерогены

# Трансизомеры жирных кислот



- Содержатся в твердых и мягких маргаринах
- Провоцируют развитие диабета, атеросклероза, рака (особенно молочной железы и простаты), бесплодия, болезни Альцгеймера

# Консультативная помощь по вопросам лечебного питания при заболеваниях

- Ожирение
- Сахарный диабет
- Артериальная гипертензия
- ИБС
- Заболевания пищеварительной, мочевыделительной систем
- Остеопороз



# Создание комфортных условий и обеспечение безопасности пациента

## Консультативная помощь по:

- Профилактике бытового травматизма
- Противопожарной безопасности
- Созданию безопасного жилища

## Обеспечение безопасности пациента в стационаре



# Помощь при удовлетворении основных жизненных потребностей

## Физиологические потребности:

- Адекватное дыхание
- Прием пищи и воды
- Выделение продуктов жизнедеятельности
- Достаточный сон в ночное время
- Движение

**Социальные потребности:** общение, понимание, одобрение



# Помощь при болезненных состояниях

- Одышка и приступы удушья
- Боль
- Рвота
- Диарея
- Недержание мочи
- Учащенное и болезненное мочеиспускание
- Нарушения сна



**Обучение пользоваться  
техническими средствами  
реабилитации с целью увеличения  
двигательной активности и  
расширения самообслуживания**

