

Социально-ориентированная автономная некоммерческая организация  
Помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость – Ставрополь»

УТВЕРЖДАЮ

Директор



**ПРОГРАММА  
ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА  
Школы семейного ухода «Поддержка»  
для членов семей  
тяжелобольных и пожилых людей  
«ОСНОВЫ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА ЗА  
ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМ И ПОЖИЛЫМ  
ЧЕЛОВЕКОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»**


Форма обучения: очная/дистанционная

Срок обучения: 8 часов

г. Ставрополь  
2020 год

**Согласовано:**

Директор Центра помощи пожилым  
людям и инвалидам

 /Т.В. Васильева

«6» июле 2020 года

**Утверждена и введена в действие**  
приказом по СОАНО помощи  
пожилым людям и инвалидам

«Старость в радость – Ставрополь»

от «6» июле 2020 года

№ 9

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА**

**Школы семейного ухода «Поддержка»**

**для членов семей тяжелобольных и пожилых людей**

**«ОСНОВЫ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА ЗА ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМ И  
ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»**

1. Пояснительная записка.
2. Теоретический план курса.
3. Содержание курса.
4. Перечень практических работ и оборудования «Школы семейного ухода».



# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения.

Программа обучающего курса «Основы долговременного ухода за тяжелобольным и пожилым человеком в домашних условиях» (далее – Программа) является нормативно-методическим документом Школы семейного ухода «Поддержка», регламентирующим содержание и организационно-методические формы обучения членов семей тяжелобольных и пожилых людей навыкам качественного семейного долговременного ухода.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время необходимо повысить качество семейного ухода за пожилыми и маломобильными людьми как в медицинских учреждениях, так и на дому.

Образовательная деятельность по реализации Программы предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, семинары и практическую подготовку. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут. Допускается проведение занятий без перерыва по 90 минут.

Ответственным за методическое руководство распоряжением Директора назначается Директор Центра помощи пожилым людям и инвалидам. Директор Центра несет персональную ответственность за организацию и осуществление образовательной деятельности, формирует преподавательский состав, составляет смету и расчет стоимости образовательной услуги на одного слушателя.

Программа разработана СО АНО помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость – Ставрополь» (далее - СОНКО) на основе Примерной образовательной программы профессионального образования по должности служащего «Сиделка (помощник по уходу)», с учётом требований профессионального стандарта «Сиделка (помощник по уходу)», утвержденного Приказом Минтруда России от 30.07.2018 № 507н. и Устава СОНКО.

## 1.2. Цели Программы:

- приобретение лицами различного возраста профессиональных компетенций и навыков качественного семейного ухода для повышения качества жизни тяжелобольных людей и членов их семей, обеспечения максимально возможной бытовой и (или) социальной самостоятельности гражданам в случае полной или частичной утраты способности либо возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности (в том числе у детей) (далее - лица, нуждающиеся в долговременном уходе) без изменения уровня образования.

## 1.3. Задачи Программы:



- познакомить с понятием «Система долговременного ухода» (далее – СДУ), принципами и задачами СДУ;
- познакомить с видами услуг общего ухода и видами помощи при осуществлении повседневной деятельности лицам, нуждающимся в долговременном уходе;
- познакомить с правилами организации приема пищи и проведения кормления лиц, нуждающихся в долговременном уходе;
- познакомить с правилами здорового образа жизни, в том числе с требованиями к режиму питания, сна и отдыха, проветривания, двигательного режима;
- научить пользоваться современными техническими средствами для реабилитации лиц, нуждающихся в долговременном уходе;
- научить способам проведения гигиенических процедур;
- научить способам измерения основных показателей жизнедеятельности человека;
- научить оказывать первую медицинскую помощь.

#### 1.4. Слушатель, успешно освоивший Программу, должен знать:

- морально-этические нормы и правила долговременного ухода;
- принципы организации самостоятельного долговременного ухода на дому;
- особенности общения с лицами, нуждающимися в долговременном уходе, в том числе с имеющими нарушения слуха, зрения, памяти;
- основы физиологии, гигиены человека, гигиену питания;
- особенности общего ухода за различными категориями лиц, нуждающихся в долговременном уходе, в повседневной деятельности;
- риски бытовой травмы, правила, способы и средства адаптации среды жизнедеятельности для лиц, нуждающихся в долговременном уходе;
- технические средства и приспособления для реабилитации лиц, нуждающихся в долговременном уходе;
- профилактику заболеваний, связанных с длительным постельным режимом;
- эргономичные методы и приемы позиционирования и размещения малоподвижного (обездвиженного) человека;
- современные технологии в работе с хроническими ранами;
- современные технологии безопасного перемещения тяжелобольных людей;
- правила поддержания личной гигиены, проведения гигиенических процедур;
- способы кормления малоподвижных и обездвиженных лиц, санитарные правила при приеме пищи (кормлении);
- права тяжелобольных людей и их родственников;
- психологические аспекты паллиативной помощи;



- способы проведения активной и пассивной гимнастики лицам, нуждающимся в долговременном уходе;
- основы здорового образа жизни, факторы, способствующие сохранению здоровья;
- факторы, пагубно влияющие на здоровье, заболевания, связанные с образом жизни, программы отказа от вредных привычек;
- правила оказания первой помощи.

**1.5. Слушатель, успешно освоивший Программу, должен уметь:**

- строить общение с тяжелобольным с соблюдением морально-этических норм;
- устанавливать контакт и общаться с лицами, нуждающимися в долговременном уходе, в том числе имеющими нарушения слуха, зрения и поведения;
- убеждать лицо, нуждающееся в долговременном уходе, в необходимости проведения оздоровительных мероприятий и ведения здорового образа жизни, поддерживать его самообслуживание;
- адаптировать жилое помещение к потребностям лиц, нуждающихся в долговременном уходе;
- применять эргономичные методы, приемы и средства при позиционировании, перемещении малоподвижных (неподвижных) больных;
- проводить гигиенические процедуры, оказывать помощь при самостоятельном проведении гигиенических процедур;
- обеспечивать инфекционную безопасность при оказании услуг по уходу за лицами, нуждающимися в долговременном уходе;
- организовывать правильный прием пищи лицами, нуждающимися в долговременном уходе;
- измерять основные показатели жизнедеятельности (температуру тела, пульс, частоту дыхания, артериальное давление);
- производить смену нательного, постельного, абсорбирующего белья;
- взаимодействовать с различными службами в интересах лица, нуждающегося в долговременном уходе;
- выявлять физические, психологические, социальные и духовные проблемы тяжелобольного человека;
- преодолевать в отношениях агрессию и враждебность, обеспечивать собственный психологический комфорт при уходе за лицами, нуждающимися в долговременном уходе.

**1.6. Категория обучающихся:** лица, осуществляющие уход за тяжелобольными родственниками, без изменения уровня образования.

**1.7. Форма обучения.** Очная, дистанционная.

**1.8. Срок обучения.** 8 (6) часов.



**1.9. Виды учебных занятий.** Приоритетными для реализации Программы являются практико-ориентированные формы учебных занятий: практические и семинарские занятия, лекции, консультации.

**1.10. Контроль знаний** осуществляется в процессе изучения темы. По окончании изучения курса проводится проверка полученных знаний. Используются различные формы контроля: решение ситуационных задач на практической работе, тестовый контроль.

**1.11. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ).** В учебном процессе с применением ДОТ могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- групповые лекции на онлайн-платформах в прямом эфире;
- самостоятельная работа: просмотр видеолекций;
- самостоятельная работа с программами контроля знаний (тест, опрос);
- консультации с применением электронных средств (индивидуальные и групповые).

**1.12. Требования к материально-техническим условиям, информационным и учебно-методическим условиям.**

СОНКО располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом и реализацию установленных требований. Материально-техническое, информационное обеспечение соответствует действующей санитарно-технической норме. Учебный класс оснащен современным проекционным и компьютерным оборудованием, в СОНКО имеется возможность видеосвязи при условии дистанционного обучения. Для практической части используются технические медицинские средства и оборудование для ухода.

В процессе реализации Программы обеспечивается охрана жизни и здоровья обучающихся. Выполняются правила по охране труда и пожарной безопасности. Имеется доступ к информационным ресурсам (библиотечный фонд, дистанционный обучающий курс «Поддержка» и Internet). Обучающийся обеспечивается учебно-методическим пособием, а также наглядными пособиями, видео- и мультимедийными материалами. Для осуществления контрольно-оценочной деятельности, итоговой аттестации обучающиеся обеспечиваются контрольно-измерительными, раздаточными материалами на бумажных и электронных носителях.



## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

### 2.1. Учебный план

| №             | Наименование разделов (модулей)   | Количество часов | В том числе практические занятия |
|---------------|---|------------------|----------------------------------|
| 1             | Специфика ухода за тяжелобольным или пожилым родственником в домашних условиях  | 3                | 2                                |
| 2             | Безопасное перемещение тяжелобольных людей.                                     | 1                | 1                                |
| 3             | Современные технологии в работе с хроническими ранами                           | 1                | 1                                |
| 4             | Первая доврачебная помощь в неотложных состояниях                               | 1                | 1                                |
| 5             | Психологические аспекты в работе с тяжелобольным человеком и его родственниками | 2                | 1                                |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>8</b>         | <b>6</b>                         |

### 2.2. Учебно-тематический план

| № | Наименование раздела (модуля)  | Наименование тем и элементов раздела (модуля)  |
|---|--|--|
| 1 | Специфика ухода за тяжелобольным или пожилым родственником в домашних условиях | <p>Система долговременного ухода: основные принципы и задачи.</p> <p>Основы физиологии и гигиены человека.</p> <p>Основы физиологии пищеварения и гигиены питания.</p> <p>Требования к общему уходу и помощи лицам, нуждающимся в долговременном уходе.</p> <p>Требование и помощь в поддержании личной гигиены лицам, нуждающимся в долговременном уходе.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Досуг лиц, нуждающихся в долговременном уходе.</p> <p>Современные бытовые и технические средства, приспособления для реабилитации лиц, нуждающихся в уходе, правила их эксплуатации.</p> <p>Практическая работа.</p> |
| 2 | Безопасное перемещение   | <p>Организация безопасного пространства</p> <p>Профилактика падений.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | тяжелобольных людей   | Эргономичные методы и приемы позиционирования, перемещения и размещения малоподвижного (обездвиженного) человека в постели. Безопасное перемещение больных и маломобильных больных.<br>Практическая работа.  |
| 3 | Современные технологии в работе с хроническими ранами                           | Профилактика заболеваний, связанных с длительным постельным режимом. Минимизация рисков образования опрелостей и пролежней. Зоны риска образования пролежней и опрелостей. Степени образования пролежней. Специальные приспособления и методы снижения риска образования пролежней. Современные средства лечения опрелостей и пролежней. Тромбозы. Бинты. Обработка навыков наложения компрессионного биндажа. Профилактика контрактур. Застойная пневмония.<br>Практическая работа. |
| 4 | Первая доврачебная помощь в неотложных состояниях                               | Алгоритм оценки состояния человека. Способы и средства оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях. Средства для оказания первой помощи.<br>Практическая работа.  |
| 5 | Психологические аспекты в работе с тяжелобольным человеком и его родственниками | Социально-психологические особенности лиц, нуждающихся в долговременном уходе. Потребности человека. Этика взаимоотношений. Правила межличностных отношений. Конфликт и способы его разрешения. Особенности общения с людьми с деменцией. Психологические аспекты паллиативной помощи. Эмоциональное выгорание: виды, причины, последствия и профилактика.<br>Практическая работа.   |



### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

|  |  |
|--|--|
| 1  | Специфика ухода за тяжелобольным или пожилым родственником в домашних условиях |
| <p>Система долговременного ухода: основные принципы и задачи. Задачи ухода в зависимости от состояния подопечного. Независимость и самостоятельность подопечного. Моральный аспект самостоятельности. Основы физиологии и гигиены человека. Процессы старения. Физические изменения.</p> <p>Основы физиологии пищеварения и гигиены питания, особенности и способы приема пищи маломобильных и обездвиженных лиц, нуждающихся в долговременном уходе. Специальные приспособления для облегчения приема пищи: поильник, адаптивные столовые приборы с фиксатором на кисти, тарелки с бортиками, нескользящие коврики. Организация и (или) оказание помощи в приеме пищи. Безопасные позы для приема пищи. Обеспечение инфекционной безопасности. Предметы первой необходимости для грамотного ухода, их использование. Поддержание санитарно-гигиенического состояния помещения. Режимы и способы проветривания помещений.</p> <p>Способы измерения основных показателей жизнедеятельности человека-измерение частоты дыхания, пульса, измерение температуры тела, измерение артериального давления.</p> <p>Правила, методы и приемы поддержания личной гигиены. Помощь в оказании личной гигиены. Методы и приемы одевания, смены постельного и нательного белья.</p> <p>Правила проведения гигиенических процедур лицам, нуждающимся в долговременном уходе (умывание, причесывание, протирание кожи лица, частей тела, полоскание полости рта, уход за ногтями, волосами, влажные обтирания, душ, пользование туалетом, ванной).</p> <p>Специальные приспособления для проведения гигиенических процедур. Требования к смене абсорбирующего белья, калоприемника и мочеприемника, судна. Помощь в отпавлении естественных потребностей. Интимная гигиена лежачего подопечного. Средства по уходу, оборудование. Степень недержания и используемые средства. Использование подгузников, их активация.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Досуг лиц, нуждающихся в долговременном уходе. Пассивные виды досуга.</p> <p>Современные бытовые и технические средства, приспособления для реабилитации лиц, нуждающихся в уходе, правила их эксплуатации.</p> <p>Практическая работа:</p> <p>Отработка практических навыков гигиенического ухода за тяжелобольным человеком: уход за ушами, глазами, носом, полостью рта; уход за волосами; уход за телом; интимная гигиена, использование подгузников.</p> |  |
| 2  | Безопасное перемещение тяжелобольных людей.                                    |
| <p>Организация безопасного пространства.</p> <p>Риски бытовой травмы, правила, способы и средства адаптации среды</p>  |  |



жизнедеятельности для лиц, нуждающихся в долговременном уходе. Основные требования к безопасной среде. Планировка комнаты. Требования к предметам мебели. Путь от кровати до туалетной комнаты. Оснащение, освещение.

Профилактика падений. Возможности снижения риска падений. Требования к помещениям, средствам перемещения и одежде подопечного. Что делать, если человек упал.

Безопасное перемещение больных и маломобильных больных.

Эргономичные методы и приемы позиционирования, перемещения и размещения малоподвижного (обездвиженного) человека в постели и при перемещении тяжестей.

Перекалывание подопечного и перемещение с кровати на коляску и обратно. Технические средства и приспособления для передвижения лиц, нуждающихся в уходе.

Осуществление сопровождения и оказания помощи лицам, нуждающимся в уходе, при передвижении самостоятельно и с приспособлениями, при транспортировке в инвалидных креслах-колясках и (или) на функциональных кроватях.

Практическая работа: Отработка практических навыков по позиционированию и перемещению пациента в постели, при перемещении с коляски на кровать и обратно.

### 3 | Современные технологии в работе с хроническими ранами

Профилактика заболеваний, связанных с длительным постельным режимом. Минимизация рисков образования опрелостей и пролежней. Зоны риска образования пролежней и опрелостей. Степени образования пролежней. Специальные приспособления и методы снижения риска образования пролежней. Современные средства лечения опрелостей и пролежней.

Профилактика тромбозов. Бинты компрессионные.

Профилактика контрактур.

Профилактика пневмонии и застойных явлений. Реабилитационно-восстановительные мероприятия: элементы комплекса дыхательной гимнастики В. Смирнова и дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Практическая работа: Отработка практических навыков по предотвращению тяжелых последствий при уходе за тяжелобольными людьми.

- Отработка навыков наложения компрессионного биндажа;
- Отработка навыков профилактики пролежней, пневмоний и застойных явлений;
- Отработка основных элементов комплекса дыхательной гимнастики В. Смирнова и дыхательной гимнастики Стрельниковой.

### 4 | Первая доврачебная помощь в неотложных состояниях

Алгоритм оценки состояния человека.

Способы и средства оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях.

Варианты спасения при попадании в дыхательные пути инородного тела.

Особенности оказания первой помощи при непроходимости дыхательных



путей у разных возрастных категорий пострадавших (взрослые, дети, младенцы). Приём Геймлиха.  
Пониженное и повышенное давление у пожилых людей. Оказание первой помощи при кризах.  
Первая помощь при кровотечении. Признаки шока. Противошоковые мероприятия.

Первая помощь при носовом кровотечении.  
Признаки инсульта, инфаркта. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР).  
Первая помощь при неотложных состояниях (сердечный приступ, приступ астмы, судорожный синдром, инсульт, обморок, диабетическая кома, отравление).

Практическая работа: «Первая доврачебная помощь в неотложных состояниях»:

1. Оказание первой помощи при непроходимости дыхательных путей (попадание пищи).
2. Оказание первой помощи при ушибах, переломах, обмороке.
3. Проведение сердечно-легочной реанимации.

**5** Психологические аспекты в работе с тяжелобольным человеком и его родственниками

Социально-психологические особенности лиц, нуждающихся в постороннем уходе.

Морально-этические нормы и правила семейного долговременного ухода. Общение в системе межличностных отношений. Проблемы и особенности общения. Манипуляция в общении. Соблюдение физической и психологической дистанции в общении. Конфликт, пути разрешения конфликтных ситуаций.

Когнитивные расстройства пожилых людей, виды, признаки. Особенности общения с людьми с деменцией.

Психологические аспекты паллиативного периода: воздействие болезни, ограничивающей продолжительность жизни, на тяжелобольного человека; адаптация: путь от кризиса осознания смерти к ее принятию; пациенты, за которыми трудно ухаживать. Духовные нужды больного. Последние дни и часы жизни. Признаки приближения смерти. Прощание. Помощь в переживании тяжелой утраты.

Эмоциональное выгорание. Степени эмоционального выгорания. Причины и последствия. Способы профилактики. Методы снятия стресса.

Практическая работа: Отработка практических навыков общения с тяжелобольными и членами их семей.

- Отработка навыков «психологического айкидо».
- Определение схем общения на межличностных уровнях.
- Анализ текста «Советы умирающего».
- Определение собственных потребностей и степени выгорания. («Колесо баланса», «Подушка безопасности», Пирамида Маслоу).



#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ И КОНСУЛЬТАНТОВ «ШКОЛЫ СЕМЕЙНОГО УХОДА»

Программа практической подготовки консультантов и тренеров Школы семейного ухода.

| № | Наименование практической работы   | Количество часов | Оборудование, материалы для практической работы  |
|---|--|------------------|--|
| 1 | Отработка практических навыков гигиенического ухода за тяжелобольным человеком.                          | 2                | Тренажер-манекен. Образцы средств для ухода за тяжелобольными людьми: подгузники, урологические прокладки, косметические средства для ухода за кожей. Оборудование для ухода за тяжелобольными людьми: многофункциональная кровать, пенообразующие губки, подставка под спину, наборы для умывания, ванночка для мытья головы, кресло-коляска с санитарным оснащением для инвалидов. |
| 2 | Отработка практических навыков позиционирования и перемещения тяжелобольных людей.                       | 1                | Тренажер-манекен. Образцы оборудования для ухода за тяжелобольными людьми: многофункциональная кровать, кресло, подставка под спину, доска для пересадки, кресло-коляска для инвалидов, кресло-коляска с санитарным оснащением для инвалидов, средства противопролежневые, простыня и рукав скользящие, пояса для перемещения, круг для перемещения.                                 |
| 3 | Отработка практических навыков по предотвращению тяжелых последствий при уходе за тяжелобольными людьми. | 1                | Манекен-тренажер ухода за пролежнями пожилого человека (МУ0315), Средства и оборудование для профилактики пролежней: валики, подушки, накладки и пр.; косметические средства по уходу за поврежденной кожей, выполнение рекомендаций врача по  |



|        |   |   |   |
|--------|---|---|---|
|        |   |   | лечению пролежней.  |
| 4      | Первая доврачебная помощь в неотложных состояниях                           | 1 | Тренажер-манекен для отработки навыков первой помощи (сердечно-легочная реанимация).<br>Коврики.<br>Видео на тему «Первая помощь».  |
| 5      | Отработка практических навыков общения с тяжелобольными и членами их семей. | 1 | Презентации, плакаты. Книги: Семчишина Т. «Человек умирает. Что делать? В помощь родственникам», издательство Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2016.<br><br>Основы паллиативной помощи / под ред. Р. Твайкросса, Э. Уилкока / пер. с англ.: Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера» — В. В. Ерохина, Г. Ш. Юнусова. — М.: Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2020.<br><br>О хосписах. Материалы для родственников и близких пациента. — М.: Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2016 |
| ИТОГО: |   | 6 |   |

Практическое обучение имеет цель – закрепление и углубление знаний, полученных слушателем в процессе теоретического обучения, приобретение необходимых умений, навыков и опыта практической работы.