

Обучение пожилого человека с нарушениями зрения и слуха самоуходу и самопомощи

Зрение

Не подходите к человеку с плохим зрением против света. Заранее постучите в дверь или дайте знать, что Вы рядом. Однако не начинайте разговор громко и резко, находясь рядом с пожилым. Если больной носит очки, то необходимо следить за тем, чтобы линзы очков были чистыми, не поцарапанными. Важно периодически консультировать пожилых людей у окулиста. Очки должны быть всегда рядом с пациентом. В комнате необходимо обеспечить хорошее освещение. Опасно находиться в полумраке. Без нужды не переставляйте предметы в комнате, не известив об этом пожилого человека, иначе он, не очень хорошо разглядев их на новом месте, по привычке пойдет обычным своим маршрутом и споткнется или ударится. Комментируйте свои действия. При совместных передвижениях держите Вашего спутника за руку, лучше всего за предплечье. Рассказывайте ему о том, что встретится вам на пути. Во время еды перед пожилым человеком не должно быть много предметов. Полезно использовать световые контрасты, чтобы можно было лучше разглядеть предметы. У пожилого человека глаза плохо и медленно адаптируются к условиям недостаточной или избыточной освещенности, особенно при быстром переходе от света к темноте и наоборот. Поэтому Ваш подопечный может ничего не увидеть у себя под ногами, если он только что перевел взгляд с окна в комнату, где он находится. При входе с улицы в подъезд или в транспорт пожилой человек делаетя крайне уязвимым. Он плохо различает недостаточно освещенные предметы. Желательно, чтобы в таких опасных местах, как лестницы, коридоры, были установлены дополнительные светильники. Ступени лестницы или их края, пороги должны быть выкрашены в контрастные (светлые) тона.

Слух



Если Ваш подопечный носит слуховой аппарат, убедитесь, что он им пользуется правильно, в соответствии с прилагаемым техническим руководством; периодически, как аппарат работает.

При разговоре убедитесь, что аппарат работает и включен. Ваш собеседник сможет лучше Вас понять, если будет ориентироваться на мимику лица, движения губ. Поэтому при разговоре лучше сидеть так, чтобы ваши лица находились на одном уровне. Нельзя, чтобы собеседник смотрел на Вас против света. Говорить надо не громко, но и не тихо, ясно, внятно, несколько медленно, но не утрируя и не подчеркивая отдельные слоги (не скандируя!), сопровождая речь живой мимикой и небольшим количеством выразительных жестов. Во время разговора постарайтесь не отвращивать лицо, не смотрите в пол, не закрывайте рот или лицо руками. Во-первых, Вы этим ухудшаете ясность звуков, а во-вторых, люди с плохим слухом часто хорошо читают по губам. Говорите короткими фразами, небольшими смысловыми блоками; заканчивая каждый из них, убедитесь, что собеседник услышал Вас правильно. Если подопечный Вас не понял, повторите, используя другие слова, но ни в коем случае не повышайте голоса, не кричите, не раздражайтесь и не торопитесь. Пожилые люди с расстройством слуха лучше воспринимают низкие тона и хуже – высокие. Людям с нарушенным слухом очень мешает фоновый шум. Если человек плохо слышит на одно ухо, то необходимо говорить, располагаясь со стороны другого уха. Если обстановка не позволяет создать таких условий, чтобы Ваш собеседник хорошо Вас слышал, напишите ему необходимую информацию на бумаге.