

КАПРИЗЫ



Капризы и агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Одна из главных моих заповедей — умеете их рассмешить. Веселый старик не опасен. Когда ты принимаешь причину агрессии, когда ты улыбаешься пожилому родственнику и не отвечаешь на его выпады, агрессия спадает. Нужно уметь менять темы разговора, менять вектор. Важно разобраться когда человек капризничает, почему человек ведет себя странно, причиной могут быть разные проблемы, в том числе психические. Качество жизни самого пожилого человека и его близких улучшается кардинально, если ему правильно выписать антидепрессанты. Иногда и лекарства не нужны, достаточно настоя пустырника. Работает и психосоматика: когда человеку не хватает внимания, у него может болеть сердце или ноги. Если известно, что с сердцем все в порядке, значит, возможно, просто стоит уделить ему больше внимания: разобрать вместе старые фотографии, поставить музыку, которую он слушал в молодости. Когда человек чувствует себя более уверенно, защищенным, он с меньшей вероятностью будет вести себя агрессивно.

Внимание и забота

Навещать пожилых родственников и звонить им нужно постоянно. Мы не можем уберечь пожилых людей от всего. Однако меры предосторожности должны быть приняты. Многие пожилые люди открывают дверь всем, выслушивают каждого мошенника, рекламщика, а иногда и пускают их к себе в квартиру на чашку чая. «Наши старики очень доверчивы. А мошенники умеют профессионально расположить к себе любого».

Если вы перевезли пожилых родителей к себе домой, нельзя допустить полного разрыва с прошлой жизнью. По возможности, перевезите старую мебель, предметы декора, которые будут напоминать о прежнем доме.



Предоставьте пожилому человеку возможность позаботиться о вас — это значит и уважить его, и поблагодарить, и позаботиться о нем тоже». Например, связать очередной пятый шарф, который вам уже совершенно не нужен, от души сказать «спасибо». Для бабушки это единственный способ проявить заботу о вас.

Бытовые трудности

Если бабушка или дедушка остаются одни на некоторое время дома, то лучше всего заблокировать электроплиту или снять горелки с газовых плит для их безопасности. Перила на лестницах (в доме или на даче) должны быть с обеих сторон. Поднимаясь и спускаясь нужно использовать оба перила, поручни вдоль стен. Ковровые покрытия и дорожки нужно хорошо прикреплять к полу. Паркетный пол целесообразно покрыть половым покрытием. Обувь должна быть немного свободной с рифленой подошвой. В комнате необходимо обеспечить хорошее освещение. В ночное время следует включать специальные фонарики-ночники. Мебель должна быть удобной, рекомендуется обклеить острые углы мебели специальными мягкими накладками.



Самое опасное место в квартире для пожилого — туалет. «Заперся, упал, а близкие не могут помочь» - надо сделать пространство удобным, установить поручни, в некоторых случаях убрать шпингалеты. Если человек привык принимать душ в ванной — сделать ему специальную скамейку, чтобы смог сидеть. На полу обязательно должен быть резиновый коврик. Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы, и возможности **организма**.

Жесты и знаки

При общении с пожилыми людьми нужно соблюдать несколько правил этикета. Если человек плохо слышит, надо подходить спереди, чтобы ваше появление не было для него неожиданностью. Можно назвать его по имени или легонько прикоснуться к руке/плечу, чтобы человеку стало ясно, что вы обращаетесь к нему. Говорить нужно медленно и ясно, использовать более низкий тон голоса, потому что высокие ноты пожилые люди гораздо хуже слышат. Если у человека есть слуховой аппарат, нужно ему постоянно напоминать, чтобы он его использовал. Если плохо видит — нужно стараться не напугать его резким громким звуком. Подходя к человеку, надо представиться, особенно если нет уверенности, что он сможет разглядеть вас. Чтобы куда-либо сопроводить пожилого человека, нужно проговаривать все действия: «Вот ваши ходунки, давайте я помогу вам встать. Нужно пойти в столовую обедать». Любит читать — купите книги с крупным текстом, можно детские. Или используйте аудиозаписи. Если носит очки — напоминать про очки и всегда следить, чтобы линзы были чистыми. Для пожилых людей очень важно прикосновение, ведь у них гораздо меньше сенсорных ощущений, с возрастом они снижаются так же, как вкус, слух и т. д. Поэтому старики очень часто хотят, чтобы их обняли, взяли за руку. Есть исключения, когда прикосновений не любят. Но многим как раз не хватает, во-первых, тепла, которое мы передаем с рукопожатием или объятиями, и, во-вторых, сенсорных ощущений, помогающих осознать границы их тела.

Правила общения

Научитесь контролировать свои чувства при разговоре с пожилыми родственниками. Тон голоса должен быть спокойным, без тревоги и напряжения, ведь старикам очень легко передается настроение близких. Желательно, как можно чаще говорить приятные слова поддержки. Если у человека есть проблемы с памятью, то при встрече нужно представиться первым. Очень важно обращаться к человеку по имени, помнить, что перед вами — взрослый человек. При разговоре надо стараться использовать короткие слова. Говорить медленно, четко произнося каждое слово. Негативные утверждения лучше не использовать. Не нужно обращаться с просьбами, рассказывая длинные истории, желательно, говорить кратко о самом главном. Если нужно, чтобы человек что-то сделал, то инструкции должны быть поэтапными — шаг за шагом. Помогая одеться, нужно говорить: «Какое платье сегодня хотите надеть — красное или синее?» Важно сохранить выбор — это стимул для мышления и уважение. При этом, желательно, указывать прямо на предметы. Ключевое слово должно быть в конце фразы, чтобы человек не забыл его, пока вы будете договаривать предложение до конца. Чем больше человек может сделать сам, тем лучше, нужно давать ему этот шанс, а параллельно — следить за выполнением поставленных задач. «Если вы все время будете завязывать шнурки ребенку, то он не научится делать это самостоятельно. А пожилой человек просто забудет, как их завязывать». Не говорите о присутствующем человеке в третьем лице, особенно употребляя местоимения. В этом проявляется отсутствие уважения.



Правила общения с пожилыми людьми

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Стиль общения с пожилыми людьми определяет не только возрастная психология, но и физиология. С возрастом у представителей старшего поколения снижаются ощущения вкуса, слух, падает зрение, начинаются проблемы с мышлением. Человек начинает воспринимать мир по-другому, меняется его поведение и характер. Для того чтобы скорректировать действия и поступки, необходимо прежде всего самим близким подстроиться под человека.



КГБУ СО КЦСОН «ЕРМАКОВСКИЙ»
СОЦИАЛЬНО - РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ

с. Ермаковское.
Ул.Ленина, 92.

Телефоны: 8(391) 382-43-34..