

ПАМЯТКА ДЛЯ УХОДА ЗА МАЛОПОДВИЖНЫМИ ЛЮДЬМИ

ОСОБЕННОСТИ УХОДА В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ И КОМФОРТ

- Регулярно меняйте положение тела (каждые 2-3 часа)
- Используйте противопролежневые подушки и валики
- Приподнимайте верхнюю часть туловища во время приема пищи
- Обеспечьте опору для спины и рук при сидении в кровати

Безопасность пространства

- Поставьте прикроватный столик в зоне досягаемости
- Закрепите кровать с помощью тормозов
- Обеспечьте хорошее освещение без бликов
- Убедитесь, что звонок для вызова помощи всегда доступен

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Принципы праздничного меню

Легкость + Питательность + Безопасность

Рекомендуемые блюда

- Супы-пюре из тыквы, брокколи, цветной капусты
- Паровые котлеты из индейки или курицы
- Творожные суфле и запеканки
- Овощные пюре (картофельное, морковное, кабачковое)
- Кисели, компоты из сухофруктов

Важные правила кормления

- Кормите небольшими порциями 5-6 раз в день
- Подавайте пищу теплой (не горячей и не холодной)
- Используйте удобную посуду с высокими бортиками
- Не торопите во время еды
- Следите за глотанием

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Предлагайте жидкость каждые 1,5-2 часа
- Используйте поильники с носиком или трубочкой
- Контролируйте потребление (1,5-2 л в сутки)
- Включайте в рацион:
 - Травяные чаи
 - Разбавленные соки
 - Воду комнатной температуры

СОЗДАНИЕ ПРАЗДНИЧНОЙ АТМОСФЕРЫ

Декор помещения

- Украсьте комнату гирляндой с мягким светом
- Поставьте небольшую елочку в зоне видимости

- **Разместите поздравительные открытки** на стене напротив кровати
- **Используйте аромалампу** с хвойными или цитрусовыми маслами

Праздничная программа

- **Включите ретро-музыку** тихим фоном
- **Организируйте просмотр советских новогодних фильмов**
- **Читайте вслух праздничные рассказы**
- **Рассматривайте вместе семейные фотоальбомы**

♡ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Общение и внимание

- **Разговаривайте спокойным ласковым тоном**
- **Чаще называйте по имени** и отчеству
- **Рассказывайте о семейных новостях**
- **Делитесь планами** на будущее
- **Будьте терпеливы** к повторяющимся историям

Тактильный контакт

- **Аккуратно держите за руку** во время разговора
- **Делайте легкий массаж** кистей рук
- **Помогите причесаться** и привести себя в порядок
- **Улыбайтесь** и поддерживайте зрительный контакт

🚨 ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Немедленно обратитесь к врачу при:

- Отказе от пищи и питья более 6 часов
- Затрудненном дыхании или хрипах
- Резком изменении цвета кожи
- Повышении температуры
- Необычной сонливости или возбуждении

☎ ЭКСТРЕННЫЕ КОНТАКТЫ

Участковый терапевт: _____

Скорая помощь: 103 (с мобильного)

Ближайший родственник: _____

Сосед: _____

Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмпн в рамках акции «От всей души». Ваша забота и внимание — самый ценный подарок для тех, кто в нем нуждается.