**Что делать, если пожилой человек отказывается мыться и менять одежду**

Проблема с пожилыми людьми, которые когда-то были разумными чистоплотными взрослыми, а теперь отказываются принимать душ и носить чистую одежду, довольно распространенная. Чтобы исправить эту неприятную ситуацию, важно сначала понять, почему близкий человек себя так ведет.

**Почему пожилые люди перестают следить за собой**

Если ваш родственник, который регулярно мылся и отказывался надевать мятую рубашку, вдруг перестает заботиться о себе и начинает плохо пахнуть, разумно сначала исключить депрессию. Она не всегда очевидна у пожилых людей, поэтому ищите [предупреждающие знаки](https://pansionatblago.ru/publication/publication/depressiya-u-pozhilyh-lyudej).

По мере того как люди стареют, они чувствуют, что всё больше теряют контроль над своей жизнью. Поэтому они стремятся отстоять свое мнение хотя бы в части личной гигиены.

Опекуны и члены семьи могут постоянно твердить, что нужно помыться, но чем больше они принуждают пожилого человека, тем больше он сопротивляется.

Обычно можно сразу почувствовать запахи мочи, пота и фекалий, но пожилые люди могут даже не замечать этих «ароматов» тела, особенно собственных. Их чувства уже не так остры, как когда-то были. С процессом старения иногда происходит потеря обоняния. Многие пожилые люди начинают принимать душ и менять белье реже, потому что им сложно заметить неприятный запах тела или грязную одежду.

Ванная комната может казаться опасным местом для многих пожилых людей. В конце концов, она целиком состоит из гладких, твердых и часто скользких поверхностей – идеальных условий для падения. Страха ушибов и переломов достаточно, чтобы принимать ванну как можно реже.

Дискомфорт – еще одна очень распространенная причина. Пожилые могут потерять чувство равновесия и нормальную двигательную активность, которую когда-то имели. Боли в суставах и слабость способны превратить мытье и смену одежды в настоящую проблему. Если же близкие предложат помощь в купании, пожилые люди расценят это как потерю достоинства.

Несоблюдение личной гигиены – это один из самых распространенных симптомов болезни Альцгеймера и других видов деменции. Состояние, которое вызывает когнитивные нарушения, часто сопровождается депрессией, сложными поведенческими изменениями и неспособностью отслеживать время. Эти вещи заставляют пожилого человека отказаться от мытья или по ошибке думать, что они уже купались.

Современные люди воспринимают ежедневное купание как нечто само собой разумеющееся, но когда росли их пожилые родственники, то нормой, чаще всего, было мытье раз в неделю.

Старение мозга может привести к появлению старых привычек.



**Как убедить пожилого человека мыться и носить свежую одежду**

Существует много разных подходов, которые вы можете попробовать, когда поймете, почему ваш пожилой родственник не заботится о себе.

Попросите врача поговорить с пожилым человеком о личной гигиене. Пожилые люди часто относятся к рекомендациям медицинских работников более серьезно, чем к просьбам и советам близких людей.

Используйте подходящее оборудование. Есть специально разработанные приспособления для купания, чтобы снизить риск травмирования людей с ограниченными возможностями. Например, поручни на ванне – обязательное условие для тех, кто боится падения. Просто наличие дополнительных точек опоры поможет пожилому человеку безопаснее и увереннее принимать душ и выходить из него.

Будьте осторожны в словах, указывая на запах тела или загрязненную одежду. В некоторых случаях пожилой может просто не заметить этого и будет смущен.

В редких случаях, когда вы сможете заставить пожилого человека принять ванну или надеть чистое белье, поощрите его комплиментами. Скажите, как приятно от него пахнет и как свежо он выглядит.

*Уход за пожилым человеком с деменцией не похож на любой другой вид заботы. Некоторым пациентам просто требуются напоминания и подсказки, когда речь заходит о купании и одевании, но другие могут агрессивно реагировать на простое упоминание о мытье.*