

# Руководство по домашнему уходу



Справочник для родственников и других лиц, осуществляющих  
неоплачиваемый домашний уход за престарелыми и лицами с  
ограниченными возможностями

Департамент социального обслуживания (DHS) штата Орегон выражает благодарность Управлению по обслуживанию престарелых и лиц с ограниченными возможностями при Департаменте социального обслуживания и здравоохранения штата Вашингтон за предоставленную нашему департаменту возможность заимствовать материалы из их пользующегося высокой репутацией «Руководства по домашнему уходу». Приведенные в этом руководстве сведения окажутся полезными многим лицам, осуществляющим домашний уход в штате Орегон. Большое спасибо нашим северным соседям!

«Руководство по домашнему уходу» можно просмотреть и загрузить, посетив сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org).



**Департамент социального обслуживания (DHS) штата Орегон**

Программа обслуживания престарелых и лиц с ограниченными возможностями при  
Отделе обслуживания престарелых правительства штата



# Права лиц, осуществляющих уход

## **Я имею право:**

Заботиться о себе. Это не является проявлением эгоизма. Забота о себе позволит мне лучше заботиться о своих близких.

## **Я имею право:**

Пользоваться помощью других людей, даже если против этого может возражать близкий мне человек. Я осознаю, что моя выносливость и моя энергия не безграничны.

## **Я имею право:**

Продолжать заниматься своими делами, не имеющими отношения к лицу, за которым я ухаживаю, так, как я занимался (-лась) бы ими, если бы человек, за которым я ухаживаю, был здоров. Я знаю, что я делаю для этого человека все возможное в разумных пределах, и у меня есть право уделять внимание и своим делам.

## **Я имею право:**

Время от времени раздражаться, находиться в плохом настроении и выражать другие чувства, связанные с возникшими затруднениями.

## **Я имею право:**

Спротивляться любым попыткам (сознательным или подсознательным) близкого мне человека манипулировать мною, вызывая у меня чувство вины, раздражение или огорчение.

## **Я имею право:**

Ожидать внимательности, привязанности, великодушия и одобрения от близкого мне человека — постольку, поскольку я могу предложить эти же качества со своей стороны.

## **Я имею право:**

Гордиться своими достижениями и мужеством, иногда необходимым для удовлетворения потребностей близкого мне человека.

## **Я имею право:**

Защищать свою индивидуальность и вести самостоятельную жизнь, которая придаст мне сил в то время, когда близкий мне человек больше не будет нуждаться в моей постоянной помощи.

## **Я имею право:**

Ожидать и требовать того, чтобы по мере предоставления в нашей стране новых ресурсов, позволяющих помогать людям с ограниченными возможностями физического и психического здоровья, сходные меры принимались с целью оказания помощи и поддержки лицам, осуществляющим уход.

*Впервые были опубликованы в книге Джо Хорна под названием «Уход: помощь близкому человеку преклонного возраста» (Caregiving: Helping an Aging Loved One) (коллекция AARP Books, 1985 г.)*

# Содержание

---

<b>Введение .....</b>	<b>1</b>
<i>Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход.....</i>	<i>1</i>
<i>Сетевые компьютерные ресурсы .....</i>	<i>1</i>
<i>Сохранение достоинства потребителя услуг и предоставление ему возможности выбора .....</i>	<i>2</i>
<i>Уход и семейные отношения.....</i>	<i>2</i>
<i>Получение информации, необходимой для предоставления высококачественного ухода .....</i>	<i>3</i>
<i>Сотрудничество с врачами .....</i>	<i>3</i>
<b>Повседневный уход .....</b>	<b>5</b>
<i>Купание .....</i>	<i>5</i>
<i>Бритье .....</i>	<i>6</i>
<i>Уход за полостью рта .....</i>	<i>6</i>
<i>Уход за зубными протезами.....</i>	<i>6</i>
<i>Одежда .....</i>	<i>7</i>
<i>Уход за волосами .....</i>	<i>7</i>
<i>Отказ от пищи.....</i>	<i>8</i>
<i>Недержание и туалет .....</i>	<i>9</i>
<i>Уход за кожей.....</i>	<i>12</i>
<i>Подъем и перемещение потребителя услуг .....</i>	<i>14</i>
<i>Контроль приема лекарств .....</i>	<i>16</i>
<i>Сотрудничество с врачом и фармацевтом.....</i>	<i>16</i>
<i>Советы по безопасному приему лекарств.....</i>	<i>19</i>
<i>Поиск более дешевых лекарств.....</i>	<i>20</i>
<b>Как справляться с трудным характером и трудным поведением в процессе предоставления ухода?.....</b>	<b>21</b>
<i>Как справляться с трудным поведением: советы и рекомендации.....</i>	<i>21</i>
<i>Трудное поведение и слабоумие.....</i>	<i>25</i>
<b>Обеспечение безопасности в домашних условиях.....</b>	<b>27</b>
<i>Контроль распространения инфекций .....</i>	<i>27</i>
<i>Прививки.....</i>	<i>28</i>
<i>Безопасность в домашних условиях.....</i>	<i>29</i>
<i>Падения.....</i>	<i>29</i>

# Содержание

---

Общие рекомендации по обеспечению безопасности в домашних условиях.....	31
Советы по обеспечению безопасности лиц, страдающих слабоумием, в домашних условиях.....	31
<b>Госпитализация и переход к домашнему уходу .....</b>	<b>33</b>
Прием в стационар .....	33
Прием в стационар или пребывание под наблюдением? .....	34
Выписка из больницы и возвращение домой.....	34
<b>Повышение качества повседневной жизни .....</b>	<b>36</b>
Важность социальных связей .....	36
Центры для престарелых .....	37
Программы дневного обслуживания для взрослых .....	37
Стимуляция умственной деятельности .....	37
Важность правильного питания.....	38
<b>Эмоциональные проблемы, связанные с уходом .....</b>	<b>41</b>
Важность эмоциональной поддержки .....	41
Как правильно заботиться о себе?.....	42
Контроль стресса .....	43
Советы, помогающие снимать напряжение.....	43
Депрессия .....	44
Признаки депрессии .....	44
Скорбь и потеря .....	45
Оказание паллиативной помощи .....	49
Когда вам может потребоваться профессиональная помощь?.....	49
Жестокое обращение с престарелыми и лицами с ограниченными возможностями здоровья .....	50
Финансовая эксплуатация .....	50
<b>К кому обращаться за помощью? .....</b>	<b>51</b>
Обращение за помощью к родственникам и друзьям .....	51
Как обращаться за помощью? .....	51
Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (FCSP).....	52
Консультации для лиц, осуществляющих домашний уход .....	52
Обучение лиц, осуществляющих уход .....	53
Группы поддержки лиц, осуществляющих уход .....	53
Временная замена лиц, осуществляющих уход .....	53
Информация об услугах .....	53

# Содержание

---

<i>Сотрудничество с работодателем</i> .....	54
<i>Использование общественных услуг и программ для лиц, осуществляющих уход</i> .....	55
<i>Поиск местных услуг</i> .....	55
<i>Справочная служба помощи (I&amp;A) службы ADRC</i> .....	55
<i>Служба проверки льгот</i> .....	56
<b>Варианты, доступные в тех случаях, когда домашний уход уже невозможен Будьте готовы!</b> .....	<b>57</b>
<i>Будьте готовы!</i> .....	57
<i>Дома престарелых с медицинским уходом</i> .....	59
<i>Жилые комплексы для пенсионеров и учреждения для самостоятельного проживания</i> .....	60
<i>Жилые комплексы для престарелых, нуждающихся в уходе (CCRC)</i> .....	60
<b>Оплата услуг учреждения, предоставляющего уход</b> .....	<b>61</b>
<i>Программа Medicare</i> .....	61
<i>Программа Medicaid</i> .....	61
<b>Другие программы страхования</b> .....	<b>62</b>
<i>Страхование стоимости долгосрочного ухода</i> .....	62
<i>Пособия для бывших военнослужащих</i> .....	62
<b>Планирование на будущее</b> .....	<b>63</b>
<i>Финансовое планирование</i> .....	63
<i>Дополнительные сведения о планировании</i> .....	63
<i>Юридическое планирование</i> .....	63
<i>Завещания</i> .....	64
<i>Доверенность</i> .....	64
<i>Предварительные указания</i> .....	64
<i>Указания для врачей, относящиеся к поддержанию жизнедеятельности (POLST) и к отказу от реанимации (DNR)</i> .....	65
<i>Опекуны</i> .....	65
<i>Консультация с адвокатом</i> .....	65
<i>Подготовьте и храните опись имущества</i> .....	66
<b>Орегонская справочная служба для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC)</b> .....	<b>67</b>





# Введение

В этой брошюре предлагаются относящиеся к различным вопросам многочисленные идеи и рекомендации, сведения и дополнительные ресурсы, которые могут оказаться вам полезными в процессе осуществления ухода — сегодня и в будущем.

Тщательное планирование, достаточная забота о себе и понимание того, какой помощью вы можете воспользоваться, позволят вам лучше выполнять свои обязанности в области домашнего ухода до тех пор, пока это необходимо, и помогут потребителю услуг оставаться дома как можно дольше.

*Пожалуйста, учитывайте, что по отношению к лицу, за которым вы ухаживаете, мы часто используем термин «потребитель услуг».*



## Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход

В нашей брошюре часто упоминается «Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход» (Family Caregiver Support Program). В рамках этой программы, предлагаемой справочной службой для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (Aging and Disability Resource Connection), лицам, осуществляющим домашний и другой неоплачиваемый уход, предлагаются полезные виды поддержки, услуг и ресурсов. К числу предлагаемых бесплатных и удешевленных услуг относятся следующие:

- Информация и помощь в области предоставления услуг лицам, осуществляющим уход, и потребителям их услуг, в том числе:
  - » группы поддержки и консультации для лиц, осуществляющих уход;
  - » подготовка и обучение лиц, осуществляющих уход; и
  - » временная замена лиц, осуществляющих уход.

Дополнительные сведения об этих услугах см. на стр. 52.

## Сетевые компьютерные ресурсы

В нашей брошюре упоминается множество сетевых компьютерных ресурсов. Ссылки на многие сетевые компьютерные ресурсы, упомянутые в брошюре, можно также найти на сайте Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC) по адресу [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org).

Поскольку адреса веб-сайтов могут изменяться, вы всегда сможете найти текущую информацию на веб-сайте службы ADRC.

Для того чтобы узнать номер местного отделения Программы поддержки лиц, осуществляющих уход (Family Caregiver Support Program), позвоните по телефону **1-855-673-2372** или **1-855-ORE-ADRC** (вызов бесплатный) или найдите этот номер на сайте **[www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org)**

Домашний уход может приводить к изменениям в ваших взаимоотношениях с потребителем услуг, членами семьи, друзьями и сотрудниками. Искреннее и открытое, основанное на взаимном уважении общение окажется чрезвычайно полезным для приспособления ко всем изменениям в вашей жизни, происходящим в связи с домашним уходом.

## **Сохранение достоинства потребителя услуг и предоставление ему возможности выбора**

У каждого человека есть основные потребности и право сохранять достоинство и рассчитывать на уважение со стороны окружающих. Эти потребности не изменяются в связи с заболеванием или наличием ограниченных возможностей; нередко они становятся еще более актуальными. Вы знаете человека, за которым вы ухаживаете, вам известны его предпочтения, преимущества и недостатки, пожелания и нужды.

Ухаживая за другими людьми, особенно когда дело касается родственников, многие начинают занимать чрезмерно покровительственную позицию. Ниже приводятся несколько советов по этому поводу.

- Не проявляйте чрезмерную заботу, не пытайтесь полностью контролировать жизнь потребителей услуг.
- Предоставляйте потребителям услуг свободу самостоятельно принимать решения, относящиеся к их личной жизни, и выбирать то, в чем они нуждаются, и каким образом должны удовлетворяться их потребности.

*Относитесь к потребителям услуг с уважением.*

- Прислушивайтесь к их замечаниям.
- Просите их выражать свое мнение и давайте им понять, что вы придаете их мнениям большое значение.
- Как можно чаще вовлекайте их в процесс принятия решений.
- Вовлекайте их в разговор. Не говорите о них так, будто они не присутствуют.

- Говорите с ними, как с взрослыми людьми, даже если они нуждаются в постоянном уходе. Взрослые люди не любят, когда с ними обращаются, как с детьми.

*Уважайте их право самостоятельно делать выбор.*

- Возможность делать выбор позволяет людям чувствовать, что они контролируют свою жизнь. Например, позволяйте потребителям услуг выбирать, что и когда они предпочитают съесть — если они способны выразить свои пожелания.
- В случаях старческого слабоумия можно предлагать упрощенный выбор. Если потребитель услуг предпочитает ежедневно носить одну и ту же рубашку, закрывайте одежду салфеткой во время еды и стирайте рубашку каждый вечер.
- Если выбор кажется вам нелепым или несущественным, попробуйте понять, почему он важен для потребителя услуг.
- Если выбор, сделанный потребителем услуг, может оказаться для него опасным, попробуйте согласовать более безопасное решение.

## **Уход и семейные отношения**

Роль человека, осуществляющего уход, может влиять на взаимоотношения с другими членами семьи. Вы не одиноки! Множество проблем и трудностей с которыми вам, возможно, пришлось столкнуться, знакомы многим семьям.

Свяжитесь по телефону с работником местной Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program), и обсудите свою ситуацию с опытными специалистами по уходу на дому, чтобы получить практически целесообразные, полезные советы и узнать о дополнительных ресурсах, которые помогут вам решать те или иные проблемы, с которыми вы сталкиваетесь.

*Дополнительные ресурсы:*

Посетите веб-сайт <https://catalog.extension.oregonstate.edu/topic/family-and-home/aging> для того, чтобы найти следующие статьи Вики Шмолл (Vicki Schmall):



## Поддержка самостоятельности

Когда люди в какой-то степени теряют способность вести самостоятельную жизнь в связи с болезнью или наличием ограниченных возможностей, от этого нередко страдает их самоуважение. Потребители услуг могут испытывать ощущение собственной бесполезности или чувствовать, что они стали лишним, нежелательным бременем для других. Ваше отношение может оказывать положительное влияние на чувство самоуважения и ощущение независимости у потребителя услуг.

- Рассматривайте себя в качестве партнера, а не в качестве «заведующего уходом». Даже если вы можете делать вещи быстрее и лучше, советуйте потребителям услуг применять те навыки, которыми они еще могут пользоваться. Люди теряют навыки, которыми они не пользуются.
- Рекомендуйте потребителям услуг по возможности делать вещи самостоятельно.
- Приспосабливайтесь к потребностям потребителя услуг.
- Советуйте делать вещи понемногу, постепенно. Неспособность сделать все сразу нередко приводит к потере доверия к своим возможностям.
- Как можно чаще оказывайте поддержку, положительно отзывайтесь. Хвалите попытки делать вещи самостоятельно. Искренний положительный отзыв часто имеет большое значение, особенно для человека, возможности которого ограничены.
- Находите способы давать потребителям услуг понять, что они могут быть полезны.
- Находите вспомогательные средства и устройства, которые помогут потребителям услуг вести как можно более самостоятельную жизнь.

- «Coping with Caregiving, How to Manage Stress when Caring for Elderly Relatives» («Как справляться с проблемами ухода: контроль стресса в процессе ухода за престарелыми родственниками»)

## Получение информации, необходимой для предоставления высококачественного ухода

Узнайте как можно больше о состоянии потребителя услуг. Это позволит вам лучше представить себе, какой уход требуется в настоящее время, и к чему следует подготовиться в долгосрочной перспективе. Важным источником такой информации является врач потребителя услуг.

Кроме того, вы можете найти некоторые сведения в библиотеке или в Интернете — узнавайте все, что вы можете узнать о состоянии потребителя услуг и о том, чего вам следует ожидать. На веб-сайтах национальных организаций приводятся сведения о большинстве хронических заболеваний и показаниях состояния здоровья. Рекомендуется начинать поиск информации с посещения таких веб-сайтов.

Находите такие веб-сайты, пользуясь привычными поисковыми системами. Производя поиск, используйте название заболевания и слова «national organization» («национальная организация»).

## Сотрудничество с врачами

Будьте готовы к посещениям кабинета врача. Заблаговременное планирование позволит вам и потребителю услуг получить требуемую информацию с тем, чтобы посещение врача оказалось максимально эффективным. С этой целью рекомендуется делать следующее:

- Активно защищайте интересы потребителя услуг. Принесите с собой перечень замечаний и вопросов, перечисленных в последовательности, соответствующей их важности. Как правило, врач может уделить пациенту лишь небольшое количество времени. Начинайте с самых важных вещей.

- Возьмите с собой блокнот или диктофон. Когда у вас мало времени или когда вы чем-нибудь обеспокоены, очень легко о чем-нибудь забыть.
- Высказывайте свое мнение. Задавайте вопросы. Если вы не будете это делать, врач может подумать, что вы понимаете все, о чем он говорит. Если это потребуется, попросите дать вам письменные указания или, если вам что-то трудно понять, попросите врача нарисовать схему или иллюстрацию. Не уходите, пока вы не поймете, что вам следует делать дальше.
- Если у вас возникнут сомнения по поводу диагноза или рекомендуемого лечения, обратитесь к другому врачу, чтобы получить его независимое заключение.

## Дополнительные ресурсы

- «After Your Diagnosis – Finding Information and Support» («После диагноза: как находить информацию и поддержку»), брошюра Управления исследований в области здравоохранения и повышения качества медицинского обслуживания (Agency for Healthcare Research and Quality). Брошюру можно загрузить с сайта [www.ahrq.gov/consumer/diaginfo.htm](http://www.ahrq.gov/consumer/diaginfo.htm) или получить, позвонив по тел. 301-427-1104.
- «Talking with Your Doctor: A Guide for Older People» («Беседа с врачом: руководство для престарелых»), брошюра Национального геронтологического института (National Institute on Aging). Брошюру можно загрузить с сайта [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov) (щелчком нажмите на закладку «Publications» (Публикации), затем на заголовок «Doctor-Patient Communication» (Диалог между врачом и пациентом) или получить, позвонив по тел. 1-800-222-2225.



## Вопросы, которые стоит задать врачу

- Чего следует ожидать по мере нормального развития заболевания?
- Какого рода физический и эмоциональный уход требуется потребителю услуг в настоящее время и потребуется ему по мере развития заболевания?
- Существуют ли какие-либо серьезные признаки или симптомы, которые стоит подмечать и о которых следует сообщать врачу?
- Потребуется ли вам специализированная подготовка для осуществления ухода. Если потребуется, каким образом вам лучше всего ее пройти?
- Каковы наилучшие методы контроля болевых ощущений и других неприятных симптомов?
- Что излечимо, и что неизлечимо?
- Существуют ли какие-либо средства или устройства, которые помогли бы потребителю услуг сохранять максимальную возможную самостоятельность?
- Существуют ли какие-либо дополнительные полезные услуги или ресурсы?

# Повседневный уход

*Персональный уход носит персональный характер.*

Каждый делает все по-своему. Старайтесь придерживаться того распорядка, к которому привык потребитель услуг.

*Поддерживайте самостоятельность.*

Рассматривайте себя в качестве партнера по уходу, а не в качестве «заведующего уходом». Советуйте потребителям услуг применять навыки, которыми они еще могут пользоваться. Разделяйте задания на более мелкие шаги и найдите приспособления, способствующие сохранению независимости.

*Хвалите попытки делать вещи самостоятельно.*

Искренняя похвала высоко ценится, особенно в тех случаях, когда возможности человека ограничены. Был ли поставлен потребителю услуг диагноз болезни Альцгеймера или другого вида старческого слабоумия? Существует множество дополнительных полезных советов и рекомендаций, относящихся к предоставлению



**Рассмотрите возможность обращения за профессиональной помощью с тем, чтобы научиться более эффективным методам ухода.**

Медсестры, специалисты по медицинскому уходу на дому, а также физиотерапевты, специалисты по трудовой терапии и специалисты по лечению нарушений речи могут обучать родственников, осуществляющих домашний уход. Попросите врача потребителя услуг дать вам соответствующее направление.

## Средства, помогающие при купании

Многие вспомогательные средства делают процесс купания более безопасным и способствуют сохранению максимальной самостоятельности потребителем услуг. К числу таких средств относятся поручни для ванны и душа, губки с длинными рукоятками, губчатые рукавицы, предотвращающий скольжение коврик для ванны, термометр для ванны, позволяющий избегать купания в слишком горячей воде, надувная ванна и легко смывающиеся моющие средства для ванны.

ухода лицам, страдающим старческим слабоумием. Вам помогут! См. некоторые ресурсы, с использования которых вы могли бы начать, на стр. 25 и 26.

## Купание

Купание служит многим целям. Оно очищает кожу потребителя услуг, стимулирует кровообращение, становится физическим упражнением, позволяющим человеку двигаться, и предоставляет вам возможность подмечать любые проблемы, связанные с состоянием кожи потребителя услуг.

Большинству людей не требуется ежедневное купание. Если купание затруднено, купайте потребителя услуг только по мере необходимости. Руки, лицо и паховую область, однако, необходимо мыть каждый день.

*Советы, относящиеся к купанию*

- Процесс купания должен быть как можно более приятным и расслабляющим. Это поможет и вам, и потребителю услуг чувствовать себя гораздо лучше.
- Не пользуйтесь большим количеством мыла. Чрезмерное количество мыла способствует сухости кожи.
- Следите за тем, чтобы в ванной комнате было достаточно тепло.
- По возможности прикрывайте человека, которого вы купаете, чтобы как можно меньше вторгаться в его личную жизнь.

Если потребитель услуг не может самостоятельно перемещаться в ванну или в душ, могут оказаться полезными следующие рекомендации:

- Попросите человека, за которым вы ухаживаете, присесть на край ванны. После этого переместите обе его ноги в ванну, чтобы после этого он мог встать. Перемещая потребителя услуг из ванны, выполняйте те же действия в обратной последовательности.
- Следите за тем, чтобы пол в ванной комнате был сухим, когда вы перемещаете потребителя услуг в ванну или из ванны.
- Следите за тем, чтобы температура горячей воды была не выше 49°C (120°F).

Если потребитель услуг не может переместиться в ванну или беспокоится о том, что ему трудно вылезать из ванны, купите или арендуйте сиденье для ванной и установите головку душа с гибким шлангом, которую можно держать рукой.

## Бритье

- Брейте потребителя услуг электрической бритвой: это проще и безопаснее. Настоятельно рекомендуем людям, принимающим лекарства, разжижающие кровь, пользоваться электрической бритвой.
- Если потребитель услуг использует зубные протезы, устанавливайте их у него во рту перед началом бритья.
- По возможности, усаживайте потребителя услуг в вертикальном положении перед началом бритья.
- Не нажимайте на бритву слишком сильно и не перемещайте ее по лицу слишком быстро.
- В первую очередь брейте самые чувствительные участки лица (верхнюю часть шеи под нижней челюстью), а затем переходите к менее чувствительным участкам между ушами, носом и ртом.

## Уход за полостью рта

Надлежащий уход за полостью рта и зубами способствует общему улучшению состояния здоровья потребителя услуг и предотвращению болевых ощущений во рту, трудностей, связанных с приемом пищи, нарушений речи, проблем, связанных с перевариванием пищи, разрушения зубов и воспаления десен.

Чтобы предотвратить разрушение зубов и воспаление десен, зубы следует чистить щеткой два раза в день. Чистить нитью промежутки между зубами, недоступные для щетки, следует как минимум один раз в день.

Если потребителю услуг трудно держать зубную щетку, можно увеличить размер ручки зубной щетки с помощью губки, разрезанного резинового мяча или клейкой ленты. В таком случае использование вращающейся зубной щетки с электрическим приводом может оказаться проще, чем использование обычной зубной щетки без привода.

## Уход за зубными протезами

- Регулярно осматривайте зубные протезы, проверяя их на наличие трещин, щербин и разломов.
- Не пользуйтесь жесткими зубными щетками. Их применение может приводить к повреждению зубных протезов.
- Не кладите зубные протезы в горячую воду. Это может приводить к их деформации.
- Не вымачивайте зубные протезы в растворе хлорной извести. Это может приводить к обесцвечиванию розовых компонентов протезов, к обесцвечиванию металлических поверхностей частичных зубных протезов или к возникновению металлического привкуса во рту.
- Не допускайте высыхания зубных протезов. Сухость приводит к их деформации.



**Многим больным людям и людям с ограниченными возможностями нравится посещать парикмахерские или салоны красоты.**

- Никогда не вымачивайте грязный зубной протез. Всегда предварительно очищайте его от остатков пищи.
- Очищайте зубные протезы два раза в день щеткой для протезов и неабразивным составом для очистки протезов.
- После еды прополаскивайте рот потребителя услуг чистой водой, чтобы удалить частицы пищи, застревающие между зубами или на деснах.

## **Одежда**

- Позволяйте потребителю услуг выбирать свою одежду. Если вы ухаживаете за человеком, у которого наблюдается спутанность сознания или который страдает слабоумием, упрощайте процесс выбора одежды, раскладывая перед ним два предмета одежды.
- Приспосабливайтесь к потребностям потребителя услуг. Использование бюстгалтера или колготок может не иметь большого значения для женщины, за которой вы ухаживаете, особенно если с их использованием связаны дополнительные заботы.
- Рассматривайте возможность использования легко надеваемой и снимающейся одежды с крупными передними застежками (типа «молнии» или «липучки»), эластичных поясных ремней и обуви без шнурков и застежек.
- Если потребитель услуг испытывает боль или слабость с одной стороны тела, в первую очередь продевайте в рукав рубашки руку, находящуюся с этой стороны. Снимая рубашку, в первую очередь вынимайте руку из рукава с более сильной или здоровой стороны.

Существуют различные вспомогательные средства и устройства, помогающие человеку одеваться и раздеваться. К их числу относятся застежки «на липучке», заменяющие пуговицы или шнурки, застежки типа «молнии» с металлическими язычками, упрощающими процесс застегивания и расстегивания для потребителя услуг (вместо такого язычка можно использовать также крупную скрепку), а также удлиненные рожки, позволяющие надевать обувь, не наклоняясь.

## Уход за волосами

Многие больные люди и люди с ограниченными возможностями здоровья любят посещать парикмахерские или салоны красоты. Дополнительные усилия, связанные с посещением парикмахерской с целью стрижки или мытья волос, более чем окупаются.

Во многих парикмахерских потребностям потребителей услуг уделяют особое внимание, особенно в тех случаях, когда работники парикмахерской знакомы с потребителями услуг или с их родственниками. Если обслуживание в обычной парикмахерской обходится слишком дорого, косметические салоны-училища могут предоставлять услуги накапливающих профессиональный опыт учащихся бесплатно или по сниженным ценам.

Кроме того, вы можете найти парикмахера, который согласится приходить к вам на дом. Попробуйте позвонить в местный дом престарелых и узнать, кто занимается парикмахерским обслуживанием на дому, или поместите объявление с описанием ваших потребностей на доску объявлений в районном общественном центре.

- Подстригайте волосы коротко и так, чтобы их было легко мыть и причесывать.
- Если мытье волос в ванне или в душе связано с затруднениями, мойте волосы в кухонной раковине.
- Если мытье волос невозможно, рассмотрите возможность использования сухого шампуня, который продается в аптеках.

## Отказ от пищи

Частичная потеря способности ощущать вкус и запах, прием лекарств, депрессия или запор — наиболее распространенные причины отказа от пищи или потери аппетита. Наличие всех этих причины следует проверять, обратившись к врачу или другому специалисту.

- Если человек внезапно потерял интерес к еде, проверьте наличие проблем, связанных с зубами, с болью в полости рта или с зубными протезами. Посоветуйте потребителю услуг посетить зубного врача; многие проблемы такого рода поддаются лечению.



## Помощь во время еды

Помогая взрослому человеку в приеме пищи, проявляйте уважение и способствуйте сохранению им максимальной самостоятельности, следуя перечисленным ниже рекомендациям.

- Всегда относитесь к потребителю услуг как к взрослому человеку.
- Привлекайте потребителя услуг к совместному планированию меню.
- Позволяйте потребителям услуг самостоятельно решать, чем и когда они предпочитают питаться.
- Помогайте потребителю услуг только тогда, когда он об этом просит.
- Если потребителю услуг трудно пользоваться вилкой и ложкой, предлагайте ему еду, которую можно брать руками. Например, вместо яичницы с гренками можно предложить бутерброд с поджаренным яйцом.
- По возможности, следите за тем, чтобы потребитель услуг ел сидя, и слегка наклонив голову вперед.
- Убеждайтесь в том, что потребитель услуг видит еду, находящуюся на тарелке. Цвет тарелки должен контрастировать с цветом пищи.
- Сопровождайте свои действия словесными пояснениями: «Сейчас я подаю вам горошек».
- После еды потребитель услуг должен оставаться сидеть в вертикальном положении как минимум 20–30 минут.
- Если вы заметите внезапные изменения в том, как потребитель услуг ест или глотает, попросите врача проверить состояние потребителя услуг.



- Не ругайте потребителя услуг, если он отказывается есть. Вместо этого выясните, почему это происходит. Попробуйте совместно согласовать решение проблемы, устраивающее вас обоих.
- Аппетит часто улучшается, если человек осуществляет прием пищи в спокойной, приятной атмосфере.

См. дополнительные сведения и ресурсы в разделе «Питание» на стр. 38 и 39.

Следующие вспомогательные средства могут оказаться полезными в процессе приема пищи:

- Гибкие трубочки помогают пить человеку, лежащему в постели.
- Тонкие плоские подстилки из губки предотвращают скольжение тарелки по столу.
- Тарелки с несколькими отделениями или с высокими краями упрощают обращение со столовыми приборами во время еды.
- Людям со слабыми мышцами рук и тем, кто страдает артритом, легче пользоваться столовыми приборами с крупными ручками. Вы можете сами увеличивать диаметр ручек столовых приборов с помощью губчатой резины (например, используемой в папильотках) или махровых салфеток.
- Часто оказывается полезной чашка с двумя ручками.
- Небольшой блендер или механическая терка для приготовления детского питания можно использовать прямо на столе, и их легче очищать, чем большой блендер.

## Недержание и туалет

Потребителю услуг может потребоваться помощь в пользовании туалетом; кроме того, потребитель услуг может потерять способность контролировать мочевой пузырь или кишечник (страдать недержанием). Уход такого рода может оказаться для вас неудобным. В этом разделе приводятся рекомендации, которые помогут потребителю услуг сохранять самостоятельность и упростят выполнение ваших обязанностей.

### *Недержание*

Недержание не считается нормальным признаком старения. Недержанием страдают люди любого



### Дополнительные ресурсы

**National Association for Continence**  
(Национальная ассоциация США по проблемам регуляции функции мочевого пузыря и кишечника)

P.O. Box 1019  
Charleston, South Carolina 29402-1019  
[www.nafc.org](http://www.nafc.org)

**Simon Foundation (Фонд Саймона)**

P.O. Box 815  
Wilmette, IL 60091  
1-800-23-SIMON (1-800-237-4666)  
[www.simonfoundation.org](http://www.simonfoundation.org)

**International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders**  
(Международный фонд для лечения функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта)

700 W. Virginia St., #201  
Milwaukee, WI 53204  
414-964-1799  
[www.iffgd.org](http://www.iffgd.org)

возраста. Об этом недуге неудобно говорить, и он может приводить к тому, что потребитель услуг будет чувствовать себя одиноким и даже беспомощным.

Если у потребителя услуг разовьется недержание, важно попросить врача провести всестороннее обследование.  
**Многие причины недержания поддаются лечению.**

Иногда простые изменения диеты или замена некоторых лекарств другими позволяют излечить недержание. Чаще всего лечение заключается в сочетании приема лекарств, тренировки мочевого пузыря, выполнения упражнений на полу, укрепляющих мышцы в тазовой области, и использования поглощающих материалов.

Если недержание потребителя услуг время от времени приводит к инцидентам, вам могут помочь следующие рекомендации.

- Предлагайте потребителю услуг часто и регулярно ходить в туалет. Спешка, возникающая вследствие резкого позыва, увеличивает вероятность возникновения инцидентов.
- Следите за тем, чтобы коридоры и туалет были хорошо освещены и не захламлены.
- Не забывайте о том, что инциденты могут вызывать у потребителя услуг большое смущение.
- Сохраняйте спокойствие и заверяйте потребителя услуг в том, что происшедшее не имеет большого значения. Подходите к случившемуся деловито: «Давайте-ка, я помогу вам избавиться от этой мокрой одежды».
- Бдительно подмечайте признаки инфекции мочевыводящих путей. Любое повышение температуры, продолжающееся дольше 24 часов, служит основанием для обследования лицензированным медицинским специалистом.
- Учитывайте, что недержание может становиться причиной кожных заболеваний.

Если инциденты случаются часто, вам могут пригодиться следующие советы.

- Обязательно договоритесь о времени приема потребителя услуг у врача с целью всестороннего обследования и получения рекомендаций, относящихся к лечению.



**Посещение туалета носит очень интимный характер. Ваша уверенная поддержка будет способствовать ослаблению ощущений с мушнения и дискомфорта.**

- Следите за тем, чтобы потребитель услуг ежедневно пил достаточное количество жидкостей, чтобы предотвратить образование едкой мочи, раздражающей мочевого пузыря.
- Узнайте, принимает ли потребитель услуг какие-либо лекарства, воздействующие на мочевой пузырь. Общераспространенные лекарства, которые можно приобретать без предъявления рецепта врача, такие, как аспирин или Экседрин, содержат кофеин, стимулирующий мочевой пузырь. Некоторые лекарства, понижающие кровяное давление, также могут раздражать мочевой пузырь.

### *Контроль загрязнения и запаха*

- Для того чтобы контролировать запах мочи, давайте потребителю услуг пить клюквенный сок.
- Предохраняйте матрас резиновым или пластиковым чехлом. Рассмотрите возможность использования пропускающего воздух и поддающегося стирке слоя между простыней и водонепроницаемыми материалами, как например меховой овчины, с тем, чтобы предотвращать чрезмерное выделение пота и ощущение «прилипания».
- Быстро удаляйте загрязненное постельное белье и одежду. Если нет возможности выстирать их сразу, прополаскивайте их в холодной воде. Вымачивайте загрязненную одежду и белье в растворе порошка или концентрата для мытья посуды, чтобы пятна легче удалялись.
- Очищайте судна, утки и стульчаки бытовыми моющими средствами.
- Устраняйте запах, исходящий от мебели и других предметов домашнего обихода, очищая загрязненные участки слабым раствором прозрачного уксуса в холодной воде.
- Предохраняйте мебель от загрязнения сменными или другими водонепроницаемыми покрытиями.

### *Помощь в туалете*

Посещение туалета носит очень интимный характер. Этот процесс делает потребителя услуг особенно уязвимым и незащищенным. Ваша уверенная

поддержка будет способствовать ослаблению ощущений смущения и дискомфорта.

### *Предоставление возможности уединения*

- Некоторое время смотрите в другую сторону.
- Покидайте помещение (если это безопасно).
- Предоставляйте потребителю услуг достаточное количество времени.
- Проявляйте терпение, когда потребитель услуг просит вас уделить ему время, даже если вы заняты другими вещами.

### *Меры по обеспечению окружающих условий, способствующих потребителю услуг пользоваться туалетом*

- Следите за тем, чтобы коридоры и туалет были хорошо освещены.
- Убирайте предметы, которые могут препятствовать передвижению к туалету.
- Храните под рукой необходимые для перемещения потребителя услуг предметы — например, ходунок или трость.
- Установите в туалете ночник или оставляйте включенным свет в туалете.

Следующие вспомогательные средства могут оказаться полезными в том, что относится к туалету.

- Если потребителю услуг слишком трудно ходить в туалет, он может пользоваться переносным стульчаком — они продаются и предлагаются в аренду. Стульчаки особенно полезны по ночам.
- Если потребитель услуг не может вставать с постели, могут потребоваться судна и утки. Их можно приобретать в магазинах, торгующих медицинским оборудованием, а также в крупных аптеках.
- Приподнятые сиденья подъемники для унитазов увеличивают высоту сиденья унитаза, тем самым упрощая его использование.
- Подгузники, трусы и прочее нижнее белье одноразового пользования позволяют предотвращать загрязнение одежды и постельного белья.

## Запор

Запоры часто беспокоят многих людей. Чаще всего запоры вызываются некоторыми лекарствами, недостаточным потреблением жидкостей и (или) клетчатки, чрезмерным использованием слабительных средств, неподвижностью или недостаточной физической активностью, депрессией или продолжительной скорбью, изменением распорядка дня, такими заболеваниями, как диабет, болезнь Паркинсона или рассеянный склероз, травмами позвоночника или геморроем, а также попытками «перетерпеть» желание опорожнить кишечник.

Важно узнать, чем вызываются запоры. Позвоните врачу, чтобы он помог оценить состояние потребителя услуг и прописал правильное лечение. Во многих случаях изменения диеты и образа жизни способствуют облегчению симптомов и предотвращению запоров.

Потребителю услуг, страдающему запорами, могут оказаться полезными следующие советы.

- Пейте большое количество жидкостей. Выпивайте как минимум восемь (8) чашек жидкости в сутки. В жаркую погоду и в периоды повышенной физической активности пейте больше.
- Пейте меньше спиртных напитков и напитков, содержащих кофеин (чая, кофе, газированных напитков).
- Выбирайте здоровую пищу. Для правильного функционирования кишечника особенно большое значение имеет клетчатка.
- Ведите настолько активный образ жизни, насколько возможно.
- Не перенапрягайтесь. Не напрягайтесь, чтобы опорожнить мочевой пузырь или кишечник, и не сидите на унитазе слишком долго.

## Уход за кожей

Кожа — «первая линия защиты» человека от жары, холода и инфекций. Важно, чтобы кожа оставалась здоровой. Помогайте потребителю услуг в выполнении следующих задач.

- Вести как можно более подвижный образ жизни.

- Содержать кожу в чистоте и сухости и увлажнять слишком сухую кожу.
- Придерживаться здоровой, хорошо сбалансированной диеты, и пить большое количество жидкостей.

## Пролежни

Пролежни (также называемые пролежневными язвами) чаще всего вызываются неподвижностью. Повышенному риску образования пролежней подвергаются люди, длительное время остающиеся в постели или в инвалидной коляске.

Пролежни могут вызываться также ослаблением защитных функций кожи, к которому приводят следующие причины:

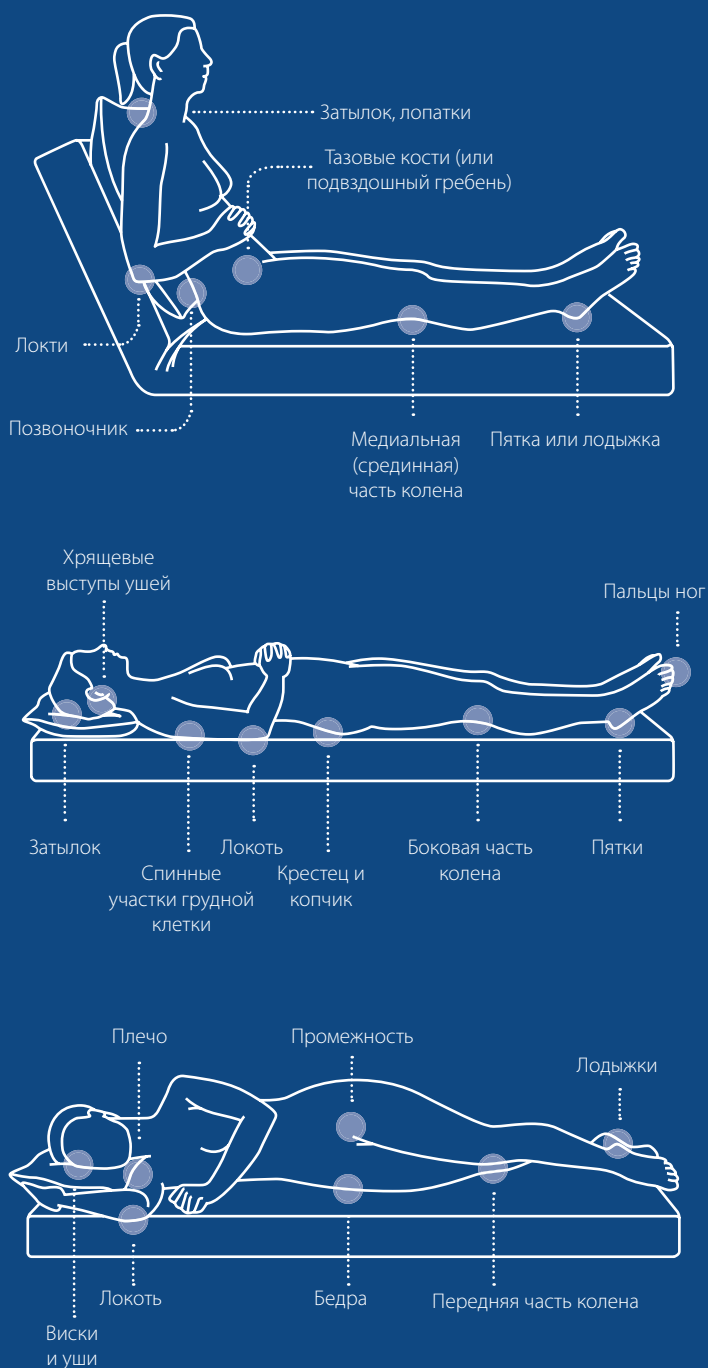
- Повторяющееся или частое трение участка кожи о ту или иную поверхность (даже незначительное повторяющееся трение может привести к образованию пролежня, особенно у людей с повышенной чувствительностью кожи);
- Сухость и растрескивание кожи;
- Старение;



**Здоровая диета  
может способствовать  
предотвращению запоров и  
оздоровлению кожи.**

## Возможные точки пережатия

Осматривайте кожу потребителя услуг как минимум один раз в день. Уделяйте особое внимание точкам пережатия. Точки пережатия обведены кружками на приведенных ниже иллюстрациях.



- Раздражение кожи мочой или калом;
- Недостаточно разнообразная диета или потребление недостаточного количества жидкостей;
- Некоторые хронические заболевания и состояния здоровья — особенно те, которые приводят к нарушениям кровообращения.

Образование пролежней — серьезная проблема, которую в большинстве случаев можно предотвращать, принимая перечисленные ниже меры.

- Положение человека, постоянно остающегося в постели, следует изменять каждые два часа.
- Человек, проводящий длительное время в инвалидной коляске, должен изменять распределение своего веса в коляске (с посторонней помощью, если это необходимо) каждые 15 минут хотя бы на 15 секунд и изменять свое положение каждый час.
- Применяйте слабый раствор мыла в теплой (не горячей) воде. Промывайте и хорошо осушайте участок пролежня, прихлопывая салфетку, но, не протирая кожу.
- Осторожно удаляйте мочу или кал сразу после загрязнения кожи слабым раствором мыла в теплой (не горячей) воде.
- Если проблема связана с недержанием, избегайте использования постоянных или сменных водонепроницаемых прокладок из материалов, удерживающих влагу на коже. Полезной альтернативой может служить поддающаяся стирке и повторно используемая водонепроницаемая ткань.

### Какие признаки следует подмечать?

Внешний вид пролежня зависит от степени его запущенности. К числу первых признаков образования пролежней относятся следующие.

- Покраснение неповрежденной кожи, продолжающееся от 15 до 30 минут или дольше у людей со светлой кожей (у людей с более темной кожей пролежень может принимать

красноватый, синеватый или лиловый оттенок. Если у вас возникнут сомнения, сравните цвет, вызывающего сомнения участка кожи, с подобным участком с другой стороны тела потребителя услуг).

- Любой участок кожи, который выглядит ободранным — даже если он не больше мелкой монеты или не шире диаметра ватной палочки.
- Ссадина, царапина, волдырь или неглубокая язвочка.
- Изменения структуры кожи — на ощупь она кажется «губчатой», а не упругой.
- Серая или черная корочка. Под корочкой может оказаться пролежень. Не удаляйте корочку. Если под ней находится пролежень, удаление корочки может привести к дальнейшему повреждению кожи или к инфекции.

### **Если вы считаете, что может образовываться или уже образовался пролежень...**

- Немедленно проследите за тем, чтобы ничто не давило на соответствующий участок.
- Проверьте состояние кожи снова через 15 минут. Если покраснение пройдет, никакие дальнейшие меры не требуются.
- Если покраснение не проходит, или если образовался ободранный участок кожи, **немедленно позвоните врачу потребителя услуг.**
- Не массируйте участок пролежня или кожу вокруг этого участка.
- Не пользуйтесь инфракрасной лампой (рефлектором), феном или какими-либо «настойками», воздействие которых может способствовать чрезмерной сухости кожи.

## **Подъем и перемещение потребителя услуг**

Потребителю услуг может потребоваться помощь при перемещении по дому. В частности, потребителю услуг может потребоваться помощь, когда он встает со стула или с унитаза, когда он встает с постели или желает сесть в инвалидную коляску. Как всегда, рекомендуем потребителю услуг по возможности передвигаться самостоятельно!

### *Как перемещать потребителя услуг?*

Мы называем помощь, оказываемую потребителю услуг при передвижении в домашних условиях, «перемещением потребителя услуг» или просто «перемещением» (ориг. transfer). В следующем примере потребитель услуг перемещается из постели в инвалидную коляску. Рекомендуется следующая последовательность действий:

- Помогите потребителю услуг повернуться к наружному краю постели;
- Поддерживая спину и бедра потребителя услуг, помогите ему сесть на край постели так, чтобы его ступни опирались на пол;
- Если вы пользуетесь ремнем для перемещения потребителя услуг, встаньте лицом к потребителю услуг и возьмитесь за ремень;
- Если вы не пользуетесь ремнем для перемещения потребителя услуг, встаньте лицом к потребителю услуг и обхватите его руками за пояс;
- Упирайтесь в нижние конечности потребителя услуг своими коленями, чтобы он не поскользнулся;
- Сообщите потребителю услуг, что вы начнете перемещение, как только сосчитаете до трех (3);
- Досчитав до трех (3), помогите потребителю услуг встать;
- Попросите потребителя услуг повернуться перед инвалидной коляской так, чтобы задняя сторона его ног упиралась в коляску;
- Подогнув свои колени и бедра, опустите потребителя услуг в инвалидную коляску;
- Попросите потребителя услуг держаться за поддерживающие его ручки коляски.

## Меры предосторожности при подъеме потребителя услуг

Помогая другому человеку вставать из кресла, вставать с постели, вылезать из ванны, садиться в кресло, ложиться в постель или залезать в ванну, соблюдайте осторожность, не перенапрягайте спину! Помните, что спина у вас одна!

Каждый раз, когда вы поднимаете или перемещаете другого человека, применяйте надлежащие методы, предотвращающие чрезмерное напряжение или повреждение спины. Думайте так же, как думают спортсмены. Если вы нанесете себе травму, вы больше не сможете участвовать в соревнованиях.

- Перед тем, как поднимать человека или перемещать что-либо, убедитесь в том, что это безопасно. Не поднимайте людей или грузы, которые кажутся вам слишком тяжелыми.
- Расставьте ноги на ширину плеч, слегка выставив одну ногу вперед, чтобы создать достаточную опору.
- Сгибайте колени вместо того, чтобы сгибаться в поясе.
- Спина должна оставаться настолько прямой, насколько это возможно.
- Перемещаемый человек или груз должен находиться как можно ближе к вашему телу.
- Поднимайте с опорой на ноги, пользуясь более сильным набором мышц ног и ягодиц.
- Следите за тем, чтобы ваша спина, ваши ступни и весь ваш торс сохраняли одну и ту же ориентацию, не поворачивайте верхнюю половину тела по отношению к нижней. Если необходимо изменить ориентацию в положении стоя, перемещайте ступни и передвигайтесь небольшими шажками. Ваши спина и шея должны оставаться прямыми.
- Если это возможно, подтаскивайте предметы к себе, толкайте или двигайте их вместо того, чтобы поднимать.

Если вам потребуются дополнительные сведения или индивидуализированное обучение методам оказания помощи при перемещении, позвоните врачу потребителя услуг. Врач может направить вас к физиотерапевту или к специалисту по трудовой терапии, который проведет оценку потребностей и сможет научить вас методам перемещения потребителей услуг. Стоимость такой оценки и такого обучения нередко покрывается страхованием потребителя услуг.

### *Обеспечение безопасности при перемещении*

- Если потребитель услуг вообще не может способствовать своему перемещению, вам потребуются специализированная подготовка и (или) применение специальных приспособлений (например, мобильного подъемника Hooyer Lift), позволяющих поднимать и перемещать потребителя услуг.
- Никогда не пытайтесь поднимать человека, который тяжелее вас, если вы не прошли надлежащую подготовку.
- Потребителю услуг никогда нельзя позволять обнимать вас за шею во время перемещения. В таком положении потребитель услуг может потянуть вас к себе, что заставит вас потерять равновесие или растянуть мышцы спины.
- Если вы почувствуете напряжение в нижней части спины, прекратите перемещение потребителя услуг и обратитесь за помощью.

### *Помощь встающему потребителю услуг*

- Выясните, куда желает переместиться потребитель услуг, и убедитесь в том, что вы сможете осуществить такое перемещение совместно, прежде чем помогать ему идти.
- Перед тем, как помогать встающему потребителю услуг, порекомендуйте ему:
  - » наклониться вперед;
  - » раскататься перед тем, как вставать (если потребитель услуг способен совершать такие движения);
  - » спустить ноги с кровати или с кресла и плотно упереться ступнями в пол.

- Обхватите потребителя услуг руками за пояс. Не позволяйте потребителю услуг тянуть вас к себе за шею.
  - » Убедитесь в том, что потребитель услуг надел очки и пользуется слуховым аппаратом — ему должны быть понятны направление перемещения и указания, связанные с перемещением.

С жесткого кресла с высоко расположенным сиденьем и крепкими ручками гораздо легче встать, чем с дивана или с кресла с толстой мягкой обивкой.

Следующие вспомогательные средства упрощают процесс перемещения потребителя услуг.

- Ремень для перемещения изготавливается из крепкой плетеной ткани или саржи с застежкой или пряжкой. Такой ремень надевается на пояс потребителя услуг и позволяет вам поддерживать его при перемещении или при ходьбе. Ремень для перемещения — полезное средство для любого человека, которому требуется помощь при перемещении. Если у вас нет приобретенного в магазине специального ремня для перемещения, можно пользоваться обычным широким ремнем с пряжкой.
- Доски для перемещения обеспечивают надежную и безопасную поверхность, позволяющую потребителю услуг скользить из одного места в другое. Такие устройства полезны людям, способным помогать себе руками при перемещении с одной стороны на другую.
- Подъемные надувные или пневматические подушки помогают людям, мышцы верхней и нижней половин тела которых недостаточно сильны для того, чтобы они могли осторожно опускаться на диван или в кресло и самостоятельно встать. Эти переносные устройства размещаются на сиденье и приводятся в действие несколькими способами, как например, электрическим мотором или воздушным компрессором.
- Подъемные кресла с силовым приводом поднимаются и наклоняются вперед, помогая

людям прилагать меньше усилий, когда они встают или садятся.

## Контроль приема лекарств

Тщательный контроль приема лекарств помогает предотвращать проблемы, связанные с лекарствами, и следить за тем, чтобы лекарства действовали так, как предписано врачом. Рекомендации, приведенные в этом разделе, помогут вам безопасно контролировать прием лекарств потребителем услуг.

## Сотрудничество с врачом и фармацевтом

Многие потребители услуг принимают несколько различных лекарств и часто посещают нескольких врачей. Ведите список (см. страницы с 68 по 71), регистрирующий все принимаемые потребителем услуг лекарственные препараты, в том числе получаемые по рецепту врача, приобретаемые без рецепта, витамины, диетические добавки и растительные лечебные средства.

Передайте этот список врачу и фармацевту потребителя услуг. Полезно указывать в этом списке любые аллергические реакции потребителя услуг и проблемы, связанные с приемом лекарств.

Регулярно обновляйте этот список и берите его с собой, направляясь с потребителем услуг на прием к любому врачу. Это поможет предотвратить прием потребителем услуг нового лекарства, оказывающего такое же действие, как то лекарство, которое он уже принимает, а также избежать возможного нежелательного взаимодействия различных лекарств.

**Ведите список всех лекарств, принимаемых потребителем услуг, и приносите его с собой на каждый приём у врача.**

**В качестве образца используйте список на стр. с 68 по 71.**



## О чем следует спрашивать, когда врач прописывает новое лекарство?

Если потребителю услуг прописали новое лекарство, задайте врачу следующие вопросы.

- Чего следует ожидать по мере нормального развития заболевания?
- Каково назначение лекарства?
- Существуют ли какие-либо виды риска или побочные действия, связанные с приемом этого лекарства?
- Что следует делать, если проявится побочное действие лекарства?
- Безопасно ли сочетается новое прописанное лекарство с теми лекарствами, приобретаемыми без рецепта, которые уже принимает потребитель услуг?
- Какие возможные признаки взаимодействия лекарств следует подмечать?
- Повлияет ли новое лекарство на режим сна или уровень физической активности?
- Как часто следует принимать новое лекарство?
- В каких дозах его следует принимать?
- На протяжении какого срока его следует принимать?
- Как я смогу узнать, эффективно ли действует принимаемое лекарство?
- Как следует принимать это лекарство — вместе с едой или натощак?
- Существуют ли особые указания к применению препарата? Требуется ли избегать употребления спиртных напитков, определенных видов продуктов или нахождения под прямыми солнечными лучами?
- Что следует делать в том случае, если потребитель услуг пропустит дозу лекарства?
- Доступно ли прописанное лекарство в удешевленном (не патентованном) варианте?

Взаимодействие лекарств может приводить:

- к ухудшению состояния здоровья;
- к возникновению симптомов, которые могут быть ошибочно истолкованы как признаки нового заболевания;
- к повышению или снижению эффективности принимаемых медицинских препаратов.

Вероятность нежелательного взаимодействия лекарственных препаратов увеличивается с увеличением числа принимаемых препаратов.

Попросите врача пересматривать прописанные дозы принимаемых потребителем услуг лекарств как минимум раз в год. Со временем потребность потребителя услуг в приеме лекарства может измениться. Хроническое заболевание может пройти или обостриться. Престарелым пациентам часто прописывают уменьшенные дозы лекарств, так как лекарственные препараты дольше остаются в организме пожилых людей. Людям небольшого веса или людям, теряющим вес, также могут требоваться уменьшенные дозы лекарственных препаратов.

### Получение лекарств

- Получайте все получаемые по рецепту и без рецепта лекарства в одной и той же аптеке, чтобы фармацевт мог вести регулярно обновляемый список всех лекарств, принимаемых потребителем услуг, и вовремя подмечать возможные проблемы.
- Внимательно читайте указания на ярлыке и на вкладыше, которые были выданы вместе с лекарством, и принимайте во внимание особые указания, относящиеся к вещам, которых следует избегать, и к возможным побочным действиям.

К признакам побочных действий лекарств могут относиться следующие явления:

- Замешательство и другие проблемы, связанные с памятью;
- Головокружение, затруднения при ходьбе, частые падения;
- Приступы тревоги, беспокойства;
- Расстройство желудка или рвота;
- Изменение привычек, относящихся к приему пищи и ко сну;
- Озноб;
- Кожная сыпь, крапивница, чесотка;
- Понос или запор;
- Задержка выделения жидкостей;
- Потеря энергии;
- Сухость во рту.



**Внимательно читайте текст  
на всех ярлыках  
лекарственных средств.**

### *График приема лекарственных препаратов*

**Существенное значение в процессе контроля приема лекарств имеет напоминание потребителю услуг о необходимости принимать прописанные лекарства в соответствии с надлежащим расписанием. Подготовьте расписание приема лекарств в виде таблицы. Запишите, в какие дни недели потребителю услуг следует принимать каждое из лекарств.**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							

## Лекарства, приобретаемые без рецепта

К числу общераспространенных лекарств, приобретаемых без рецепта, относятся болеутоляющие средства (такие, как Тайленол и аспирин), противовоспалительные средства (такие, как ибупрофен и Адвил), микстуры от кашля, антацидные средства (такие, как Тамс и Пепто-Бисмол), противоаллергические лекарства и слабительные средства. Эти лекарства можно покупать без рецепта врача.

Несмотря на то, что такие лекарства считаются безвредными, они могут вступать в нежелательные реакции с другими медицинскими препаратами. Кроме того, в чрезмерных дозах лекарства, приобретаемые без рецепта, могут быть токсичными.

## Советы по безопасному приему лекарств

- Никогда не увеличивайте и не уменьшайте дозу лекарства, принимаемого потребителем услуг, не проконсультировавшись с его врачом.
- Позволяйте потребителю услуг принимать только те лекарства, которые ему прописаны.
- Если врач потребителя услуг не даст другие указания, следите за тем, чтобы потребитель услуг принимал все прописанные ему лекарства в надлежащих дозах, даже если симптомы заболевания больше не наблюдаются.
- Если вы не получите другие указания, следите за тем, чтобы потребитель услуг запивал принимаемые лекарства полным стаканом воды.
- Если это не рекомендуется фармацевтом, не крошите таблетки или пилюли. На многие лекарства наносится покрытие, защищающее оболочки пищевода и желудка. Если таблетка будет раскрошена, весь лекарственный препарат может высвободиться одновременно, а не постепенно, как это было предусмотрено. По этой же причине не позволяйте потребителю услуг жевать таблетки или пилюли, если фармацевт не одобрит такой метод приема лекарства.
- Не режьте таблетки пополам, если на них не выдавлена линия, показывающая, каким образом их можно разламывать, и если фармацевт не одобрил предварительно такой метод приема лекарства. Спросите фармацевта, продаются ли таблетки в меньших дозах, или попросите фармацевта поделить таблетки так, чтобы потребитель услуг мог принимать надлежащую дозу лекарства.

- Выбрасывайте все лекарства, срок годности которых истек.
- Храните все лекарственные препараты в прохладном сухом месте. Не храните лекарства в ванной! Воздействие теплого влажного воздуха может приводить к повреждению лекарств и к снижению их эффективности.

## Дополнительные ресурсы

«Руководство для лиц, осуществляющих домашний уход, по вопросам приема лекарств престарелыми» (Caregivers' Guide to Medications and Aging) Ассоциации лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver's Alliance). Посетите веб-сайт [www.caregiver.org/caregivers-guide-medications-and-aging](http://www.caregiver.org/caregivers-guide-medications-and-aging) или позвоните по тел. 1-800-445-8106.

«Лекарства и вы: руководство для престарелых» (Medicines and You: A Guide for Older Adults), справочник Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA). Посетите веб-сайт [www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/TipsforSeniors/default.htm](http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/TipsforSeniors/default.htm).

«Безопасность медикаментов: справочник для семей» (Medicine Safety: A Toolkit for Families) Центра повышения эффективности контроля приема лекарств (The Center for Improving Medication Management) и Национального совета по вопросам информированности и образования пациентов (National Council on Patient Information and Education); см. на сайте по адресу [www.learnaboutrxsafety.org/](http://www.learnaboutrxsafety.org/)

«Безопасный прием лекарств» (Safe Medication Administration) Отдела лицензирования и нормативного надзора (Office of Licensing and Regulatory Oversight) при Департаменте социального обслуживания (DHS) штата Орегон. См. на сайте по адресу <http://www.oregon.gov/DHS/PROVIDERS-PARTNERS/LICENSING/Pages/safe-med-administration.aspx> (перейдите в раздел «Topic» (Тема) и затем пролистайте до раздела «Family Care» (Уход за членами семьи)).

Следующие вспомогательные средства могут упрощать процесс контроля приема лекарств.

- Таблетки можно сортировать в соответствии с расписанием приема лекарств, укладывая их в отделения специальной коробки для таблеток.
- Коробки для таблеток с предупреждающими сигнальными устройствами позволяют не только хранить и сортировать лекарства, но и пользоваться сигнализацией, предупреждающей о наступлении предписанного срока приема лекарства. В большинстве случаев такие устройства подают звуковые сигналы в то или иное время суток или через предварительно заданные промежутки времени. В таких коробках для таблеток предусмотрены также различные отделения, помогающие сортировать лекарства по дням недели и по времени суток.
- В «говорящих» флаконах для лекарств предусмотрен записывающий механизм, позволяющий вам или фармацевту записывать сообщение, которое воспроизводится в заданное время. Записанное сообщение идентифицирует содержание флакона и напоминает о предписанном времени приема лекарства.
- Приспособления для нанесения медицинских препаратов помогают наносить лосьоны и мази на труднодоступные участки — например, на спину и на ступни.
- Дробилки и делители для таблеток позволяют крошить и делить таблетки, если требуется прием лекарства в виде долей таблеток или порошка.

## Поиск более дешевых лекарств

Многих людей продолжает беспокоить высокая стоимость лекарств, приобретаемых по рецепту врача. Ниже перечисляются некоторые полезные сетевые ресурсы, позволяющие экономить финансовые средства, приобретая лекарства по рецепту в Орегоне.

- Посетите сайт [www.oregon.gov/oha/pharmacy/OPDP/Pages/Index.aspx](http://www.oregon.gov/oha/pharmacy/OPDP/Pages/Index.aspx), чтобы узнать, как вы можете зарегистрироваться в качестве участника Орегонской программы покрытия расходов на приобретение лекарств, отпускаемых по рецепту (Oregon Prescription Drug Program). Кроме того, этот сайт позволяет сравнивать цены на самые

распространенные лекарства, приобретаемые по рецепту врача.

- Сетевой сервис «Benefits Checkup» (Проверка льгот) или BCU предлагает всесторонние услуги в области поиска льгот, предоставляемых федеральным правительством и правительством штата, а также некоторых льгот, предоставляемых местными правительствами и частными организациями лицам в возрасте не менее 55 лет. Сервис BCU позволяет связываться с работниками программ, помогающих выплачивать стоимость лекарств, получаемых по рецепту, а также медицинских, коммунальных и других необходимых услуг. На сайте BCU приводятся подробные описания таких программ, адресные данные лиц, предоставляющих дополнительные сведения, и материалы, помогающие успешно подавать заявки на получение льгот. Посетите сайт BCU по адресу [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org).
- Посетите сайт <http://healthtools.aarp.org/drug-compare>, на котором публикуется руководство для потребителей, подготовленное Американской ассоциацией пенсионеров (AARP); это руководство позволит вам получить дополнительные сведения о различных лекарствах и их эффективности. Кроме того, он позволяет сравнивать цены на лекарства.



**Многих людей продолжает беспокоить высокая стоимость лекарств, приобретаемых по рецепту врача.**

# Как справиться с трудным характером и трудным поведением в процессе предоставления ухода?

Стресс, связанный с заболеванием или наличием ограниченных возможностей, может приводить к тому, что поведение потребителя услуг становится трудным. Его характер и поведение могут изменяться в связи с теми эмоциональными и физическими изменениями, которые он переживает. Человек, у которого всегда был трудный характер, может стать еще более капризным и раздражительным.

Прежде всего, договоритесь о времени приема у врача потребителя услуг с тем, чтобы исключить любые медицинские причины трудного поведения. Это особенно важно в том случае, если необычное поведение потребителя услуг проявляется неожиданно. К числу проблем, способных приводить к трудному поведению, относятся побочные действия лекарственных препаратов, инфекция мочепускающих путей, депрессия и обезвоживание.

**Когда вы имеете дело с трудным поведением, помните следующие пять советов, начинающихся на «С»:**

**Сохраняйте спокойствие.**

**Сочувственно относитесь к переживаниям другого человека.**

**Старайтесь успокаивать, подбадривать.**

**Сдерживайте раздражение, удалитесь из помещения.**

**Справившись с раздражением и успокоившись, вернитесь.**

## Как справиться с трудным поведением: советы и рекомендации

Вы не всегда можете контролировать поведение другого человека, но вы можете контролировать свою собственную реакцию на его поведение. Когда вы имеете дело с трудным поведением любого типа, важно сохранять спокойствие и внутреннее равновесие.

- Проявляйте терпение к себе. Вы делаете все, что можете, в затруднительной ситуации; если вы будете обвинять себя в чем-либо, это не поможет решению проблемы.
- Сосредоточивайте внимание на проявлениях трудного поведения, а не на личности человека.
- Помните, что у вас есть различные возможности; например, вы можете попросить другого человека вести себя вежливо или покинуть помещение, в котором он находится.
- Учитесь вежливо, но твердо выражать свое мнение. Защита собственных интересов позволит предотвратить накопление обид, раздражения и гнева.

Ниже упоминаются некоторые из самых распространенных проявлений трудного поведения, с которыми приходится иметь дело лицам, осуществляющим уход, и приводятся некоторые советы и рекомендации по преодолению трудных ситуаций и сохранению внутреннего равновесия в «трудные дни».

Важно отметить, что в какой-то момент трудное поведение может перейти границы допустимого, если потребитель услуг начнет жестоко обращаться с вами в эмоциональном отношении, подвергая вас устным оскорблениям или физическому насилию. Нет никаких оправданий или причин, по которым вы должны терпеть жестокое обращение. Если вы считаете, что с вами жестоко обращаются, безотлагательно обратитесь за помощью. Работники психиатрических больниц или кабинета вашего врача могут

предоставить вам адресные данные консультантов и специалистов-психиатров. Кроме того, можно просмотреть «желтые страницы» телефонной книги. Не следует ждать до тех пор, пока ситуация не станет невыносимой — пользуйтесь преимуществами знаний и опыта специалистов и поддержкой, помогающей иметь дело с трудным поведением.

Если потребитель услуг страдает слабоумием, см. перечень дополнительных ресурсов на стр. 26.

*Что делать, когда человек отказывается от того, в чем он нуждается?*

Большинство людей не любят признаваться в том, что они нуждаются в помощи. В представлении потребителя услуг, признание в том, что ему нужна помощь, равносильно признанию в потере самостоятельности и способности действовать. Не забывайте о том, что каждому из нас трудно справляться с изменениями. Если человек сопротивляется помощи, проявляйте терпение и учитывайте следующие рекомендации.

- Вовлекайте потребителя услуг, в той мере, в какой это возможно, в процессе подготовки плана персонального ухода. Делайте все, что в ваших силах для того, чтобы понять, какими услугами предпочитает пользоваться потребитель услуг, и когда он предпочитает ими пользоваться.
- Заверяйте потребителя услуг в том, что, в конечном счете, решение вопросов, относящихся к уходу, зависит от него. Это может способствовать его более доброжелательному отношению к помощи. Не упускайте из вида то обстоятельство, что цель вашего сотрудничества с потребителем услуг заключается в том, чтобы обеспечить возможность домашнего ухода за ним на протяжении как можно более длительного срока.
- Если сначала у вас что-то не получается, делайте повторные попытки. Нередко достаточно подождать 15 минут, после чего потребитель услуг перестанет отказываться от вашей помощи.

- Напоминайте потребителю услуг о том, что небольшая уступка в том, что относится к контролю повседневной жизни, может способствовать большей самостоятельности в долгосрочной перспективе.
- Будьте терпеливы. Вам может казаться, что вы уже знаете, как и когда следует делать те или иные вещи. Тем не менее, установленные вами сроки могут оказаться слишком поспешными для потребителя услуг.



**Обращайтесь за помощью и направлениями в местное отделение Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program), по тел. 1-855-673-2372.**



## Воспитание привычки к домашнему уходу

- Постепенно предлагайте идею домашнего ухода. Дайте человеку время привыкнуть к этой мысли.
- Предложите человеку попробовать пользоваться домашним уходом на протяжении испытательного срока. Таким образом вы даете ему понять, что у него есть возможность вносить изменения.
- Иногда люди проявляют бóльшую готовность пользоваться домашней помощью, если им объясняют, что это будет полезно самому лицу, осуществляющему уход — например, упростит процесс уборки или выполнения других домашних обязанностей, требующих приложения усилий.
- Рекомендуйте родственникам и друзьям советовать потребителю услуг пользоваться домашним уходом и рассматривать его как удачное решение его проблем.
- Люди нередко прислушиваются к советам врача. Попросите врача предложить пациенту план, предусматривающий использование домашнего ухода.
- Человека может беспокоить стоимость услуг. Обсуждение этого вопроса может способствовать положительному восприятию потребителем услуг идеи домашнего ухода.

## Чрезмерные жалобы и раздражение

Заболевания и ограниченные возможности оказывают различное влияние на разных людей. Некоторые люди становятся более раздражительными. Иногда они могут казаться чрезмерно капризными и требовательными. У человека может начаться приступ ярости всего лишь потому, что вы налили слишком много сливок ему в кофе. Человек, потерявший контроль над несколькими аспектами своей жизни, может отчаянно искать возможности все еще контролировать хоть что-нибудь.

- Нельзя недооценивать чувства потребителя услуг.
- Не принимайте раздражение другого человека лично на свой счет.
- Выражения типа «Это не имеет значения» ничему не помогут; они могут даже вызвать еще большее раздражение. Вместо этого старайтесь выражаться примерно в таком роде: «Вы выглядите очень расстроенным. Что мы могли бы исправить в следующий раз для того, чтобы вы почувствовали себя лучше?»
- Позволяйте потребителю услуг обсуждать причины своего раздражения: «Что вызывает у вас недовольство?», «Вы выглядите расстроенным. Чем я могу помочь?»
- Старайтесь проявлять внимание к требованиям, которые могут казаться капризными с вашей точки зрения, но очень важны для потребителя услуг. Не забывайте о том, что потребитель услуг мог бы сам изменить громкость звука на радиоприемнике или побриться тогда и именно так, как он этого хотел бы, если бы он только мог это сделать самостоятельно.
- Находите такие темы для разговора, в которых ваши точки зрения совпадают: «Да, почтальон стал приходить позже, чем обычно». «Вы правы. «Эти простыни смялись»».
- Умейте принять решение, когда стоит настоять на своём, а когда лучше уйти от конфликта.
- Если вы или потребитель услуг потеряете способность контролировать ситуацию, удалитесь. Глубоко вздохните несколько раз, сосчитайте до десяти или беззвучно выругайтесь в сторону, чтобы у вас обоих было время успокоиться.

- Подмечайте закономерности, связанные с раздраженным поведением. Приступы раздражения могут случаться, например, поздно вечером или в те дни, когда вы спешите или перегружены. Старайтесь нарушать такие закономерности. Если вы сможете избежать условий, вызывающих приступы раздражения, вам обоим будет легче взаимодействовать.

### *Тревожное поведение*

Хроническое заболевание или ограниченные возможности могут вызывать у потребителей услуг необычную тревогу и беспокойство. Они могут беспокоиться о незначительных мелочах, относящихся к принимаемым ими лекарствам, кровяному давлению или уровню содержания сахара в крови. Они могут предъявлять слишком частые или неразумные требования или не позволять никому, кроме вас, делать для них что-либо.

Тревога может приводить к постоянному напряжению или головокружению. Потребитель услуг может ощущать жар или озноб, чувствовать учащенное сильное сердцебиение. Кроме того, постоянная тревога может приводить к раздражительности, депрессии, бессоннице и потере способности к сосредоточению внимания.

- Подмечайте факторы, которые могут способствовать тревоге и беспокойству — такие, как чрезмерное потребление кофеина, курение, частый просмотр телевизионных передач о преступлениях, связанных с насилием, или потребление спиртных напитков. Уменьшайте количество таких возможных причин беспокойства.
- Старайтесь понимать, какими исходными причинами вызываются требования, выражающие тревогу и беспокойство. Например, человек, которому трудно дышать, может требовать, чтобы в холодную погоду окна были открыты, потому что он чувствует, что ему не хватает воздуха.
- Проявляйте внимание, успокаивая человека, выражающего тревогу. Заверяйте его, что вы

позаботитесь о том, чтобы все было в порядке, поглаживая его руку или затылок — это может способствовать успокоению.

- Рекомендуйте потребителю услуг:
  - » глубже дышать;
  - » проводить от 20 до 30 минут в день, занимаясь чем-нибудь успокаивающим — размышлять, молиться, выполнять дыхательные упражнения или предаваться приятным воспоминаниям;
  - » выбирать какие-либо положительные утверждения, которые он может повторять снова и снова, чтобы успокоиться, когда его терзает тревога;
  - » регулярно выполнять физические упражнения;
  - » пить достаточное количество жидкостей; обезвоживание способствует тревожному возбуждению.
- Кроме того, вы можете попытаться отвлечь потребителя услуг, чтобы их внимание сосредоточилось на чем-то другом. Иногда нарушение определенной последовательности мыслей достаточно для прекращения внутренних процессов, вызывающих тревогу.

### *Неуважительное поведение*

- Сохраняйте спокойствие. Раздражение — естественная реакция на неуважительное отношение. Сделайте несколько глубоких, расслабляющих вдохов. Не отвечайте сразу, пока вы не успокоитесь.

## **Дополнительные ресурсы**

«Полагаясь на доброту: дилеммы иждивенца» (*Counting on Kindness: The Dilemmas of Dependency*) (1991 г.). Венди Ластбадер (Wendy Lustbader) Издательство «The Free Press», г. Нью-Йорк. 1-888-866-6631 (бесплатный вызов издателя для размещения заказа); адрес сайта: [www.lustbader.com](http://www.lustbader.com).





**Организации, оказывающие помощь лицам, страдающим болезнью Альцгеймера — полезнейший источник информации и эмоциональной поддержки для тех, кому приходится иметь дело с трудным поведением.**

- Отзывайтесь на обидные замечания четко и ясно. Скажите потребителю услуг, что он не проявляет к вам надлежащее уважение, и что это вас обижает.
- Точно указывайте детали. Говорите от первого лица и высказывайтесь кратко и по существу: «Когда вы говорите со мной таким тоном, это меня обижает, и я чувствую, что вы не цените мою помощь».
- Установите четкие границы поведения и вежливо напоминайте о том, какого обращения вы ожидаете.
- Реагируйте положительно, избегайте негативных отзывов.
- Прислушивайтесь к фактическому значению того, что хочет сказать другой человек и что скрывается за его неуважительными выражениями.
- Задайте собеседнику вопрос: «Что произошло? Я чем-то вас обидел (а)? Если это так, я прошу прощения». Таким образом можно создать основу для урегулирования ситуации вместо того, чтобы ее обострять.

### **Трудное поведение и слабоумие**

Была ли у потребителя услуг диагностирована болезнь Альцгеймера или другой вид старческого слабоумия? Человек, страдающий слабоумием, нередко ощущает беспокойство или возбуждение, часто повторяет одни и те же вопросы, ходит из угла в угол или бесцельно блуждает, проявляет подозрительность, подвержен галлюцинациям или иллюзиям. Такое поведение вызывает беспокойство у самого человека, страдающего слабоумием, и создает трудности для лица, осуществляющего уход. Для того, чтобы справиться с этими проблемами — самое время обратиться за дополнительной информацией и поддержкой.

Свяжитесь с организациями, специализирующимися в области ухода за людьми, страдающими слабоумием, чтобы получить более конкретную и подробную информацию, способствующую пониманию трудного поведения и преодолению связанных с ним проблем. Такие организации предоставляют информацию по телефону и в виде письменных материалов. Они могут связать вас с местными образовательными учреждениями и группами поддержки, которые окажут вам помощь.

## Организации

Орегонское подразделение Ассоциации по борьбе с болезнью Альцгеймера (Alzheimer's Association, Oregon Chapter). Позвоните в круглосуточную телефонную службу помощи этой организации, чтобы поговорить с работником, который поможет вам воспользоваться услугами и поддержкой, по тел. 1-800-272-3900. Кроме того, вы можете посетить сайт этой организации по адресу [www.alz.org/oregon](http://www.alz.org/oregon).

Орегонская организация помощи лицам, страдающим болезнью Альцгеймера (Alzheimer's Network of Oregon) (обслуживает округа Мэрион, Линн, Бентон и Полк). Звоните по тел. 503-364-8100 или посетите сайт [www.AlzNet.org](http://www.AlzNet.org).

Орегонская справочная служба для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC of Oregon)  
1-855-ORE-ADRC  
1-855-673-2372 или  
[www.helpforalz.org](http://www.helpforalz.org)

## Дополнительные ресурсы

«Помощь престарелым, страдающим потерей памяти: руководство для лиц, обеспечивающих уход» (Helping Memory-impaired Elders: a Guide for Caregivers), авторы Вики Л. Шмалл (Vicki L. Schmall), Салли Боумен (Sally Bowman), Клара Пратт (Clara Pratt). Руководство можно найти на веб-сайте <https://catalog.extension.oregonstate.edu/topic/family-and-home>, затем выберите щелчком мыши заголовок «Aging» (Старение).

Центр распределения образовательных материалов и направлений, относящихся к болезни Альцгеймера (Alzheimer's Disease Education and Referral, ADEAR), Center, P.O. Box 8250, Silver Spring, MD 20907-8250, предлагает множество книг, брошюр и видеозаписей, посвященных уходу за лицами, страдающими слабоумием; см. сайт [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov) (выберите щелчком мыши заголовок «Alzheimer's Information» (Информация о болезни Альцгеймера) в разделе «Health and Aging» (Здоровье и старение)).

«Помощь уже здесь: когда близкий человек страдает слабоумием» (Help is Here: When someone you love has dementia), автор Мариан Ходжес (Marian Hodges), доктор медицины и Энн Хилл (Anne Hill), доктор права <http://oregon.providence.org/our-services/d/dementia/>.

«Руководство для лиц, обеспечивающих уход, к пониманию причин поведения лиц, страдающих слабоумием» (Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors), подготовленное Ассоциацией лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Alliance). Читайте в Интернете по адресу [www.caregiver.org/health-issues/dementia](http://www.caregiver.org/health-issues/dementia).

# Обеспечение безопасности в домашних условиях

## Контроль распространения инфекций

Лица, осуществляющие уход, должны постоянно проявлять бдительность в том, что относится к необходимости поддержания чистоты. Для вас самих и для потребителя услуг жизненно важно предотвращать инфекции. Потребитель услуг, иммунная система которого ослаблена болезнью или другим состоянием здоровья, может подвергаться повышенному риску инфекции.

Простые методы профилактики инфекций могут способствовать предотвращению распространения микробов. Большинство инфекций распространяются посредством прямого контакта одного человека с другим или контакта с каким-либо предметом, использовавшимся переносчиком инфекции.

Простейшие методы контроля инфекций призваны уничтожать микробов или предотвращать непосредственный или опосредованный контакт с переносчиком инфекции.

### *Мытье рук*

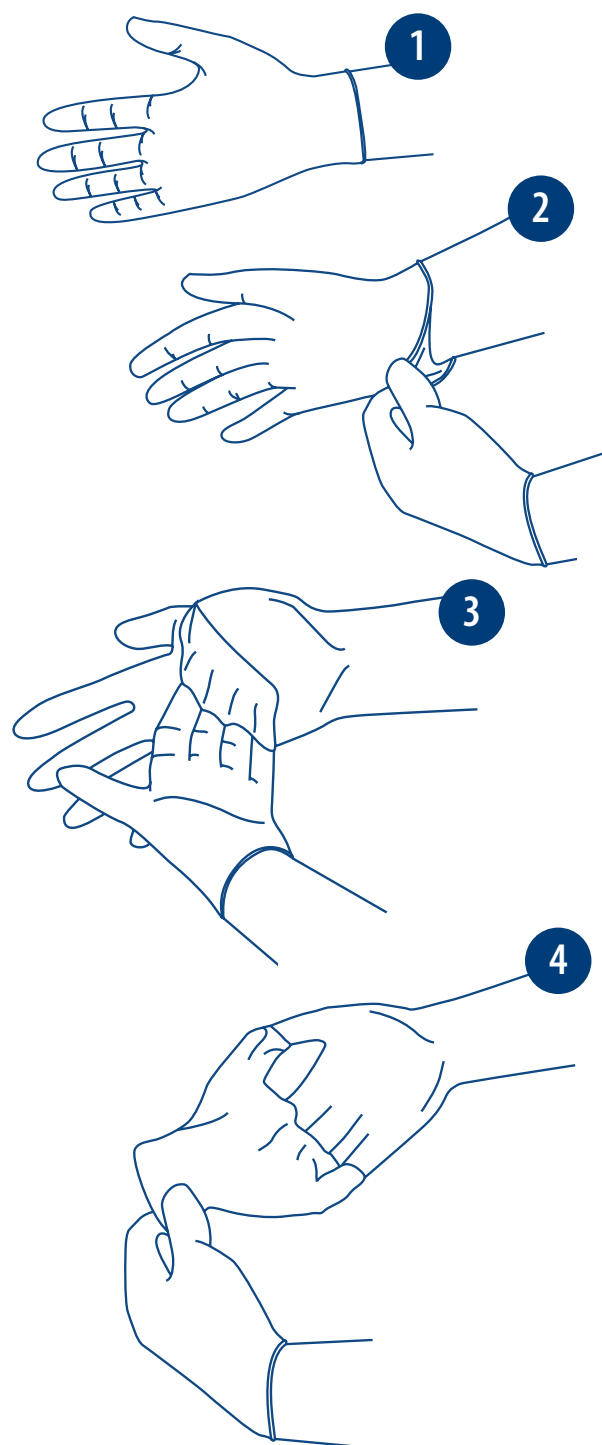
Микробы невозможно увидеть невооруженным глазом. Просто взглянув на руки, невозможно определить, загрязнены ли они микробами. Мойте руки часто, на протяжении всего дня. Например, после того, как вы поможете потребителю услуг вымыться или сходить в туалет, обязательно мойте руки.

### *Перчатки одноразового пользования*

Применение сменных перчаток одноразового пользования также способствует контролю распространения микробов. Рекомендуется носить перчатки одноразового пользования, изготовленные из каучука или винила. Не пользуйтесь перчатками, которые расслаиваются, растрескались или обесцветились, а также разорванными и дырявыми перчатками. Выбрасывайте перчатки после каждого их использования. Надевайте новые перчатки, начиная новую процедуру. Мойте руки или протирайте руки дезинфицирующим составом каждый раз после того, как вы снимаете перчатки.

## Как удалять загрязненные перчатки

Надевайте новые перчатки, начиная новую процедуру.



## Очистка и дезинфекция

Очистка и дезинфекция любой поверхности — двухэтапный процесс. Очищайте и протирайте поверхность мыльным раствором. После этого дезинфицируйте тот же участок раствором хлорной извести или бытовым моющим средством, приобретенным в магазине.

Раствор одной чайной ложки хлорной извести в галлоне воды обеспечивает достаточно эффективную дезинфекцию. Используйте раствор в течение 24 часов. Если вам приходится часто использовать раствор хлорной извести, надевайте перчатки. Кроме того, читайте указания и предупреждения на ярлыке емкости с хлорной известью.

К участкам, нуждающимся в очистке и дезинфекции, относятся поверхности прачечной, контактирующие с физиологическими жидкостями, поверхности кухни, ванной и туалета, а также судна и стульчаки.

## Прививки

Прививки помогают лицу, осуществляющему уход, предохранять себя и потребителя услуг от заболеваний. Убедитесь в том, что вам и потребителю услуг сделаны все рекомендуемые прививки.

Обратитесь в обслуживающее вас медицинское учреждение или воспользуйтесь перечисленными ниже дополнительными ресурсами, чтобы узнать, какие прививки вам могут потребоваться. Центры по контролю и профилактике заболеваний США (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) рекомендуют взрослым людям следующие прививки:

- от столбняка и дифтерии (каждые 10 лет для всех взрослых);
- от гриппа (ежегодно для всех взрослых после достижения 50-летнего возраста);
- от пневмонии (после достижения 65-летнего возраста);
- от опоясывающего герпеса (лишай) (после достижения 60-летнего возраста);

- от гепатита В (для взрослых, подвергающихся повышенному риску заболевания);
- от кори, свинки и краснухи (MMR) (для не переболевших ими взрослых);
- от ветряной оспы (ветрянки) (для не переболевших оспой взрослых).



**Раствор одной чайной ложки хлорной извести в галлоне воды обеспечивает достаточно эффективную дезинфекцию. Используйте раствор в течение 24 часов.**



## Предотвращение падений

Существует множество простых, практичных способов уменьшения риска и опасности падения. Рекомендуем потребителю услуг:

- выполнять упражнения, укрепляющие мускулатуру и чувство равновесия\*;
- регулярно проверять остроту зрения и носить очки;
- регулярно проверять слух и пользоваться слуховым аппаратом;
- пользоваться при ходьбе ходунком или другими необходимыми вспомогательными устройствами;
- выполнять общеукрепляющие физические упражнения\*;
- медленно вставать с кресла или из постели;
- уменьшать количество предметов, о которые можно споткнуться;
- попросить врача проверить воздействие принимаемых лекарств на способность к ориентации и равновесие.

*\* Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать выполнение программы физических упражнений.*

## Безопасность в домашних условиях

Заболевания и ограниченные возможности повышают риск несчастных случаев в домашних условиях. К сожалению, люди нередко ждут до тех пор, пока не происходит несчастный случай, и только после этого вносят изменения, предотвращающие такие случаи. Принимайте меры сегодня же для того, чтобы создать безопасные условия проживания.

### Падения

Падения создают серьезнейшую опасность для здоровья престарелых людей; они могут угрожать также людям с некоторыми нарушениями развития или тем, кто страдает хроническими заболеваниями.

К падению могут приводить многие причины, в том числе:

- ухудшение зрения и слуха;
- нарушение чувства равновесия или чувства восприятия происходящего;
- воздействие некоторых лекарств;
- общая слабость;
- алкоголизм или наркомания;
- существующие в домашних условиях опасности, такие, как захламленность или недостаточно закрепленные коврики.

У многих взрослых людей наблюдаются боязнь падения (особенно в том случае, если им приходилось падать раньше) или потеря уверенности в своей способности безопасно передвигаться. К сожалению, такая боязнь может приводить к ограничению подвижности и повседневной активности и к обострению ощущений зависимости, одиночества и подавленности.

## Обувь

Всем взрослым людям рекомендуется носить прочную обувь, поддерживающую ступни и удобную при ходьбе. Лучше всего носить плотно облегающую ступни легкую обувь с тонкими, предотвращающими скольжение подошвами и застежками «на липучке», которые можно регулировать в зависимости от степени опухания ступней. Тапочки, обувь с высокими каблуками и спортивную обувь с толстыми подошвами носить не рекомендуется.

## Предотвращение падений в домашних условиях

- Убирайте хлам из коридоров и с лестниц.
- Удаляйте недостаточно закрепленные коврики.
- Следите за тем, чтобы полы были сухими и находились в хорошем состоянии.
- Используйте ночники в спальнях, туалетах и коридорах.
- Все помещения, особенно коридоры и лестницы, должны быть хорошо освещены.
- На лестнице должен быть предусмотрен прочный поручень (перила).
- Изменение расцветки пола должно предупреждать о местонахождении ступеней и приступок.
- То, что используется чаще всего, следует хранить на нижних полках кухонных шкафчиков.
- Установите поручни в ванне и рядом с унитазом.
- Используйте в туалете безопасный высокий стульчак, с помощью которого легче вставать и садиться.
- Используйте ребристые коврики в душе и в ванне.

## Что делать, когда человек падает

- Не пытайтесь остановить падение. Это может привести к нанесению травмы вам обоим.
- Попытайтесь, однако, поддержать голову потребителя услуг и постепенно опустите его на пол.
- Если вы находитесь сзади, постарайтесь сделать так, чтобы падающий человек постепенно опустился, скользя вдоль вашего тела.

## Что делать, если человек упал и лежит на полу

- Спросите, как себя чувствует упавший человек. Проверьте, не наблюдается ли кровотечение.
- Если возникает впечатление, что потребитель услуг травмирован, испытывает сильную боль или не может двигать какой-нибудь частью тела, **немедленно обратитесь за помощью по тел. 911**. Многие упавшие люди испытывают смущение и могут пытаться подняться или говорят, что с ними все в порядке, даже если они нанесли себе ущерб. Внимательно наблюдайте за упавшим человеком.
- Если травмы нет, спросите, может ли человек встать, не опасаясь еще одного падения.
- Для того, чтобы помочь человеку встать с пола, пододвиньте к нему стул. Попросите потребителя услуг повернуться на бок, встать на колени и вставать, опираясь на сиденье стула.
- Если для того, чтобы человек встал, потребуется более чем минимальная помощь, **не пытайтесь поднимать упавшего самостоятельно**. Никто не может безопасно поднять человека среднего веса с пола без посторонней помощи.

Следующие вспомогательные средства полезны для предотвращения падений:

- Носки и тапочки с нижней поверхностью из предотвращающего скольжение материала;
- Предотвращающие скольжение коврики в ванне и на полу в туалете;
- Поручни, обеспечивающие устойчивость и поддержку, в туалетах и в других помещениях;
- Тормозные устройства, предотвращающие откат инвалидной коляски назад, когда человек встает с нее или садится в нее;
- Датчики, установленные в коляске, в кровати и в туалете, оповещающие о том, что человек встал с кровати, освободил инвалидную коляску или покинул туалет без посторонней помощи;
- Прокладки, предохраняющие бедра от травмы в случае падения;
- Подушки у кровати, смягчающие падение в том случае, если человек скатывается с постели.

## Общие рекомендации по обеспечению безопасности в домашних условиях

- Храните рядом с телефоном номера телефонов аварийных служб, ваш адрес и номер вашего телефона. В чрезвычайных ситуациях люди часто забывают эти номера.
- Знайте, где находятся любые предварительные указания (см. стр. 64), чтобы они всегда были под рукой в чрезвычайной ситуации.
- Рассмотрите возможность участия в занятиях по обучению методам сердечно-легочной реанимации (CPR). Позвоните в Американскую ассоциацию кардиологов (American Heart Association) по тел. 1-800-242-8721 (бесплатный вызов) или посетите сайт [www.heart.org/HEARTORG/](http://www.heart.org/HEARTORG/) и выберите щелчком мыши раздел «CPR & ECC» (Сердечно-легочная реанимация и срочная кардиоваскулярная помощь), чтобы просмотреть список местных программ обучения. Такие подготовительные занятия могут проводиться местным отделением пожарной охраны или местным подразделением «Красного креста».

### *Что, если человек живет один?*

Вы можете приобрести электронное устройство, позволяющее другому человеку звать на помощь в чрезвычайной ситуации. Такое устройство подсоединяется к телефонной линии или к переносной кнопке вызова, включающей систему. При включении системы на вызов отвечает центр скорой помощи.

На рынке предлагается множество различных систем такого типа, в том числе системы Phillips Lifeline (тел. 855-332-7799 или <https://www.lifeline.philips.com/>) или LifeStation (тел. 1-877-478-3390 или <https://www.lifestation.com/>), а также другие системы, функционирующие в более ограниченном, районном масштабе. Кроме того, вы можете связаться по телефону с работником местной Программы поддержки лиц, осуществляющих уход (Family Caregiver Support Program), чтобы получить информацию о стоимости и доступности таких систем.

## Советы по обеспечению безопасности лиц, страдающих слабоумием, в домашних условиях

Если потребитель услуг плохо понимает происходящее, испытывает провалы памяти или страдает слабоумием (например, болезнью Альцгеймера), особые меры предосторожности помогут вам уменьшить вероятность несчастных случаев. Для того, чтобы получить дополнительные сведения, свяжитесь с любой из организаций, специализирующихся в области ухода за пациентами, страдающими слабоумием, перечисленных на стр. 26.

### *Дополнительные ресурсы*

«Безопасность в домашних условиях для людей, страдающих болезнью Альцгеймера» (Home Safety for People with Alzheimer's Disease), справочник Центра распределения образовательных материалов и направлений, относящихся к болезни Альцгеймера (Alzheimer's Disease Education and Referral, ADEAR). Позвоните по тел. 1-800-438-4380 или прочтите справочник на сайте [www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/home-safety-people-alzheimers-disease/Introduction](http://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/home-safety-people-alzheimers-disease/Introduction).

Сегодня на рынке предлагается множество вспомогательных устройств и средств, способствующих обеспечению безопасности в домашних условиях для лиц, страдающих болезнью Альцгеймера, слабоумием другого типа или ограниченными возможностями, вызывающими замешательство. Например, предлагаются следующие средства:

- Символы или предупреждающие знаки, закрепляемые на дверях, шкафах и опасных бытовых приборах, напоминающие человеку, страдающему слабоумием, о наличии опасных участков во внутренних помещениях;
- Системы обнаружения блуждания, предупреждающие вас в том случае, если потребитель услуг покидает комнату или дом (все такие системы, как правило, предусматривают постоянное использование потребителем услуг небольшого браслета с передатчиком на лодыжке или кисти);

- Осветительные приборы, автоматически включающиеся, когда человек встает с постели или с кресла или открывает дверь ночью (осветительные приборы, включающиеся при срабатывании датчика перемещения, как правило, можно приобрести в хозяйственных магазинах, таких, как Home Depot или Lowes, а также в магазинах электронных товаров, таких, как Radio Shack, а также заказать на сайте компании Amazon);
- Реле, предотвращающее включение автомобильного зажигания (No Start Car Disconnect Switch) не позволяет завести двигатель автомобиля (такое реле можно приобрести на сайте [www.alzstore.com/](http://www.alzstore.com/); дополнительные сведения о предотвращении вождения автотранспортных средств лицами, страдающими слабоумием, см. на сайте [www.alz.org/care/alzheimers-dementia-and-driving.asp](http://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-and-driving.asp)).

На общенациональном уровне предлагается программа идентификации, поддержки и регистрации Safe Return<sup>®</sup> Ассоциации по борьбе с болезнью Альцгеймера (Alzheimer's Association), обеспечивающая предоставление помощи заблудившимся лицам, страдающим слабоумием. Помощь предоставляется круглосуточно в любой день года. Если зарегистрированное лицо потерялось, один телефонный звонок приводит к немедленной мобилизации районной структуры поддержки, помогающей найти потерявшегося человека и вернуть его под опеку лица, осуществляющего уход. Для получения дополнительной информации звоните по тел. 1-888-572-8566 или посетите веб-сайт <http://www.alz.org/care/dementia-medic-alert-safe-return.asp>.

Другая программа, под наименованием Project LifeSaver, доступна в некоторых районах Орегона. В рамках программы Project LifeSaver используются проверенные на практике средства радиосвязи и прошедшая специальную подготовку поисково-спасательная группа. Клиенты, зарегистрированные в рамках программы Project LifeSaver, носят на кисти индивидуализированный браслет, передающий прослеживаемый радиосигнал. Когда местное отделение программы Project LifeSaver извещают о том, что человек пропал, поисково-спасательная группа быстро находит его, пользуясь

мобильной системой слежения. Для того, чтобы узнать, доступна ли программа Project LifeSaver там, где вы живете, позвоните в местное отделение полиции, в управление шерифа или работнику программы Project Lifesaver International по тел. 1-877-580-LIFE (5433); вы можете также посетить сайт [www.projectlifesaver.org](http://www.projectlifesaver.org).



**В рамках общенациональных и местных программ предоставляется возможность оказать помощь в поиске заблудившихся лиц, страдающих слабоумием.**



# Госпитализация и переход к домашнему уходу

Госпитализация — независимо от того, запланирована ли она или осуществляется в порядке оказания скорой помощи — создает дополнительные трудности для лица, осуществляющего уход, и нередко связана с несколькими переходами от одних условий медицинского ухода к другим. Понимание того, чего следует ожидать, может оказаться полезным и вам, и потребителю услуг.

## Прием в стационар

Если госпитализация была запланирована (а не осуществляется в чрезвычайной ситуации), вы можете задавать вопросы заранее. Узнайте, с какой целью



**Понимание того, чего следует ожидать в процессе госпитализации, может оказаться полезным и вам, и потребителю услуг.**

осуществляется госпитализация и на какой срок, потребуется ли реабилитация после пребывания в больнице, сможет ли потребитель услуг вернуться домой сразу после выписки, и какого рода уход может потребоваться ему после возвращения домой.

Возьмите с собой в больницу следующее:

- информацию о страховании потребителя услуг и его карточку, удостоверяющую личность;
- перечень врачей потребителя услуг, с указанием номеров их телефонов;
- список результатов недавних осмотров, анализов и рентгеноскопических обследований (или фактические экземпляры документов, содержащих эту информацию, если они у вас имеются);
- наименования и дозы всех лекарств, принимаемых потребителем услуг, а также список любых его аллергических реакций на лекарственные препараты и пищевые продукты;
- данные представителя, уполномоченного принимать медицинские решения за потребителя услуг, и предварительные указания потребителя услуг; а также
- любые личные вещи, которые помогут потребителю услуг чувствовать себя более комфортно в больнице (например, газеты, книги, мобильный телефон, тапочки, привычную подушку).

Помните, что во время пребывания потребителя услуг в больнице вы становитесь одним из важнейших членов обслуживающей его группы персонала. Задавайте вопросы, записывайте все указания и планы, относящиеся к выписке из больницы, и обращайтесь к врачам или медсестрам, если вы не совсем понимаете, что происходит или если вы считаете, что не готовы к уходу за потребителем услуг после его выписки из больницы.

## Прием в стационар или пребывание под наблюдением?

Иногда врачи и персонал больниц содержат пациента под наблюдением в течение нескольких часов или всего дня, прежде чем принять решение о том, действительно ли он нуждается в госпитализации. Такой процесс называется «пребыванием под наблюдением» (observation). Программа Medicare предусматривает различные методы оплаты услуг, относящихся к пребыванию под наблюдением, а не к госпитализации как таковой. Сумма, выставленная в больничном счете, скорее всего, будет больше, если пациент только пребывал под наблюдением, но не был фактически госпитализирован. Для того, чтобы иметь право на оплачиваемые по программе Medicare услуги профессиональных медсестер, осуществляющих уход, пациент должен быть фактически госпитализирован как минимум на протяжении трех дней. Время пребывания под наблюдением при этом не учитывается.

- Спрашивайте (неоднократно, если вы не получите ясный ответ!), поступил ли ваш родственник официально в больницу или все еще находится под наблюдением. Запишите имя и фамилию отвечавшего вам работника больницы, а также отметьте дату разговора.
- Для опротестования решения персонала больницы, относящегося к пребыванию вашего родственника под наблюдением вы можете обратиться в орегонскую организацию «Livanta, LLC», которая обеспечивает повышение качества медицинского обслуживания, предоставляемого участникам программы Medicare, по тел. 1-877-588-1123 или через веб-сайт <http://bfccqioarea5.com/>.

## Выписка из больницы и возвращение домой

Планирование ухода после выписки потребителя услуг из больницы может быть связано со множеством забот. Не забудьте заблаговременно расспросить работника, планирующего выписку, или куратора личного дела — по возможности, за несколько дней до выписки вашего родственника. Работник больницы должен быть способен разъяснить варианты выписки и помочь вам



## Перед тем, как вы покинете больницу...

- Убедитесь в том, что вы получили четкие указания по поводу того, какие лекарства, в том числе любые новые лекарства, должен принимать потребитель услуг, и изменится ли каким-либо образом состав или дозировка лекарств, принимавшихся им ранее.
- Была ли вам предоставлена информация о том, чего следует ожидать в плане выздоровления в первые несколько дней после выписки из больницы? Уточните, на какие показатели риска, требующие неотложной медицинской помощи, следует обращать внимание, и к кому вам следует обращаться в случае возникновения опасений или вопросов после выписки из больницы.
- Убедитесь в том, что вашему родственнику назначено время обследования у наблюдающего за ним врача в течение семи дней после выписки. Прохождение такого обследования имеет огромное значение для предотвращения повторной госпитализации. Если возможно, договоритесь о времени соответствующего приема у врача еще до того, как вы покинете больницу. Если вы будете звонить в кабинет врача, не забудьте указать, что пациент выписывается из больницы, и что он нуждается в обследовании, назначенном на ближайшее время. Если вам будет трудно договориться о приеме в течение следующих семи дней, попросите связать вас с медсестрой, или попросите врача, работающего в больнице, связаться с врачом, обычно наблюдающим за состоянием потребителя услуг.

принять во внимание любые потребности потребителя услуг в уходе после возвращения домой из больницы.

В качестве лица, осуществляющего уход, вы имеете право участвовать в процессе выбора места, в которое потребитель услуг будет переведен после выписки из больницы, и даты его выписки. Кроме того, вы имеете право получать четкие рекомендации, относящиеся к уходу.

Попросите предоставить вам дополнительные инструкции: Потребуется ли пациенту особая диета или употребление в пищу определенных продуктов? Будут ли проведены дополнительные медицинские обследования или назначены приемы к врачу? Коснутся ли изменения принимаемых лекарственных препаратов?

- Если потребителю услуг потребуется реабилитация, спросите, какие варианты реабилитации ему доступны: посредством медицинского ухода на дому, в амбулаторном медицинском учреждении или в учреждении, предоставляющем профессиональный медицинский уход проживающим в нем пациентам?
- Если потребителю услуг назначено медицинское обслуживание на дому, спросите, какие услуги ему потребуются (например, услуги медсестры, трудовая терапия, физиотерапия, лечение нарушений речи). Узнайте, организует ли такое обслуживание персонал больницы, или ответственность за организацию такого обслуживания будет возложена на вас; спросите также, в каком размере соответствующие расходы будут оплачиваться по программе Medicare или в рамках другого страхования.
- Если потребителю услуг потребуется дополнительный уход, не оплачиваемый по программе Medicare, свяжитесь с местным представителем Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC), чтобы узнать о других возможностях поддержки и домашнего ухода, доступных в вашем районе.

## Дополнительные ресурсы

- Справочник «Следующий этап ухода» (Next Step in Care) Объединенного больничного фонда (United Hospital Fund) содержит очень полезные контрольные перечни и рекомендации для лиц, осуществляющих домашний уход на этапах госпитализации, планирования хирургических операций, перехода к обслуживанию на дому, к обслуживанию в доме престарелых или к паллиативному обслуживанию. Доступ к этим материалам можно получить бесплатно, посетив веб-сайт [www.nextstepincare.org](http://www.nextstepincare.org).
- Работник местного отделения Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC) может разъяснить варианты долгосрочного ухода, доступные в вашем районе. Некоторые отделения ADRC предлагают также программу ухода в переходный период (Care Transitions), специально разработанную в помощь лицам, возвращающимся домой после госпитализации, и способствующую предотвращению их повторного поступления в больницу. Звоните по тел. 1-855-673-2372, 1-855-ORE-ADRC.
- Вы можете связаться с Орегонской организацией повышения качества медицинского обслуживания, Livanta, LLC, чтобы опротестовать решение персонала больницы, относящееся к пребыванию вашего родственника под наблюдением или к его выписке из больницы, если вы считаете, что такая выписка имела место преждевременно.  
Вы можете обратиться в организацию «Livanta, LLC» по тел. 1-877-588-1123 или через веб-сайт <http://bfccqioarea5.com/>.

# Повышение качества повседневной жизни

Все мы нуждаемся в том, чтобы находить какие-то радости в повседневной жизни. В какой-то мере самая важная забота, которую вы можете уделять человеку, заключается не в контроле приема лекарств, не в купании и не в помощи во время приема пищи. Посмеяться вместе с другим человеком над какой-нибудь шуткой или выпить с ним чашку чая так же важно для хорошего самочувствия потребителя услуг, как предоставляемый вами физический уход.

Способность радоваться жизни не должна прекращаться из-за болезни или ограниченных возможностей здоровья. Продолжая выполнять свои обязанности в области домашнего ухода, не упускайте возможность время от времени приятно проводить время. Не забывайте делиться лучшими впечатлениями своей жизни с потребителем услуг.

Крепкое здоровье зависит не только от состояния организма. И вы, и потребитель услуг будете чувствовать себя лучше и больше радоваться жизни, если вы позаботитесь о своих эмоциональных и духовных потребностях.

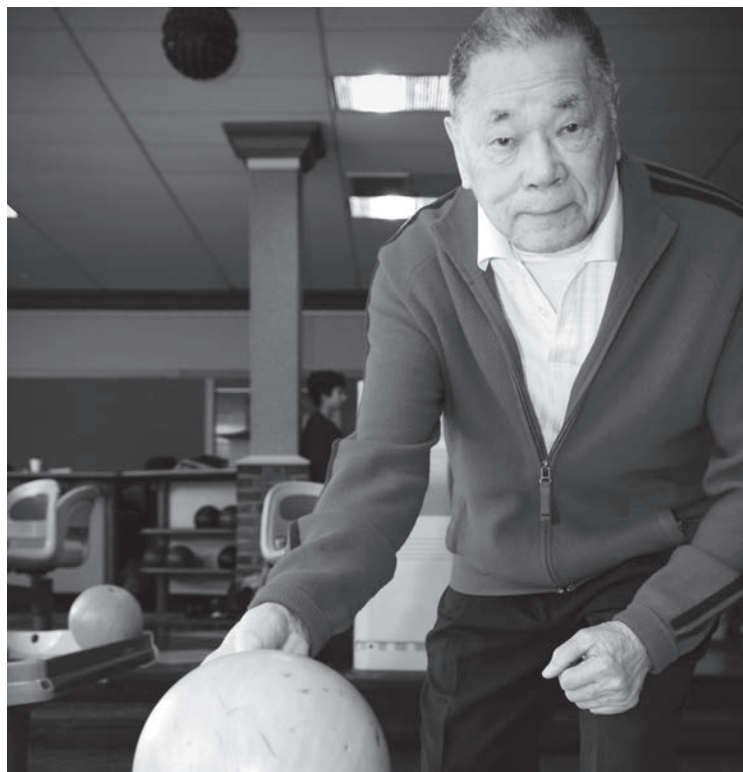
## Важность социальных связей

Забота о другом человеке может привести к резкому изменению вашей социальной жизни. Для вас может оказаться труднее проводить время вне дома и общаться с людьми. Друзья могут перестать приходить к вам или приглашать вас участвовать в их собраниях и развлечениях. Вы и потребитель услуг можете почувствовать себя одинокими и отчужденными. Приведенные ниже советы помогут вам обоим сохранять социальные связи с другими людьми.

### *Приглашайте других людей*

- Вам может быть трудно ходить в гости к друзьям и родственникам. Поэтому приглашайте других посещать вас.
- Откровенно объясняйте свои затруднения: «Я не могу пригласить вас на ужин, но было бы замечательно, если бы вы могли просто зайти к нам — я угощу вас мороженым».
- Если другим людям трудно приходить к вам в гости, предлагайте им посылать вам открытки или звонить вам по телефону.

- Помогайте посетителям чувствовать себя как дома. Если им неудобно общаться с потребителем услуг, иногда полезно объяснить им, в чем заключается заболевание вашего родственника: «Заболевание Джил не является заразным. Но оно вызывает у нее одышку, поэтому долгий разговор ее утомляет».
- Успешное посещение не обязательно должно сводиться к одной только беседе. Читайте вслух, прогуляйтесь на улице, сыграйте в карты или посмотрите вместе по телевизору спортивный матч. Все присутствующие нередко предпочитают такие занятия разговорам.



**Крепкое здоровье зависит не только от состояния организма. И вы, и потребитель услуг будете чувствовать себя лучше и больше радоваться жизни, если вы позаботитесь о своих эмоциональных и духовных потребностях.**

## Центры для престарелых

Если вы ухаживаете за человеком, которому уже больше 60 лет, ему или ей могут понравиться организованные занятия и развлечения в центре для престарелых. В таких районных центрах пожилые люди могут встречаться, вместе закусывать, пользоваться уходом и принимать участие в развлечениях. Что не менее важно, такие программы позволят вам регулярно делать перерывы и отдыхать.

## Продолжение удовлетворения духовных потребностей

Поиск смысла существования и духовная взаимосвязь играют огромную роль, обеспечивая поддержку и утешение многим людям, переживающим кризис, связанный с проблемами медицинского характера, или страдающих хроническим заболеванием. Если религия играла большую роль в вашей жизни, важно продолжать создавать возможности для поддержания духовной взаимосвязи.

Обычай регулярного посещения церкви или храма или участия в какой-либо другой деятельности духовного характера позволяет человеку общаться с другими людьми и поддерживать связь с ними. Если потребителю услуг трудно покинуть место жительства, вы можете прибегнуть к следующим средствам.

- Читайте вслух отрывки из религиозных книг.
- Организуйте посещение потребителя услуг священником, проповедником или приходской сиделкой.
- Включайте радиопередачи религиозной музыки.
- Смотрите передачи церковных служб по телевидению.
- Продолжайте совершать осмысленные обряды, такие, как произнесение молитв перед едой.
- Молитесь вместе.
- Пойте духовные гимны или слушайте духовную музыку.
- Совершайте обряды и религиозные ритуалы, которые помнит потребитель услуг.

Найдите адрес местного центра для престарелых на «желтых страницах» телефонной книги в разделе «Seniors or Senior Services» (Престарелые и услуги для престарелых) или посетите сайт [www.ADRCofOregon.org](http://www.ADRCofOregon.org). Кроме того, вы можете позвонить в справочную службу помощи (Information and Assistance) по тел. 1-855-673-2372, чтобы получить список учреждений для престарелых, расположенных в вашем районе.

## Программы дневного обслуживания для взрослых

Программы дневного обслуживания для взрослых нередко предлагают развлечения и медицинские услуги взрослым людям, нуждающимся в дополнительной поддержке и уходе в большей степени, чем они обеспечиваются центрами для престарелых. В рамках такой программы потребитель услуг может продолжать жить в своем доме или в своей квартире, но ухаживающий за ним родственник получает возможность работать днем и отдыхать от выполнения повседневных обязанностей в области ухода. Для того, чтобы просмотреть список программ дневного обслуживания взрослых, предлагаемых в вашем районе, посетите сайт [www.ADRCofOregon.org](http://www.ADRCofOregon.org). Кроме того, работники справочной службы помощи (Information and Assistance) могут предоставить вам сведения о программах дневного обслуживания престарелых по тел. 1-855-673-2372.

## Стимуляция умственной деятельности

Мозг человека подобен мышцам в том, что ему необходимы регулярные упражнения. Даже если организм начинает отказывать в физическом отношении, большинство людей могут продолжать вести здоровую, активную жизнь в умственном отношении в любом возрасте. Ниже предлагаются несколько рекомендаций.

- Продолжайте активно общаться с другими людьми.
- Участвуйте в большом количестве стимулирующих умственную деятельность разговоров.
- Читайте различные газеты, журналы и книги.
- Играйте в игры, такие, как «Крестословица» (Scrabble), в карты и в шахматы.

- Посещайте занятия, посвященные интересующим вас вопросам.
- Найдите для себя новое хобби.
- Учите новый язык.
- Решайте кроссворды, занимайтесь другими словесными играми.
- Пишите письма.
- Слушайте звукозаписи книг. Берите такие звукозаписи в библиотеке, арендуйте их в видеотеке или занимайте их у друзей.

Если потребитель услуг страдает слабоумием, некоторые из таких занятий могут оказывать подавляющее действие. Если они связаны с чрезмерными затруднениями или напряжением, найдите другие занятия или измените режим занятий так, чтобы они вызывали меньшее напряжение. Находите занятия, которые вам нравятся, и приглашайте потребителя услуг в какой-то степени или каким-либо образом участвовать в них.

Дополнительные сведения о планировании занятий для людей, страдающих слабоумием, можно получить, посетив сайт [www.alz.org](http://www.alz.org) (выберите щелчком мыши раздел «Living with Alzheimer's» (Жизнь с человеком, страдающим болезнью Альцгеймера)).

### **Важность правильного питания**

Правильный режим питания способствует укреплению здоровья и улучшению самочувствия. Даже какое-нибудь одно положительное изменение в рационе питания станет существенным шагом в направлении оздоровления режима питания для вас и для потребителя услуг.

В соответствии с «Диетическим руководством для американцев» (Dietary Guidelines for Americans) рекомендуется принимать следующие меры, чтобы избежать болезней:

- Балансируйте потребление калорий с физическими упражнениями, позволяющими контролировать вес;
- Потребляйте больше пищевых продуктов, содержащих большое количество питательных веществ, таких, как фрукты, овощи, продукты

из цельного зерна, обезжиренные и содержащие небольшое количество жиров молочные продукты, а также морепродукты;

- Потребляйте меньше пищевых продуктов, содержащих соль, насыщенные жиры, гидрогенизированные жиры, холестерин, добавочные сахара и продукты из очищенного зерна.

### *Важность потребления воды*

Ежедневное потребление достаточного количества жидкостей — одно из важнейших условий поддержания



**Большинству взрослых людей следует ежедневно выпивать не менее восьми стаканов жидкости.**

здоровой диеты для большинства людей. Обезвоживание создает реальную опасность для больных людей и людей с ограниченными возможностями, но оно легко предотвращается. Обезвоживание — основная причина послеобеденной усталости.

Взрослому человеку следует ежедневно выпивать не менее восьми (8) стаканов жидкости (если этому не противоречат указания обслуживающего его медицинского персонала). Жидкости можно потреблять в самых различных формах — в виде воды, фруктов и овощей, 100-процентного фруктового сока, нежирного молока, чая или кофе без кофеина, бульона и супов.

- Часто предлагайте потребителю услуг напитки на всем протяжении дня. Полезно также ставить стакан с водой рядом с креслом или постелью потребителя услуг.
- Не забывайте также о том, что некоторые лекарства могут приводить к обезвоживанию, и что для надлежащего функционирования почек пожилых людей может требоваться потребление большего количества жидкостей.
- Некоторые лица, осуществляющие уход, считают, что уменьшение потребления жидкостей позволит предотвращать недержание. На самом деле, недостаточное потребление жидкостей приводит к образованию едкой мочи, способной раздражать мочевой пузырь и вызывать инфекцию мочевыводящих путей.
- Если человеку трудно глотать воду или прозрачные жидкости, ему может быть легче пить несколько более густые жидкости, такие, как соки с мякотью, супы-пюре или молочные коктейли. Торговыми предприятиями предлагаются также сгущающие средства, такие, как Thickit.
- Подмечайте появление симптомов обезвоживания, таких, как сухость и липкость рта, усталость, вялость, жажда, уменьшение выделения мочи, головные боли, сухость кожи, запоры и головокружение.

Работники местного представительства Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC) могут

рассказать вам, какие диетические услуги и информация предлагаются в вашем районе. Обращайтесь в службу ADRC по тел. 1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC). Кроме того, они расскажут вам о программе рынков для престарелых (Senior Farmer's Market Program). Эта программа позволяет получать талоны на приобретение свежих, выращенных в округе фруктов и овощей во многих округах Орегона.



## Дополнительные ресурсы

Дополнительные сведения о режиме питания можно получить, посетив сайты Диетологической академии (*Academy of Nutrition and Dietetics*), [www.eatright.org](http://www.eatright.org) и [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov).

### *Важность физической активности*

Многие люди, страдающие теми или иными заболеваниями или имеющие ограниченные возможности, допускают, что для них уже слишком поздно вносить в распорядок своей жизни какие-либо изменения. К 75 годам одна из двух женщин и один из трех мужчин вообще отказываются от какой-либо физической активности!

Тем не менее, существуют надежные результаты научных исследований, свидетельствующие о том, что вносить правильные изменения в образ жизни почти никогда не поздно, и что такие изменения оказывают положительное, часто существенно положительное влияние на физическое, эмоциональное и психическое состояние человека.

В качестве лица, осуществляющего уход, помогайте потребителю услуг вести как можно более подвижную жизнь. В этом отношении полезно:

- самому хорошо понимать важнейшие преимущества подвижного образа жизни;
- показывать пример, демонстрируя здоровые привычки и физическую активность;
- рекомендовать потребителю услуг обсуждать с врачом этот вопрос и меры, которые можно принять, чтобы продолжать или начать вести физически активный образ жизни.

### *Важность физической активности для вас*

Многие люди считают, что вести физически активный образ жизни значит участвовать в спортивных играх и регулярно выполнять упражнения в гимнастическом зале, тяжело дыша и покрываясь потом. На самом деле, надежные результаты научных исследований показывают, что умеренная физическая активность — такая, как прогулка быстрым шагом в течение 30 минут почти каждый день — достаточна для существенного укрепления здоровья и предотвращения некоторых заболеваний.

## Продолжение подвижного образа жизни

Продолжать активный образ жизни легче всего, следуя приведенным ниже рекомендациям.

- Согласовывайте свои интересы и потребности с физической деятельностью. Выберите вид физической деятельности, в отношении которого вы проявляете энтузиазм.
- Переменяйте новые виды физически активной деятельности с привычными, чтобы вам не было скучно.
- Приглашайте родственника или друга выполнять физические упражнения вместе с вами.
- Планируйте физически активные виды деятельности, отмечая их в своем календаре наряду с другими важными видами деятельности.
- Не забывайте, что небольшое количество упражнений лучше, чем их полное отсутствие. Вместо того, чтобы иногда затрачивать большое количество времени на физические упражнения, выполняйте их чаще и понемногу.
- Используйте распорядок выполнения повседневных обязанностей. Поднимайтесь по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, пользуйтесь граблями вместо того, чтобы сдувать листья струей сжатого воздуха, ходите или ездите на велосипеде в магазин вместо того, чтобы ездить туда на автомобиле, или выполняйте гимнастические упражнения, когда вы смотрите телевизор.

## Дополнительные ресурсы

«Упражнения и физическая активность: руководство от Национального геронтологического института на каждый день» (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging) — бесплатная брошюра, содержащая примеры и иллюстрации, посвященные упражнениям, укрепляющим здоровье, придающим выносливость, способствующим равновесию и гибкости. Читайте в Интернете по адресу <https://go4life.nia.nih.gov/exercise-guide> или закажите копию, позвонив по тел. 1-800-222-2225.

Для того, чтобы получить дополнительные сведения по этому вопросу и воспользоваться ссылками на другие ресурсы, посетите сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) (выберите щелчком мыши раздел «Healthy Living» (Здоровый образ жизни)).



# Эмоциональные проблемы, связанные с уходом

Уход за другими людьми постоянно связан со множеством различных эмоций, таких, как любовь, чувство потери, гнев, привязанность, скорбь, подавленность и чувство вины.

Нередко люди, ухаживающие за родственниками в домашней обстановке, чувствуют себя одинокими и покинутыми. Уход за другим человеком требует затраты большого количества физической, психической, духовной и эмоциональной энергии.

Вы наверняка получали и раньше такой совет – вам нужно позаботиться о себе! Это может показаться вам непосильным требованием, поскольку привнесение изменений часто требует затрат энергии и поддержки.

## Важность эмоциональной поддержки

Для вас важно чувствовать, что вам оказывают эмоциональную поддержку. Последние исследования не оставляют сомнения в том, что люди, пользующиеся эмоциональной поддержкой в процессе осуществления ухода, успешнее и дольше выполняют свои обязанности.

Родственники и друзья, в некоторых случаях способные оказывать полезнейшую эмоциональную поддержку, не всегда доступны или не всегда особенно полезны. Это самое обычное явление. Изменение роли, которую человек играет в семье, нерешенные семейные проблемы и напряжение, связанное с

### Достаточно ли хорошо вы заботитесь о себе?

Уделите несколько минут добросовестной оценки того, насколько хорошо вы справляетесь с перечисленными ниже аспектами заботы о себе. Если вы ответите «Иногда» или «Нет» на несколько вопросов, вам рекомендуется поразмыслить о том, как вы могли бы лучше заботиться о себе.

Пользуетесь ли вы поддержкой круга родственников и друзей?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Отказываетесь ли вы оказывать помощь, если вы знаете, что на самом деле вы не можете предоставить такую помощь?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Обращаетесь ли вы за помощью к родственникам или друзьям, когда она вам необходима?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Готовы ли вы пользоваться общественными ресурсами или услугами в своих интересах и (или) в интересах потребителя услуг?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Делаете ли вы перерывы, выполняя свои обязанности по уходу?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Хорошо ли вы питаетесь?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Достаточно ли вы высыпаетесь?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Удастся ли вам ежедневно отдыхать и расслабляться?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>
Смеялись ли вы сегодня?	Да <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>

\*Заимствовано из материалов Совета по делам престарелых правительства штата Миннесота

ухудшением состояния здоровья потребителя услуг, могут препятствовать самым эффективным методам поддержки и подрывать взаимоотношения.

Важно не спешить. Нередко человеку трудно представить себе, как долго потребуются осуществление ухода, и станет ли этот уход отнимать больше времени и сил со временем. Вам предстоит выполнять работу, объем которой не определен заранее!

Заботиться о себе значит удовлетворять свои потребности таким образом, чтобы вы были готовы — физически, эмоционально и духовно — удовлетворять нужды потребителя услуг. Удовлетворение своих потребностей не менее важно, чем уход за другим человеком. Если вы заболите или будете физически или психически истощены, вы не сможете ухаживать за другим человеком.

## Как правильно заботиться о себе?

Нет никаких правил, определяющих правильную заботу о себе — кроме того принципа, что вы должны чувствовать себя бодро, удобно и спокойно. Существуют различные положительные способы успокаиваться, снимать напряжение и восстанавливать физические и духовные внутренние ресурсы.

- Планируйте регулярные перерывы. Периодический отдых совершенно необходим человеку, осуществляющему уход, для

**«Эффективные средства для лиц, осуществляющих уход» (Powerful Tools for Caregivers) — шестинедельный семинар, предлагаемый во многих районах Орегона. В ходе этого семинара предоставляются информация и средства, помогающие хорошо заботиться о себе. Позвоните в местную службу ADRC по тел. 1-855-673-2372, чтобы узнать, проводятся ли такие семинары в вашем районе.**

того, чтобы он сохранял эмоциональное и физическое равновесие.

- Поддерживайте социальные связи и участвуйте в тех видах деятельности, которые вам нравятся, вместе с теми людьми, которые вам нравятся.
- Укрепляйте свое физическое и психическое здоровье.
- Не забывайте придерживаться здоровой диеты и как можно чаще выполняйте те или иные физические упражнения.
- Относитесь бережно к своему здоровью. Не забывайте вовремя посещать клинику и зубного врача.
- Не будьте слишком строги к себе. Вознаграждайте себя за то, что вы делаете хорошо. Это особенно важно в те периоды, когда у вас плохое настроение. Иногда для того, чтобы настроение исправилось, достаточно долго полежать в горячей ванне.
- Будьте откровенны с друзьями и родственниками в том, что относится к вашим потребностям.

## Как уделять время достаточной заботе о себе: советы

- Измените расписание своих любимых занятий. В связи с уходом за другим человеком нередко изменяется повседневный распорядок жизни. Вполне может быть, что вам следует выделить другое время дня или другой день недели для своих любимых занятий.
- Измените место своих любимых занятий. Вместо того, чтобы сразу отказываться от привычки полдничать вместе с друзьями, подумайте: не могли бы ваши друзья приносить свой полдник к вам домой? Если это возможно, договоритесь с кем-нибудь, чтобы этот человек периодически заменял вас, проводя какое-то время с потребителем услуг.
- Измените продолжительность своих любимых занятий. Быстрая прогулка вокруг квартала, конечно, не заменит те длительные прогулки, которые доставляли вам удовольствие раньше. Тем не менее, даже короткая прогулка позволит вам отвлечься, отдохнуть и почувствовать себя бодрее.



## Симптомы, которые следует подмечать

Человек, осуществляющий уход, может испытывать слишком большое напряжение (стресс), если он замечает какие-либо из перечисленных ниже симптомов:

- Нарушения сна — чрезмерно продолжительный или недостаточно продолжительный сон;
- Изменение режима питания, приводящие к прибавлению или потере веса;
- Почти постоянное ощущение усталости, отсутствия энергии;
- Потеря интереса к занятиям, которые вам раньше нравились — например, к проведению времени с друзьями, к прогулкам или к чтению;
- Раздражительность, гневливость, склонность к огорчению и печали;
- Частые головные боли, желудочные колики или другие физиологические проблемы.

Источник: Национальный информационный центр по вопросам женского здоровья (National Women's Health Information Center), [www.WomensHealth.gov](http://www.WomensHealth.gov)

## Контроль стресса

Стресс — нормальный аспект повседневной жизни. Несмотря на то, что некоторое количество стресса помогает вам сохранять бдительность, чрезмерное напряжение на протяжении длительных периодов времени плохо отражается на состоянии ума, духа и организма.

Под влиянием стресса ваш организм функционирует в режиме повышенной бдительности. Существенные физиологические процессы, такие, как дыхание и сердцебиение, ускоряются. Менее существенные функции, такие, как функции иммунной системы, отключаются. Это подвергает вас повышенному риску инфекций, некоторых заболеваний, депрессии и приступов тревоги.

Люди, осуществляющие уход за другими, нередко испытывают повышенное напряжение, тревогу и подавленность, незнакомые тем, кто не выполняет обязанности, связанные с уходом.

## Советы, помогающие снимать напряжение

- Обращайтесь за помощью и принимайте ее. (См. раздел «Обращение за помощью к родственникам и друзьям» на стр. 51.)
- Устанавливайте границы и давайте другим понять, в чем они заключаются.
- Убеждайтесь в достижимости целей и в осуществимости ожиданий — ваших и других людей.
- Не ожидайте, что вы сможете поддерживать в доме идеальный порядок или развлекать гостей так, как вы это делали до того, как вам пришлось ухаживать за другим человеком. Может потребоваться упрощение праздничных обрядов и развлечений, а также распределение дополнительных обязанностей между другими членами семьи.
- Юмор нередко становится наилучшим лекарством. Посмотрите веселый фильм или смешную телевизионную передачу. Прочтите смешную книгу. В том, что касается снятия напряжения, юмор может делать чудеса.

- Находите поддержку в среде понимающих вас друзей, в группах поддержки или со стороны профессионального консультанта.
- Избегайте общения с «трудными» людьми, такими, как излишне требовательные друзья.
- Выполняйте упражнения, требующие глубокого дыхания, занимайтесь йогой или медитациями.
- Ведите дневник.
- Закрывая глаза, старайтесь представить себя в красивом месте, в окружении вещей, которые вам больше всего нравятся.
- Подготовьте перечень вещей, позволяющих вам снимать напряжение. Храните его под рукой и пользуйтесь им!

## Депрессия

Если вы подозреваете, что у вас или у потребителя услуг может наблюдаться депрессия, просмотрите приведенный ниже перечень. Проверьте, соответствуют ли вашему состоянию или состоянию потребителя услуг перечисленные в нем признаки.

### Признаки депрессии

#### *Физические признаки*

- Боли и другие физические недомогания, для которых нет очевидных физиологических причин.
- Заметное изменение аппетита (а также прибавление или потеря веса).
- Изменения режима сна (бессонница, необычно короткий или необычно продолжительный сон).
- Усталость, отсутствие энергии, неспособность делать вещи так же быстро, как раньше.

#### *Эмоциональные признаки*

- Постоянная печаль, тревога или ощущение «внутренней пустоты».
- Апатия (отсутствие сильных чувств по какому-либо поводу).
- Потеря способности радоваться, испытывать удовольствие.

- Плач без очевидной причины, неспособность утешиться.
- Безразличие к другим.

#### *Изменение мыслительных процессов*

- Ощущение безнадежности, пессимизм.
- Ощущения собственной бесполезности, неадекватности, беспомощности.
- Не соответствующее действительности или чрезмерное чувство вины.
- Неспособность сосредоточиться, замедленность или рассеянность.
- Забывчивость, провалы памяти.
- Нерешительность, неспособность уверенно действовать.
- Неотвязные мысли о смерти или о самоубийстве.

#### *Изменения поведения*

- Потеря интереса к тем видам деятельности, которые раньше доставляли удовольствие, в том числе к сексу.
- Пренебрежение своей внешностью, гигиеной, домашним хозяйством или обязанностями.
- Затруднения, связанные с выполнением повседневных обязанностей, которые кажутся чрезмерными или излишними.
- Отчуждение от других людей, нежелание участвовать в обычных видах деятельности, стремление оставаться в одиночестве.
- Обострение пристрастия к спиртным напиткам и наркотикам.
- Повышенная раздражительность, непокладистость или враждебность.
- Повышенное возбуждение, неспособность найти себе место, беспокойство, отчаяние.
- Попытки самоубийства или разговоры о самоубийстве.

Если у вас или у потребителя услуг наблюдаются некоторые из перечисленных выше признаков депрессии на протяжении более чем двух недель,

обратитесь к врачу. Первый шаг заключается в том, чтобы пройти всестороннее медицинское обследование и исключить любые физиологические проблемы. Врач может также прописать лекарство, помогающее избавиться от депрессии. Иногда полезна консультация с психотерапевтом — сама по себе или в сочетании с приемом лекарства.

Если потребитель услуг переживает депрессию и отказывается от помощи, вы можете сами обратиться к психотерапевту. Это поможет вам лучше понять депрессию и способствовать восстановлению психического здоровья потребителя услуг.

### *Самоубийство*

К числу факторов, подвергающих переживающего депрессию человека повышенному риску самоубийства, относятся следующие.

- Существенное ухудшение здоровья самого человека, переживающего депрессию, а также потеря чего-либо или кого-либо, имеющего большое значение в его жизни.
- Ощущения безнадежности и беспомощности.
- Социальная изоляция.
- Предшествовавшая попытка самоубийства.
- Алкоголизм или наркомания;
- Выражение собственной бесполезности; например: «Всем будет лучше, если меня не будет».
- Составление подробного плана самоубийства.
- Хранение под рукой смертельно опасного оружия, особенно огнестрельного.

### **Скорбь и потеря**

Лица, осуществляющие уход, нередко испытывают потери — не только самостоятельно, но и совместно с потребителем услуг. К таким потерям могут относиться, например, потеря физических способностей, связей с другими людьми, возможности участия в общественной деятельности, дохода, финансовой независимости, чувства предназначения и смысла существования, конфиденциальности личной жизни, контроля и самостоятельности.

**Если вы считаете, что вы или потребитель услуг подвергаетесь существенному риску самоубийства, немедленно обратитесь за помощью к специалисту, позвонив в местную телефонную службу помощи в кризисных ситуациях, в психиатрическую клинику, в отделение скорой помощи, в полицию или в другую аварийную службу. Служба «Lines for Life» - кризисная линия, услуги которой доступны 24 часа в сутки 7 дней в неделю по тел. 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Горячая линия помощи военнослужащим штата Орегон; тел. 800-511-6944.**

Скорбь — нормальная реакция на потерю. Скорбь — это процесс. Последовательность развития скорби нельзя предсказать, как нельзя предсказать и развитие всей жизни человека. Появляются и исчезают, а затем снова появляются многие различные эмоции и реакции различной интенсивности.

Скорбь не ограничивается одними эмоциями. Она может воздействовать также на способ мышления, на физическое состояние организма и на человеческие взаимоотношения. Она может приводить к душевному замешательству.

Переживая процесс скорби, признавайте, ощущайте и выражайте все эмоции и реакции, вызванные потерей или потерями, которые вы испытали или испытываете.

**См. продолжение на стр. 49**

## Обычные реакции, связанные со скорбью

	Что вы слышите?	Что вы чувствуете?	Что способно вам помочь?
<p><b>Потрясение, шок</b></p> <p>Шоковое состояние — естественная защитная реакция, помогающая предохранить ваш мозг и ваше сердце от чрезмерного потрясения до тех пор, пока вы не сможете справиться с эмоциями, сопровождающими скорбь.</p>	<p>«Я на автопилоте».</p> <p>«Мне все кажется дурным сном».</p> <p>«Я как будто брожу в тумане».</p> <p>«Этого просто не может быть!»</p>	<p>Вы чувствуете себя, как робот.</p> <p>Вы в замешательстве, у вас нет определенной цели.</p> <p>Вы ощущаете онемение, бесчувственное оцепенение.</p>	<p>В шоковом состоянии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не забывайте заботиться о себе;</li> <li>• ешьте питательные блюда, хотя бы в небольших порциях;</li> <li>• прогуливайтесь, занимайтесь садоводством, делайте физические упражнения.</li> </ul>
<p><b>Гнев</b></p> <p>Гнев — естественная реакция, которая может быть направлена на себя, на других, на человека, которого вы потеряли, или на Бога.</p>	<p>«Почему я?»</p> <p>«Почему она?»</p> <p>«Почему именно сейчас?»</p> <p>«Как они смеют это делать?»</p>	<p>Вы чрезвычайно раздражительны.</p> <p>Вы чрезмерно реагируете на мелочи.</p> <p>Вы обвиняете других.</p> <p>Вы не можете контролировать себя.</p>	<p>Высвобождайте гнев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогуливайтесь, плавайте, выполняйте физические упражнения;</li> <li>• занимайтесь уборкой, мойте машину;</li> <li>• кричите в подушку.</li> </ul>
<p><b>Чувство вины</b></p> <p>Чувства вины естественны, хотя не всегда соответствуют действительности.</p>	<p>«Если бы только...»</p> <p>Поступил (а) ли я правильно? Лучше бы я...</p>	<p>Вы берете на себя ответственность за что-либо, в чем вы на самом деле не виноваты.</p> <p>Вы ощущаете раскаяние.</p> <p>Вы чувствуете стыд.</p>	<p>Избавляйтесь от чувства вины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждайте свои ощущения с кем-нибудь, кто согласен вас выслушать.</li> </ul>
<p><b>Облегчение</b></p> <p>За смертью близкого вам человека может последовать естественная реакция облегчения.</p>	<p>«Наконец-то все закончилось».</p> <p>«Я рад (а), что ему больше не приходится страдать».</p> <p>«Мне больше не нужно переживать об этом».</p>	<p>Вам стало легче.</p> <p>Вы стали свободнее.</p> <p>У вас появилось ощущение, будто гора свалилась с плеч.</p>	<p>Реагируйте на чувство облегчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с одобрением, а не с чувством вины.</li> </ul>

## Обычные реакции, связанные со скорбью (продолжение)

	Что вы слышите?	Что вы чувствуете?	Что способно вам помочь?
<p><b>Тревога, паника</b></p> <p>В какой-то степени, тревога — нормальная реакция. Тем не менее, если тревога не проходит и влияет на вашу способность выполнять свои обязанности, обратитесь за помощью к специалисту.</p>	<p>«Я схожу с ума?»</p> <p>«Будет ли мне когда-нибудь лучше?»</p> <p>«Как я теперь буду жить и работать?»</p>	<p>Вы боитесь оставаться в одиночестве.</p> <p>Вы беспокоитесь о будущем.</p> <p>Вы боитесь, что случится что-нибудь еще.</p> <p>Вы впадаете в оцепенение.</p> <p>Вы теряете контроль над своими поступками.</p>	<p>Справляйтесь с тревогой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждайте свои ощущения;</li> <li>• выбирайте занятия, связанные с подвижностью, с физическими усилиями.</li> </ul>
<p><b>Депрессия</b></p> <p>В какой-то степени, депрессия — обычный и нормальный аспект скорби, чаще всего она проходит со временем.</p> <p>Если депрессия не проходит и мешает вашему повседневному существованию, или если вы серьезно помышляете о самоубийстве, безотлагательно обратитесь за помощью к специалисту.</p>	<p>«Какая разница, если все бесполезно?»</p> <p>«Зачем дальше жить?»</p> <p>«Жизнь завела меня в тупик».</p> <p>«Больше не на что надеяться».</p> <p>«У меня больше не осталось никаких сил».</p>	<p>Вы ощущаете обиду, печаль, внутреннюю пустоту, беспомощность.</p> <p>Вам не хочется есть.</p> <p>Вы не можете спать или спите дольше обычного.</p> <p>У вас головные боли, боли в спине, несварение желудка.</p> <p>Вы не можете сосредоточиться.</p> <p>Вас не радует общение с другими людьми и не интересуют вещи, которые раньше доставляли вам удовольствие.</p>	<p>Преодолевайте депрессию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждайте свое состояние с другими;</li> <li>• сделайте для себя или для другого человека что-нибудь особое, замечательное;</li> <li>• прогуливайтесь, плавайте, занимайтесь садоводством.</li> </ul>
<p><b>Печаль, одиночество</b></p> <p>Посетители, первоначально выражавшие сочувствие, уже ушли и вернулись к своей повседневной жизни. Естественно, обостряются ощущения, связанные с перспективой скорби в одиночестве.</p>	<p>«В доме стало так пусто!»</p> <p>«Хуже всего становится по ночам».</p>	<p>Вас переполняют ощущения печали и опустошенности.</p> <p>Вы чувствуете отчуждение, изоляцию.</p>	<p>Справляйтесь с одиночеством:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• посещайте группу поддержки, чтобы делиться своей скорбью и находить новые способы с ней справиться.</li> </ul>

**Обычные реакции, связанные со скорбью (продолжение)**

	Что вы слышите?	Что вы чувствуете?	Что способно вам помочь?
<p><b>Замешательство, неспособность сосредоточиться</b></p> <p>Вся ваша энергия сосредоточена на внутренних эмоциях, а не на мышлении. Это временное явление.</p>	<p>«Мне кажется, что я больше ничего не соображаю».</p> <p>«Я постоянно забываю вещи».</p> <p>«Люди мне что-то говорят, а я их не понимаю».</p> <p>«Я все время теряю свои ключи».</p>	<p>Вам кажется, что ваша жизнь в полном беспорядке.</p> <p>Вы ведете себя рассеянно.</p> <p>Вы подавлены.</p> <p>Вы не можете следить за разговором.</p>	<p>Справляйтесь с замешательством:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не относитесь к себе слишком строго;</li> <li>• приготавливайте списки вещей, о которых вы забываете;</li> <li>• просите других напоминать вам о важных датах и обязанностях.</li> </ul>
<p><b>Характеристики поведения скорбящего человека</b></p> <p>Все эти поведенческие характеристики — естественные элементы скорби. Вы не сходите с ума.</p>	<p>Возможные характеристики поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занимаясь повседневными делами, вы говорите с близким человеком так, как будто он еще жив;</li> <li>• вы постоянно вспоминаете события, предшествовавшие смерти близкого человека;</li> <li>• вы слышите голос близкого человека.</li> </ul>	<p>Возможные характеристики поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вы часто посещаете кладбище или отказываетесь посещать его;</li> <li>• вам снится покойный близкий человек — или вас расстраивает то, что он вам не снится.</li> </ul>	<p>Рекомендуемые реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• примиряйтесь с той ситуацией, в которой вы оказались — но если вы будете испытывать постоянные трудности, связанные с режимом питания или сна, или если вы будете серьезно помышлять о самоубийстве, безотлагательно обратитесь за помощью к специалисту.</li> </ul>



Умейте прислушиваться к себе. Позвольте себе ощущать свои эмоции. Эти эмоции — полезная информация. Попробуйте понять, о чем говорят ваши чувства. Будьте терпеливы. Каждый скорбит по-своему и в свое время. В этот период важно хорошо заботиться о себе.

Следующая таблица, подготовленная Американским геронтологическим обществом (American Society on Aging), содержит некоторую полезную информацию.

## Оказание паллиативной помощи

Оказание паллиативной помощи осуществляется группой специалистов и добровольцев, предоставляющих медицинский, психологический и духовный уход людям, жизнь которых заканчивается, и их родственникам.

Цель такого ухода заключается в том, чтобы обеспечить достойное и комфортабельное существование на протяжении последних дней жизни человека, в окружении его близких.

Оказание паллиативной помощи может осуществляться по месту жительства, в больнице, в доме для престарелых, в приюте для взрослых пациентов, в жилом комплексе или учреждении для лиц, нуждающихся в постоянном уходе, в районном учреждении для лиц, потерявших память, или в частном медико-социальном учреждении для оказания паллиативной помощи. Требуется направление врача. Учреждения, предоставляющие услуги паллиативной помощи, перечислены на «желтых страницах» телефонной книги; их адреса можно узнать также, обратившись в местное отделение справочной службы помощи (см. стр. 55).

## Когда вам может потребоваться профессиональная помощь?

Иногда возникают ситуации, в которых стресс, связанный с осуществлением ухода, подвергает вас риску нанесения ущерба себе или потребителю услуг. К числу признаков приближающейся опасности относятся следующие:

- Употребление чрезмерного количества спиртных напитков или прием чрезмерного количества лекарственных препаратов, таких, как снотворное;
- Потеря аппетита или переедание;
- Депрессия, безнадежность, ощущение отчуждения;
- Помыслы о самоубийстве;
- Потеря физического или эмоционального контроля;
- Пренебрежение потребителем услуг или плохое обращение с ним.

## Дополнительные ресурсы

Посетите сайт Орегонской ассоциации хосписной и паллиативной помощи (Oregon Hospice & Palliative Care Association) по адресу [www.oregonhospice.org](http://www.oregonhospice.org), чтобы получить дополнительные сведения о паллиативной помощи или найти перечень местных организаций, предлагающих соответствующие услуги.

Если вы испытываете любые из этих симптомов, значит, вы взяли на себя слишком большое бремя. Рассмотрите возможность обращения к профессиональному консультанту или обсудите свои ощущения с врачом. Врач может порекомендовать вам консультанта, или вы можете обратиться в местную больницу, расспросить друзей, которым вы доверяете, о том, не знают ли они хорошего консультанта, или просмотреть «желтые страницы» в телефонной книге, чтобы найти психолога, социального работника, консультанта или другого специалиста в области психиатрии.

Работники местной Программы поддержки лиц, осуществляющих уход (Family Caregiver Support Program) могут предоставить полезную информацию или направления.

## **Жестокое обращение с престарелыми и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Если вас беспокоит возможность того, что вы причиняете боль человеку, за которым вы ухаживаете, немедленно обратитесь за помощью. Существует множество уже упомянутых в нашей брошюре ресурсов, которые могут вам помочь.

Если вы подозреваете жестокое обращение, но не уверены в том, что вам следует делать, позвоните в местное отделение службы охраны престарелых и лиц с ограниченными возможностями (Adult Protective Services) или в местное управление органов охраны правопорядка. Если человеку угрожает непосредственная опасность, звоните по тел. 911.

Если вы не уверены в том, к кому вам стоит обратиться, вы можете позвонить в Управление предотвращения и расследований жестокого обращения с престарелыми при Департаменте социального обслуживания по тел. 1-855-503-7233 (или 1-855-503-SAFE). Дополнительные сведения можно получить, посетив сайт <http://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/Pages/index.aspx>.

## **Финансовая эксплуатация**

По существующим оценкам, престарелые американцы ежегодно теряют 2,9 млрд. долларов в результате финансовой эксплуатации. Многим пожилым людям может потребоваться помощь в принятии правильных решений по финансовым вопросам — например, по вопросу о том, следует ли им подавать заявку на получение кредита в счет выплаченного ипотечного займа («обратной ипотеки»), как получить информацию о страховании стоимости долгосрочного ухода или как не становиться жертвой ловкого мошенничества. На сайте Федеральной корпорации по страхованию депозитов (Federal Deposit Insurance Corporation), [www.consumerfinance.gov/older-americans](http://www.consumerfinance.gov/older-americans), предлагаются информация и ссылки на сайты других учреждений, помогающих престарелым людям и их родственникам принимать более обоснованные решения финансовых вопросов.



**Если вы подозреваете жестокое обращение, но не уверены в том, что вам следует делать, позвоните в Управление предотвращения и расследований жестокого обращения с престарелыми при Департаменте социального обслуживания по тел. 1-855-503-7233 (1-855-503-SAFE).**

# К кому обращаться за помощью?

## Обращение за помощью к родственникам и друзьям

Несмотря на то, что попросить о помощи совсем непросто, оказаться в ситуации, когда вам нужно в одиночку справляться с бременем ухода — еще сложнее! Попросить о помощи не является проявлением слабости. Наоборот, это важный шаг в направлении удовлетворения нужд потребителя услуг.

Иногда людям, осуществляющим уход, кажется, что на них взвалили всю работу, и что другие не вносят свой вклад. Если у вас возникает такое ощущение, вполне может быть, что раньше, когда ваши обязанности были не столь обременительными, вы отказывались от помощи. Возможны также следующие причины.

- Окружающие вас люди считают, что вы успешно справляетесь со всеми своими обязанностями.
- Окружающие вас люди не знают, как вам помочь. Люди не умеют читать мысли, но в большинстве случаев соглашаются помочь, если их об этом просят.

Другие люди опасаются иметь дело с больным человеком или с человеком, имеющим ограниченные возможности здоровья, или чувствуют себя неудобно. Для того, чтобы развеять такие опасения, объясняйте состояние потребителя услуг. Такие утверждения, как «Это не заразная болезнь» или «Билл больше не может поддерживать разговор, но ему нравится, когда кто-нибудь читает вслух или поет для него» помогут людям, опасющимся иметь дело или чувствующим себя неудобно в компании больного человека или человека, имеющего ограниченные возможности здоровья, почувствовать себя более комфортно.

## Как обращаться за помощью?

Делать новые вещи, в том числе впервые обращаться за помощью, бывает неудобно. Приведенные ниже советы помогут вам преодолеть это препятствие.

### *Подготовьте список*

- Определите заранее, какого рода помощь вам потребуется. Не забудьте подумать обо всех сторонах жизни, в связи с которыми вам может пригодиться помощь, а не только о своих обязанностях в области домашнего ухода. Другим людям может быть легче заниматься тем, что относится к садоводству, к уборке или ремонту, к стирке или приготовлению пищи, а не в том, что непосредственно относится к уходу. Любая помощь, облегчающая возложенное на вас бремя, имеет большое значение.
- Подготовьте список вещей, которые вам нужно делать.
- Отметьте те обязанности, которые вы можете выполнять сами, не перенапрягаясь.
- Оцените, какие обязанности могли бы выполнять ваши родственники и друзья.
- Узнайте, предлагаются ли в вашем районе какие-либо услуги, программы или ресурсы, которые могли бы вам помочь (см. стр. 52).

### *Обратитесь за помощью*

Храните подготовленный список под рукой, чтобы вы всегда были готовы предложить те или иные обязанности тем, кто выразит готовность вам помочь. Если вы не нуждаетесь в срочной помощи, благодарите таких людей и спрашивайте их, можете ли вы связаться с ними впоследствии, когда вам понадобится их помощь.

- Точно указывайте детали. «Мне нужен кто-нибудь, кто смог бы сопровождать Сару во время ее посещений врача по средам».
- Выражайте положительные эмоции. «Было бы просто замечательно, если бы кто-нибудь делал для нас покупки в продуктовом магазине!»
- Предлагайте различные варианты на выбор: «Не могли бы вы завтра получить лекарства по рецептам в аптеке или посидеть с Армандо в то время, пока я схожу в аптеку?»

Помните. Вы можете не сразу преодолеть внутреннее сопротивление и обратиться за помощью. Но сделайте первый шаг в этом направлении. Подготовьте план и постарайтесь его выполнить. Скорее всего, вы с каждым разом будете чувствовать, что пользоваться помощью становится все легче.

### *Проведите семейное совещание*

Необходимость домашнего ухода может сближать родственников, особенно в тех случаях, когда каждый чувствует, что мог бы играть важную роль. Даже родственники, живущие в другом городе, способны помогать оплачивать счета или производить домашний ремонт, посещая вас время от времени.

Проведение семейного совещания — полезный способ совместно обсудить происходящее лицом к лицу и составить план действий.

Для правильного распределения обязанностей один разговор может оказаться недостаточным. Лучше сделать множество небольших шагов, нежели принимать скоропалительные решения, способные вызвать замешательство и раздражение у других людей.

Некоторые родственники могут сделать для вас что-нибудь приятное, чтобы отблагодарить вас за заботу о потребителе услуг. Не считайте это снисходительностью, пусть это вас не обижает. Рассматривайте дары как то, чем они являются — как благодарность за все, что вы делаете.

## **Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (FCSP)**

В рамках Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program), опытные специалисты по уходу и защитники интересов лиц, осуществляющих уход, предлагают вам практические советы и эмоциональную поддержку. В ходе личной встречи или телефонного разговора эти специалисты выслушивают ваши вопросы и замечания; они понимают, с какими трудностями вы сталкиваетесь.

Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program) предлагается Орегонской справочной службой для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC); звоните по тел. 1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC).

Ниже предлагаются некоторые из полезных возможностей, которые могла бы предоставить вам Программа поддержки лиц, осуществляющих домашний уход. Достаточно всего лишь позвонить!

### **Консультации для лиц, осуществляющих домашний уход**

Советник поможет вам научиться успешнее справляться с эмоциональными трудностями и даже с депрессией, вызванными процессом ухода. Консультант может способствовать преодолению ощущений скорби и потери, решению проблем, возникающих в рамках сложных взаимоотношений или в затруднительных ситуациях, а также высвобождению напряжения, гнева и чувства вины, связанных с предоставлением ухода.



**Вам помогут — достаточно  
только позвонить!**

## Обучение лиц, осуществляющих уход

«Высокоэффективные средства ухода» (Powerful Tools for Caregiving) — одна из образовательных программ, разработанных специально для лиц, осуществляющих домашний уход за людьми, страдающими хроническими заболеваниями. Участвуя в программе, вы научитесь ряду различных средств и стратегических методов заботы о себе, позволяющих снимать напряжение, успешнее общаться с родственниками и с персоналом медицинских учреждений, справляться с затрудняющими жизнь ощущениями и принимать трудные решения, относящиеся к уходу.

## Группы поддержки лиц, осуществляющих уход

Группа поддержки лиц, осуществляющих уход — полезнейший источник информации и поддержки. Познакомившись с опытом других людей, побывавших в сходных ситуациях, вы сможете найти новые способы справляться с трудностями. Понимание того, что вы не одиноки, и что другие переживали то, что переживаете вы, внушают уверенность и успокоение многим людям.

Многим людям, осуществляющим уход, группы поддержки предоставляют возможность откровенно делиться своими чувствами и мнениями, не прилагая чрезмерных усилий и не притворяясь для того, чтобы «защитить честь семьи». Никто не поймет вас так хорошо, как другой человек, осуществляющий домашний уход.

Даже если вы никогда раньше не посещали группу поддержки, рассмотрите возможность поиска одной из таких групп, предназначенных для лиц, осуществляющих уход или группы поддержки, предназначенной для лиц, оказавшихся в ситуации, сходной с вашей. Например, существуют группы поддержки людей, осуществляющих уход за родственниками, пережившими инсульт или страдающими болезнью Альцгеймера, раком, СПИДом и другими заболеваниями.

## Временная замена лиц, осуществляющих уход

Временная замена лица, осуществляющего уход — услуга, предоставляемая обученным работником на



**Для того, чтобы связаться с работником местной Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход, звоните по тел. 1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC, бесплатный вызов) или посетите сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org).**

дому или в учреждении на протяжении нескольких часов или нескольких дней, что позволяет вам сделать перерыв и отдохнуть, не занимаясь домашним уходом.

Временная замена лица, осуществляющего уход, возможна у вас на дому, в рамках программы дневного обслуживания престарелых, в учреждении для ухода за постоянными жильцами, в учреждении для профессионального ухода за жильцами или в доме престарелых.

## Информация об услугах

Существует такое множество доступных услуг, программ и ресурсов, что иногда трудно разобраться в том, с чего следует начать или как ими воспользоваться. Работники местной Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program), хорошо разбираются в том, какие услуги доступны в месте вашего проживания.

### *Обратитесь в местное отделение Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход*

Если вы будете заинтересованы в каких-либо услугах в области поддержки лиц, осуществляющих уход, позвоните в местное отделение Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program).

## **Сотрудничество с работодателем**

По существующим оценкам, примерно половина всех лиц, осуществляющих уход, трудоустроена на полную ставку. Если вы — трудоустроенное лицо, осуществляющее уход, вам может быть трудно совмещать выполнение обязанностей на работе и дома.

В дополнение ко всем остальным немаловажным рекомендациям по защите интересов лиц, осуществляющих домашний уход, приведенным в этом разделе, ниже приводятся некоторые советы, относящиеся к сотрудничеству с вашим работодателем.

### *Пользуйтесь преимуществами правил и льгот, действующих на вашем рабочем месте*

- Пользуйтесь возможностями изменять расписание работы, сокращать продолжительность рабочего дня, работать дома или посредством использования компьютерной сети.
- Пользуйтесь программами помощи служащим (позволяющими получать направления к консультантам и пользоваться общественными службами).
- Пользуйтесь правами, предоставляемыми законом «Об отпусках по семейным и медицинским причинам» (Family and Medical Leave Act) (предоставляющим возможность брать отпуска с целью осуществления ухода).
- Программы помощи лицам, осуществляющим уход за иждивенцами, позволяют служащим откладывать часть суммы дохода до налогообложения с целью оплаты расходов и услуг, связанных с уходом за престарелыми и лицами с ограниченными возможностями.

Обсудите с вашим руководителем проблемы, связанные с уходом. Открыто и не скрывая фактов, опишите ситуацию, прежде чем она станет реальной проблемой. Своевременное понимание работодателем вашей ситуации позволит ему не делать ошибочных выводов.

Как можно более четко разграничивайте свои обязанности на работе и дома. Например, не позволяйте родственникам звонить вам на работу в отсутствие чрезвычайной ситуации. Назначьте время, в которое вы будете звонить и проверять происходящее дома во время перерывов.

Если вы считаете, что вам придется временно оставить работу, чтобы осуществлять домашний уход в режиме полного рабочего дня, узнайте, какие права предоставляются вам законом «Об отпусках по семейным и медицинским причинам» (Family and Medical Leave Act, FMLA). Закон FMLA предусматривает защиту трудоустройства служащих, вынужденных покинуть рабочее место в связи с семейными медицинскими



**Обсудите с вашим руководителем проблемы, связанные с уходом. Открыто и не скрывая фактов, опишите ситуацию, прежде чем она станет реальной проблемой.**

проблемами — например, в связи с необходимостью ухода за тяжело больным близким родственником.

### *Дополнительные ресурсы*

Дополнительные сведения о законе «Об отпусках по семейным и медицинским причинам» (Family and Medical Leave Act, FMLA) можно получить, посетив сайт <https://www.dol.gov/general/topic/benefits-leave/fmla>.

Как федеральный закон FMLA, так и закон штата Орегон «Об отпусках по семейным причинам» (OLFA), как правило, позволяют в некоторых обстоятельствах, когда состояние здоровья застрахованного близкого родственника резко ухудшается, брать неоплачиваемый отпуск продолжительностью до 12 недель. Чтобы получить дополнительную информацию, поговорите со своим руководителем или посетите сайт [https://www.oregon.gov/boli/TA/Pages/T\\_Tabooks.aspx#pofla](https://www.oregon.gov/boli/TA/Pages/T_Tabooks.aspx#pofla).

Вашим работодателем может предоставляться страхование стоимости долгосрочного ухода, покрывающее некоторые из затрат на уход за вашими родителями; спросите об этом работника отдела кадров вашего предприятия. Дополнительные сведения о страховании стоимости долгосрочного ухода см. на стр. 62.

## **Использование общественных услуг и программ для лиц, осуществляющих уход**

Существуют самые различные общественные программы и услуги, способные помочь потребителю услуг, в том числе следующие:

- Услуги в области физического ухода, предоставляемые лицами, помогающими одеваться, готовить пищу, принимать лекарства, поддерживать личную гигиену, а также вставать с постели и ложиться в постель, пользоваться ванной и туалетом, выходить из дома и возвращаться домой;

- Услуги в области домашнего хозяйства, такие, как общая уборка, поездки за покупками, стирка;
- Перевозки.

## **Поиск местных услуг**

Поначалу поиск местных услуг может показаться слишком сложным и затруднительным. Решение проблемы заключается в том, чтобы найти знающих людей, которым известно, какие услуги доступны в вашем районе. Вам могут помочь перечисленные ниже организации.

Кроме того, вы можете обратиться к работникам местной Программы поддержки лиц, осуществляющих домашний уход (Family Caregiver Support Program), располагающих полезной информацией о доступе к услугам, предоставляемым как вам, так и потребителю ваших услуг.

## **Справочная служба помощи (I&A) службы ADRC**

Орегонской справочной службой для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC) предлагается справочная служба помощи (Information and Assistance, I&A) — бесплатная служба, предоставляющая информацию и направления лицам, достигшим 60-летнего возраста, лицам с ограниченными возможностями, а также родственникам и друзьям, помогающим осуществлять уход за этими лицами.

Справочная служба помощи — подразделение вашей местной службы ADRC; такие службы действуют во всех округах Орегона.

Местные службы ADRC, действующие на всей территории штата Орегон, могут оказывать вам следующую помощь.

- Планирование, поиск и использование дополнительного ухода, услуг или программ (например, в том, что относится к перевозкам, питанию, домашней уборке, персональному уходу).

- Изучение возможностей оплаты долгосрочного ухода и определение прав на использование льгот.
- Сравнение вариантов медицинского страхования и оплаты стоимости лекарств, приобретаемых по рецепту.
- Предоставление перечней местных приютов для престарелых и домов престарелых, предоставляющих уход, жилых комплексов для лиц, нуждающихся в уходе, и общественных учреждений для лиц, страдающих потерей памяти.
- Решение юридических вопросов (например, подготовка предварительных указаний) или предоставление направлений к юридическим консультантам.

Посетите сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) или позвоните по тел. 1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC).

### **Служба проверки льгот**

Сетевой сервис «Benefits Checkup» (Проверка льгот) или BCU предлагает всесторонние услуги в области поиска льгот, предоставляемых федеральным правительством и правительством штата, а также некоторых льгот, предоставляемых местными правительствами и частными организациями лицам в возрасте не менее 55 лет. Служба BCU может способствовать установлению вами связи с работниками программ, помогающих оплачивать стоимость лекарств, приобретаемых по рецепту, медицинского обслуживания, коммунальных услуг и удовлетворения других потребностей. Кроме того, служба BCU предоставляет подробные описания программ, адресные данные, позволяющие получать дополнительные сведения, и материалы, помогающие успешно подавать заявки на участие в программах. Посетите сайт [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org).



# Варианты, доступные в тех случаях, когда домашний уход уже невозможен

Профессиональный уход за клиентами-жильцами (residential care) может предоставляться по месту жительства или в учреждении, в котором взрослый клиент может проживать постоянно, пользоваться уходом и общаться с другими жильцами.

Профессиональный уход за клиентами-жильцами может оказаться самым удачным вариантом:

- если нужды потребителя услуг уже невозможно безопасно удовлетворять в домашних условиях;
- если лицо, осуществляющее домашний уход, эмоционально и физически истощено, а ресурсы родственников и районных общественных организаций уже недостаточны.

## Будьте готовы!

Даже если человек, за которым вы ухаживаете, может еще не нуждаться в профессиональном уходе по месту жительства, рекомендуется подготовиться к



Даже если человек, за которым вы ухаживаете, может еще не нуждаться в профессиональном уходе по месту жительства, рекомендуется подготовиться к такой возможности.

такой возможности. Планируйте заранее и оценивайте доступные варианты до того, как наступит кризис. Многие учреждения, осуществляющие уход за клиентами-жильцами, ведут списки лиц, ожидающих возможности поступления в такое учреждение. Посещение такого учреждения не означает, что вы должны сразу принять соответствующее решение или выбрать то или иное учреждение. Внесение имени вашего подопечного в список ожидающих лиц не создает никакого обязательства.

## Приюты для престарелых

Приюты для престарелых и взрослых лиц с ограниченными возможностями здоровья (adult foster homes) — лицензированные, односемейные жилые помещения для круглосуточного ухода за не более чем пятью жильцами в условиях, напоминающих домашние. Задача приюта для престарелых заключается в предоставлении жильцам ухода и услуг, позволяющих им по возможности сохранять самостоятельность, делать выбор и пользоваться правом принимать решения.

Приюты для престарелых предоставляют питание (в том числе питание в соответствии с особыми диетами, назначенными врачом), осуществляют или организуют перевозки, необходимые для посещения медицинских учреждений и других видов деятельности, берут на себя стирку, контроль приема лекарств и помощь в приеме пищи, помогают жильцам одеваться, пользоваться туалетом и ванной, соблюдать личную гигиену, вставать с постели и ложиться в постель, вставать с кресла и садиться в кресло и, по мере необходимости, справляться с поведенческими проблемами. Такие приюты создают также дружескую атмосферу и предоставляют жильцам возможность проводить жизнь в безопасных условиях, в окружении заботливых людей.

В приютах для престарелых обслуживаются самые различные жильцы — одни нуждаются только в помещении, в пище и в минимальной персональной помощи, другие нуждаются в постоянном персональном

уходе или в профессиональном медицинском уходе дипломированных медсестер. Некоторые приюты для престарелых позволяют жильцам содержать домашних животных. В некоторых приютах жильцы могут говорить на нескольких различных языках.

Справочник для потребителей «Орегонские приюты для престарелых» (A Guide to Oregon Adult Foster Homes) окажется полезным, если вы желаете найти подходящий приют для престарелых. Вы можете прочесть и загрузить этот справочник, посетив сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org). Кроме того, вы можете получить список приютов для престарелых, находящихся в вашем районе, посетив сайт Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC of Oregon) по адресу [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) или связавшись с персоналом службы ADRC по тел. 1-855-673-2372.

### *Учреждения для профессионального ухода за постоянными жильцами*

Учреждения для профессионального ухода за постоянными жильцами (residential care and assisted living facilities) — лицензированные учреждения, предоставляющие жилье и вспомогательные услуги более чем пяти жильцам. Такие учреждения относятся к двум отдельным категориям лицензированных учреждений. Тем не менее, они сходны в том, что все они обеспечивают питание, стирку, уборку жилых помещений, контроль приема лекарства и помощь в области персонального ухода.

Учреждения для профессионального ухода за постоянными жильцами обязаны предоставлять жильцам частные квартиры, от однокомнатных с кухней до квартир с одной или двумя спальнями. В каждой квартире предусмотрена небольшая кухня и частный туалет с душем, доступным для лиц, передвигающихся в инвалидной коляске. Такие учреждения нередко предлагают помещения для совместного или индивидуального проживания. Такие учреждения не обязаны предоставлять частные ванны или отдельные кухни.

В учреждениях для профессионального ухода за постоянными жильцами должна работать, в качестве служащей или по контракту, дипломированная медсестра, но она не обязана находиться на территории учреждения круглосуточно. Обязанности и профессиональная квалификация лиц, осуществляющих

уход в таких учреждениях, могут быть различными. Лица, осуществляющие уход, не обязаны быть дипломированными фельдшерами, хотя от них требуется прохождение предварительной подготовки для того, чтобы они могли предоставлять услуги жильцам.

Учреждения для профессионального ухода за постоянными жильцами лучше всего подходят людям, которые желают сохранять максимальную самостоятельность и способны принимать решения, относящиеся к уходу за ними.

Вы можете прочесть и загрузить «Справочник для орегонских потребителей услуг учреждений для профессионального ухода за постоянными жильцами» (Oregon Consumer Guide to Assisted Living and Residential Care Facilities), посетив сайт Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC of Oregon) по адресу [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org).

Учреждения для профессионального ухода за постоянными жильцами обязаны предоставлять всем потребителям, обращающимся к ним с запросами, экземпляр их стандартной информационной декларации (Uniform Disclosure Statement). Эта декларация содержит общее описание услуг, предоставляемых учреждением, с указанием любой дополнительной платы, взимаемой за те или иные услуги. Кроме того, в декларации содержится информация о составе персонала и о требованиях, предъявляемых учреждением в отношении упаковок лекарств.

Для того, чтобы просмотреть или получить перечень учреждений для профессионального ухода за постоянными жильцами, находящихся в вашем районе, посетите сайт Орегонской справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC of Oregon) по адресу [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) или свяжитесь с персоналом службы ADRC по тел. 1-855-673-2372.

### *Жилые комплексы для лиц, потерявших память*

Жилые комплексы для лиц, потерявших память (memory care communities) обеспечивают безопасные условия проживания для лиц, страдающих болезнью Альцгеймера или слабоумием в другой форме. В таких комплексах обеспечивается соответствующий указаниям потребителя услуг уход с учетом предпочтений потребителя услуг, относящихся к повседневному распорядку предоставления услуг и ухода и к расписанию занятий.



**Поступление в дом престарелых с медицинским уходом не означает, что клиент останется в нем навсегда. Некоторые люди поступают в дома престарелых с целью восстановления здоровья или прохождения краткосрочного интенсивного курса медицинского ухода.**

Все жилые комплексы для лиц, потерявших память, лицензируются в качестве учреждений для ухода за постоянными жильцами, учреждений для профессионального ухода за жильцами или учреждений для медицинского ухода за постоянными пациентами. В дополнение к соблюдению требований, предусмотренных процессом выдачи лицензий, такие комплексы обязаны также удовлетворять критериям специального обслуживания лиц, страдающих потерей памяти. К числу последних критериев относится прохождение всем персоналом учреждения подготовки в области обслуживания лиц, страдающих слабоумием, предоставление услуг, оказывающих поддержку людям с поведенческими расстройствами, организация структурированных и не структурированных видов деятельности, семейная поддержка и особые условия проживания.

Удовлетворение учреждением требований, предъявляемых к жилым комплексам для лиц, потерявших память, не означает, что Департамент социального обслуживания (DHS) правительства штата Орегон рекомендует такой комплекс.

Жилые комплексы для лиц, потерявших память, обязаны предоставлять всем потребителям, обращающимся к ним с запросами, экземпляр их стандартной информационной декларации (Uniform Disclosure Statement). Эта декларация содержит общее описание услуг, предоставляемых учреждением, с указанием любой дополнительной платы, взимаемой за те или иные услуги. Кроме того, в декларации содержится информация о составе персонала и о требованиях, предъявляемых комплексом в отношении упаковок лекарств.

Для того, чтобы просмотреть или получить перечень местных жилых комплексов для лиц, потерявших память, посетите сайт ADRC по адресу [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) Кроме того, вы можете связаться с персоналом службы ADRC по тел. 1-855-673-2372, чтобы получить список таких учреждений.

### **Дома престарелых с медицинским уходом**

Дома престарелых с медицинским уходом (nursing homes) обеспечивают круглосуточный медицинский уход под наблюдением профессиональных специалистов,

персональный уход, лечебные процедуры, контроль диеты, организацию видов деятельности, социальное обслуживание, проживание, питание и стирку.

Поступление в дом престарелых с медицинским уходом не означает, что клиент останется в нем навсегда. Некоторые люди поступают в дома престарелых с целью восстановления здоровья или прохождения краткосрочного интенсивного курса медицинского ухода. Нередко состояние здоровья клиентов улучшается или они решают вернуться домой и пользоваться услугами дома.

Если вашему близкому потребуется краткосрочный медицинский уход в доме престарелых, заранее определите, какие виды услуг и поддержки потребуются ему после того, как он покинет дом престарелых и вернется домой или перейдет в другое учреждение, осуществляющее уход за постоянными жильцами.

В зависимости от сложившейся ситуации, обсудите ее с работником больницы, планирующим выписку, с работником дома престарелых, планирующим выписку, или с персоналом местного отделения справочной службы для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC); позвоните в службу ADRC по тел. 1-855-673-2372.

## **Жилые комплексы для пенсионеров и учреждения для самостоятельного проживания**

Жилые комплексы для пенсионеров (retirement communities) и учреждения для самостоятельного проживания (independent living facilities) предоставляют жилье исключительно пожилым людям (как правило, достигшим 55-летнего возраста). Как правило, жильцы таких комплексов и учреждений — здоровые люди, пользующиеся любыми необходимыми им время от времени медицинскими услугами приходящих медсестер или каких-либо других лиц, предоставляющих медицинскую помощь на дому. Персонал жилых комплексов для престарелых не берет на себя общую ответственность за безопасность и благополучие жильцов.

Существуют всевозможные жилые комплексы для запланированного проживания пенсионеров — от крупных комплексов, состоящих из участков с домами, в каждом из которых проживает одна семья, до небольших комплексов жилых домов и квартир для престарелых.

## **Жилые комплексы для престарелых, нуждающихся в уходе (CCRC)**

Жилые комплексы для престарелых, нуждающихся в уходе (continuing care retirement communities, CCRC), как правило, предлагают различные варианты жилья, в том числе квартиры или дома для самостоятельного проживания, обслуживаемые как минимум одним лицензированным учреждением (для ухода за постоянными жильцами, для профессионального ухода за жильцами или для профессионального медицинского ухода за жильцами). Кроме того, в жилом комплексе типа CCRC может использоваться своя собственная служба ухода за жильцами. Задача жилого комплекса CCRC заключается в удовлетворении нужд стареющих жильцов в привычной для них обстановке.

Как правило, жилец комплекса CCRC обязан подписать долгосрочный контракт, предусматривающий предоставление ему жилья, персонального ухода, помощи в домашнем хозяйстве, а также обслуживание территории комплекса и предоставление профессионального медицинского ухода. Такой контракт обычно предусматривает внесение первоначального взноса или залогового взноса в дополнение к ежемесячной оплате услуг. Людям, рассматривающим возможность переезда в жилой комплекс для престарелых, нуждающихся в уходе (CCRC), рекомендуется предварительно посоветоваться с юридическим и финансовым консультантами. Жилые комплексы типа CCRC должны быть зарегистрированы правительством штата и обязаны раскрывать определенную информацию о предоставляемых ими услугах и об их финансовом состоянии.

Комплексы для самостоятельного проживания — подразделения жилых комплексов типа CCRC, не лицензируемые департаментом социального обслуживания (DHS). Тем не менее, учреждения для профессионального медицинского ухода, для ухода за постоянными жильцами и для профессионального ухода за жильцами обязаны получать лицензии в связи с требованиями, предъявляемыми к предоставлению ухода.

Чтобы просмотреть или получить перечень местных жилых комплексов для престарелых, нуждающихся в уходе, посетите сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org). Кроме того, вы можете связаться с персоналом службы ADRC по тел. 1-855-673-2372, чтобы получить список таких учреждений.

# Оплата услуг учреждения, предоставляющего уход

Долгосрочный уход часто оплачивается в частном порядке, индивидуально (с использованием ежегодных выплат в соответствии с планом накопления сбережений, в соответствии с некоторыми полисами страхования жизни или в рамках обратной ипотеки) или в рамках медицинского страхования или страхования стоимости долгосрочного ухода. Как правило, финансирование обеспечивается тем или иным сочетанием вышеупомянутых методов оплаты.

## Программа Medicare

Программа Medicare — правительственная программа медицинского страхования для людей, достигших 65-летнего возраста, для некоторых людей с ограниченными возможностями здоровья, не достигших 65-летнего возраста, а также для лиц любого возраста, страдающих неизлечимой почечной



**Долгосрочный уход часто оплачивается в частном порядке, в рамках медицинского страхования или страхования стоимости долгосрочного ухода.**

недостаточностью. По этой программе оплачиваются многие расходы, связанные с медицинским обслуживанием, но не все такие расходы.

Программа Medicare предусматривает ограничения типа и продолжительности оплачиваемого по этой программе ухода. Некоторые услуги оплачиваются по программе Medicare в тех случаях, когда на протяжении ограниченного срока удовлетворяются условия пребывания в доме престарелых с медицинским уходом, или в тех случаях, когда услуги предоставляются учреждением, осуществляющим уход на дому по месту проживания клиента. В рамках программы Medicare и дополнительных планов программы Medicare не оплачивается стоимость долгосрочного пребывания в доме престарелых с медицинским уходом, в приюте для престарелых, в учреждении для ухода за постоянными жильцами или в учреждении для профессионального ухода за жильцами, а также стоимость долгосрочного ухода на дому.

Для того, чтобы получить форму заявки на регистрацию участия в программе Medicare и дополнительные сведения об этой программе, обратитесь в Управление социального обеспечения (Social Security Administration). Найдите адресные данные местного отделения этого управления в разделе телефонной книги, посвященном учреждениям федерального правительства, под заголовком «Social Security Administration» (Управление социального обеспечения), или посетите сайт [www.ssa.gov/pgm/medicare.htm](http://www.ssa.gov/pgm/medicare.htm).

### *Дополнительные ресурсы*

Телефонная служба Программы содействия в поиске медицинского пособия для престарелых (Senior Health Insurance Benefits Assistance, SHIBA) предоставляет бесплатную помощь лицам любого возраста, обращающимся с вопросами о медицинском страховании. Звоните по тел. 1-800-722-4134 или посетите веб-сайт [www.oregonshiba.org/](http://www.oregonshiba.org/).

## Программа Medicaid

Программа Medicaid — правительственная программа медицинского страхования, доступная людям с очень низким доходом и очень ограниченными ресурсами. По программе Medicaid могут оплачиваться услуги, предоставляемые у вас на дому, в рамках программы дневного обслуживания престарелых, в приюте для престарелых, в учреждении для ухода за постоянными жильцами или в учреждении для профессионального ухода за жильцами, если такие учреждения принимают участников программы Medicaid. Кроме того, участник этой программы должен удовлетворять определенным финансовым требованиям и иметь существенные ограничения способности выполнять такие повседневные виды деятельности, как купание, ходьба или использование туалета.

Для того, чтобы получить дополнительные сведения о процессе подачи заявки на участие в программе Medicaid, посетите сайт Орегонской справочной службой для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC of Oregon) по адресу [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) или свяжитесь с персоналом службы ADRC по тел. 1-855-673-2372.

## Другие программы страхования

### Страхование стоимости долгосрочного ухода

Страхование стоимости долгосрочного ухода — основной (первичный) страховой полис, предусматривающий оплату долгосрочного ухода. Это частное медицинское страхование, оплачиваемое застрахованной стороной. Страхование стоимости долгосрочного ухода покрывает затраты на долгосрочный уход, не оплачиваемые другими видами медицинского страхования. Размер страховых взносов, как правило, зависит от возраста, состояния здоровья, продолжительности срока вычета удерживаемых сумм, размера выплачиваемой суммы и продолжительности срока использования льгот.

Существует множество различных планов страхования, отличающихся условиями предоставления льгот, стоимостью и объемом застрахованных услуг. Поэтому

важно понимать, какое страхование вы приобретаете, и будет ли оно удовлетворять ваши потребности.

Возможно, что доброволец Программы содействия в поиске медицинского пособия для престарелых (Senior Health Insurance Benefits), сможет ответить на ваши вопросы, относящиеся к страхованию стоимости долгосрочного ухода.

### Пособия для бывших военнослужащих

Если вы — ветеран войны или вдова ветерана войны (состоявшая в браке с ветераном в день его кончины), вы можете иметь право на пенсию, медицинское страхование или долгосрочный уход, оплачиваемые Департаментом по делам ветеранов (VA) правительства штата Орегон. Кроме того, родитель-иждивенец ветерана, погибшего при прохождении военной службы или умершего в результате возникших ограниченных возможностей здоровья, связанных с прохождением военной службы, также может иметь право на компенсацию и возмещение для иждивенцев, предоставляемые Департаментом по делам ветеранов.

Вы можете обратиться в Департамент по делам ветеранов (VA) правительства штата Орегон по тел. 1-800-828-8801, 503-373-2000, или посетив веб-сайт [www.oregon.gov/ODVA/Pages/index.aspx](http://www.oregon.gov/ODVA/Pages/index.aspx).

### Дополнительные ресурсы

Отдел страхования (Insurance Division) правительства штата Орегон содержит веб-сайт, позволяющий получить полезную информацию о страховании стоимости долгосрочного ухода. Посетите веб-сайт <http://dfr.oregon.gov/gethelp/ins-help/ltc/Pages/index.aspx> (выберите щелчком мыши раздел «Get Help» (Получить помощь), и затем перейдите в раздел «Long-term care» (Долгосрочный уход). Программа содействия в поиске медицинского пособия для престарелых (Senior Health Insurance Benefits Assistance, SHIBA) предоставляет бесплатную помощь лицам любого возраста, обращающимся с вопросами о медицинском страховании. Звоните по тел. 1-888-877-4894.

# Планирование на будущее

Планируя на будущее, пожилые люди тем самым максимально увеличивают вероятность того, что они смогут благополучно продолжать самостоятельное существование. Планирование на будущее дает вам следующие преимущества:

- Больше времени на то, чтобы продумывать, уточнять и сообщать свои цели и нужды;
- Возможность контролировать свой выбор и свои возможности;
- Возможность обеспечить свою финансовую безопасность;
- Душевный покой.

Сведения о юридическом и финансовом планировании в интересах своих близких см. в разделе «Seniors 60+» (Кому за 60) на сайте [www.oregonlawhelp.org](http://www.oregonlawhelp.org).

## Финансовое планирование

Подготовка финансового плана сегодня поможет вам сохранить свои сбережения и избежать беспокойства в дальнейшем.

## Дополнительные сведения о планировании

- Министерство здравоохранения и социального обслуживания США содержит веб-сайт, посвященный планированию долгосрочного ухода, предлагающий вам ответить на некоторые вопросы, относящиеся к состоянию и положению человека, нуждающегося в уходе. Затем этот сайт предлагает вам индивидуализированную информацию, помогающую получить дополнительные сведения о доступных видах долгосрочного ухода, о том, сколько примерно будет стоить такой уход и какими вариантами финансирования такого ухода вы могли бы воспользоваться. Посетите сайт [www.LongTermCare.gov](http://www.LongTermCare.gov).
- Американская ассоциация пенсионеров (AARP) посвятила обширный раздел своего

сайта инвестициям и планированию выхода на пенсию. Посетите веб-сайт [www.aarp.org](http://www.aarp.org), перейдите в раздел «Menu» (Меню), затем щелчком мыши выберите раздел «Retirement» (Выход на пенсию).

- Женский институт надежного пенсионного обеспечения (Women's Institute for a Secure Retirement, WISER) предлагает несколько простых и понятных публикаций, посвященных этой теме. Посетите сайт [www.wiserwomen.org](http://www.wiserwomen.org) (выберите щелчком мыши раздел «Publications» (Публикации)).

## Юридическое планирование

Для всех пожилых людей важно продумать и сообщить своим близким и персоналу медицинских учреждений свои пожелания на тот случай, если они больше не смогут самостоятельно выражать предпочтения и принимать решения, относящиеся к медицинскому обслуживанию.

Говорить о таких вещах, как деньги, завещания, болезнь и смерть, часто неприятно и неудобно. Преодолев свое нежелание обсуждать эти вопросы сегодня, вы можете предотвратить возникновение проблем — иногда непреодолимых проблем —

## Дополнительные ресурсы

«Справочник потребителя: предварительное планирование медицинского обслуживания» (Consumer's Toolkit for Health Care Advance Planning) Американской ассоциации адвокатов (American Bar Association) — сборник, содержащий различные полезные материалы, такие, как таблицы для подготовки данных, рекомендации и перечни ресурсов.

Этот набор средств поможет вам или вашему близкому найти, разъяснить и сообщить то, что будет иметь для вас большое значение в случае серьезного заболевания. Посетите сайт [www.abanet.org/aging/toolkit/home.html](http://www.abanet.org/aging/toolkit/home.html).

тогда, когда наступит кризис, а человек больше не может выражать свои пожелания.

Вы сможете не беспокоиться, зная, что вы подготовили план на разные случаи жизни, и что пожелания потребителя услуг будут ясны и понятны даже в том случае, если он больше не сможет принимать или сообщать решения.

Открыто обсудите этот вопрос со всеми заинтересованными сторонами. Признайте то, что, несмотря на трудность обсуждения таких вопросов, важно знать, каким уходом желает пользоваться потребитель услуг и чего он ожидает в том, что относится к медицинскому обслуживанию, условиям проживания и вариантам планирования окончания жизни.

Для надежного предварительного планирования решений, относящихся к медицинскому обслуживанию, требуется подробное обсуждение системы ценностей, приоритетов, смысла жизни и качества жизни.

## Завещания

Завещание — юридический документ, определяющий в основных чертах, что произойдет с вашим имуществом после вашей смерти. Завещание определяет, кто унаследует имущество и в каком объеме. Кроме того, если это необходимо, в завещании указываются:

- имя и фамилия опекуна любых несовершеннолетних детей (или домашних животных);
- сторона, которой поручается хранение имущества, оставшегося после смерти, от имени детей и других наследников;
- «исполнитель завещания» (душеприказчик), координирующий имущество и дела покойного с момента его смерти до тех пор, пока вопрос о наследстве не будет окончательно урегулирован.

## Доверенность

Этот юридический документ, подписанный компетентным лицом, предоставляет другому лицу полномочия на ведение некоторых или всех дел подписавшего его лица. В зависимости от того, как составлена доверенность, она может оставаться действительной даже после того, как подписавшее ее лицо становится недееспособным.

## Предварительные указания

В Орегоне предварительные указания, относящиеся к медицинскому обслуживанию (Advance Directive for Health Care) позволяют человеку:

- 1) назначать другого человека (так называемого «представителя по вопросам медицинского обслуживания») принимать от его имени относящиеся к медицинскому обслуживанию решения после того, как составитель указаний больше не сможет принимать решения



**Дополнительные сведения о завещаниях и других юридических средствах принятия решений можно найти на сайте Орегонской коллегии адвокатов по адресу <http://www.osbar.org/public/legalinfo.html#wills>.**



самостоятельно; и

- 2) письменно определять относящиеся к медицинскому обслуживанию решения или те виды медицинского обслуживания, которыми составитель указаний желает или не желает пользоваться после того, как в будущем он больше не сможет выразить свои пожелания.

Всем пожилым людям рекомендуется подготовить предварительные указания. Несчастный случай или серьезное заболевание могут наступать внезапно.

Очень немногие люди любят обсуждать такие вещи или думать о них. Но отказ от их обсуждения или от подготовки предварительных указаний может привести к тому, что на ваших близких будет возложено еще более тяжкое бремя в том случае, если произойдет немыслимое.

Форма предварительных указаний была определена законодательством штата Орегон в 1993 г. Она заменила формы планирования медицинского обслуживания, использовавшиеся в Орегоне ранее — «Указания для врачей», известные также под наименованием «Прижизненного завещания», и «Доверенность в отношении медицинского обслуживания». Форму предварительных указаний можно найти на веб-сайте <https://oregonhealthdecisions.org>. Или заказать по телефону 1-800-422-4805.

Вы можете заполнить форму предварительных указаний без помощи адвоката. Но в том случае, если человек не совсем ясно представляет себе имеющиеся варианты и факты, лучше проконсультироваться с адвокатом перед тем, как окончательно оформлять юридические документы, в том числе предварительные указания.

### **Указания для врачей, относящиеся к поддержанию жизнедеятельности (POLST) и к отказу от реанимации (DNR)**

Указания, относящиеся к поддержанию

жизнедеятельности (POLST) даются врачу и обсуждаются и согласовываются пациентом и врачом. Форма указаний POLST используется при приближении кончины пациента, страдающего серьезным заболеванием. Подписанные указания для врачей, содержащиеся в форме POLST, четко определяют варианты лечения, которыми пациент желает или не желает пользоваться в чрезвычайной ситуации.

Врач обсуждает с пациентом варианты окончания жизни и формулирует пожелания пациента в медицинских терминах в форме POLST. Оформление документа POLST придает другим медицинским специалистам уверенность в том, что они смогут следовать пожеланиям пациента без лишних задержек. Форма POLST может содержать также указание об отказе от реанимации (DNR), но указание DNR — всего лишь один из вариантов планирования окончания жизни, которые могут быть предусмотрены указаниями POLST. Чтобы получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт [www.orpolstregistry.org/](http://www.orpolstregistry.org/).

### **Опекуны**

Если человек недееспособен или становится недееспособным, в суд может быть подано ходатайство о назначении законного опекуна и (или) распорядителя имущества этого человека. После тщательного изучения и пересмотра имеющихся данных судья подписывает бумаги, назначающие опекуна и (или) распорядителя имущества. На опекунов возлагается обязанность действовать от имени подопечного и принимать решения, отражающие систему ценностей и потребности подопечного.

Распорядитель имущества назначается специально для того, чтобы он контролировал имущество, доход и финансовые средства подопечного. Опекун заведует выполнением обязанностей не финансового характера в соответствии с указаниями суда, и его обязанности и полномочия ограничиваются теми, которые были утверждены судом.

Назначение опекуна или распорядителя имущества может стать дорогостоящим и длительным процессом, и необходимость в нем возникает редко, если существуют

другие указания, такие, как долгосрочная доверенность, назначающая представителя, принимающего решения, относящиеся к медицинскому обслуживанию.

Если вы намерены назначить опекуна или распорядителя имущества близкого вам человека, рекомендуется предварительно проконсультироваться с адвокатом.

## **Консультация с адвокатом**

Многие люди никогда не нанимали адвоката и не считали, что он им может потребоваться. Длительная болезнь или ограниченные возможности здоровья могут привести к резкому изменению образа жизни. Полезно получить совет специалиста для того, чтобы избежать катастрофических последствий такого изменения для вас или для всей вашей семьи.

Все, что вам необходимо, во многих случаях может быть сделано адвокатом, занимающимся общими правовыми вопросами. Если ваша финансовая ситуация носит сложный характер, для того, чтобы разобраться в вопросах, касающихся дохода, имущества, банковских счетов и других активов, может потребоваться заключение адвоката, имеющего большой опыт в области планирования распределения наследства и (или) в области применения законодательства, относящегося к престарелым лицам. Адвокаты, специализирующиеся в областях планирования распределения наследства и применения законодательства, относящегося к престарелым, могут быть хорошо знакомы также с законами, касающимися лиц с ограниченными возможностями, и с критериями предоставления права участия в программах Medicare и Medicaid и использования льгот в рамках этих программ.

### *Поиск адвоката*

Решивший обратиться к адвокату человек должен сам определить, какой адвокат подойдет ему лучше всего. Можно обратиться с рекомендациями к друзьям и знакомым, которым вы доверяете. Полезные рекомендации могут предоставить также

другие специалисты — банкиры, бухгалтеры и страховые агенты. Кроме того, вы можете обратиться в следующую организацию.

- Служба направлений к адвокатам Коллегии адвокатов штата Орегон (Oregon State Bar's Lawyer Referral Service), тел. 503-684-3763, сайт: [www.osbar.org/public/ris/ris.html#referral](http://www.osbar.org/public/ris/ris.html#referral).

### *Дополнительные ресурсы*

- Веб-сайт Национальной академии адвокатов по вопросам прав престарелых, предлагает перечень адвокатов, специализирующихся в области применения законодательства, относящегося к престарелым лицам. Перейдите на веб-сайт [www.naela.org/](http://www.naela.org/); затем щелчком мыши выберите раздел «Find a Lawyer» (Найти адвоката).

## **Подготовьте и храните опись имущества**

Составление списка активов человека с указанием сведений о том, где они находятся — важная часть ответственного планирования на случай неожиданного кризиса или смерти. Подготовьте такую опись и регулярно обновляйте ее. Убедитесь в том, что человек, которому вы доверяете, знает, где хранится такая опись. Посоветуйтесь своим родителям и другим близким сделать то же самое.

### *Дополнительные ресурсы*

Американская ассоциация пенсионеров (AARP) подготовила форму, помогающую определять местонахождение других важных документов в случае наступления кризисной ситуации. Ознакомьтесь с формой на веб-сайте <http://bit.ly/2hdJbCt>.

# Орегонская справочная служба для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (ADRC)

Орегонская справочная служба для престарелых и лиц с ограниченными возможностями (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) — бесплатная служба, предлагающая общественности централизованный источник информации и помощи по вопросам, имеющим значение для престарелых и лиц с ограниченными возможностями, независимо от уровня их дохода. Обратиться в службу ADRC очень легко. Достаточно позвонить, посетить веб-сайт или зайти в местное отделение службы.



Посетите сайт орегонской службы ADRC, чтобы получить дополнительные сведения по вопросам, которым посвящена эта брошюра.

Кроме того, этот сайт позволит вам больше узнать:

- о том, какого типа услуги, программы и ресурсы в области ухода могут быть вам доступны, и как их найти;
- варианты постоянного проживания в учреждении, предоставляющем уход, для человека, который больше не может жить дома (предлагаются списки учреждений, отсортированные по городам или округам);
- ресурсы правительства штата, федерального правительства и местных организаций, которые могут способствовать оплате стоимости ухода и лекарств, приобретаемых по рецепту.
- В отношении планирования долгосрочного ухода предлагаются:
  - » юридические и финансовые меры, необходимые для предусмотрительного планирования на будущее;
  - » советы по укреплению здоровья в старости, здоровые диеты, полезные физические упражнения и способы поддержания умственной активности.

Чтобы получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org) или позвоните по тел. 1-855-ORE-ADRC или 1-855-673-2372

## Перечень принимаемых лекарственных препаратов

*Ведите записи!*

Регистрируйте все лекарственные препараты, принимаемые или используемые потребителем услуг. Всегда берите с собой перечень этих лекарств, отправляясь с потребителем услуг на прием к врачу.

Лекарственные препараты	Доза	Прописавший лекарство врач	Дата выписки рецепта	Цвет, размер, форма лекарства	Цель приема лекарства	Особые указания
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

***Ведите записи!***

**Регистрируйте все лекарственные препараты, принимаемые или используемые потребителем услуг. Всегда берите с собой перечень этих лекарств, отправляясь с потребителем услуг на прием к врачу.**

Лекарственные препараты	Доза	Прописавший лекарство врач	Дата выписки рецепта	Цвет, размер, форма лекарства	Цель приема лекарства	Особые указания
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

## График приема лекарственных препаратов

### Подготовка графика приема лекарств

Существенное значение в процессе контроля приема лекарств имеет напоминание потребителю услуг о необходимости принимать прописанные лекарства в соответствии с надлежащим расписанием. Подготовьте расписание приема лекарств в виде таблицы. Запишите, в какие дни недели потребителю услуг следует принимать каждое из лекарств.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							

8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							

8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							

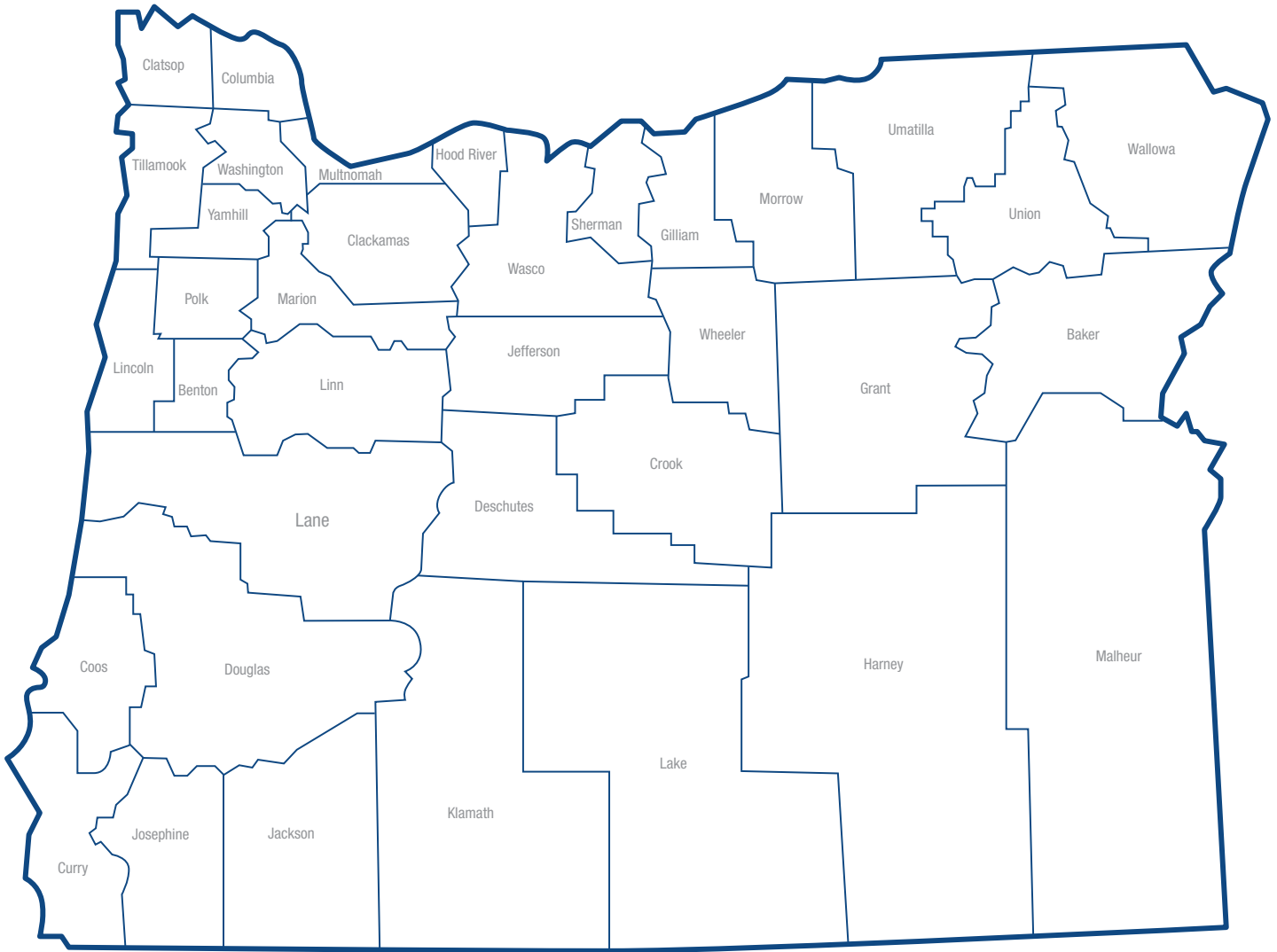
### Подготовка графика приема лекарств

Существенное значение в процессе контроля приема лекарств имеет напоминание потребителю услуг о необходимости принимать прописанные лекарства в соответствии с надлежащим расписанием. Подготовьте расписание приема лекарств в виде таблицы. Запишите, в какие дни недели потребителю услуг следует принимать каждое из лекарств.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							

8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							

8.00							
Обед							
18.00							
Перед сном							
Ночью							



**1-855-673-2372 или**  
**1-855-ORE-ADRC**  
**[www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org)**

По запросу, этот документ может быть предоставлен в альтернативном формате лицам с ограниченными возможностями или на другом, не английском языке лицам, недостаточно хорошо владеющим английским языком. Для того, чтобы запросить эту публикацию в другом формате или на другом языке, свяжитесь с отделом публикаций и дизайна по тел. 503-378-3486 (телетайп: 711) или по электронной почте ([dhs-oha.publicationrequest@state.or.us](mailto:dhs-oha.publicationrequest@state.or.us)).