УТВЕРЖДАЮ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор ОГБУ «Управление социальной защиты

и социального обслуживания населения

по Жигаловскому району » С.В.Белякова «\_\_11\_\_» января 2024 года

**План работы**

**Школы обучения навыкам общего ухода за пожилыми**

**гражданами и инвалидами на 2024 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период проведения** | **Тема** | **Форма занятия** | **ФИО и должность обучающего** |
| **январь** | Информирование населения через СМИ о предоставлении услуг по обучению инвалидов, родственников и др. лиц навыкам общего ухода за тяжелобольными и пожилыми гражданами | Распространение информации о целях, задачах и графике проведения занятий «Школы ухода» в мобильных приложениях (интернет группах района) | Специалист по соц. работе, психолог. |
| Распространение буклетов и рабочих материалов по населенным пунктам в рамках технологии «Школа ухода». |
| **1 квартал**  **25.02.2024г.** | Наиболее распространенные заболевания у лиц пожилого возраста.  Социально – медицинские проблемы граждан пожилого возраста.  Ответы на вопросы аудитории. | Консультация, информационные листовки. | Медицинский работник. |
| Основы рационального питания граждан пожилого возраста  Правила кормления. | Форма – лекция.  Раздача буклетов. | Специалист по соц. работе |
| Психологический портрет пожилого человека.  Методы и приемы преодоления депрессивных состояний у лиц, осуществляющих уход за ними | Форма – консультация.  Раздача буклетов. | Психолог |
| Оказание первой медицинской помощи (доврачебной) тяжелобольному при резком ухудшении состояния (признаки инфаркта/инсульта/удушения) | Форма – консультирование  Раздача буклетов | Мед. работник |
| Просвещение в вопросах мер социальной поддержки маломобильных и пожилых граждан | Форма – беседа в формате вопрос – ответ | Специалист по соц. работе,  Зав. отделением |
| **2квартал**  **25.05.2024г.** | Особенности гигиены лежачих и маломобильных больных. | Лекция с показом демонстрационных иллюстраций. | Зав.отделением. |
| Алгоритм смены постельного белья, подгузников и других средств гигиены. | Видеопрезентация.  Раздача буклетов. | Специалист по соц. работе |
| Особенности общения с гражданами пожилого возраста. Соблюдение тактики уважительного взаимодействия | Форма – консультация  Раздача буклетов | Психолог |
| Методы контроля состояния здоровья в домашних условиях. Правильность использования медицинских приборов и приспособлений.  Уход за лежачими больными: условия, средства, правила и особенности;  Профилактика пролежней. Лечение пролежней  Ответы на вопросы аудитории | Форма –консультация, фотопрезентация с наглядной демонстрацией навыков в уходе на человеке | Мед. работник |
| Просвещение в вопросах мер социальной поддержки маломобильных и пожилых граждан | Форма – беседа в формате вопрос – ответ | Специалист по соц. работе,  Зав.отделением |
| **3 квартал**  **25.08.2024г.** | Современные методики самооздоровления и самоисцеления для пожилых граждан. | Консультирование | Зав.отделением. |
| Основы здорового образа жизни. Профилактические мероприятия развития болезней | Форма – лекция.  Раздача буклетов | Специалист по соц. работе |
| Методы оказания помощи по нормализации эмоциональной устойчивости. Нейрогимнастика для пожилых граждан, с целью сохранности интеллектуальных функций. Профилактика деменции | Видеопрезентация.  Раздача памяток | Психолог |
| Простейшие медицинские манипуляции в домашних условиях. Как правильно осуществлять гигиенические манипуляции в повседневном уходе за пожилым и тяжелобольным  Ответы на вопросы аудитории | Консультация с практической демонстрацией навыков в уходе на человеке | Мед. работник |
| Просвещение в вопросах мер социальной поддержки маломобильных и пожилых граждан | Форма – беседа в формате вопрос – ответ | Специалист по соц. работе,  Зав.отделением |
| **4 квартал**  **25.11.2024г.** | Практические навыки пользования ТСР | Видео - уроки | Зав.отделением. |
| Гимнастика и оздоровительные мероприятия для тяжелобольного и пожилого человека | Форма – консультирование.  Раздача буклетов | Специалист по соц. работе |
| Методы оказания помощи по нормализации эмоциональной устойчивости. Эффективная коммуникация с лицами, имеющими дефицит общения. Особенности ухода за больными с психическими нарушениями | Форма – консультирование.  Раздача памяток | Психолог |
| Применение и уход за специальными приспособлениями в обиходе тяжелобольного (гастеростома, трахеостома, мочеприемник) | Видеопрезентация с демонстрацией навыков практического использования приспособлений | Мед. работник |
| Просвещение в вопросах мер социальной поддержки маломобильных и пожилых граждан | Форма – беседа в формате вопрос – ответ | Специалист по соц. работе,  Зав.отделением |
| **В течение года (по мере первичного выявления тяжелобольных граждан)** | Помощь пациенту с ограниченной мобильностью при передвижении, пересаживание с кровати в инвалидное кресло  Правила гигиенического ухода за лежачим человеком: смена памперса, нательного и постельного белья, стрижка, педикюр, маникюр  Правила и особенности кормления пожилого человека (лежачего), составление меню на день, неделю. Правила питания в пожилом возрасте  Профилактика пролежней. Обработка ран и пролежней. Использование современных материалов.  Проведение гигиенических процедур у маломобильных граждан: уход за полостью рта и зубными протезами, за ногтями, за лицом: глазами, носом, ушами | Мероприятия с выездом на дом к тяжелобольным и лежачим гражданам в форме консультирования и обучения практическим навыкам ухода | Зав.отделением, специалист по соц.работе, психолог, мед.работник |

**ПРОГРАММА**

**обучения в Школе ухода в "УСЗСОН по Жигаловскому району".**

Школа ухода являются неотъемлемой частью системы долговременного ухода (СДУ). Ее работа направлена на развитие надомного ухода и поддержку семей.

Школа ухода (ШУ) – это комплекс мероприятий, направленных на информирование, консультирование и обучение и психологическую поддержку лиц, осуществляющих уход за людьми с выраженным снижением способности к самообслуживанию, необходимым навыкам качественного ухода в соответствии с потребностями нуждающегося в помощи человека.

**Основное направление** работы Школы ухода – обучение родственников граждан пожилого возраста и инвалидов навыкам ухода и методам реабилитации в домашних условиях.

**Целевые группы** (социальные категории), на которые ориентирована деятельность школы ухода – родственники, законные представители, иные граждане, осуществляющие уход за пожилыми и инвалидами, утратившими (полностью или частично) способность к самообслуживанию и передвижению в связи с преклонным возрастом или болезнью и нуждающимися в постороннем уходе. Обучение для целевой категории граждан в рамках Школы ухода осуществляется на бесплатной основе

**Цель Школы ухода**: Обеспечение родственного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами в домашних условиях в условиях максимально длительного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов в домашних условиях.

**Основные задачи** Школы ухода:

* обучение граждан навыкам ухода;
* обучение граждан правильному использованию технических средств реабилитации.
* обучение маломобильных граждан навыкам самообслуживания;
* информирование и консультирование граждан по вопросам социального обслуживания населения;
* повышение профессионального уровня специалистов Учреждения

**Ожидаемые результаты** от деятельности Школы ухода

* повышение уровня знаний родственников, законных представителей, иных граждан, осуществляющих уход за пожилыми и инвалидами в части осуществления ухода и проведения реабилитации в домашних условиях;
* повышение качества жизни граждан, нуждающихся в уходе;
* обеспечение условий для максимально длительного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов в домашних условиях.

**Формы функционирования школы:**

* стационарная;
* выездная;
* дистанционная.

**Формы организации занятий:**

* групповые
* индивидуальные

**Типы организуемых занятий:**

* лекции,
* семинары,
* тренинги,
* практические занятия.

**Кадровое обеспечение**: штатные сотрудники ОГБУ«УСЗСОН по Жигаловскому району», специалист по социальной работе, психолог, медицинские работники ОГБУЗ «Жигаловская районная больница»

**Краткое описание:** Занятия в Школе ухода проводятся в форме курса лекционных и практических занятий по изучению теоретических основ и практического освоения навыков ухода за тяжелобольными людьми, обучению методам наблюдения и контроля за изменениями в состоянии здоровья, использованию технических средств реабилитации, изучению психологических аспектов, связанных с вопросами организации ухода, информированию о видах социальной поддержки. Периодичность занятий – 1 раз в квартал, продолжительность одного занятия – 1 час 20 минут. Занятия в Школе ухода проводятся в группах по 5 – 7 человек.

Работа с новой группой начинается с её формирования. Слушатели зачисляются в группу на основании личного заявления. Далее составляется План – график проведения занятий в Школе ухода в определённой группе. Тематика занятий подбирается исходя из запросов слушателей. В План – график включаются групповые теоретические занятия по общим актуальным темам, индивидуальные теоретические, тематика которых подбирается на основании потребностей каждого слушателя, практические, на которых отрабатываются навыки ухода. Так же в План – график могут быть включены выездные занятия на дому у слушателей или их подопечных. Выездные занятия имеют консультативно – практическую направленность.

С целью получения обратной связи и изучения удовлетворённости слушателей организацией обучения на последнем занятии проводится анкетирование (Приложение 1)

**Тематика групповых теоретических занятий:**

1. Медицинский блок:
2. «Основы геронтологии и гериатрии»;
3. «Социально – медицинские проблемы граждан пожилого возраста»;
4. «Наиболее характерные заболевания у лиц пожилого возраста»;
5. «Основы рационального питания граждан пожилого возраста»;
6. «Гимнастика для пожилых людей»;
7. «Современные методы оздоровления»;
8. «Методы контроля за изменениями состояния здоровья граждан пожилого возраста»;
9. «Принципы общего ухода»;
10. «Простейшие медицинские манипуляции в домашних условиях»;
11. «Оказание первой доврачебной помощи»;
12. «Уход за лежачими больными: условия, средства, правила и особенности»;
13. «Профилактика пролежней. Лечение пролежней»
14. Профилактика заболеваний, связанных с длительным постельным режимом: обстипация (запор), дегидратация, аспирация, тромбоз, застойная пневмония, контрактуры суставов. Активизация человека.
15. Психологический блок:
16. «Психологические особенности пожилого возраста»;
17. «Особенности общения с гражданами пожилого возраста»;
18. «Общение с человеком, имеющим дефицит самообслуживания. Соблюдение достоинства подопечного и ухаживающего»;
19. Правила этикета при общении с пожилыми людьми и инвалидами»;
20. «Приемы и методы саморегуляции лица, осуществляющего уход»;
21. «Профилактика синдрома эмоционального выгорания при уходе за лежачими больными»;
22. «Методы и приемы преодоления депрессивных состояний у лиц, осуществляющих уход»;
23. «Методы оказания помощи по нормализации эмоциональной устойчивости»

**Тематика индивидуальных теоретических занятий**

1. «Обзор основных болезней в пожилом возрасте (гипертония, криз, сахарный диабет, бронхиальная астма, инфаркт, инсульт, стенокардия, кровотечение и т.д.), общие принципы их профилактики»;
2. «Основы реабилитации при различных функциональных нарушениях (в зависимости от заболевания)»;
3. «Особенности ухода за больными бронхиальной астмой»;
4. «Особенности ухода за больными с болезнями сердца (стенокардия, инфаркт)»;
5. «Уход за больными со стомами. Личная гигиена тяжелобольного»;
6. «Особенности ухода за больными при гипертоническом кризе»;
7. «Особенности ухода за больными сахарным диабетом»;
8. «Особенности ухода за больными после инсульта»;
9. «Особенности ухода за больным с деменцией. Основные симптомы и признаки. Стадии болезни. Особенности поведения и общения. Агрессивное поведение»;
10. «Особенности ухода за больными после перелома шейки бедра»;
11. «Особенности ухода за больными в послеоперационном периоде»

**Тематика практических занятий**

1. «Перемещение человека в кровати и вне ее, позиционирование»
2. «Помощь пациенту с ограниченной мобильностью при передвижении, пересаживание с кровати в инвалидное кресло»
3. «Правила гигиенического ухода за лежачим человеком: смена памперса, нательного и постельного белья, стрижка, педикюр, маникюр»
4. «Правила и особенности кормления пожилого человека (лежачего), составление меню на день, неделю. Правила питания в пожилом возрасте»
5. «Помощь в оборудовании постельного места лежачего больного»
6. «Правильный подбор и использование подгузника»
7. «Профилактика пролежней. Обработка ран и пролежней. Использование современных материалов»
8. «Проведение гигиенических процедур у маломобильных пациентов: принятие душа, ванны, туалет. Вспомогательное оборудование»
9. «Уход за полостью рта и зубными протезами, за ногтями, за лицом: глазами, носом, ушами»

**Тематика занятий с выездом на дом**

1. «Организация пространства в доме: особенности помещения, основное и вспомогательное оборудование и его размещение, безопасность больного и ухаживающих лиц».
2. «Гигиена маломобильного человека. Специальные средства для ухода и гигиенические принадлежности. Принципы подбора и правила использования»
3. «Смена постельного и нательного белья»
4. «Подготовка к кормлению. Прием пищи в кровати. Оборудование и приспособления для кормления ослабленных пациентов и с частичной физической утратой»
5. «Гигиенические процедуры у маломобильных пациентов: принятие душа, ванны, туалет; вспомогательное оборудование».
6. «Перемещение человека в кровати и вне ее. Принципы и правила безопасности для нуждающегося в помощи и ухаживающего».

При организации и проведении занятий в Школе ухода целесообразно использовать литературные источники и интернет – ресурсы. Информация об уходе за людьми с дефицитом самообслуживания постоянно обновляется. Появляются новые средства и технологии ухода. Для оказания качественных услуг персоналу школы необходимо заниматься непрерывным самосовершенствованием. Ухаживающим лицам также в большинстве случаев необходима информация о заболевании их близкого человека и поддержка, выходящая за рамки возможностей, предоставляемых школой. Для этих целей специалистам и ухаживающим лицам могут быть полезны различные информационные ресурсы и тематическая литература.

**Рекомендуемые информационные ресурсы. Видеоролики и ссылка на них.**

<http://pro-palliativ.ru/> - Просветительский проект о паллиативной помощи «Про паллиатив», Сайт АНО «Помощь пациентам с болезнью Альцгеймера и их семьям» -

<https://www.alzrus.org/>, смена подгузника - <https://youtu.be/Bl_i-ZBxXnQ>;

Скользящий рукав

<https://youtu.be/xHliQkYC3sc>

Подушки

<https://youtu.be/dLjiefE82BQ>

Пересаживание на стул

<https://youtu.be/E5fsjr228Dg>

Пересаживания с коляски на кровать

<https://youtu.be/C6ZJr7mjHC4>

Доска для пересаживания

<https://youtu.be/u6W8-g890AI>

Смена постельного и нательного белья

<https://youtu.be/XyKCV6oy168>

Умывание, бритье, уход за волосами

<https://youtu.be/Vh-MzFmam7Q>

Мытье в душе и ванной комнате уход за ногтями рук и ног

<https://youtu.be/aHRNg3sqQ0s>

Мытье в кровати

<https://youtu.be/ZveynbgtaBQ>

Подача и прием пищи

<https://youtu.be/T6_3GNxisfQ>

Смена подгузника. Помощь в пользовании судном мочеприёмником

Интернет-портал «АСТОМ»

<https://www.astom.ru/>

Информационный портал «Мемини»

<https://memini.ru/>

Youtube-канал проекта «Мастерская заботы» фонда помощи хосписам «Вера»

Рекомендуемая литература:

«Болезнь Пракинсона. Пособие для пациентов и их родственников». Под ред. О.С. Левина, М.: МЕДпресс-информ, 2014. 128 с. ил.

Методические рекомендации социальным работникам и специалистам по социальной работе «Как обеспечить безопасность и избежать рисков при выполнении служебных обязанностей», М., 2016 г.

Памятка «Психологические особенности пожилого человека» Консультирование и обучение в области ухода за больными на дому, Санкт-Петербург, 2012

«Тяжелобольной дома: лечение, уход, реабилитация. Хронические болезни.» под ред: Краковяк Петр, Кшижановски Доминик, Модлиньска Александра. Гданьск 2013г.

«Уход за ослабленными пожилыми людьми. Российские рекомендации» <https://rosmintrud.ru/uploads/magic/ru-RU/Document-0-8452-src-1524828041.5337.pdf>

«Уход за ослабленными пожилыми людьми» Методические рекомендации, М., 2017 г.

**Приложение 1**

**Анкета обратной связи**

Уважаемый участник!

Мы стремимся сделать занятия в школе ухода лучше и полезнее, поэтому нам очень важно Ваше мнение. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов этой анкеты.

* 1. Было ли для Вас полезным обучение?
* Да
* Нет
  1. Какой формат обучения Вам интересен?
* Практическое занятие на дому
* Практическое занятие в учреждении
* Видеоролик
* Лекция
* Свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  1. Комфортно ли для Вас время проведения занятий?
* Да
* Нет, удобнее было бы в

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Какие практические темы для Вас были бы полезны?
* Практические навыки ухода
* Навыки пользования ТСР
* Психологические аспекты взаимодействия с тяжелобольным
* Свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  1. Комментарии, пожелания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!!!