Уважаемые студенты группы 210ф, отправляю вам материалы для изучения.

**Тема урока: Особенности личной гигиены в пожилом возрасте (2 часа)**

Пожилой человек переживает большие изменения в процессе старения. Во-первых, полностью меняется привычный ритм жизни, уменьшаются социальные связи, на фоне слабеющего здоровья, появляются ограничения. Организм также терпит колоссальные изменения, меняется гормональный фон. Совокупность этих факторов часто негативно сказывается на чистоплотности старика. У некоторых нет возможности тщательно поддерживать личную гигиену, другие сталкиваются со [старческой деменцией](https://pansion-zabota.com.ua/ukhod-za-bolnymi-s-dementsiey/) и пренебрегают ежедневными ухаживающими процедурами. Кроме того, изменение гормонального фона сказывается на чувствительности кожи и некоторым пожилым людям контакт с водой приносит негативные ощущения.

**Руководство по гигиене**

Существуют особенности личной гигиены в пожилом возрасте, особые указания направлены на поддержание чистоты тела старика и поддержание хорошего качества жизни. Нерегулярные гигиенические процедуры, чреваты инфекциями и кожными заболеваниями, которые неотвратимо приводят к лечению у врача. Для того, чтоб избежать неприятных последствий рекомендуем учитывать и соблюдать особенности личной гигиены в пожилом возрасте.

**Гигиена зрения**

Примерно с 35 лет каждый сталкивается с пресбиопией-ослаблением мышц хрусталика, в результате зрение падает и развивается близорукость. Если пожилой человек носит корректирующие очки и проводит много времени за компьютером или телевизором, [глаза нуждаются в особенном внимании](https://pansion-zabota.com.ua/slezotechenie-u-pozhilykh-lyudej/). Каждое утро стоит умываться теплой водой, если качество водопроводной воды в вашем регионе нормальное-используйте ее. В противоположном случае, лучше умываться кипяченой. После этого, нужно делать укрепляющую зарядку, комплекс упражнений предоставляет офтальмолог. Гимнастика очень простая и не отнимает больше 15 минут.

**Уход за кожей**

В процессе старения липидный слой кожи истончается или исчезает вовсе. В результате, дерма становится очень сухой и теряет свою эластичность. Именно поэтому, пожилые люди испытывают дискомфорт при контакте с водой.

Особенности личной гигиены в пожилом возрасте включают ежедневный теплый душ, от принятия ванны стоит отказаться. В качестве вспомогательных средств можно использовать гели и муссы для душа с нейтральной кислотностью. использование грубых мочалок нежелательно. После водных процедур нужно тщательно высушить кожу полотенцем и нанести питательный крем. Средство минимизирует дискомфорт и смягчит загрубения.

Если пожилой человек не может самостоятельно помыться или нельзя принимать душ по медицинским показаниям, можно воспользоваться влажными салфетками. Идеально подходят средства для новорожденных детей, они не содержат агрессивных веществ и пропитаны отварами лекарственных трав.

**Уход за полостью рта**

Не все старики сталкиваются с выпадением зубов и эта патология не является возрастной. Весь секрет в правильном и регулярном [уходе за ротовой полостью](https://pansion-zabota.com.ua/ukhod-za-zubnymi-protezami-prestarelykh/). Желательно чистить зубы после каждого приема пищи, регулярно использовать зубную нить. Особое внимание уделите регулярным визитам к стоматологу и своевременному лечению зубов.

**Уход за ногами**

Проблемы с ходьбой встречаются у подавляющего большинства стариков. Для того, чтоб отсрочить патологии опорно-двигательного аппарата, стоит учитывать особенности личной гигиены у пожилых людей. Прежде всего-удобная обувь. Выбирать туфли стоит вечером, когда [нога немного отекает](https://pansion-zabota.com.ua/otek-nog-u-prestarelykh/), таким образом вы точно не прогадаете с размером. Если есть предпосылки к отечности, в течении дня необходимо класть ноги на возвышение, это поможет восстановить кровообращение.

Для поддержания здоровья кожи стоп рекомендуется ежедневно использовать питательный крема. На пятках кожа самая сухая и грубая, поэтому требует интенсивного увлажнения, иначе, трещин не избежать. Современная косметическая индустрия предлагает широкий ассортимент кремов на любой вкус и кошелек.

**Интимная гигиена**

Деликатную тему интимной гигиены сложно обсуждать с людьми преклонного возраста, однако старики более подвержены инфекциям мочеполовой системы, по причине некачественного ухода. И мужчины, и женщины требуют тщательного ухода в этом вопросе.

**Мужская**

В связи с низкой физической активностью, основной принцип поддержания чистоты мужских интимных органов, подмывание после мочеиспускания или дефекации. Если мы говорим о лежачих больных, можно воспользоваться салфетками. Также, необходимо чтоб кожа промежности была насухо вытерта. Важно обратить внимание на мужское белье, свободные трусы из натуральных тканей обеспечивают правильную терморегуляцию и предотвращают размножение бактерий.

**Женская**

В силу специфического строения, женская мочеполовая система особенно подвержена инфекциям и заболеваниям. Основное правило личной гигиены для женщин-подмывание после каждого похода в туалет. Допустимо использовать специальные средства для ухода, они увлажняют и имеют нейтральный уровень Ph. Особое внимание стоит уделить белью. Хлопковые или льняные трусики препятствуют перегреванию и хорошо пропускают кислород. Также, рекомендуется посещать гинеколога раз в год минимум.

**Гигиена в питании**

Желудочно-кишечный тракт пожилого человека работает не так слаженно как в молодом возрасте. Поэтому старику очень важно правильно подобрать [рацион](https://pansion-zabota.com.ua/osnovy-pravilnogo-pitaniya-v-dome-dlya-prestarelykh/). Низкий уровень активности позволяет исключить тяжелую жирную пищу. Основной упор нужно делать на сбалансированность блюд. Для правильной работы кишечника, в меню должны преобладать блюда с высоким содержанием клетчатки. Также рекомендуется употреблять много свежих овощей и фруктов.

Немаловажную роль играет размер порции. В пожилом возрасте рекомендуется употреблять небольшое количество еды пять раз в день. Желательно, чтоб завтрак обед и ужин были в одно и тоже время, это позволяет наладить пищеварение.

Также сбалансированное и правильное питание это один из главных аспектов предотвращения [запоров у пожилых](https://pansion-zabota.com.ua/zapory-u-pozhilykh/).

**Гигиена сна**

Особенности личной гигиены у пожилых людей включают здоровый крепкий сон. справиться с возрастной бессонницей поможет четкий режим: пробуждение и отход ко сну в одно и тоже время. Отрегулировать системность помогут [умеренные физические нагрузки](https://pansion-zabota.com.ua/fizkultura-dlya-lyudej-preklonnogo-vozrasta/). Если позволяет здоровье, можно заниматься гимнастикой, йогой, плаванием или [скандинавской ходьбой](https://pansion-zabota.com.ua/skandinavskaya-khodba/). Для стариков с ограничениями в двигательной активности подойдут прогулки на свежем воздухе. Такие привычки не только нормализуют сон, но и [стабилизируют давление](https://pansion-zabota.com.ua/gipertoniya-u-pozhilykh-lyudej/).

**Вопросы и задания:**

1. В чём особенности личной гигиены в пожилом возрасте?

**Уважаемые студенты, отправляйте свои работы на мою почту: Irina250368@mail.ru**