

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Богучанский»

Утверждено

Директор КГБУ СО «КЦСОН «Богучанский»  
М.М. Колесова  
Приказ от « 20 » № 26/1



**Программа  
занятий в «Школе родственного ухода»**

## Программа обучения в Школе ухода КГБУ СО «КЦСОН "Богучанский"»

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

Школа родственного ухода (ШРУ) – 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 Родственного 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

**Цели «Школы родственного ухода»:**

- достижение оптимально возможного уровня жизни и социальной адаптации инвалида и пожилого человека, в привычной для него домашней обстановке в окружении семьи;
- снижение риска возможности развития тяжелых осложнений;
- создание благоприятной обстановки и психологической атмосферы в семье, обеспечивающей снятие последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности,
- формирование личностных предпосылок для адаптации к изменяющимся условиям и мотивации на здоровье, побуждающих к активной жизни в социуме;

**Основные задачи «Школы родственного ухода»:**

- Ознакомление родственников, социальных работников и других лиц, осуществляющих уход с основами геронтологии и специфическими проблемами здоровья граждан пожилого возраста;
- Обучение родственников, социальных работников и других лиц уходу за инвалидами и гражданами пожилого возраста на дому: психологическим аспектам, связанным с вопросами организации ухода и разрешением семейных конфликтов, профилактики стрессовых состояний. методам контроля за изменениями состояния здоровья инвалида, пожилого человека;

- навыкам медицинских манипуляций;
  - профилактике осложнений;
  - личной гигиене и биомеханике тела;
  - правилам питания и кормления;
  - профилактике пролежней;
  - принципам правильного позиционирования;
  - методам дезинфекции.
- Обучение инвалидов и граждан пожилого возраста практическим навыкам и методам самопомощи, пользованию техническими средствами реабилитации и вспомогательными средствами.
  - Организация и проведение лекций, семинарских занятий, консультаций (далее – семинары)
  - Распространение среди населения информационно-методических материалов.

### **Ожидаемые результаты от деятельности «Школы родственного ухода»**

- Осуществление родственниками, социальными работниками грамотного социально-адаптационного ухода в привычных для инвалида и пожилого человека условиях, снижение количества пожилых людей с осложненными и тяжелыми формами хронических заболеваний.
- Повышение качества жизни инвалидов и пожилых людей, и выработка адаптационных механизмов к процессам старения, к проявлениям гериатрических заболеваний и их лечению.
- Создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы в семье, обеспечение достойного, уважительного отношения к инвалидам и пожилым людям.
- Оптимизация процесса ухода за инвалидом или пожилым родственником снизит необходимость прекращения трудовой занятости

### **Формы функционирования школы:**

- стационарная;
- выездная;
- дистанционная.

### **Формы организации занятий:**

- групповые
- индивидуальные

### **Типы организуемых занятий:**

- лекции,
- семинары,
- тренинги,
- практические занятия.

**Кадровое обеспечение:** штатные сотрудники КГБУ СО КЦСОН «Богучанский», прошедшие специальное обучение, специалист по социальной работе, психолог, медицинские работники КГБЗУ Богучанской РБ

**Краткое описание:** Занятия в ШРУ 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. Рекомендуемые количество занятий в рамках курса – 12 занятий, продолжительность одного занятия – 1 час 30 минут. Занятия в Школе ухода проводятся в группах по 4 – 6 человек.

Работа с новой группой начинается с её формирования. Слушатели зачисляются в группу на основании личного заявления (Приложение №4). 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)

## **Примерная тематика групповых теоретических занятий**

### **1. Медицинский блок:**

1. «Основы геронтологии и гериатрии»;
2. «Социально – медицинские проблемы граждан пожилого возраста»;
3. «Наиболее характерные заболевания у лиц пожилого возраста»;
4. «Основы рационального питания граждан пожилого возраста»;
5. «Гимнастика для пожилых людей»;
6. «Современные методы оздоровления»;
7. «Методы контроля за изменениями состояния здоровья граждан пожилого возраста»;
8. «Принципы общего ухода»;
9. «Простейшие медицинские манипуляции в домашних условиях»;
10. «Оказание первой доврачебной помощи»;
11. «Уход за лежачими больными: условия, средства, правила и особенности»;
12. «Профилактика пролежней. Лечение пролежней»
13. Профилактика заболеваний, связанных с длительным постельным режимом: обстипация (запор), дегидратация, аспирация, тромбоз, застойная пневмония, контрактуры суставов. Активизация человека.

### **2. Психологический блок:**

14. «Психологические особенности пожилого возраста»;
15. «Особенности общения с гражданами пожилого возраста»;
16. «Общение с человеком, имеющим дефицит самообслуживания. Соблюдение достоинства подопечного и ухаживающего»;

17. Правила этикета при общении с пожилыми людьми и инвалидами»;
- 18.«Приемы и методы саморегуляции лица, осуществляющего уход»;
- 19.«Профилактика синдрома эмоционального выгорания при уходе за лежачими больными»;
- 20.«Методы и приемы преодоления депрессивных состояний у лиц, осуществляющих уход»;
- 21.«Методы оказания помощи по нормализации эмоциональной устойчивости»

### **Примерная 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»

### **Примерная 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»

## **Примерная 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 ШРУ 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:**

№	Название	Адрес	Краткое описание
1.	Просветительский проект о паллиативной помощи «Пропаллиатив»	<a href="http://pro-palliativ.ru/">http://pro-palliativ.ru/</a>	Портал содержит рекомендации по уходу от различных экспертов, материалы об общении с тяжелобольными людьми и советы по психологической поддержке для ухаживающих.
2.	Youtube-канал проекта «Пропаллиатив»	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCC951hdOhrzmCsVbKs2G8Bw/videos">https://www.youtube.com/channel/UCC951hdOhrzmCsVbKs2G8Bw/videos</a>	На канале размещены записи вебинаров, лекций и видеоИнструкций экспертов по уходу и психологов, записи выступлений российских и зарубежных специалистов по паллиативной помощи.

3.	Сайт АНО «Помощь пациентам болезнью Альцгеймера их семьям»	с <a href="https://www.alzrus.org/">https://www.alzrus.org/</a> и	Сайт содержит информацию о болезни Альцгеймера и практические советы по общению и уходу за людьми с этим заболеванием, а также расписание проведения «школ заботы» для родственников в Москве и Санкт-Петербурге.
4.	Интернет-портал «АСТОМ»	<a href="https://www.astom.ru/">https://www.astom.ru/</a>	Ресурс с информацией и форумом для стомированных людей и их близких. Есть форма для диалога со специалистами.
5.	Информационный портал «Мемини»	<a href="https://memini.ru/">https://memini.ru/</a>	Портал содержит информацию о деменции, список упражнений для поддержания когнитивных функций, форум и правовую информацию для ухаживающих.
6.	Youtube-канал проекта «Мастерская заботы» фонда помощи хосписам «Вера»	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCmMFZV1ZybknauJyLOWvQg/videos">https://www.youtube.com/channel/UCmMFZV1ZybknauJyLOWvQg/videos</a>	На канале размещены записи лекций О.Н. Выговской, посвященных различным аспектам ухода за тяжелобольными людьми.
7	Скользящий рукав	<a href="https://youtu.be/xHliQkYC3sc">https://youtu.be/xHliQkYC3sc</a>	
8	Подушки	<a href="https://youtu.be/dLjiefE82BQ">https://youtu.be/dLjiefE82BQ</a>	
9	Пересаживание на стул	<a href="https://youtu.be/E5fsjr228Dg">https://youtu.be/E5fsjr228Dg</a>	
10	Пересаживания коляски на кровать	с <a href="https://youtu.be/C6ZJr7mjHC4">https://youtu.be/C6ZJr7mjHC4</a>	
11	Доска для пересаживания	<a href="https://youtu.be/u6W8-g890AI">https://youtu.be/u6W8-g890AI</a>	
12	Смена постельного и нательного белья	<a href="https://youtu.be/XyKCV6oy168">https://youtu.be/XyKCV6oy168</a>	
13	Умывание, бритье, уход за волосами	<a href="https://youtu.be/Vh-MzFmam7Q">https://youtu.be/Vh-MzFmam7Q</a>	На сайте размещены видеоИнструкции экспертов по уходу, практические рекомендации
14	Мытье в душе и ванной комнате, уход за ногтями рук и ног	<a href="https://youtu.be/aHRNg3sqQ0s">https://youtu.be/aHRNg3sqQ0s</a>	
15	Мытье в кровати	<a href="https://youtu.be/ZveynbgtaBQ">https://youtu.be/ZveynbgtaBQ</a>	
16	Подача и прием пищи	<a href="https://youtu.be/T6_3GNxisfQ">https://youtu.be/T6_3GNxisfQ</a>	
17	Смена подгузника. Помощь пользовании судном мочеприёмником	в <a href="https://youtu.be/B1_i-ZBxXnQ">https://youtu.be/B1_i-ZBxXnQ</a>	

Рекомендуемая литература:

1. «Болезнь Паркинсона. Пособие для пациентов и их родственников». Под ред. О.С. Левина, М.: МЕДпресс-информ, 2014. 128 с. ил.
2. Методические рекомендации социальным работникам и специалистам по социальной работе «Как обеспечить безопасность и избежать рисков при выполнении служебных обязанностей», М., 2016 г.
3. Памятка «Психологические особенности пожилого человека» Консультирование и обучение в области ухода за больными на дому, Санкт-Петербург, 2012
4. «Тяжелобольной дома: лечение, уход, реабилитация. Хронические болезни.» под ред: Krakowjak Петр, Kшижановски Доминик, Modlinьска Александра. Гданьск 2013г.
5. «Уход за ослабленными пожилыми людьми. Российские рекомендации» <https://rosmintrud.ru/uploads/magic/ru-RU/Document-0-8452-src-1524828041.5337.pdf>
6. «Уход за ослабленными пожилыми людьми» Методические рекомендации, М., 2017 г.

**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
- Скорее да
- Затрудняюсь ответить
- Скорее нет
- Нет

2. Удобен ли Вам предложенный формат обучения?

- Да
- Нет
- Свой ответ \_\_\_\_\_

3. Удобны ли для Вас дни проведения занятий?

- Да
- Нет, лучше в выходной

4. Комфортно ли для Вас время проведения занятий?

- Да
- Нет, удобнее было бы в \_\_\_\_\_

5. Занятия на какие темы Вы бы хотели посетить?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ваши комментарии, пожелания

---

---

---

**Спасибо!**

**План занятий «ШРУ» за маломобильными гражданами в домашних условиях» для слушателей, осуществляющих уход за маломобильными гражданами после инсульта и сахарного диабета (2022г.)**

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество занятий/час	Тип занятия	Применяемое оборудование	Ответственные за проведение занятия
<b>1. Групповые занятия</b>						
1.	30 – июня 2022г.	1. Основы геронтологии и гериатрии 2. Психологические особенности пожилого возраста 3. Организация пространства в доме: особенности помещения, основное и вспомогательное оборудование и его размещение, безопасность больного и ухаживающих лиц	1 занятие / 1 час 30 минут	лекция / лекция практикум	Ноутбук для практической работы	Специалист РБ Психолог Преподаватель ШРУ
2.	Июль	1.Основы реабилитации при различных функциональных нарушениях после инсульта. 2.Общение с человеком, имеющим дефицит самообслуживания. Соблюдение достоинства подопечного и ухаживающего. 3.Помощь пациенту с ограниченной мобильностью при передвижении, пересаживание с кровати в инвалидное кресло	1 занятие / 1 час 30 минут	лекция / тренинг практикум	Ноутбук практической работы	Специалист РБ Психолог Преподаватель ШРУ
3.	Август	1. Основы рационального питания граждан пожилого возраста 2. Правила и особенности кормления пожилого человека (лежачего), составление меню на день, неделю. Правила питания в пожилом возрасте	1 занятие / 1 час 30 минут	лекция / практикум	Ноутбук для практической работы	Специалист РБ Преподаватель ШРУ

4.	Сентябрь	1. Методы контроля за изменениями состояния здоровья граждан пожилого возраста 2. Приемы и методы саморегуляции лица, осуществляющего уход 3. Правила гигиенического ухода за лежачим человеком: смена памперса, нательного и постельного белья, стрижка, педикюр, маникюр	1 занятие / 1 час 30 минут	лекция / тренинг практикум	Ноутбук для практической работы	Специалист РБ Психолог Преподаватель ШРУ
5.	октябрь	1. Профилактика пролежней. Лечение пролежней 2. Профилактика пролежней. Обработка ран и пролежней. Использование современных материалов	1 занятие / 1 час 30 минут	лекция / практикум	Ноутбук для практической работы	Специалист РБ Преподаватель ШРУ
6.	ноябрь	1. Современные методы оздоровления 2. Методы и приемы преодоления депрессивных состояний у лиц, осуществляющих уход 3. Проведение гигиенических процедур у маломобильных пациентов: принятие душа, ванны, туалет. Вспомогательное оборудование	1 занятие / 1 час 30 минут	лекция / тренинг практикум	Ноутбук для практической работы	Специалист ЦРБ Психолог Преподаватель ШРУ
2. Индивидуальные консультационные занятия						
7.	декабрь	Особенности ухода за больными при гипертоническом кризе, Основы реабилитации функциональных нарушений при сахарном диабете.	30 минут	беседа	Ноутбук	Преподаватель ШРУ, специалист РБ
8.	январь	Особенности ухода за больными после инсульта. Гигиена человека с сахарным диабетом Специальные средства для ухода и гигиенические принадлежности. Принципы подбора и правила использования	30 минут	беседа	Ноутбук	Преподаватель ШРУ, специалист РБ
3. Выездные занятия на дому у маломобильного гражданина						
9.	февраль	Смена постельного и нательного белья	40 минут	практикум		Преподаватель ШРУ

10.	март	<p>Помощь в оборудовании постельного места лежачего больного. Организация пространства в доме: особенности помещения, основное и вспомогательное оборудование и его размещение, безопасность больного и ухаживающих лиц.</p>	40 минут	практикум			Преподаватель ШРУ, медицинский работник
-----	------	--	----------	-----------	--	--	--

Приложение 3  
КГБУ СО «КЦСОН «Богучанский»  
Директору КГБУ СО  
«КЦСОН «Богучанский»  
М.М. Колесовой

гр. \_\_\_\_\_

(ФИО полностью)

Дата рождения \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_

Выдан: кем \_\_\_\_\_

когда: \_\_\_\_\_ г.

Адрес места проживания: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

заявление

я, \_\_\_\_\_  
(ФИО)

Прошу предоставить мне услуги по обучению в «Школе родственного ухода» для обучения по уходу за \_\_\_\_\_

(степень родства, иное отношение к гражданину, ФИО полностью, иные данные)  
утратившим способность к самообслуживанию и передвижению в связи с преклонным возрастом, болезнью (нужное подчеркнуть).

Обучение прошу проводить в

- индивидуальной форме
- групповой форме
- дистанционной форме  
(нужное отметить V)

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО )

В соответствии со статьёй 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152 – ФЗ «О персональных данных», предоставляю своё согласие на обработку, хранение и передачу моих персональных данных в целях обучения меня навыкам ухода в «Школе родственного ухода»

\_\_\_\_\_ (дата) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)  
Заявление принял:

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ (подпись специалиста) \_\_\_\_\_ (ФИО специалиста)

## График проведения групповых занятий

## Группа обучающихся в «Школе Родственного ухода»

## Журнал проведения семинаров

**Анкета слушателя «Школы родственного ухода»  
(перед началом обучения)**

Здравствуйте, уважаемый слушатель ШРУ. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Это поможет нам разработать более эффективный план работы «Школы родственного ухода». Все ответы будут использованы в обобщённом виде, без указания персональных данных. При заполнении анкеты просим внимательно ознакомиться с предлагаемыми вариантами ответов. Номер ответа, который соответствует Вашему мнению, а их может быть несколько, необходимо поставить V.

1. ФИО \_\_\_\_\_

2. Контактные данные (адрес, телефон)  
\_\_\_\_\_

3. Возраст: \_\_\_\_\_

4. Пол: мужской      женский  
(нужное подчеркнуть)

5. Кем Вам приходится гражданин, за которым Вы будете ухаживать?

Отец, мать, муж, жена, сын, дочь, другое: \_\_\_\_\_  
(нужное подчеркнуть)

его ФИ \_\_\_\_\_

6. Приходилось ли Вам раньше ухаживать за тяжелобольными?

7. Навыки по уходу за больными:

Навыки по уходу за больными	Имею	Хочу получить
Смена постельного и нательного белья		
Умывание		
Подмывание		
Подача судна и мочеприёмника		
Профилактика пролежней		
Измерение артериального давления		
Подсчёт пульса и частоты дыхательных движений		
Биомеханика тела и медицинские манипуляции		
Правила питания и кормления		
Лечебная гимнастика		
Физиотерапия в домашних условиях		
Профилактика и уход при заболевании		
Профилактика стрессовых состояний		

8. Занятия на какие темы были бы Вам более интересны и полезны?

9. Беседы с какими специалистами Вас интересуют?

Благодарим Вас за помощь.

**Анкета слушателя «Школы родственного ухода»**  
после обучения

Уважаемый слушатель ШРУ, просим Вас заполнить анкету. Ваши ответы помогут определить, насколько полезным и интересным было для Вас посещение ШРУ, а Ваши советы и пожелания помогут нам улучшить качество дальнейшего обучения.

1. ФИО \_\_\_\_\_
2. Возраст \_\_\_\_\_
3. Пол:      мужской      женский  
(нужное подчеркнуть)

4. Занятия, на какие темы были для Вас наиболее интересны и полезны?

---

---

5. Занятия, на какие темы были бы Вам интересны?

---

---

6. Оцените, пожалуйста, работу ШРУ по пятибалльной системе. \_\_\_\_\_  
**Благодарим за Ваше доверие и помощь в улучшении качества нашей работы.**

Будем рады, если вы оставите свой отзыв о «Школе родственного ухода»

---

---

---