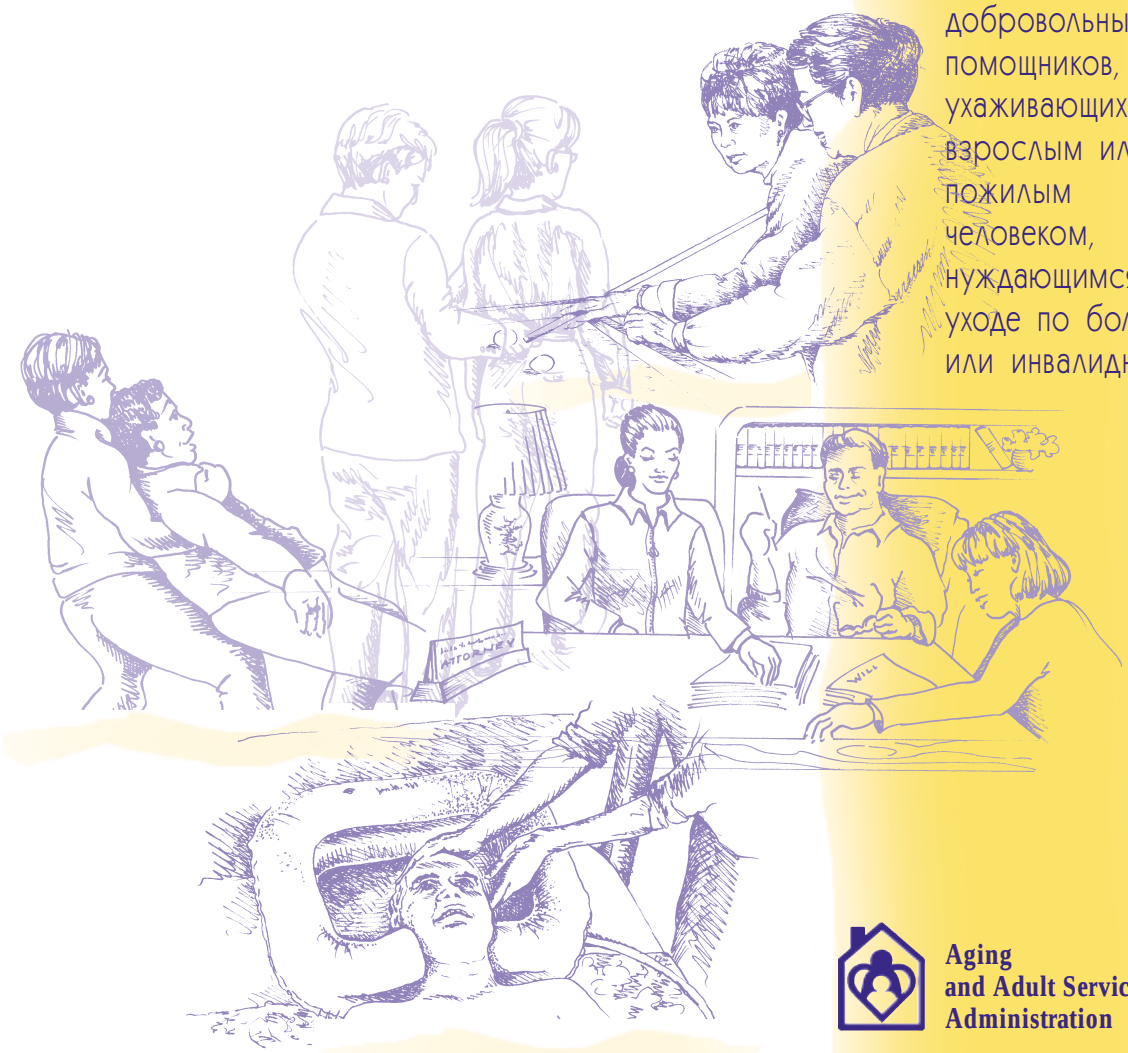
Руководство по уходу за больными и инвалидами

Пособие для членов семьи и других добровольных помощников, ухаживающих за взрослым или пожилым человеком, нуждающимся в уходе по болезни или инвалидности



Aging and Adult Services Administration

Washington State Department of Social and Health Services

Содержание

Введение ... 1

Уважение и чувство собственного достоинства ... 2

Уважайте его\ее право на неприкосновенность частной жизни, как в физическом, так и в эмоциональном плане ... 2

Уважайте его\ее право выбора ... 2

Обращайтесь с ним\ней, не ущемляя чувства его\ее достоинства ... 3

Философия независимого образа жизни ... 3

Позаботьтесь о себе ... 4

Обычные человеческие чувства ... 4

Поддерживайте свое физическое и душевное здоровье ... 5

Важное значение физических упражнений для вас ... 6

Рекомендуемые упражнения ... 6

Узнайте о существующих в вашей местности программах временного ухода за больными ... 7

Как справляться со стрессом ... 7

Как выяснить, нуждаетесь ли вы в профессиональной помощи? ... 8

Группы поддержки ... 9

Повседневный уход - советы по его успешному осуществлению ... 10

Личная гигиена: утренний туалет и одевание ... 11

Купание ... 11

Уход за кожей ... 12

Уход за волосами ... 13

Бритье ... 14

Уход за полостью рта ... 14

Одевание ... 14

Помощь при приеме пищи ... 14

Пользование туалетом и недержание ... 17

Предупреждение распространения инфекций ... 19

Пользуйтесь перчатками ... 20

Выполнение работ по дому ... 21

Безопасность в доме ... 22

Как избежать повреждения спины при перемещениях больных и инвалидов ... 25

Соблюдение безопасности при использовании медикаментов .. 27

Как справляться с депрессией, чрезмерными жалобами, повышенной требовательностью и сопротивлением ... 32

Беспокойное поведение или повышенная требовательность ... 34

Депрессия ... 34

Люди, нуждающиеся в помощи в повседневной деятельности, но отказывающиеся ее принимать . 37

Группы поддержки ... 37

Профессиональная помощь ... 38

Улучшайте свою повседневную жизнь ... 38

Поддерживайте социальные контакты ... 38

Узнайте о дневных центрах по присмотру за взрослыми или пожилыми больными и инвалидами ... 39

Включите в свой распорядок дня приятные занятия ... 39

Питание ... 40

Самоуважение ... 41

Удовлетворение духовных потребностей ... 41

Удовлетворение интеллектуальных потребностей для вас обоих ... 42

Составление планов на будущее ... 42

Сделайте опись имущества ... 43

Проконсультируйтесь у адвоката ... 43

Помощь семьи и друзей ... 46

Куда обращаться в тех случаях, когда вам требуется помощь со стороны: услуги, оказываемые в вашей местности ... 47

Уход, осуществляемый в специальных учреждениях для больных и инвалидов: когда уход в домашних условиях больше не представляется возможным ... 50

Ресурсы ... 53

Что такое программа Ьувшсфшв? ... 53

Брошюры, которые вы можете заказать ... 54

Книги ... 55

Введение

Уход за больными и инвалидами зачастую начинается постепенно. Вы уже, возможно, помогаете кому-то тем, что:

- отвозите на прием к врачу
- покупаете продукты
- оплачиваете счета
- стираете и убираете в доме, или
- готовите пищу.

Со временем вы можете выполнять еще больше работ по уходу. Вы можете разделить обязанности по уходу с другими членами семьи или друзьями, или справляться со все этим в одиночку, возможно даже ухаживая за кем-то круглосуточно. Уход за другим человеком может включать в себя:

- кормление или купание
- помощь при пользовании ванной
- наблюдение за приемом медикаментов
- наем других людей для обеспечения ухода
- организацию всей необходимой медицинской помощи, или
- решение финансовых и юридических вопросов.

Если вы делаете что-либо из этого для другого человека, то можно сказать, что вы являетесь лицом, осуществляющим за ним уход

В данном буклете представлена информация, имеющая целью помочь вам в уходе за больными и инвалидами, как сейчас, так и в будущем. Здесь приводится много рекомендаций и советов. Возможно, все они вам и не понадобятся, или же вы сможете воспользоваться каждым их них, но мы точно знаем, что хотя бы часть этой информации будет для вас полезна.

Тщательное планирование, надлежащая забота о себе и своем здоровье, а также знание о том, где можно получить помощь, сделает вашу работу легче. Вы будете лучше осуществлять уход и поможете тому, за кем ухаживаете, дольше оставаться дома.

Примечание: местоимения "он" и "она" в данной брошюре являются взаимозаменяемыми.

"Сейчас я люблю ее больше, чем когда-либо, потому что я знаю, как сильно она во мне нуждается".

"Он в прошлом так много сделал для меня, и мне приятно, что я могу хоть чем-то его отблагодарить"

"Когда мама начала болеть, мы, ее дети, много конфликтовали по поводу того, что нужно делать. Но сейчас ее болезнь действительно объединила нас, как одну семью. Мы вместе стараемся сделать все, чтобы мама оставалась в своем родном доме".

"Сейчас, когда у папы появился человек, помогающий ему обеспечивать уход за собой, мы чувствуем, что у нас есть новый член "семьи", помогающий нам справиться с трудностями".

Это высказывания тех, кто осуществляет уход за больными... людей, кто, как и вы, несет ответственность за удовлетворение некоторых или всех потребностей другого человека.

Уважение и чувство собственного достоинства

Прежде чем начать чтение этого руководства, уделите некоторое время рассмотрению вашей роли по осуществлению ухода. Вы знаете человека, за которым ухаживаете, лучше, чем профессиональная сиделка. Вы знаете его в целом, знаете, что ему нравится и что не нравится, знаете его сильные и слабые стороны, его желания и потребности.

Осуществляя за кем-то уход, вы можете легко начать играть роль "покровителя", особенно если это член вашей семьи. Но нам необходимо помнить, что если у человека нет нарушений в работе сознания (например, при повреждении мозга в результате инсульта, слабоумия или других проблем со здоровьем), он все еще принимает решения относительно своей жизни. Иногда он может принять решение, которое бы вы на его месте не приняли, но это его выбор. Хотя это может осложнять ваш уход за ним, вы должны следить за собой и остерегаться чрезмерно покровительственного поведения.

Одной из важнейших потребностей человека является желание, чтобы его уважали и не ущемляли чувства его собственного достоинства. И эта потребность не изменяется, когда человек становится больным или немощным. На самом деле, она даже может усилиться.

Вы можете многое сделать для того, чтобы человек, за которым вы ухаживаете, получал уважение к себе и не терял чувства собственного достоинства, поскольку это является основным правом каждого человека.

Уважайте его право на неприкосновенность личной жизни, как в физическом, так и в эмоциональном плане

- Закрывайте дверь, когда помогаете ему одеваться или пользоваться ванной
- Стучите, прежде чем открыть закрытую дверь.
- Не обсуждайте конфиденциальную информацию с другими людьми, даже членами семьи, без его разрешения.

Уважайте его право выбора

- Делая выбор, мы чувствуем, что управляем нашей жизнью. Например, если он в состоянии это сделать, позвольте ему решать, что и когда кушать.
- Если у него проблемы с работой сознания, предлагайте ему на выбор, что кушать, когда кушать, и что одевать. Если он настаивает на том, чтобы одевать одну и ту же рубашку каждый день, повязывайте ему во время еды салфетку, а вечером стирайте одежду.
- Если его выбор кажется вам глупым, или не имеющим особой важности, попытайтесь понять, почему это может быть так важно для него.
- Если он отказывается принимать лекарства или делает выбор, который может представлять опасность, попытайтесь вместе найти возможное решение. Предлагайте пилюли вместе с его любимой легкой закуской

(если это допускает инструкция), соглашайтесь с тем, чтобы он принимал ванну только тогда, когда это очень необходимо, договоритесь с кем-нибудь, чтобы он совершал вместе с ним прогулки, если это небезопасно делать ему одному.

Обращайтесь с ним, уважая его чувство собственного достоинства.

- Прислушивайтесь к тому, о чем он беспокоится.
- Интересуйтесь его мнением и показывайте, что оно для вас важно.
- Как можно больше привлекайте его к принятию решений
- Вовлекайте его в разговор. Не говорите о нем так, как будто его здесь нет.

Разговаривайте с ним как с взрослым человеком, даже если вы не уверены, что он хорошо вас понимает.

Философия независимой жизни

Философия независимой жизни - это концепция, выросшая из естественного желания больных и инвалидов управлять своей жизнью.

Independent Living Centers of Washington

Center for Independence
Good Samaritan Hospital
407 14th Ave SE
Puyallup, WA 98371
253/845-5187

Independent Lifestyles Services
422 North Pine
Ellensburg, WA 98926
509/962-9620

Disability Resource Network
16315 NE 87th Street, Suite B3
Redmond, WA 98052
425/558-0993

Coalition of Responsible Disabled
612 North Maple
Spokane, WA 99201
509/326-6355

Disability Resource Center
607 SE Everett Mall Way, Suite 17
Everett, WA 98208
425/347-5768

Southwest Washington Center
for Independent Living
5305 E. 18th St., Suite E-1
Vancouver, WA
360/694-6790

Washington Coalition of Citizens
w/Disabilities
4649 Sunnyside Ave N, Suite 100
Seattle, WA 98103
206/545-7055

Вкратце, в ней утверждается, что каждый человек, как больной, так и здоровый, имеет право и возможность следовать определенному курсу действий. Сюда входит свобода учиться на своем собственном опыте, в том числе на собственных ошибках.

Ниже приведен список некоторых ресурсов для больных и инвалидов:

Позаботьтесь о себе

Уход за другим человеком - это самое ответственное дело, которое когда-либо у вас было. И хотя осуществление ухода заслуживает всяческой похвалы, вам придется многим пожертвовать, да и требования могут предъявляться высокие.

Поскольку работа по уходу за больным или инвалидом может быть очень утомительной, важно правильно рассчитывать свои силы. Часто невозможно предугадать, как долго вам придется за кем-то ухаживать, или начнет ли эта работа в будущем отнимать у вас больше сил и времени. Эта работа не приходит вместе с подробными инструкциями по ее выполнению!

Забота об удовлетворении своих собственных нужд так же важна, как и уход за другим человеком. Если вы больны, или если вы чувствуете себя физически и душевно истощенным, вы не можете осуществлять уход за кем-либо еще.

Обычные человеческие чувства

Что вы можете сделать?

Это нормально, если ухаживающий за больным или инвалидом время от времени испытывает грусть или уныние. Если на эти чувства не обращать внимания, они сами не пройдут, они даже могут усилиться.

Если вы испытываете грусть

Включите в свой распорядок дня какие-нибудь приятные занятия. Ваше настроение может поднять прослушивание любимой музыки, несколько минут, проведенных в саду, или телефонный разговор с участливым другом.

Если вы чувствуете уныние

Изредка делайте однодневный перерыв. Пытайтесь оставаться гибким, и спокойно принимать то, что вы не можете изменить.

Если вы боитесь

Поговорите с кем-нибудь о наихудшем развитии событий, спланируйте ваши возможные действия в этом случае. Построение планов на будущее поможет вам уменьшить страх перед мыслями типа "что делать, если это случится?".

Если вы злитесь

Сделайте перерыв и, если это возможно, уйдите, оставив все, как есть. Быстрая прогулка может помочь рассеять ваши чувства. Если вы не можете уйти, остановитесь и сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Это на самом деле помогает! Сосредоточьте свой гнев на обстоятельствах, а не на человеке, за которым вы ухаживаете.

Если вы испытываете чувство вины

Похвалите себя за то, что вы делаете хорошо. Реально оценивайте возможное и невозможное. Сосредоточьтесь на том, что вы хотите делать лучше, и конкретизируйте задачу. Мысли типа "Если бы я только мог заставить ее поесть" будут не настолько полезными, как "Я успокоюсь и сделаю обеденное время более приятным".

В конце концов, позаботьтесь о себе.

Поговорите с кем-то, кто может помочь вам взглянуть на вещи более объективно, например, с другом, с тем, кто, как и вы, ухаживает за больным или инвалидом, или с профессиональным консультантом.

Поддерживайте свое физическое и душевное здоровье

Непременно употребляйте здоровую пищу и как можно чаще выполняйте какие-нибудь физические упражнения. Быстрая прогулка гарантирует снятие стресса.

Не скрывайте своих потребностей от друзей и членов семьи

*(См. пункт **Помощь семьи и друзей** на странице 46.)*

Делайте перерывы.

Регулярно включайте в свой распорядок периоды вне контакта с подопечным. Для поддержания своего душевного и физического здоровья абсолютно необходимо делать перерывы в работе по уходу за больным или инвалидом.

Отдыхайте столько, сколько необходимо.

Если больной не спит по ночам, и вы не можете выспаться полностью в ночное время, то, возможно, вам следует рассмотреть вариант привлечения помощи по уходу за ним в ночное время, или вариант определения больного на ночь в специальное учреждение (см. страницу 7, где говорится о программах временного ухода за больными и инвалидами). Отсутствие достаточного времени для сна у того, кто ухаживает за больными или инвалидами, это наиболее частая причина, по которой последние попадают в дом для престарелых или инвалидов.

Хорошо питайтесь.

Хорошее питание даст вам больше энергии. Улучшение питания само по себе может привести к значительным результатам даже по прошествии всего одного года. (См. раздел о питании на странице 40.)

Предохраняйтесь от инфекции.

Надевайте перчатки из латекса, когда прикасаетесь к выделениям больного или инвалида.

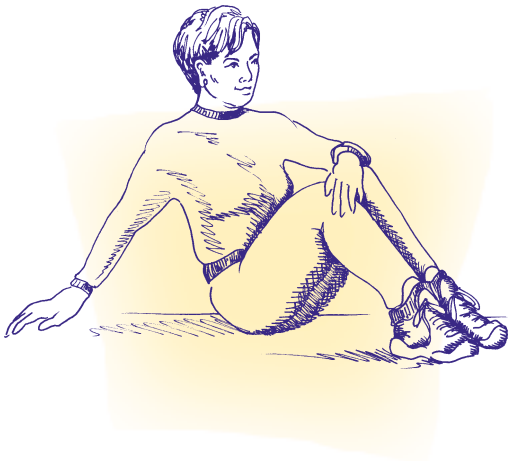
Будьте добры по отношению к самому себе.

Хвалите себя за то, что вы делаете хорошо. Делайте себе небольшие подарки, если чувствуете себя подавленным. Не жалейте времени, чтобы принять горячую ванну.

Важное значение физических упражнений для вас

Программа регулярных спортивных упражнений принесет пользу любому человеку, независимо от того, в какой бы плохой спортивной форме он ни находился, и каким бы уставшим или занятым он себя ни чувствовал. Мы часто слышим о пользе физкультуры...

Снижает вес! Улучшает самочувствие! Улучшает сон! Предотвращает остеопороз! Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний! Снижает стресс и т.д., и все эти утверждения справедливы.



Если у вас есть отговорки типа "Я никогда не делал этих упражнений раньше", "У меня очень сильно болят колени и ступни", "У меня нет на это времени" - все же сделайте для себя доброе дело. Выполняемые всего десять минут в день и не более трех раз в неделю правильно подобранные упражнения непременно помогут вам почувствовать себя лучше, снизят уровень стресса, позволят лучше высыпаться и больше наслаждаться жизнью.

Некоторые общие рекомендации по выполнению упражнений

- Для занятий физическими упражнениями выделяйте каждый день определенное время.
- Будьте последовательны. Чтобы получить пользу от любой программы физических упражнений, необходимо выполнять их регулярно.
- Разогревайтесь и остывайте, а также делайте упражнения на растяжку до и после выполнения физических упражнений.
- Для получения максимальной пользы начните с 10 минут упражнений в день и постепенно увеличьте время занятий до 30 минут.
- Используйте тест на способность разговаривать/петь. Чтобы выяснить, не слишком ли напряженно или, наоборот, слабо вы упражняетесь, используйте этот простой способ проверки. Если вы не можете разговаривать и выполнять упражнения одновременно, то вы занимаетесь слишком напряженно. Если вы можете выполнять упражнения и одновременно петь, то вы занимаетесь слишком слабо.
- Всегда постепенно наращивайте активность в течение первых пяти минут занятий, а в последние пять минут так же постепенно сбавляйте темп, вместо того чтобы резко прекратить занятия.

Внимание:

Всегда советуйтесь со своим врачом, перед тем как приступать к выполнению любой программы физических упражнений

Рекомендуемые упражнения

Совершайте ежедневные пешие прогулки.

Найдите друга, с которым вы их могли бы совершать. Вы будете воодушевлять друг друга, когда появится желание сделать перерыв на денек.

Попробуйте воспользоваться видеокассетой с записью упражнений.

Поищите видеокассеты с упражнениями для начинающих. Мы не рекомендуем вам начинать с выполнения программ, в которых присутствуют такие упражнения, как прыжки и наклоны. Вместо этого попробуйте воспользоваться видеокассетами с упражнениями на растяжку, улучшение мышечного тонуса или с релаксационными упражнениями.

Выясните, какие занятия проводятся в местных общественных центрах, гимнастических залах и центрах для пожилых людей.

Рассмотрите возможность занятий по системе йоги, тайцзи, или по другой системе нетрадиционных упражнений. Они являются прекрасным способом развития гибкости, улучшения мышечного тонуса и релаксации. Позвоните в общественные бассейны и узнайте о времени сеансов плавания для взрослых, или о занятиях по выполнению физических упражнений на воде. Во многих бассейнах проводятся занятия специально для пожилых или тех, кто хочет заниматься по более легкой программе.

Танцы, как средство улучшения вашего здоровья.

Исполнение кадрили, бальных танцев, народных плясок является прекрасным способом повышения вашей выносливости и улучшения координации движений. Если вы полагаете, что вам требуется помощь в выборе правильной программы физических упражнений, посоветуйтесь на этот счет со своим врачом.

Узнайте о дневных центрах по присмотру за взрослыми или пожилыми больными и инвалидами

Дневные центры для взрослых могут предоставить вам возможность получить запланированный регулярный перерыв в вашей работе по уходу.

Такие центры, в которых предоставляются социальные программы и питание, имеются во многих местах. Некоторые предоставляют средства передвижения для взрослых, нуждающихся в присмотре. Участники этих программ могут посещать такие центры 1 или 2 раза в неделю, или даже каждый день, что определяется индивидуальной программой.

Существуют также ночные центры по присмотру за больными или инвалидами.

Некоторые дома для престарелых, семейные дома для пожилых, и общества инвалидов предлагают услуги по уходу в ночное время на срок не более двух недель.

Узнайте о возможности предоставления услуг по уходу в вашем доме.

Если человек не может посещать дневной центр по присмотру за больными и инвалидами, выход может быть найден в привлечении для работы у вас дома специально обученных помощников.

Как справиться со стрессом

Просите о помощи и принимайте ее.

(см. Помощь от семьи и друзей, стр. 46)

Установите пределы и скажите о них другим лицам. Убедитесь, что ваши цели и ожидания реалистичны.

Не надейтесь, что вам удастся содержать дом в идеальном порядке или принимать гостей точно так же, как вы это делали до того, как взяли на себя обязанность ухаживать за больным или инвалидом. Возможно, придется упростить проведение праздников и разделить обязанности между членами семьи.

Юмор часто является лучшим лекарством.

Возьмите напрокат фильм или посмотрите веселую телевизионную передачу. Почитайте смешную книжку. Юмор может творить чудеса в снятии стресса.

Найдите поддержку

в лице понимающих друзей, групп поддержки или профессионального консультанта.

Избегайте трудных людей

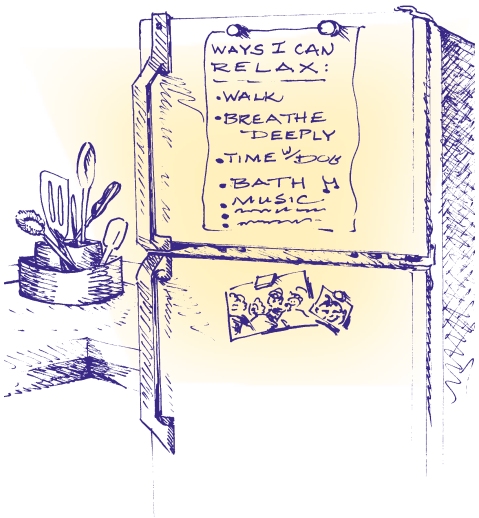
Например, чрезмерно критичных друзей.

Выясните, что вам помогает снимать стресс.

Хорошими средствами для снятия стресса могут служить дыхательная гимнастика с глубоким дыханием, йога, медитация, написание писем в журнал или пешая прогулка. Попробуйте, закрыв глаза, представить себя в красивом месте в окружении ваших любимых вещей.

Составьте список средств, помогающих вам снять стресс.

Держите его всегда под рукой и пользуйтесь им!



Как выяснить, нуждаетесь ли вы в профессиональной помощи?

Сигналами об опасности могут быть:

- Употребление чрезмерного количества алкоголя или медицинских препаратов, таких как снотворные таблетки
- Потеря аппетита или невоздержанность в еде
- Депрессия, чувство безнадежности, состояние психоза
- Мысли о самоубийстве
- Потеря физического или эмоционального контроля над собой
- Грубое обращение с другим человеком или его игнорирование.

Если вы чувствуете какой-либо из этих симптомов, вы несете слишком тяжкое бремя. Подумайте о профессиональной консультации или поговорите со своим врачом о ваших ощущениях. Ваш врач может порекомендовать вам хорошего консультанта, либо вы можете обратиться в местную больницу, психиатрическое отделение или по справочнику "Желтые страницы" найти психолога, социального работника, консультанта или другого профессионала в области психического здоровья.

"Я бы никогда с этим не справился без своей группы поддержки", - часто повторяют те, кто ухаживают за больными и инвалидами.

Группы поддержки

Даже если вы никогда ранее не принадлежали ни к одной группе поддержки, подумайте о том, чтобы найти такую группу для тех, кто осуществляет уход за больными и инвалидами, или специальную группу поддержки для вашей конкретной ситуации. Например, существуют группы для людей, пострадавших от инсульта, болезни Альцгеймера, рака, СПИДа и многие другие.

Для многих людей, ухаживающих за больными и инвалидами, группы поддержки дают возможность искренне поделиться своими чувствами, и при этом не надо быть сильными или принимать храбрый вид перед семьей. Даже если вы относитесь "не к тому типу людей", чтобы делиться своими чувствами с теми, кого вы не знаете, вы можете многому научиться у других членов группы, людей, которые уже "там побывали" и, возможно, сталкиваются с такими же трудностями, как и вы. Позвоните в свою местную больницу или по телефону экстренной помощи, чтобы разузнать о группах поддержки в вашей местности. Все группы разные, поэтому если первая группа, которую вы посетите, вам не понравится, попробуйте посетить другую. Никто не поймет вас лучше, чем тот, кто, так же, как и вы, ухаживает за больным или инвалидом.

Для получения дополнительной информации или бесплатной копии Справочника по ресурсам и группам поддержки в штате Вашингтон, позвоните в свой местный Офис общественного обслуживания на дому, указанный в списке на обратной стороне данного буклета. Вы можете также позвонить в свою местную районную организацию по оказанию помощи пожилым, чтобы разузнать о группах, существующих в вашем районе; номер телефона можно найти в справочнике "Желтые страницы" в разделе "Пожилые граждане".

Двенадцать шагов для ухаживающих за больными и инвалидами[1]

1. Хотя я не могу повлиять на течение болезни, я должен помнить, что я могу контролировать многие аспекты ее влияния на меня и моего родственника.
2. *Я должен заботиться о себе, чтобы я мог продолжать делать то, что важнее всего.*
3. *Мне нужно упростить свой образ жизни, чтобы у меня хватало времени и энергии для того, что в настоящий момент действительно важно.*
4. *Мне нужно культивировать в себе способность позволять другим помогать мне, потому что уход за моим родственником - слишком большая работа для одного человека.*
5. *Мне нужно жить сегодняшним днем, а не беспокоиться о том, что может случиться или не случиться в будущем.*

[1] Разрешение на перепечатку этого списка было дано Кэрол Дж. Феррэн (доктор естествознания, дипломированная медсестра) и Элеонорой Киин-Хэгерти (магистр гуманитарных наук). Они разработали его для тех, кто осуществляет уход за людьми, страдающими слабоумием, взяв за основу программу "Двенадцать шагов для анонимных алкоголиков". Авторы полагают, что этот список будет полезным и для тех, кто ухаживает за людьми, страдающими другими хроническими заболеваниями.

6. *Мне нужно составить распорядок дня, потому что твердое расписание облегчит жизнь мне и моему родственнику.*

7. *Мне нужно иметь чувство юмора, потому что смех помогает смотреть на вещи с более позитивной точки зрения.*

8. *Мне нужно помнить, что мой родственник ненарочно стремится быть "трудным", скорее его/ее поведение и эмоции обусловлены болезнью.*

9. *Мне нужно радоваться тем вещам, которые мой родственник еще в состоянии делать сам, и сосредоточиться на этом, а не стенать постоянно по поводу того, чего он уже делать не может.*

10. *Мне нужно больше полагаться на взаимоотношения с другими, чтобы получать любовь и поддержку.*

11. *Я должен часто себе напоминать, что я делаю все, что могу на настоящий момент.*

12. *Мне нужно призвать Высшие Силы, которые, полагаю, могут прийти мне на помощь.*

Повседневный уход - советы по его успешному проведению

Поощряйте независимость.

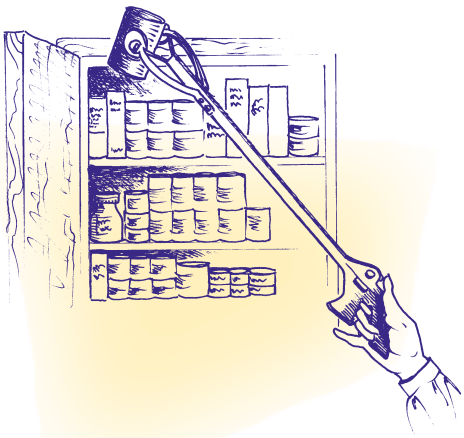
Помогайте, а не делайте вместо того, за кем ухаживаете. Даже если вы можете что-то сделать быстрее и лучше, поощряйте человека использовать навыки, которыми он еще владеет. Если навыками не пользоваться, то они будут утеряны.

Уход за собой (одевание, купание, прием пищи, пользование туалетом) - всегда индивидуален.

Все делают это по-разному. Старайтесь выполнять эти повседневные процедуры таким же образом, как ваш подопечный раньше делал это сам.

Проявляйте гибкость.

Человеку, возможно, не нужно принимать ванну ежедневно. Кто-то, возможно, предпочтет несколько раз легко перекусить, вместо того чтобы три раза в день иметь обильную еду.



Разделите задачи на маленькие шаги.

Если он не может побриться из-за того, что у него дрожат руки, позвольте ему намылиться и, после того, как побреете его, стереть пену полотенцем.

Поищите приспособления, позволяющие ему обрести большую независимость.

Если человеку трудно наклониться, чтобы поднять что-либо с пола, длинные щипцы или захват облегчат ему эту задачу. Можно чистить картошку одной рукой, если использовать для этого специальную доску с торчащим гвоздем, на который одевается картофелина. Просмотрите несколько хороших каталогов, и вы найдете там много таких рекомендаций. Позвоните в ваш местный магазин компании Sears или магазин компании JCPenney и выясните, есть ли у них каталог товаров для ухода на дому.

Хвалите его, когда он пытается что-либо делать.

Когда способности человека ограничены, часто очень важно искренне похвалить его.

Рассмотрите возможность обращения за советом к профессионалу, который научит вас более легким способам оказания помощи другому человеку.

Медсестры, работники по оказанию ухода на дому, физиотерапевты, трудотерапевты и логопеды знают, как научить членов семьи обеспечивать уход на дому. Спросите у вашего врача, как их найти.

Личная гигиена: утренний туалет и одевание

Купание

Купание может быть очень приятным занятием. После принятия ванны мы хорошо себя чувствуем, ощущаем себя чистыми и расслабленными. Если вы ухаживаете за кем-то, кому нужна помощь при купании, старайтесь при этом создавать как можно более приятную и спокойную обстановку. Вы оба после этого почувствуете себя лучше.

Если больному требуется значительная помощь при купании, попросите вашего врача, чтобы он направил к вам на дом профессионального работника по уходу за больными и инвалидами, который бы показал вам, как сделать эту процедуру более легкой и безопасной. Такого вида услуги оказывают работники по уходу за больными на дому, медсестры и физиотерапевты.

Общие рекомендации по процедуре купания

- ✓ *Поощряйте, чтобы больной по возможности мылся сам. Возможно, он сумеет помыться весь, кроме ступней или спины, а возможно, он сумеет только держать мочалку, пока вы будете делать все остальное.*
- ✓ *Если купание сопряжено с трудностями, делайте это только тогда, когда совсем необходимо.*
- ✓ *Для большинства людей не требуется ежедневного купания. Следите за тем, чтобы руки, лицо и область гениталий мылись каждый день.*
- ✓ *Прежде чем приступить к купанию, приготовьте все необходимые для этого принадлежности.*
- ✓ *В комнате должна быть комфортная температура.*
- ✓ *Уважайте право больного на неприкосновенность личной жизни. Прикрывайте его, когда это возможно.*
- ✓ *Надевайте перчатки из латекса всякий раз, когда есть вероятность контакта с выделениями или испражнениями больного.*

Если человек может сам сесть в ванну или стать под душ:

- Установите поручни.
- Используйте коврик для ванн, предохраняющий от скольжения.
- Попросите больного сесть на край ванны. Затем опустите его ноги в ванну, прежде чем он попробует встать. Выходя из ванны, выполняйте процедуру в обратном порядке.

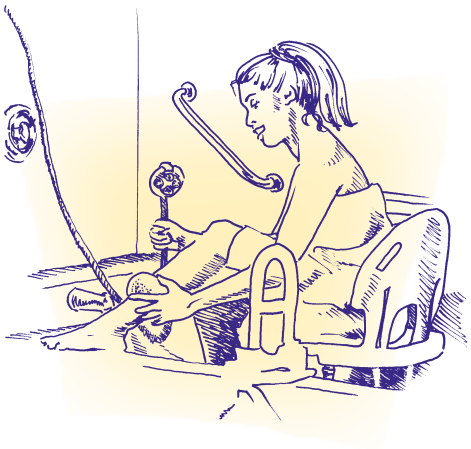
Поручни и сиденья для ванн продаются в аптеках и магазинах, торгующих товарами медицинского назначения. Несколько компаний, торгующих по почтовым заказам, предлагают бесплатные каталоги, в которых представлен широкий набор вспомогательных приспособлений.

Каталог товаров компании Sears по уходу за больными и инвалидами на дому можно заказать, позвонив по бесплатному телефону 1-800-326-1750.

Для того чтобы заказать каталог товаров специального назначения компании J.C. Penny следует позвонить по бесплатному телефону 1-800-222-6161.

Если человек не может сесть в ванну:

- Купите или возьмите напрокат скамейку для ванн.
- Установите приспособление для ручного душа.



Купание в кровати

Купание в кровати требует определенных навыков, но многие члены семьи, осуществляющие уход за больным, способны это сделать. Если человек прикован к кровати или креслу-коляске, попросите вашего врача о том, чтобы к вам направили работника по уходу на дому, чтобы он выкупал больного. Или же другой ухаживающий, более опытный в этом вопросе, может научить вас, как осуществить купание в кровати.

Оказанная помощь по купанию в кровати может быть оплачена по программам Medicare или Medicaid. Поинтересуйтесь об этом у своего врача.

Уход за кожей

Больные или те, кто вынужден все время находиться в кровати или кресле-коляске, рискуют получить пролежневые язвы, иногда называемые пролежнями. Пролежневые язвы представляют собой серьезную проблему, но в большинстве случаев можно избежать их появления, если предпринимать следующие меры:

- Следите за тем, чтобы человек употреблял здоровую пищу и выпивал много жидкости. Если кожа будет получать хорошее питание, она будет более здоровой и будет меньше подвержена повреждениям.
- Следите за тем, чтобы кожа была чистой и сухой.
- Смывайте мочу или испражнения немедленно, используя для этого мыло и воду. Надевайте при этом одноразовые перчатки из латекса.
- Если у человека недержание, то, чтобы сохранить постельное белье сухим, используйте одноразовые подстилки. Если имеется право на получение помощи по программе Medicaid, то по этой программе может быть оплачено приобретение приспособлений, используемых при недержании; попросите назначение у вашего врача. Убедитесь, что аптека, услугами которой вы пользуетесь, принимает оплату за эти приспособления через Medicaid.
- Регулярно проверяйте кожу на наличие очагов покраснения. Эту процедуру лучше всего выполнять во время купания.
- Каждые 2 часа изменяйте положение больного, прикованного к кровати или креслу-коляске.
- При перемещении больного в кровати, старайтесь не волочить его. Трение может вызвать повреждение кожи.
- Для очистки кожи следует регулярно использовать лосьон (за исключением кожи между пальцами, где от этого может появиться грибок). Делайте легкий массаж, когда втираете лосьон.

Если имеется право на получение помощи по программе Medicaid, то по назначению врача приобретение приспособлений может быть оплачено по этой программе. Вы имеете полное право просить об этом. См. информацию на стр. 51 о том, как обращаться за помощью по программе Medicaid.

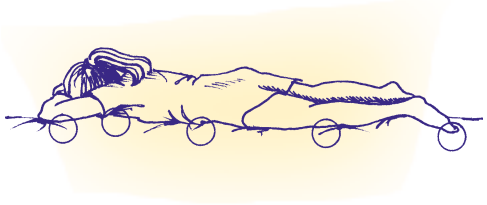
Если на коже возник очаг покраснения:

- Немедленно устраните давление на эту область.
- Очистите и высушите области, загрязненные мочой или испражнениями. Наденьте при этом одноразовые перчатки из латекса.
- Не массируйте данную область.

- Через 15 минут повторно осмотрите кожу. Если краснота прошла, то больше ничего не нужно делать.
- Если через 15 минут краснота не исчезла, проконсультируйтесь у своего врача или другого медицинского работника, как наилучшим образом снять давление с этого участка кожи.
- В случае возникновения волдыря или открытой раны, немедленно свяжитесь со своим врачом или другим медицинским работником.

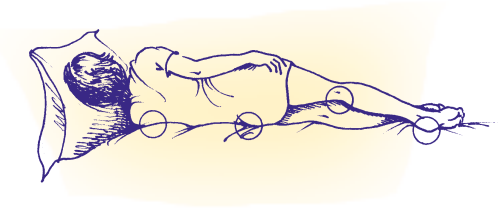
Бритье

- При бритье другого человека пользуйтесь электробритвой; это безопаснее и легче.
- Перед бритьем вставляйте больному зубные протезы.
- По возможности приводите больного в сидячее положение.



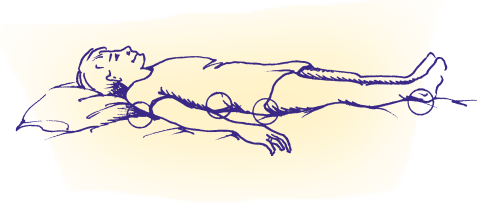
Уход за полостью рта

- Чистите зубы не менее одного раза в день.
- Регулярно проверяйте зубные протезы на наличие трещин.
- Извлекайте зубные протезы для очистки и храните их в жидкости.
- Отдайте зубные протезы на проверку, если они не устанавливаются надлежащим образом (наиболее частая причина возникновения проблем с приемом пищи).



Одевание

- Проявляете гибкость. Возможно, ей не очень важно носить бюстгальтер или колготки, особенно если они причиняют дополнительные неудобства.
- Предоставляйте больному достаточно времени для того, чтобы он мог сделать для себя столько, сколько может. Если он может одеться, и ему требуется помощь лишь для того, чтобы застегнуть пуговицы или надеть обувь, дайте ему время сделать это.
- Позволяйте вашему подопечному выбирать, что надеть. Вы можете предложить на выбор два комплекта одежды, упростив, таким образом, задачу для того, кто находится в замешательстве.
- Проверьте, что туфли или тапочки сидят по ноге, и что у них не резиновые подошвы, из-за которых человек может поскользнуться и упасть.
- Подумайте об использовании удобной одежды с большими расположенными спереди застежками (на молнии или на "липучках"), эластичных поясов и туфель без задников. Одежду такого типа можно заказать по каталогам товаров для ухода за больными и инвалидами, таких как каталог компании Sears или каталог компании J.C. Penney (телефоны, по которым можно позвонить за счет абонента и сделать заказ, приведены на стр. 11)



Места возможного возникновения давления

- Чтобы свести к минимуму давление на слабую сторону больного при одевании рубашки, пуловера или пиджака, сначала продевайте его слабую или больную руку, а затем сильную. При раздевании, сначала высвобождайте сильную руку, а потом слабую.

Уход за волосами

Поход в парикмахерскую или салон красоты доставляет удовольствие многим больным и инвалидам. По возможности, стоит затратить дополнительные усилия для того, чтобы вывезти человека из дому для стрижки или мытья головы. Многие парикмахерские готовы предпринять особые усилия для удовлетворения потребностей клиента, особенно если они знакомы с клиентом или его семьей. Курсы по подготовке парикмахеров могут делать стрижки бесплатно или по низкой цене, в качестве практики для студентов.

Возможно, вы сумеете найти парикмахера, который бы приходил к вам домой. Попробуйте позвонить в местный дом для престарелых или инвалидов, чтобы узнать имя того, кто делает визиты на дом. Или поместите объявление о том, что вам нужно, в церкви или на местную доску объявлений.

Советы по уходу за волосами

- Делайте короткую стрижку, не требующую сложного ухода.
- Если мыть волосы в ванной или под душем слишком тяжело, мойте их в кухонной раковине.
- Если мытье головы не представляется возможным, подумайте об использовании сухих шампуней, продаваемых в аптеках.
- Если волосы необходимо мыть прямо в постели, вы можете соорудить простое приспособление для сбора воды, сделав из полотенца дугообразную подушку и поместив ее в большой полиэтиленовый мешок. Поместите открытый конец дугообразного приспособления на край кровати, чтобы вода могла по нему стекать в ведро.

Помощь при приеме пищи

Большинство из нас считает наши обычные повседневные действия чем-то само собой разумеющимся. Каждый день мы выбираем, что мы хотим кушать, сколько и когда. И нам тяжело терять независимость в принятии этих решений.

Также тяжело принимать помощь при приеме пищи или ситуацию, когда тебя кормит кто-то другой. Осуществляя уход за больным или инвалидом, мы должны уважать чувство собственного достоинства другого человека и поощрять его независимость в этих важных действиях повседневной жизни.

Ключевые моменты

- Обращайтесь с ним, как с взрослым человеком.
- Дайте ему возможность самому выбирать себе еду.
- Никогда не спешите во время еды. Еда должна быть приятным занятием. Если во время еды царит спокойная и приятная обстановка, аппетит часто улучшается. По возможности, время от времени кушайте вместе с больным.
- Хорошее питание и достаточный прием жидкости являются необходимым условием лечения и обеспечат улучшение общего состояния человека.
- Не ворчите по поводу пролитой пищи или отказа от еды. Если он отказывается, выясните, почему.
- В случае внезапных изменений в приеме пищи или глотании необходимо обследоваться у врача или другого медицинского работника.

Необходим прием жидкости

- Убедитесь, что больной каждый день получает достаточное количество жидкости, чтобы поддерживать кожу в хорошем состоянии и улучшить общее самочувствие. Помните, что некоторые медикаменты могут обезвоживать организм, а почкам пожилых людей для нормальной работы часто требуется больше жидкости. Обезвоживание представляет реальную опасность для больных и инвалидов, но его можно легко избежать.
- Некоторые люди, осуществляющие уход за больными и инвалидами, полагают, что сокращение количества потребляемой жидкости снизит вероятность возникновения случаев недержания. На самом деле, слишком малое потребление жидкости приводит к повышенной концентрации мочи, что вызывает раздражение мочевого пузыря и может привести к мочевой инфекции.
- Каждый должен ежедневно выпивать 6-8 чашек жидкости, если врачом не предписано иное.
- Несколько раз в день предлагайте напитки, такие как вода, кофе или чай без кофеина, сок или бульон.
- Включите в ежедневный рацион желе "Jell-O", йогурт, пудинг, шербет, суп и фруктовое мороженое.
- Если трудно проглатывать воду или прозрачные жидкости, можно перейти на более густые, такие как нектары, овощные соки, супы-пюре или молочные коктейли. Кроме того, в продаже имеются промышленные загустители типа "Thickit".

Когда вы помогаете кому-то принимать пищу

- Поощряйте независимость.
- Если трудно пользоваться вилкой и ложкой, предлагайте пищу, которую едят руками. Например, из яичницы-болтуньи и гренок можно сделать сандвич.

- По возможности приводите больного с сидячее положение и слегка наклоняйте его голову вперед. (Попробуйте проглотить что-нибудь с запрокинутой назад головой - вы увидите, как это трудно).
- Убедитесь, что больной может видеть пищу, которая находится на тарелке. Если необходимо, можно надеть очки, а цвет тарелки должен контрастировать с цветом пищи.
- Сядьте рядом с больным и обхватите его руку своей, если он не может держать вилку.
- Если у больного паралич или другое аналогичное состояние, садитесь с его сильной стороны.
- Говорите ему, что вы делаете: "А сейчас я дам тебе немножко картошечки."
- Некоторым людям нужно напоминать, чтобы они жевали или глотали.

Если у него нет аппетита, или он отказывается от еды

- Чтобы помочь ему сосредоточиться на еде, выключите телевизор и, по возможности, уберите то, что может его отвлекать.
- Если у него плохой аппетит, избегайте класть на тарелку слишком много разных продуктов или не делайте слишком большие порции.
- Если больной резко утратил интерес к пище, проверьте, нет ли у него зубной или другой боли во рту или проблем с зубными протезами.

Полезные приспособления

- Если больной пьет, лежа в постели, очень удобно пользоваться гибкими соломками.
- Тонкие, плоские губчатые салфетки позволят тарелке не скользить по столу.

- С тарелок, разделенных на секции, или тарелок с ободками легче зачерпывать пищу.
- Для тех, у кого слабые или артритические руки, можно заказать столовые принадлежности с ручками большего размера по каталогам товаров для ухода за больными и инвалидами компании **Sears** или J.C. **Penny** (телефоны, по которым можно позвонить бесплатно и сделать заказ, приведены на стр. 11). Кроме того, такие принадлежности можно найти в некоторых аптеках.
- Небольшие миксеры или мельницы для приготовления детского питания можно использовать прямо за столом, к тому же чистить их легче, чем большие миксеры.

Если у вас есть вопросы или беспокойства относительно чьего-то питания, было бы хорошо проконсультироваться у квалифицированного врача-диетолога. Его можно найти в телефонном справочнике "Желтые страницы" в разделе "Диетологи".

Пользование туалетом и недержание

Человек, за которым вы осуществляете уход, может нуждаться в помощи при пользовании туалетом, или он, возможно, не может управлять своим мочевым пузырем или кишечником (недержание). Вы можете испытывать

неловкость, когда приходится осуществлять уход такого рода. В этой главе приводятся рекомендации, следуя которым ваш подопечный может обеспечить себе максимальную независимость и сделать вашу работу более легкой.

Недержание не является неотъемлемым атрибутом старости или большинства болезней. Если у вашего подопечного развивается недержание, очень важно попросить врача провести его полное обследование. МНОГИЕ ПРИЧИНЫ НЕДЕРЖАНИЯ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ.

Если человек нуждается в помощи, чтобы добраться до ванной комнаты.

- Предложите вашему подопечному посещать ванную комнату достаточно часто по установленному расписанию. Если вы будете спешить туда при возникновении внезапных сильных позывов, это увеличит вероятность того, что случится недержание. Водить его туда каждые 2 часа - слишком часто для большинства людей, начните с интервала в 3-4 часа.
- Убедитесь, что коридор и ванная комната хорошо освещены.
- Уберите все коврики, о которые можно споткнуться.
- Установите поручни и\или используйте приподнятое сиденье для туалета, чтобы облегчить усаживание и вставание с унитаза.

Если у человека время от времени случается недержание

- Помните, что когда с человеком случается недержание, он очень сильно смущается.
- Сохраняйте спокойствие и заверьте его, что "все в порядке".
- Не делайте из этого трагедии. Просто скажите: "Позволь мне помочь тебе снять эти мокрые вещи".
- Следите, чтобы у него не было инфекции мочевыводящих путей. Осмотр врача требуется в тех случаях, когда озноб продолжается более 24 часов.

Если недержание у человека происходит регулярно

- Обратитесь к врачу за проведением тщательного обследования и получением рекомендаций по лечению этого состояния.
- Установите регулярный график посещения туалета.
- Избегайте кофеина, алкоголя, цитрусовых соков или других раздражителей мочевого пузыря.
- Ежедневно предлагайте выпивать 6-8 стаканов жидкости, чтобы предотвратить образование мочи повышенной концентрации, которая может вызывать раздражение мочевого пузыря.
- Выясните, не принимает ли больной медикаменты, влияющие на работу мочевого пузыря. Обычные лекарства, продаваемые без рецепта, такие как аспирин и экседрин, содержат кофеин, который стимулирует работу мочевого пузыря. Некоторые лекарства от повышенного кровяного давления могут вызывать раздражение мочевого пузыря.

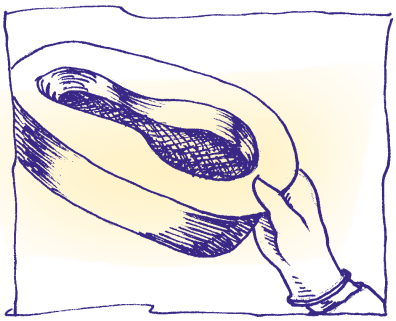
При наличии рецепта врача, приобретение некоторых приспособлений, используемых при недержании, может быть оплачено по программе ***Medicaid.*** *Убедитесь, что аптека, услугами которой вы пользуетесь, принимает оплату через* ***Medicaid.***

См. на стр. 51 информацию о том, как обращаться за помощью в программу ***Medicaid.***

- Помните, что недержание может впоследствии привести к повреждению кожи, поэтому особое внимание уделите уходу за ней (более подробную информацию можно найти на стр. 12).

Избегайте запоров

- Предлагайте пищу, богатую клетчаткой, например фрукты, орехи, бобовые, овощи, отруби и большинство полуфабрикатов из дробленого зерна (хлопья). Если больной не привык употреблять такую пищу, вводите ее в рацион постепенно.
- Убедитесь, что в рационе присутствует достаточное количество жидкости; рекомендуется ежедневно выпивать 6-8 стаканов жидкости (если врачом не предписано иное).
- Поощряйте ежедневное выполнение физических упражнений, чтобы стимулировать работу кишечника.



Подкладное судно

Полезные приспособления

- Если трудно добираться до ванной, можно купить или взять в аренду специальный ночной горшок со стульчаком. Особенно удобно использовать такой горшок по ночам.
- Если больной не в состоянии встать с постели, могут понадобиться подкладное судно и мочеприемник. Их можно приобрести в магазинах товаров медицинского назначения и крупных аптеках.
- Использование одноразовых прокладок, трусов и нижнего белья - дорогой, но эффективный способ защитить одежду и постельные принадлежности. Все это можно приобрести в магазинах товаров медицинского назначения, супермаркетах, аптеках и многих магазинах, торгующих по сниженным ценам, таких как K-Mart, Target и Wal-Mart.

Женский мочеприемник

Как справляться с пятнами и запахом

- Чтобы смягчить запах мочи, включите в рацион больного клюквенный сок.
- Защитите матрас при помощи резиновых или полиэтиленовых подстилок. Чтобы избежать чрезмерного потения или ощущения "липкости", следует между простыней и влагонепроницаемой подстилкой предусмотреть воздухопроницаемый ("дышащий"), моющийся слой, например, из пергамента.
- Запачканное постельное белье или одежду сразу же снимите. Если не получается тут же их постирать, замочите их в холодной воде. Чтобы пятна стали не так заметны, пропитайте испачканные вещи средством для мытья посуды.

При контакте с любыми выделениями больного необходимо всегда надевать перчатки из латекса.

- Подкладные судна, мочеприемники и ночные горшки следует мыть с помощью бытовых чистящих средств. См. меры по предупреждению распространения инфекции на стр. 19.
- Чтобы мебель и другие предметы домашнего обихода не впитывали в себя запахи, запачканные места следует протирать мягким раствором белого уксуса с холодной водой.
- Защитите мебель при помощи одноразовых или других влагонепроницаемых прокладок.

За дополнительной информацией по данному вопросу обращайтесь по следующим адресам:

Incontinence Information Center
P.O. Box 9
Minneapolis, MN 55440
1-800-543-9632

National Association for Continence (NAFC)
P.O. Box 8310
Spartanburg, South Carolina, 29305
1-800-BLADDER

Simon Foundation
P.O. Box 815
Wilmette, IL 60091

Предупреждение распространения инфекции

Тем, кто осуществляет уход за больными и инвалидами, необходимо постоянно следить за чистотой. Это жизненно важно для предотвращения возникновения инфекции, как у вас, так и у вашего подопечного.

Медицинские работники в настоящее время соблюдают "Универсальные меры предосторожности", что означает, что мы применяем эти меры всегда, независимо от того, знаем мы человека, за которым мы осуществляем уход, или нет.

Люди обычно называют инфекционные агенты "микробами". Они включают в себя бактерии, вирусы и грибки. Примерами инфекционных заболеваний, передающихся от одного человека к другому, являются простуда, грипп, респираторные инфекции (такие как грипп и пневмония), желудочно-кишечные инфекции (в результате которых появляется рвота и/или понос), а также СПИД.

Существуют разные факторы, повышающие риск возникновения инфекционного заболевания у человека. Они включают в себя:

- плохое питание
- хроническое заболевание
- стресс и усталость
- обезвоживание (если не потреблять достаточное количество жидкости), а также
- несоблюдение личной гигиены - если не мыть руки, не поддерживать кожу в здоровом состоянии.

Предотвращение распространения инфекции означает предотвращение передачи болезни от одного человека к другому. Существует несколько простых действий, которые вы можете предпринимать, чтобы предотвратить передачу любой болезни, которую вы могли подхватить, больному человеку, или защитить себя от болезни. Некоторые из них подсказывает здравый смысл, например, прикрывать свой нос, когда вы чихаете, либо рот, когда вы кашляете.

Другие действия, которые вы можете предпринять.

Необходимо мыть руки в следующих случаях:

- До и после ухода за телом вашего подопечного, а также после пользования санузлом;
- После того, как вы сняли перчатки или другую предохраняющую одежду;
- Перед приготовлением пищи и после разделки сырого мяса, домашней птицы или рыбы;
- После приема пищи или курения;
- Сразу же после того, как ваши руки контактировали с кровью или другими выделениями или испражнениями больного, а также
- Следует часто мыть руки в течение дня.

Надевайте перчатки.

Надевайте перчатки в тех случаях, когда возможен контакт с выделениями больного. Это могут быть обычные перчатки, используемые при работе с очищающими средствами бытовой химии.

Надевайте перчатки, когда есть вероятность непосредственного контакта с

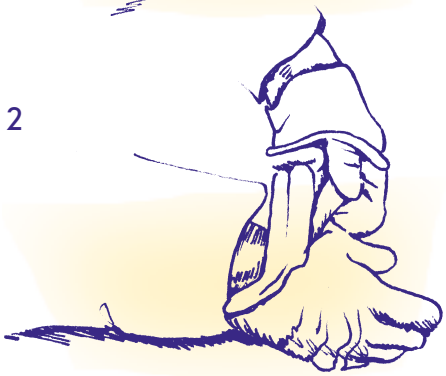
- кровью больного;
- инфекционными веществами, такими как выделения;
- слизистыми оболочками;
- неповрежденной кожей подопечных, или;
- поверхностями, загрязненными кровью или другими инфекционными веществами.

Всегда надевайте перчатки, если у вас на руках имеются открытые порезы, раны или дерматит.

Пользуйтесь одноразовыми перчатками, изготовленными из цельного латекса или винила. Не пользуйтесь перчатками со следами отслаивания, с трещинами, а также обесцвеченными, дырявыми или порванными перчатками. Если ваш подопечный имеет право на помощь по программе Medicaid, то Medicaid может оплатить приобретение одноразовых перчаток, и вам следует обратиться к своему врачу за назначением. Убедитесь что аптека, услугами которой вы пользуетесь, принимает оплату за товары через Medicaid.

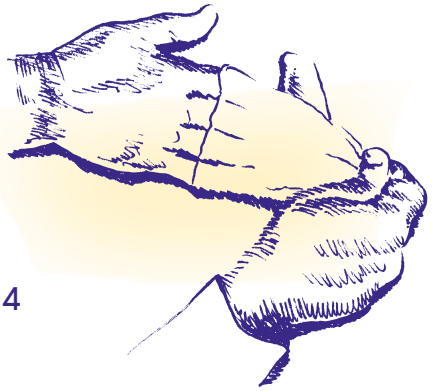
1

2



3

4



Как снимать грязные перчатки

Мытье рук - это единственный и самый эффективный способ предохранения от инфекции и болезней.

Работа по дому

Стирка

Если белье для стирки загрязнено выделениями или веществами, в которых может содержаться инфекция, обращайтесь с ним так, как будто оно заражено. Надевайте одноразовые перчатки и стирайте изделия в воде с добавлением моющего средства и отбеливателя.

Грязная посуда

Мойте грязную посуду горячей водой с мылом. В качестве дополнительного средства дезинфекции можно перед окончательным споласкиванием добавить в воду немного хлорки и подержать в этом растворе посуду, изделия из стекла и столовые принадлежности не менее одной минуты, а затем снова сполоснуть в горячей воде и дать им высохнуть.

Кухонные и другие рабочие поверхности

После очистки рабочих поверхностей, разделочных столиков, холодильников и морозильников используйте отбеливающие растворы для выполнения их санитарной обработки. Надевайте перчатки в тех случаях, когда вы собираетесь часто или в течение длительного времени контактировать руками с раствором, используемым для проведения санитарной обработки. Кроме того, изучите этикетку на емкости с отбеливателем, где приводятся инструкции по использованию и необходимые меры предосторожности при работе с ним.

Подкладные судна и ночные горшки со стульчаком

Регулярно проводите очистку подкладных суден и ночных горшков со стульчаком. В качестве чистящих средств рекомендуется использовать воду, мыло и отбеливатели.

*Утилизация отходов_*

С одноразовыми предметами домашнего обихода, включая используемые при очистке одноразовые предметы, такие как ткани, одноразовые полотенца, салфетки, и т.д., следует работать в одноразовых перчатках, и это все необходимо утилизировать после употребления. Все отходы зараженного тела и загрязненные предметы следует помещать в герметичные контейнеры, такие как плотно завязанный прочный полиэтиленовый мешок, а затем помещать в другой полиэтиленовый мешок и только после этого отправлять на утилизацию. На мешок следует приклеить этикетку с надписью "зараженные предметы". При избавлении от этих предметов необходимо соблюдать требования местных нормативных документов, касающихся утилизации отходов. Как правило, можно пользоваться обычными услугами по утилизации мусора, предоставляемыми городскими службами или службами округа, за исключением случая наличия в отходах жидкой крови. Испражнения следует спускать в унитаз.

Утилизация острого инструмента

Все одноразовые шприцы, иглы, ножи и другие острые предметы помещайте после использования в прочные контейнеры, которые они не смогут проткнуть. Такие контейнеры можно приобрести в большинстве аптек. Если имеется право на получение помощи по программе Medicaid, то вы можете оплатить по этой программе приобретение контейнеров для утилизации "острых" предметов (игл / шприцев), и вам следует обратиться к врачу за соответствующим назначением. Убедитесь, что аптека, услугами которой вы пользуетесь, принимает оплату за данные принадлежности через Medicaid.

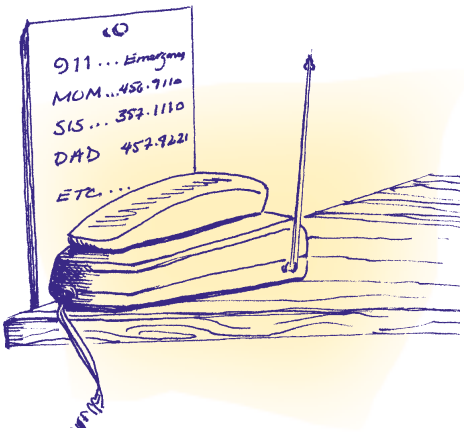
Отбеливающий раствор готовится исходя из пропорции 2 чайные ложки отбеливателя на один галлон воды или примерно 1/4 чайной ложки на кварту (0,95 литра) воды; каждый раз необходимо готовить свежий раствор непосредственно перед использованием.

Законы в различных округах несколько отличаются друг от друга, и если вы не совсем уверены, проверьте это в вашем районном отделе здравоохранения.

Безопасность в доме

Наличие у человека болезни или инвалидности увеличивает риск возникновения несчастных случаев в доме. Болезнь может повлиять на координацию движений человека, его общую физическую силу, восприятие или рассудок, увеличивая тем самым риск падений и других потенциально опасных ситуаций.

К сожалению, мы зачастую ждем, пока не произойдет несчастный случай, прежде чем предпримем какие-либо действия. Примите необходимые меры сейчас, чтобы обеспечить более безопасную обстановку в доме. Действия, которые вы предпримете для увеличения безопасности в доме, снизят риск серьезных повреждений, и на душе у вас будет гораздо спокойнее.



Общие меры

- Повесьте список номеров телефонов служб экстренной помощи возле своего телефона. Номер 911 - служит для вызова неотложной медицинской помощи, пожарной службы или полиции во всем штате Вашингтон. Включите в этот список телефон вашего местного центра по оказанию помощи при отравлениях. Большими печатными буквами напишите свой домашний адрес и номер телефона и поместите рядом с телефоном. Люди часто в чрезвычайных обстоятельствах забывают эти номера. Напишите печатными буквами имена и номера телефонов членов семьи и положите их возле телефона на случай, если звонить придется кому-то другому.
- Подумайте о том, чтобы записаться на курсы по сердечно-легочной реанимации. Чтобы узнать, где проводятся такие курсы, позвоните в Американскую кардиологическую ассоциацию по телефону 1-800-242-8721 (бесплатный номер), или в местное пожарное отделение или службу Красного Креста. Вы научитесь оказывать первую помощь при сердечных приступах, приступах удушья и спасении утопающих.

Для предотвращения падений

- Уберите все лишнее с проходов и лестниц.
- Уберите коврики, которые не держатся прочно на месте.
- Используйте ночники в спальнях и дежурные лампочки в ванных и коридорах.
- Больному не следует носить тапочки и другую неплотно сидящую обувь, если он нетвердо стоит на ногах.

Безопасность в ванной

- В ванне или душевой кабине постелите нескользкие коврики.
- Установите поручни (их можно приобрести в магазинах, торгующих товарами медицинского назначения, и некоторых аптеках). Раковины и вешалки для полотенец легко снимаются со стен.
- Следите за тем, чтобы пол в ванной был всегда сухим.
- Температуру воды следует уменьшить до 120 градусов по Фаренгейту.

Пожарная безопасность

- Если больной курит, будьте особенно бдительны. Необходимо тщательно следить за теми, кто курит в постели или имеет физические или умственные недостатки.
- Установите детекторы дыма, особенно рядом со спальнями. Ежемесячно проверяйте их исправность.
- Пожарные службы рекомендуют менять батарейки в детекторах дыма два раза в год. Приурочьте замену батареек к переводу стрелок часов при переходе на летнее/зимнее время.
- Держите огнетушители в легкодоступных местах, особенно на кухне и в подвале. Регулярно проверяйте их.
- Проверьте электрические шнуры на наличие повреждений. Не перегружайте удлинители.
- Разработайте план эвакуации для всех, кто находится в доме. Убедитесь, что каждый знает, что это такое, проводите тренировку по эвакуации два раза в год.

Никогда не разрешайте курить вблизи источника кислорода.

Проблемы с памятью или рассудком

Если человек, за которым вы осуществляете уход, имеет слабый рассудок, проблемы с памятью или страдает слабоумием, например, болезнью Альцгеймера, снизить риск возникновения несчастных случаев вам помогут следующие специальные меры безопасности:

- Храните лекарства в закрытом шкафчике. Повесьте список всех лекарств (в том числе отпускаемых без рецепта), которые принимает больной.
- Если необходимо, используйте дверные ручки с защитой от детей и замки для шкафов.
- Заприте на замок все отравляющие вещества, такие как инсектициды, удобрения, растворители или чистящие средства.
- Каждую неделю очищайте холодильник и выбрасывайте испорченные продукты. Когда рассудок поврежден, отравление продуктами представляет собой реальную опасность.
- Подумайте о том, чтобы снимать ручки с кухонной плиты или убирать малогабаритные электроприборы на время, когда вы оставляете больного без присмотра.

- Заприте на замок или разберите опасные инструменты и огнестрельное оружие.
- Установите замки с секретом, сигнализацию на двери или замки на воротах, если человек может выйти из дому и заблудиться.
- За дополнительной информацией по специальным мерам безопасности для людей, страдающих слабоумием, обращайтесь в ближайшую к вам организацию, занимающуюся вопросами, связанными с болезнью Альцгеймера.

Alzheimer's Association of Central and Western Washington
12721 30th Ave. NE
Seattle, WA 98125
1-800-848-7097

Alzheimer's Disease & Related Disorders, Eastern Washington Chapter
601 West Maxwell
Spokane, WA 99201
509/483-8456

Alzheimer Society of Washington
P.O. Box 4104
Bellingham, WA 98227
360/671-3316

Если человек, способный создать опасную ситуацию, остается дома один

Вы можете приобрести электронное устройство, позволяющее больному позвать на помощь в чрезвычайной ситуации. Эта система подключается к телефону, или же больной может носить при себе портативное устройство вызова помощи. Когда система активизируется, персонал центра быстрого реагирования немедленно отреагирует на сигнал.

За получением информации о стоимости такой системы и местах, где ее можно приобрести, позвоните в местный центр по предоставлению информации и помощи пожилым или по телефонам:

Lifeline 1-800-451-0525

NW Healthwatch 1-800-521-8822

Не откладывайте на потом....

Сделайте шаг к безопасности уже сегодня!

Баланс между безопасностью и независимостью

Как бы вы ни были осторожны, невозможно полностью убрать риск возникновения опасности в каждой ситуации. Важно, чтобы вы определили для себя приемлемый уровень риска, при котором не будет чрезмерно ограничиваться независимость больного человека.

К примеру, установите поручни на ступеньках крыльца, так чтобы неустойчиво стоящий на ногах человек мог выйти наружу, когда захочет. Или поощряйте бывшую хозяйку дома помогать на кухне, когда за ней есть кому присмотреть.

Как избежать повреждения спины при перемещении больных и инвалидов - руководство для осуществляющих уход

Ваш подопечный может нуждаться в физической помощи при перемещениях по дому. Он может нуждаться в помощи при вставании со стула, унитаза или кровати, а также при пересаживании со стула в кресло-коляску.

Оцените размеры помощи, которую вам придется оказывать, и в случае необходимости обратитесь за помощью к профессионалу, прежде чем пытаться перемещать больного самостоятельно. Физио- и трудотерапевты, работники по оказанию ухода на дому и медсестры могут показать вам способы перемещения, которые облегчат вашу работу и гарантируют, что вы и ваш подопечный не будете получать травмы.

Общие рекомендации по оказанию помощи при передвижении

- Поощряйте больного к проявлению максимальной самостоятельности.
- Намного легче вставать с высокого жесткого стула с подлокотниками, чем с дивана или мягкого кресла. Рассмотрите возможность использования приподнятого сиденья для унитаза (его можно приобрести в аптеках, магазинах, торгующих товарами медицинского назначения, и заказать по каталогам).
- Всегда предупреждайте вашего подопечного о том, что вы собираетесь делать: "Я сейчас помогу тебе встать".
- Дайте ему достаточно много времени для выполнения того, о чем вы его попросили: "Подвинься, пожалуйста, на край стула".
- Не тяните больного за руки или за ноги. Придерживайте его за туловище или бедра.
- Широкий пояс для перемещений, надетый на талию вашего подопечного, позволит вам надежно его поддерживать.
- Никогда не пытайтесь поднять кого-то, кто тяжелее вас, если только у вас нет соответствующей тренировки.

Бережно относитесь к своей спине. Помните, что она у вас всего одна!

✓ Не наклоняйтесь с несогнутыми ногами, лучше приседайте.

✓ Держите спину и шею прямо.

✓ Ваши ноги должны быть расставлены на ширину плеч.

✓ Стойте максимально близко к человеку, которого вы перемещаете.

Считайте себя спортсменом. Если вы в списке травмированных, то вы вне игры. Вы не сможете ухаживать за кем-то еще, если вы сами будете больны или травмированы.

Когда вы помогаете кому-то встать

- Попросите его подвинуться на край стула и поставить ступни позади условной линии его центра тяжести.
- Твердо поставьте его ноги на пол. Если его ноги скользят, наденьте туфли или нескользящие носки.
- Заблокируйте его колени своими.
- Обнимите его руками за талию. Не позволяйте ему повиснуть на вашей шее.
- Попросите его наклониться вперед: "Потянись носом к пальцам ног."
- Если он смог это сделать, попросите его: "Руками помоги себе встать". Если нет, поднимите его на счет "3".

Когда вы помогаете кому-то встать с кровати

- Пытаясь посадить больного, никогда не тяните его за ноги.
- Просите его сдвигаться к тому краю кровати, к которому обращена его более сильная сторона.
- Помогите ему повернуться на бок таким образом, чтобы он смотрел на вас.
- Спустите его ноги с кровати.
- Попросите его приподняться на локте и подтолкните его так, чтобы он сел.

Когда вы помогаете кому-то ходить

- Если ему нужна незначительная помощь, позвольте ему взять вас так, как будто вы прогуливаетесь с ним под руку. Если вы будете держать его за руку, это будет нарушать его координацию движений.
- Если ему требуется более существенная помощь, идите позади него. Положите одну руку ему на плечо, а второй держите его за пояс или ремень.
- Будьте рядом и идите в ногу с ним, чуть позади.

Если человек падает

- Не пытайтесь остановить падение.
- Постарайтесь не дать ему удариться головой и постепенно опустите его на пол.
- Если вы находитесь позади человека, позвольте ему мягко опуститься, скользя вдоль вашего тела.

Если человек упал и лежит на полу

- Спросите его, все ли с ним в порядке. Проверьте, нет ли кровотечений.
- Если человек выглядит травмированным, если ему больно, или он не может пошевелить какой-либо частью тела, НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 911.
- Если у человека нет травм, спросите у него, в состоянии ли он встать.
- Чтобы помочь человеку встать с пола, поставьте рядом с ним стул. Попросите его повернуться на бок, затем стать на колени, и помогите ему встать, опираясь на сиденье стула.
- Если человеку требуется более существенная помощь, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОДНЯТЬ ЕГО САМОСТОЯТЕЛЬНО. Никто не может поднять с пола человека среднего веса без посторонней помощи, не создав при этом опасной ситуации.

Проявлять заботу о вашей спине - это хороший совет не только для вас. Заботясь о своей спине, вы принесете пользу и себе, и вашему подопечному.

Меры безопасности при приеме лекарств

В ваши обязанности осуществляющего уход может входить оказание помощи человеку в приеме лекарств. Вы можете находиться рядом с ним, когда врач назначает ему лекарства. Возможно, в ваши обязанности входит получать лекарства по рецепту в аптеке и следить за тем, чтобы он принимал лекарства правильно и по расписанию. Возможно, вам придется следить за тем, нет ли побочных эффектов, признаков передозировки лекарств или несовместимости различных препаратов.

Приведенная в этой главе информация поможет вам осуществлять надзор за приемом лекарств, гарантирующий больному больше безопасности.

Отпускаемые без рецепта медицинские препараты

К общераспространенным медицинским препаратам, отпускаемым без рецепта, относятся обезболивающие (такие как тайленол и аспирин), противовоспалительные препараты (такие как ибупрофен и адвил), сиропы от кашля, нейтрализаторы желудочной кислоты (такие как тумс и пепто-бисмол), противоаллергические и слабительные препараты. Эти лекарства вы можете купить без рецепта врача.

Хотя эти медикаменты и считаются безопасными, они могут взаимодействовать (вступить в реакцию) с другими препаратами. Возможно также, что при передозировке препараты, отпускаемые без рецепта, могут быть токсичными. Очень важно сказать врачу или фармацевту обо всех принимаемых больным лекарственных препаратах, отпускаемых как по рецепту, так и без, о том, в каких количествах он их принимает, а также спросить, не могут ли они каким-либо образом взаимодействовать друг с другом.

Когда вы покупаете отпускаемые без рецепта лекарства:

- Внимательно изучайте состав лекарства. Туда может входить алкоголь, аспирин, кофеин, соль (натрий) или сахар.
- Просите фармацевта объяснить вам все, что вы не понимаете.
- Обычные таблетки аспирина содержат 325 миллиграмм (мг) аспирина. В состав некоторых отпускаемых без рецепта сильнодействующих обезболивающих препаратов входит аспирин и ацетаминофен (ингредиент тайленола).
- Изучите инструкцию на предмет противопоказаний или мер предосторожности.
- Никогда не принимайте ибупрофен и аспирин вместе, они нейтрализуют друг друга.

Опять же, данные препараты могут вступать во взаимодействие с другими препаратами, отпускаемыми как по рецепту, так и без него. Прием некоторых из них противопоказан при определенных заболеваниях. Внимательно изучайте инструкции и этикетки!

Взаимодействие лекарств и передозировка

Многие пожилые и хронически больные люди принимают несколько лекарств сразу, и у них может быть несколько лечащих врачей. При этом есть вероятность, что один из них назначит какое-то лекарство, не зная, что пациент уже принимает препарат аналогичного действия. Таким образом, может наступить передозировка.

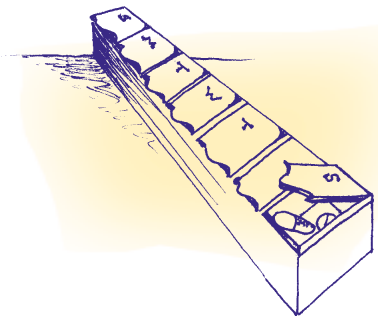
Если врач не знает обо всех лекарствах, принимаемых пациентом, он может назначить новое лекарство, которое может негативно взаимодействовать с другим. Взаимодействие лекарств может ухудшить самочувствие человека, и симптомы этого состояния могут быть по ошибке приняты за новое заболевание.

Не менее одного раза в год пересматривайте дозировку лекарственных препаратов. Со временем потребность больного в лекарстве может измениться. Течение хронического заболевания может как улучшиться, так и ухудшиться. Пожилым людям часто нужны меньшие дозы лекарств, поскольку у них лекарства дольше остаются в организме. Имеющие небольшой вес или сильно исхудавшие люди также могут нуждаться в меньших дозах лекарств.

Важные вопросы, которые следует задавать:

1. *С какой целью назначается это лекарство?*
2. *Будет ли данное лекарство взаимодействовать с другими препаратами, которые принимает больной?*
3. *Продаются ли непатентованные (не фирменные) разновидности этого лекарства?*
4. *Как часто больной должен его принимать?*
5. *Какую дозу лекарства он должен принимать?*
6. *Как долго он должен его принимать?*
7. *Это лекарство следует принимать на полный или на пустой желудок?*
8. *Есть ли другие особые инструкции? Следует ли ему избегать алкоголя, солнечного света или каких-либо продуктов?*
9. *Существуют ли какие-нибудь побочные эффекты, и следует ли о них сообщать?*
10. *Можно ли предотвратить побочные эффекты?*
11. *Что делать, если больной пропустил прием лекарства?*
12. *Следует ли при приеме этого лекарства измерять уровень определенных веществ в крови? И если да, то как часто?*

На многие из этих вопросов вам может ответить ваш фармацевт. Пользуйтесь одной и той же аптекой и познакомьтесь со своим фармацевтом. Многие фармацевты ведут учет всех рецептов. И таким образом они могут обнаружить возможные проблемы, которые могут возникнуть при совместном приеме нескольких лекарств.



Ведите учет

Важно, чтобы вы вели учет всех лекарственных препаратов, которые принимает больной, как отпускаемых без рецепта, таких как аспирин, так и тех лекарств, что отпускаются по рецепту.

Постоянно обновляйте список и берите его с собой на все приемы к врачу. (Вы можете также повесить этот список на видном месте, с тем чтобы любой другой человек, осуществляющий уход, знал, какие лекарства принимает больной). Берите этот список с собой всякий раз, когда идете в аптеку с новым рецептом. Таким образом, ваш врач и фармацевт будут точно знать, какие лекарства принимает ваш подопечный.

Препарат	Доза препарата	Доктор, выписавший рецепт	Дата назначения	Цвет, размер и форма	Для чего назначен	Специальные инструкции
1.						
2., и т.д						

Составьте расписание

Нарисуйте таблицу.

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
8:00 утра							
полдень							
6:00 вечера							
перед сном							
в течение ночи							

- Запишите время, когда нужно давать каждое лекарство.
- Используйте специальный контейнер для таблеток, чтобы разложить их в том порядке, в котором их нужно принимать. В этом случае, вы будете точно знать, был ли пропущен прием лекарства. В аптеках имеется несколько видов контейнеров. В некоторых можно хранить таблетки на один день, а в других можно разместить таблетки для приема в течение недели. Для этой цели вы можете использовать даже пустые коробки для яиц.

Лекарства, заказываемые по почте

Существует возможность приобретать многие лекарства по почте. Заказ по почте обычно обходится дешевле и очень удобен для тех, кому сложно найти время, чтобы зайти в аптеку.

Но когда вы покупаете новое лекарство первый раз, заказ по почте может оказаться не самым лучшим выбором. В этом случае вы, скорее всего, не сможете поговорить с фармацевтом о возможном взаимодействии лекарств или о том, как лучше всего принимать этот препарат. Если у вас есть вопросы, вы всегда можете обратиться к местному фармацевту, он сможет вам помочь.

Кроме того, компании, торгующие по почте, обычно требуют, чтобы вы приобретали это лекарство в больших количествах. А поскольку это лекарство для вас новое, вы не можете быть уверены, что оно хорошо действует и не имеет серьезных побочных эффектов.

Общие правила

- ✓ Никогда не повышайте и не уменьшайте дозировку лекарственного препарата, не посоветовавшись с врачом.
- ✓ Давайте больному только те лекарства, которые были ему назначены.
- ✓ Все лекарства храните в их первоначальной упаковке.
- ✓ Если врач не дал иных предписаний, дайте больному полный курс лекарства, даже если симптомы уже прошли. Многие антибиотики необходимо принимать полных 5-7 дней или дольше, даже если симптомы заболевания прошли в течение первых нескольких дней.
- ✓ Лекарство следует запивать полным стаканом воды, если в инструкции не говорится иное.
- ✓ Не раздавливайте таблетки или капсулы, не спросив у своего фармацевта, можно ли это делать. Многие лекарства имеют специальное покрытие для защиты слизистой оболочки горла или желудка. Раздавленная таблетка может выпустить все лекарство сразу, вместо того, чтобы действовать так, как положено. По этой же самой причине, не позволяйте больному жевать таблетки или капсулы, не получив предварительно одобрения у фармацевта.
- ✓ Не разрезайте таблетку пополам, если только у нее нет посередине разграничительной линии, указывающей на то, что ее можно разломать, и если вы предварительно не посоветовались с фармацевтом. Спросите у фармацевта, выпускают ли эти таблетки в меньших дозировках, или попросите его, чтобы он сам их вам разломал.
- ✓ Выбросьте все лекарства, срок годности которых уже истек.

Обращаться с лекарственными препаратами не так просто. Но осторожное обращение с ними поможет сэкономить деньги, предотвратить проблемы, вызванные неправильным употреблением лекарств, и убедиться, что необходимые лекарства могут производить то действие, которое от них ожидается.

Как справляться с депрессией, чрезмерными жалобами, повышенной требовательностью и сопротивлением

Если человек, за которым Вы ухаживаете, должен полагаться на других в своих повседневных нуждах, он может почувствовать, что утратил контроль над своей жизнью. Он может время от времени испытывать расстройство или беспомощность.

Его характер и поведение могут изменяться из-за эмоциональных и физических изменений, которые он испытывает.

У человека, всегда имевшего тяжелый характер, это может усугубиться в связи со стрессом связанным с болезнью или инвалидностью. Когда человек заболевает или становится инвалидом, драматически изменяется не только его собственная жизнь, но и жизнь его близких. Если Вы можете осознать причину, по которой у человека портится характер, и знаете каким образом справиться, это поможет вам обоим сохранять здоровые взаимоотношения и пройти через испытания.

В этом разделе, Вы прочтете о некоторых общих проблемах, которые затрагивают отношения в процессе ухода за больным: гнев, беспокойство, депрессия, и отказ от помощи.

Как справиться с трудным поведением

- ✓ Вы не всегда можете контролировать поведение другого человека, но Вы можете контролировать свою ответную реакцию.
- ✓ Реагируйте именно на поведение, избегайте затрагивать в связи с этим его личность или обвинять его как "плохого человека".
- ✓ Не ведите себя агрессивно.
- ✓ Вы делаете все возможное, что Вы можете сделать в трудной ситуации; обвиняя себя, Вы не облегчите решение проблемы.

Чрезмерные жалобы и агрессивное поведение

Болезнь и инвалидность влияют на каждого по-разному. Некоторые люди, нуждающиеся в помощи от других, легко становятся раздражительными. Временами они могут показаться мелочными и требовательными. Человек может придти в ярость, потому что Вы положили слишком много сливок в его кофе. Теряя контроль над некоторыми сферами своей жизни, он может отчаянно искать нечто, чем он все ещё может управлять.

Что Вы можете сделать, когда кто-то поступает неблагоразумно или агрессивно предъявляет Вам свои требования?

- Не преуменьшайте значение его чувств.
- Фраза "Это не такая уж большая проблема" не поможет, она может вызвать у него ещё большее раздражение. Вместо этого, попробуйте нечто вроде: "Кажется, Вы действительно расстроены. Что мы можем сделать в следующий раз, чтобы улучшить положение?"
- Позвольте ему поговорить о своём гневе. "Что заставляет Вас чувствовать себя так плохо?" "Кажется, Вы огорчены, я могу помочь?"
- Постарайтесь уважать требования, которые Вам могут казаться мелочными, но ему кажутся очень важными. Помните, что если бы он мог, он бы сам изменил громкость радио или побрился бы самостоятельно тогда и так, как ему заблагорассудится.
- Найдите с чем согласиться. "Да, почтальон пришел не так рано, как обычно". "Вы правы, эти простыни все помяты".

Предоставьте ему возможность принимать решения и управлять ситуацией.

"Что у нас сегодня будет на завтрак, овсянка или яйца?" "Вы хотели бы принять ванну перед завтраком или после?"

Ищите тенденции в агрессивном поведении.

Возможно, вспышки гнева происходят всегда в поздний полдень, когда он более раздражителен или в те дни, когда Вы спешите или напряжены.

Попытайтесь нарушить эту тенденцию.

Если Вы сможете исключить раздражающие факторы, которые ведут к вспышке гнева, Вы оба меньше будете расстраиваться.

Выбирайте о чем спорить.

Если Вы предъявляете к нему много требований о еде, передвижении или отдыхе, он может обидеться. Выберите то, что действительно важно, а на некоторые вещи не обращайте внимания. Любой может разозлиться от требования съесть всё на своей тарелке.

Сделайте передышку.

Если кто-либо из Вас теряет контроль над ситуацией, удалитесь. Пока вы оба остываете, несколько раз глубоко вздохните, сосчитайте до 10 или покричите молча.

Беспокойное или требовательное поведение

Хроническое заболевание или инвалидность могут сделать больного человека более беспокойным, чем обычно. Он может беспокоиться обо всех тонкостях своего лечения, о своем кровяном давлении или уровне сахара в своей крови. Он может выдвигать постоянные или бессмысленные требования. Он может отказаться позволять кому-либо кроме Вас поправлять простыни на своей постели.

Беспокойство может вызвать возбуждение или головокружение, ему может становиться жарко или холодно, или он может чувствовать якобы сильное сердцебиение. Беспокойство может также вызывать раздражительность, депрессию, бессонницу и рассеянное внимание.

Если Вы ухаживаете за чрезмерно беспокойным больным, попробуйте следующее:

- Попытайтесь выделить в окружающей обстановке то, что может вызвать беспокойство подопечного (слишком много кофеина; просмотр криминальных телепередач) и уменьшите эти факторы.
- Ищите чувства, стоящие за требованиями. Человек с затрудненным дыханием может требовать, чтобы окна были открыты и в холодный день, т.к. он чувствует нехватку воздуха.
- Используйте нежные прикосновения, чтобы успокоить его. Уверения, что все под контролем, сопровождаемые поглаживанием руки больного или его шеи, могут помочь ослабить тревожное чувство.
- Позвольте ему контролировать ситуацию. Он может настаивать, чтобы некоторые вещи находились на определенном месте на его столике у кровати, потому что у него нет сил, чтобы встать и взять их.
- Убеждайте его словами "у нас достаточно времени" ВМЕСТО "всё будет хорошо".
- Предоставьте ему уединение и личное пространство.

Депрессия[2]

Человек может испытывать угнетенное состояние по ряду причин: побочное действие медикаментов, потеря зрения или слуха или стресс. Болезнь, вызывающая хроническую боль, инвалидность, или зависимость, может вызвать депрессию, а определенные заболевания фактически вызывают депрессию. В дождливых областях Тихоокеанского Северо-запада, короткий световой день зимой может вызвать сезонные эмоциональные расстройства. Люди с изначально заниженным самоуважением особенно восприимчивы к депрессии.

Симптомы депрессии иногда трудно распознать. У многих людей эмоциональные страдания могут проявляться в виде физических симптомов. Некоторые люди могут скрывать свои чувства, т.к. считают слабостью пребывать в состоянии депрессии.

[2] *Информация для этого раздела, особенно контрольный список, с разрешения автора перепечатана из книги* Depression in Later Life: Recognition and Treatment, *(PNW 347, Oregon State University Extension Service, 1997) by Vicki L. Schmall, LaJean Lawson, and Ruth Stiehl.*

Если вы подозреваете, что у кого-либо депрессия, используйте этот контрольный список. Чем больше симптомов вы выявите, тем больше вероятность, что человек страдает серьезной депрессией и может нуждаться в Вашей поддержке в поисках соответствующей помощи.

Симптомы депрессии

Физические симптомы

- ❑ Боли, страдания или другие жалобы на физическое состояние, очевидно не имеющие физической причины.
- ❑ Заметное изменение аппетита (или потеря или увеличение веса)
- ❑ Изменение режима сна (бессонница, раннее пробуждение по утрам, увеличение длительности сна)
- ❑ Утомляемость, потеря сил, медлительность

Эмоциональные симптомы

- ❑ Постоянные грусть, беспокойство или отрешенность
- ❑ Апатия (безразличие ко всему)
- ❑ Заниженные признаки радости и удовольствия
- ❑ Плач без видимой причины, не приносящий облегчения
- ❑ Безразличие к другим

Изменения мышления

- ❑ Чувство безнадежности, пессимизм
- ❑ Ощущение собственной никчемности, самобичевание, неадекватность, беспомощность
- ❑ Неуместное или чрезмерное чувство вины
- ❑ Ослабленная концентрация, замедление или расстройство мышления
- ❑ Забывчивость, проблемы с памятью
- ❑ Нерешительность: неспособность принимать решения или действовать
- ❑ Навязчивые мысли о смерти или самоубийстве

Изменения поведения

- ❑ Потеря интереса или удовольствия от действий доставлявших ранее радость, включая секс
- ❑ Пренебрежение своей внешностью, гигиеной, домом и обязанностями
- ❑ Трудности в выполнении ежедневных задач - обычные задачи становятся неразрешимыми
- ❑ Бегство от людей и обыденной деятельности; желание находиться в одиночестве
- ❑ Повышенное употребление алкоголя и наркотиков
- ❑ Повышенная раздражительность, тяга к спорам или враждебность
- ❑ Сильное волнение, торопливость, неугомонность, заламывание рук
- ❑ Попытки самоубийства или угрозы самоубийства

Что делать, если Вы думаете, что кто-то находится в депрессии? Первый шаг - полное физическое обследование, чтобы исключить любые медицинские проблемы. Семейный врач может также предписать лечение, которое может помочь человеку почувствовать себя лучше.

Иногда полезно проконсультироваться с психотерапевтом, отдельно или в сочетании с лечением. Если человек, находящийся в депрессии, отказывается принять помощь, Вы можете посетить врача, чтобы он помог Вам лучше понять депрессию и способы помочь в процессе выздоровления.

Если Вы чувствуете, что кто-то находится на грани самоубийства:

1. слушайте,
2. задавайте вопросы, особенно о любых планах, и
3. получите профессиональную помощь через местную кризисную линию, психиатрическую клинику, больничную комнату экстренной помощи или полицию или другую экстренную службу.

Самоубийство

Факторы, которые приводят к высокому риску самоубийства человека находящегося в депрессии:

- Серьезная личная утрата, своего собственного здоровья или кого-то важного в их жизни
- чувство безнадежности и беспомощности
- жизнь в изоляции
- предшествующая попытка самоубийства
- злоупотребление алкоголем или наркотиками
- ощущение никчемности, "всем было бы лучше, если бы я ушел"
- детальный план самоубийства
- легко доступное смертельное оружие, особенно пистолет.

Люди, нуждающиеся в помощи в повседневной жизнедеятельности, но отказывающиеся ее принимать

Большинство людей не любит признавать, что они нуждаются в помощи. И большинство людей предпочло бы помогать кому-то ещё, чем самим получать помощь.

Если человек сопротивляется вашей помощи, терпите и помните о следующем.

- Помните, что меняться трудно всем.
- Вносите изменения постепенно. Дайте ему время, чтобы воспринять идею. Признавая, что Вам нужна помощь, Вы признаете, что теряете Ваши способности. Отказ - это главная стратегия защиты.
- Если сначала у Вас не получается, попытайтесь снова. Зачастую, если вы подождете 15 минут и повторите попытку, Ваша помощь будет принята.
- Убедите человека, что он может распоряжаться относительно решений о своей опеке. Вы бы не хотели, чтобы кто-то ещё принимал за Вас все решения без Вашего ведома.
- Предложите испытательный срок. Он может согласиться попробовать домашнюю сиделку в течение двух месяцев, особенно если он знает, что позднее он мог бы передумать.
- Иногда люди охотнее принимают помощь на дому, если представить это как помощь человеку, осуществляющему уход, например, пригласить кого-то, чтобы помочь Вам содержать дом в чистоте или делать тяжелую работу.

Помните, человек имеет право отказаться от помощи. Вы должны соизмерить вашу ответственность как члена семьи или друга с правом человека принимать собственные решения.

В чрезвычайных случаях, когда человек подвергается серьезному риску и отказывается от любых попыток помощи, последним средством может стать поиск юридического совета по опекунству.

Группы поддержки

Группы поддержки для людей осуществляющих уход - неисчерпаемый источник информации и помощи. Изучение опыта тех, кто побывал в подобных ситуациях, даст Вам новые идеи, чтобы справиться с испытаниями. Сознание того, что Вы не одиноки, и что другие прошли через то же что и Вы, многим приносит облегчение. Позвоните в ваши местные больницы, психиатрические агентства или в "Программу помощи и информации для пожилых людей", перечисленные в вашей телефонной книге, чтобы найти группы, которые встречаются в вашем районе.

Профессиональная помощь

Если Вы чувствуете, что человек, за которым Вы ухаживаете, эмоционально, словесно или физически оскорбляет Вас, обратитесь за профессиональной помощью. Психиатрические агентства, больницы, или офис вашего врача могут предоставить Вам имена адвокатов и профессиональных психиатров. Вы можете также поискать на желтых страницах телефонного справочника.

Для получения дополнительной информации по этой теме см.:

Counting on Kindness: The Dilemmas of Dependency (1991).
Wendy Lustbader. The Free Press, New York. 1-888-866-6631 (бесплатный номер издательства, по которому можно сделать заказ).

Улучшайте повседневную жизнь

Всем нам необходимо получать удовольствие от нашей повседневной жизни. Самое важное, что Вы можете сделать ухаживая за больным, не имеет ничего общего с приемом лекарств, купаниями или кормлением. Смех или чашка чая, выпитая вместе, столь же важны для нашего благополучия, сколько и ежедневная доза витаминов.

Хорошее здоровье - это больше, чем здоровое тело. Вам обоим будет легче жить и радоваться жизни, если Вы беспокоитесь об эмоциональных и духовных потребностях также, как о физических потребностях.

Поддерживайте социальные контакты

Уход за другим человеком может драматически изменить вашу социальную жизнь. Вам может быть трудно выходить на люди и общаться. Друзья больше не могут навещать Вас или вовлекать Вас в свои мероприятия. И Вы, и человек, за которым Вы ухаживаете, можете начать чувствовать одиночество и изолированность.

Следующие идеи помогут Вам поддержать социальные контакты.

- Поощряйте посещения друзей и родственников.
- Вам может быть трудно выбраться, чтобы посетить друзей, но поощряйте их посещать Вас.
- Честно говорите о ваших ограничениях. "Я просто не могу пригласить Вас на обед, но мы были бы рады, если бы Вы потом зашли попробовать мороженого."
- Если другим трудно Вас посещать, предложите, чтобы они посылали открытки или письма или делали короткие звонки по телефону.
- Помогите посетителям чувствовать себя непринужденно. Если друзья чувствуют себя неудобно рядом с этим человеком, расскажите о его болезни, если Вы считаете это полезным. *"Заболевание Джил не заразно. Оно доставляет ей трудности с дыханием, поэтому разговор утомляет её."*
- Предлагайте чем заняться во время посещения.
- Успешное посещение не должно состоять только из беседы. Читайте вслух, совершайте прогулки, играйте в карты или вместе наблюдайте за игрой в мяч; такие занятия часто интереснее проводить вдвоём.

Узнайте о дневных центрах по присмотру за взрослыми и центрах для пожилых

Центры по присмотру за взрослыми предлагают организованные мероприятия для взрослых инвалидов.

Люди могут посещать их один или несколько раз в неделю и организовывать ремесленные кружки, упражняться, присоединиться к дискуссионным группам и вместе кушать.

Не менее важно, что эти программы дают Вам, человеку, осуществляющему уход, регулярные запланированные перерывы. Вы можете не волноваться и на выбор встретиться с друзьями, наслаждаться игрой в гольф, или пребыванием в саду или заниматься покупками.

Если Вы ухаживаете за пожилой дамой, ей может доставлять удовольствие участие в организованных мероприятиях в центре по присмотру за пожилыми людьми. Вы и человек, за которым Вы ухаживаете, можете вместе участвовать в мероприятиях, или Вы могли бы найти разные мероприятия проходящие одновременно.

Выясните, предоставляют ли питание какие-нибудь центры поблизости. Полуденный ленч в компании может оказаться приятным, и Вы сможете найти новых интересных друзей.

Включите в свой распорядок дня приятные занятия

Исследование показало, что частые приятные занятия помогают снижать симптомы депрессии у людей, осуществляющих уход и у их подопечных.

Вот несколько вариантов приятных занятий:

- Поделитесь друг с другом забавной историей или шуткой.
- Прогуляйтесь. Совершите поездку, посетите парк, прокатитесь за город на машине.Сходите в зоопарк.
- Возьмите напрокат видеокассету, приготовьте попкорн, и устройте ночь развлечений в кино.
- Вместе испеките хлеб.
- Примите участие в конкурсах.
- Вместе поработайте во дворе. Человек в инвалидном кресле может поливать траву или срезать лишние ветки.
- Позвоните на радио ток-шоу.
- Сыграйте в настольную игру или в карты. Если необходимо, измените правила.
- Вместе сложите постиранное белье.
- Найдите в журналах новый рецепт и попробуйте приготовить по нему.
- Запишите на кассету семейные истории.
- Вместе предайтесь воспоминаниям. Пожилые люди особенно любят думать и говорить о старых и часто более счастливых временах.

Питание

Готовите ли Вы для себя или готовите продукты для другого человека, хорошие привычки в еде сохранят Ваше здоровье и улучшат Ваше самочувствие. Даже малейшее улучшение Вашего рациона станет шагом к более здоровому питанию для Вас и для человека, за которым Вы ухаживаете.

Вода

Специалисты соглашаются, что вода - это наиболее важная добавка к рациону большинства людей. Рекомендуется ежедневно употреблять от шести до восьми стаканов воды, чтобы улучшить пищеварение, избавиться от запоров, предотвратить инфицирование мочевых путей и контролировать вес. Увеличивайте Ваше потребление воды постепенно, чтобы позволить Вашему организму приспособиться.

Выбор продуктов питания

- Включайте в Ваш рацион разнообразную пищу.
- Употребляйте фрукты и овощи 5 раз в день.
- Ограничьте потребление сахара.
- Умеренно используйте соль и продукты, содержащие натрий.
- Увеличьте содержание клетчатки в Вашем рационе, чтобы предотвратить запоры и другие расстройства пищеварительного тракта. Пшеничные отруби, овес, целые зерна, например неочищенный рис, цельно-зерновой хлеб, свежие фрукты и овощи, и бобовые (варёные сушеные бобы, горох и чечевица) имеют высокое содержание клетчатки.
- Уменьшите содержание жира в вашем рационе.
- Увеличьте потребление рыбы, удаляйте кожу с курицы и видимый жир с мяса перед приготовлением, используйте молоко с низкой жирностью или снятое молоко и сыры, пеките, а не жарьте, избегайте употребления продуктов с гидрогенизированным маслом, пальмовым маслом, ореховым маслом и маслом какао.

См. страницу 14 для получения подробной информации о пище для больных людей или инвалидов.

Для получения дополнительной информации о питании проконсультируйтесь с Вашим врачом или узнайте в Вашей местной больнице имя специалиста по питанию. Вы также можете поискать на желтых страницах телефонного справочника в разделе "Диетологи".

Если Вы имеете доступ к Интернету, Вы можете найти сайт Американской Ассоциации Диетологов по адресу: http://www.eatright.org/index.html. Там вы найдете ряд полезных фактов, сопровождающихся очень достоверной информацией.

Чувство собственного достоинства

Большинство людей очень гордятся своей независимостью. Когда они лишаются этой независимости в связи с болезнью или инвалидностью, часто страдает чувство собственного достоинства. Человек, за которым Вы ухаживаете, может чувствовать себя никчемным или бременем для Вас.

Ваше отношение способно поднять человека в его собственных глазах.

- Поощряйте независимость
- Похвалите её за усилия и за самостоятельные поступки.
- Позвольте ей принимать как можно больше решений.
- Позвольте ей выбирать, что носить, когда завтракать, какой бакалейный магазин выбрать.
- Предайтесь воспоминаниям. Покажите детские и семейные фотографии.
- Поощряйте её разговоры о прошлом. Попросите ее рассказать семейные истории, поговорите о прошлых достижениях и старых друзьях.
- Сделайте так, чтобы она чувствовала себя нужной.
- По возможности поощряйте её заботу о домашнем животном или растении. Позвольте ей писать адреса на конвертах или вырезать купоны чтобы помочь по хозяйству.
- Уважайте её достоинство.
- Не забывайте, что Вы говорите со взрослым, даже если человек очень нуждается в Вашем уходе. Ни одному взрослому не хочется, чтобы к нему относились как к ребенку.

Удовлетворение духовных потребностей

Если религия являлась для вас обоих важной частью вашей жизни, важно обеспечить возможность для удовлетворения духовных потребностей, даже если Вы не можете посещать религиозные службы.

- Читайте стихи из религиозных книг.
- Организуйте посещения духовенства, добровольного служителя или приходской медсестры.
- Слушайте духовную музыку по радио.
- Смотрите церковные службы по телевизору.
- Продолжайте выполнять важные ритуалы подобные молитвам перед едой.
- Вместе глядя из окна наслаждайтесь восходом солнца или закатом.
- Вместе произносите знакомые молитвы, такие как "Отче наш".
- Вместе пойте старые гимны.
- Используйте богослужения и литургии, которые человек помнит.

"Активный ум - это здоровый ум."

"Если его не использовать - быстро отмирает".

Удовлетворение интеллектуальных потребностей для вас обоих

Вот обычные высказывания, и большинство людей соглашаются с ними. Даже если отказывает тело, большинство людей может сохранить здравый и активный ум на протяжении всей жизни.

- Получите новые навыки или заведите новое хобби. Коллекционирование марок, живопись или компьютеры - вот лишь несколько возможностей.
- Разгадывайте кроссворды.
- Играйте в карты.
- Пишите письма.
- Слушайте книги на кассетах. Возьмите их в библиотеке, в видео-прокате или меняйтесь с друзьями.

Некоторые из этих занятий могут расстроить человека со слабоумием. Если они слишком сложны или вызывают стресс, смените занятия или измените их, чтобы упростить их. Найдите занятия, которые Вам по душе, и пригласите принять в них некоторое участие человека, за которым Вы ухаживаете.

Наслаждение радостями жизни не должно заканчиваться, когда болезнь или инвалидность наносят удар. Пока Вы продолжаете работать как человек, осуществляющий уход, остановитесь по пути и вдохните запах роз. И не забудьте разделить их замечательный аромат с человеком, который нуждается в вашей заботе.

Составление планов на будущее

"Что случится, если закончатся все деньги?"

"Что, если он отказывается принять помощь от кого-либо?"

"Как мы оплатим длительный уход?"

На эти вопросы нелегко дать ответ. Именно поэтому для Вас настолько важно заглядывать вперёд и составлять планы на будущее, как для себя, так и для другого человека.

При любой возможности, привлекайте к планированию больного человека или инвалида. Даже если Вам неудобно говорить о деньгах, завещаниях, болезни и смерти, Вы сможете избежать проблем в дальнейшем и будьте уверены, что Вы поступаете правильно для вас обоих. Принять решение до начала кризиса, намного легче, чем пытаться принимать важные решения, когда все испытывают стресс, или когда решения должны быть приняты немедленно.

Большинство профессионалов настоятельно рекомендуют, чтобы все взрослые имели долговременную доверенность на кого-то, чтобы принять решения в случае, если человек становится неспособен на это. (Дополнительные подробности о долговременной доверенности приведены ниже.) Поощряйте человека, за которым Вы ухаживаете, рассмотреть такой шаг.

Первые шаги

Устройте открытое обсуждение с участием всех. Признайте, что, хотя эте сложные темы для обсуждения, важно знать ожидания каждого. Поощряйте человека, который нуждается в уходе, высказать его пожелания о медицинском уходе, жилищном вопросе, финансах и принятии решений.

Спросите всех членов семьи, что они предполагают или ожидают от будущего. Вы можете использовать некоторые из вопросов, внесенных в список на боковой полосе, чтобы помочь Вам сделать первые шаги.

Начните с наименее спорных проблем. Если тема раскаляет атмосферу, попытайтесь найти некий пункт, в котором вы все согласны. Если Вы обеспокоены, что семейные конфликты смогут осложнить планирование, то вероятно во время кризиса конфликты усилятся, а принятие решений ещё более осложнится.

"Как насчет систем искусственного поддержания жизни? Если нет никакой надежды на выздоровление, захочет ли она получать уход, который только задержит смерть?"

"Что, если со мной что-нибудь случиться прежде, чем она умрет?"

Сделайте опись имущества

Помогите человеку сделать список личных активов и обновляйте его регулярно. Сделайте копии и сообщите доверенному лицу место их нахождения. Включите в список:

- банковские счета
- собственность
- свободно обращающиеся депозитивные сертификаты
- биржевые счета
- страховые полисы
- акции и облигации
- доход
- отставные или пенсионные пособия.
- простые векселя
- содержимое депозитных сейфов
- контракты

Проконсультируйтесь у адвоката

Многие люди никогда не нанимали адвоката или не думали, что он им нужен. Но продолжительная болезнь или инвалидность могут драматически изменить жизнь, и будет полезно получить совет специалиста, чтобы избежать возможных разрушительных последствий для Вас или вашей семьи.

От Ваших потребностей зависит, какой адвокат подойдет лучше. Возможно, адвокат общего профиля сможет сделать всё, что требуется. Но если финансовая ситуация сложнее, Вам может понадобиться адвокат с опытом планирования собственности, чтобы помочь Вам разобраться в доходах, собственности, банковских счетах и других активах. Адвокаты, которые специализируются на законодательстве о престарелых, лучше всего знакомы с законами об инвалидности и с правами и пособиями по программам Медикер (Medicare, бесплатная медицинская помощь) и Медикейд (Medicaid).

Если Вам нужна помощь в поисках адвоката, спросите рекомендации у надежных друзей и партнеров. Другие профессионалы типа банкиров, бухгалтеров и страховых агентов также могут предложить варианты. В местных ассоциациях юристов часто есть справочные службы, чтобы помочь Вам найти адвоката, эксперта в той области, которая Вам нужна.

(Посмотрите на желтых страницах в разделе "**Attorneys' Referral & Information**".) Вы можете также позвонить в Северо-западную Юридическую Программу по телефону 1-888-201-1014 или 206-464-1519.

Некоторые из услуг, в которых Вам может помочь адвокат, перечислены ниже:

Завещания

Каждый человек, достигший 18-летнего возраста, должен иметь завещание. Простое завещание может быть составлено большинством адвокатов общего профиля. Если завещание было написано давно, проанализируйте и обновите его по необходимости.

Планирование собственности

Если имеются большие активы или сложные деловые или юридические соображения, проконсультируйтесь с адвокатом, который специализируется в планировании собственности и знаком с государственным законодательством о собственности и налогах.

Долговременная доверенность

Этот юридический документ, подписанный полноправным лицом, дает другому лицу полномочие распоряжаться некоторыми или всеми делами первого лица. Он продолжает действовать, даже если лицо, подписавшее его, становится недееспособным.

Долговременная доверенность на медицинский уход

Этот юридический документ позволяет другому лицу принимать медицинские решения за кого-то, кто утратил способность принимать решения самостоятельно. Он может включать детальное описание того, что должно быть сделано в процессе лечения и мероприятий по поддержанию жизни. Он позволяет надежному другу или члену семьи давать врачу указания согласно пожеланиям пациента. Человек, подписывающий долговременную доверенность, может изменить или отменить её в любое время. Каждый человек, достигший 18-летнего возраста, должен иметь долговременную доверенность, которая включает медицинский уход.

Завещания о жизни

Они позволяют человеку дать инструкции о лечении, которое он хочет или не хочет принять, если он окажется неизлечимо болен и неспособен выразить свои пожелания. Закон требует от больниц и домов престарелых сообщать человеку о "завещании о жизни" перед приёмом на лечение. Однако для получения лечения от него не требуется подписывать завещание о жизни.

Опекун

Суд назначает опекуна, чтобы контролировать и управлять делами и/или собственностью другого человека. Опекунство стоит дорого и требует много времени и редко необходимо, если имеют место другие процедуры подобные долговременной доверенности.

Обратите внимание: Формы для простых завещаний, завещаний о жизни, и долговременных договоренностей продаются в магазинах канцелярских товаров. Эти формы можно заполнить без помощи адвоката. Но если Вы не уверены, что Вы понимаете все варианты и все данные, перед составлением юридических документов лучше проконсультироваться с адвокатом.

Проанализируйте страховые полисы человека и любые другие пособия по медицинскому уходу, которые могут у него быть, например, ветеранские пособия. Изучите, какие услуги каждый полис покрывает и не покрывает. Например, многие люди не знают, что программа Медикер покрывает длительный уход в домах престарелых только на ограниченный срок и только при определенных обстоятельствах.

Соберите информацию об услугах и ресурсах прежде, чем они Вам понадобятся, и уясните требования для получения права на них.

Чтобы установить наличие права на услуги здравоохранения на дому и в учреждениях для группового проживания, позвоните в ваше местное бюро услуг на дому и по месту жительства (HCS). Региональные номера телефонов HCS приведены в конце этого руководства; эти бюро направят Вас в Ваш местный офис.

Какой уход Вы хотите получить в случае неизлечимой болезни; кто примет за Вас решения, если Вы окажетесь недееспособны; как Вы оплатите длительный уход, если он Вам понадобится? Никогда не рано принять решения, которые сильно отразятся на Вас и на людях, которых Вы любите.

Разумно будет составить планы на будущее. Вы можете перестать волноваться, зная, что у вас есть план на случай непредвиденных ситуаций.

Дополнительную информацию о планировании, можно получить из следующих публикаций:

Your Legal Right to Make Decisions about Health Care and Advance Directives in Washington State, DSHS.
Для заказа позвоните по телефону 1-800-422-3263.

Time to Decide: Information about health-care decisions for aging adults and their families.
Для заказа, пошлите $5.00 Оперативной Группе Church Council Task Force on Aging, 4759 15th Avenue NE, Seattle, Washington 98105, или позвоните по номеру 206-525-1213.

People's Memorial Association. Позвоните по телефону 206/325-0489, чтобы запросить информацию о дешевом проведении похорон. Многие люди чувствуют себя свободнее, позаботившись об этих решениях заранее, и удостоверившись, что их предпочтения будут соблюдены. Эта ассоциация является некоммерческим потребительским кооперативом.

Теперь, когда Вы лучше знакомы с шагами необходимыми для планирования чьего-либо будущего, воспользуйтесь этой возможностью, чтобы подумать о Вашем собственном будущем.

Помощь семьи и друзей

Иногда трудно просить о помощи, но ещё тяжелее самостоятельно обеспечивать уход! Просьба о помощи - это не признак слабости. Напротив, - это важный шаг, чтобы гарантировать, что человек, за которым Вы ухаживаете, получает помощь, в которой он нуждается.

Иногда люди, осуществляющие уход чувствуют, что они несут весь груз, а другие не выполняют своей части. Если Вы испытываете подобные чувства, то вероятно, что Вы, возможно, отказались от помощи ранее, когда эта работа не требовала такой отдачи.

- Другие люди думают, что эта работа у Вас под контролем.
- Они не знают, что делать.
- Они не ясновидцы, но большинство из них ответят "да" если их попросить. См. идеи о том, как просить о помощи, перечисленные ниже.Они боятся или чувствуют дискомфорт, говоря о болезни или инвалидности.
- Предложите информацию о состоянии больного, чтобы сделать болезнь менее пугающей. "Это не заразно", или "Бил больше не может продолжать беседу, но он любит, когда кто-то ему читает или поёт".

Как и всё новое, просьба о помощи может вызвать чувство дискомфорта. Следующие идеи помогут Вам сделать первые шаги.

Решите, какая помощь необходима

- Составьте список того, что нужно сделать.
- Вычеркните то, что Вы можете делать на приемлемом уровне.
- Решите, что реально могут сделать семья и друзья.
- Выясните об услугах, которые может предоставить агентство.

Как просить о помощи

- Подготовьтесь. Приготовьте список, чтобы ответить на вопрос "Что я могу сделать, чтобы помочь?"
- Будьте конкретны. "Мне нужен кто-то, чтобы каждую среду отводить Сару на её встречи с доктором."
- Будьте конструктивны. "Это большая помощь, когда кто-то ещё ходит в бакалейный магазин."
- Предложите варианты. "Вы могли бы завтра забрать рецепты в аптеке или остаться здесь с Армандо, когда я уйду?"

Проведите семейный совет

Осуществление ухода может примирять семьи, особенно когда каждый чувствует, что он играет важную роль. Даже отсутствующие члены семьи могут помогать, управляя счетами, или помогать с домашним ремонтом во время своих посещений.

- Включите в работу всех:
- Обсудите, что нужно сделать, и что можете сделать Вы.
- Спросите, что хотят делать другие.
- Удостоверьтесь, что Вы подумали **обо всем**, в чём Вам может понадобиться помощь, а не только о работах, непосредственно связанных с уходом. Другие люди могут предпочесть делать работу по саду, ремонтировать дом, стирать или готовить пищу, чем обеспечивать непосредственный уход. Важно всё, что облегчит Вашу нагрузку. Ознакомьтесь с превосходными советами о том, как разделять семейные обязанности в книге "Уход: поддержка пожилых людей и их семей", написанной Венди Ластбадер и Нэнси Гуйман

Помните. Может потребоваться некоторое время, прежде чем вам будет удобно просить о помощи. Но сделайте первый шаг. Придумайте план, и испытайте его в течение шести месяцев. Вероятно, Вы обнаружите, что со временем это становится легче.

Некоторые члены семьи могут захотеть сделать для Вас что-нибудь хорошее за всё, что Вы делаете для их родственника. Они могут приносить Вам пищу или захотят оплатить ваш отпуск. Не принимайте это как оскорбление или опеку; примите это как есть, как благодарность за всё что вы делаете.

Куда обращаться в тех случаях, когда вам требуется помощь со стороны: Услуги, оказываемые по месту вашего жительства

"Мой папа живет один и он плохо питается. Имеются ли пищевые программы?"

Если Вашему отцу 60 лет или больше, он может иметь право получать пищу в местах группового проживания или на доставку пищи, если он не покидает дом.

"Моя мать живет одна, и она справляется с большинством вещей довольно хорошо. Но ей нужна помощь в уборке дома и покупке бакалеи. Мы все живем вне города. Она может получить помощь?"

Да. Агентства по домашнему уходу предоставляют услуги личного ухода, включая купание, одевание и домашние хозяйственные работы. Можно нанять обученный персонал для оказания определенных услуг ежедневно или реже.

Помощь, которую Вы получаете сейчас, даст Вам возможность лучше осуществлять уход и теперь и в будущем.

"Мой муж получил удар, и он нуждается в помощи во всём. Я больше не могу этого переносить. Мне нужна помощь."

Временный уход приносит облегчение людям, осуществляющим уход за взрослыми инвалидами. Агентства могут предоставить наёмного человека, осуществляющего уход, чтобы он приходил к Вам домой, или Ваш муж может временно получить круглосуточный уход в местном доме престарелых, учреждении для проживания взрослых или учреждении по уходу за взрослыми.

Это лишь несколько примеров вопросов, которые могут у Вас возникнуть.

"В нашей семье все работают в течение дня, но мы можем заботиться о моей жене в остальное время. Есть ли место, где она находилась бы в безопасности и имела уход в течение дня, а ночью находилась бы дома?"

Программы по уходу за взрослыми предлагают занятия под присмотром в течение дня в местах группового проживания (см. более полную информацию, включенную в список услуг на странице 49.)

"Как мы можем оплачивать услуги по месту жительства?"

Услуги, описанные в этом разделе, можно получить через общественные или частные агентства. Они могут быть оплачены частным образом, или, при наличии соответствующих прав, могут быть оплачены через финансовые программы, включая Медикер, Медикейд, Ветеранские пособия и Долгосрочное страхование ухода. Чтобы выяснить, имеете ли Вы право на финансовую помощь на эти услуги, свяжитесь с вашим местным бюро услуг на дому и по месту жительства. Номер телефона можно найти в конце этого буклета.

"Где я могу найти более подробную информацию об услугах в моём районе?"

Чтобы выяснить, имеете ли Вы право на финансовую помощь, позвоните в ваше местное бюро услуг на дому и по месту жительства.

Для помощи в поисках информации об услугах в вашей местности, позвоните по бесплатному телефону доверия администрации по обслуживанию взрослых и пожилых (AASA), или посетите вебсайт AASA. Оба эти ресурса предоставляют телефонные номера агентств, которые могут помочь Вам напрямую или найти кого-то, кто может помочь.

Aging and Adult Services Administration
1-800-422-3263
TDD (для глухих) 1-800-737-7931
www.aasa.dshs.wa.gov

Для людей в возрасте 60 лет и более, организация Помощь и Информация для Пожилых (I&A) предоставляет информацию об этих и других услугах в вашей местности. Персонал I&A знает цены на услуги, кому Вам нужно звонить, как заполнить формы и как получить информацию о пособиях, которые Вы можете иметь.

Чтобы найти ближайший к Вам офис, проверьте желтые страницы вашего телефонного справочника в разделе "Услуги для пожилых граждан" или позвоните по бесплатному телефону доверия AASA 1-800-422-3263.

"Где я могу найти информацию для пожилого человека в другом штате?"

"Каталог учреждений ухода за пожилыми" - это общенациональная справочная служба, которая может Вам помочь. Эта служба предоставит Вам информацию и соединит со справочными сетями государственных и местных агентств по вопросам старости. Имейте при себе название города или округа или почтовый индекс области, по поводу которой Вы звоните, и краткое описание необходимой помощи. Звоните по телефону 1-800-677-1116.

Далее приведен список услуг, чтобы помочь людям жить дома.

Не все услуги доступны повсеместно.

Социальные мероприятия в учреждениях по уходу за взрослыми в дневное время, терапия, санитарное просвещение и наблюдение предоставляются в течение дня в местах группового проживания в учреждениях типа церквей, домов престарелых и общественных центров. Некоторые центры предоставляют транспортные услуги. (Доступно не во всех местностях.)

Служба защиты престарелых и инвалидов расследует возможные случаи жестокого обращения, пренебрежения, эксплуатации или заброшенности и предоставляет краткосрочные неотложные услуги по поддержке взрослых нуждающихся в защите.

Служба управления делами может помочь разработать полный план услуг, основываясь на потребностях индивидуума и обеспечить контроль, чтобы удостовериться, что необходимые услуги предоставляются.

Установка приспособлений для инвалидов. Человек может иметь право на бесплатные модификации в доме, которые сделают его более независимым и позволят человеку оставаться в доме. Например, монтаж пандусов или перил, расширение дверных проемов, модификация ванных или монтаж специальных электрических и водопроводных систем, чтобы установить медицинское оборудование.

Консультационная программа для членов семьи, осуществляющих уход, помогает людям, осуществляющим уход, в решении проблем и разрешении вопросов, связанных с уходом за членом семьи.

Программы подготовки членов семьи, осуществляющих уход, предоставляют инструктаж или обучение членам семьи, осуществляющим уход. Эта подготовка может включать общую или специфическую информацию о заболеваниях, а также информацию о практических навыках, которые помогают человеку, осуществляющему уход, обеспечивать непрерывный уход. Обучение человека, осуществляющего уход, может осуществляться в группах или посредством личной консультации.

Наблюдение за здоровьем (для людей 60-ти лет и старше) производится в некоторых местностях для общей оценки здоровья, ограниченных физических обследований и некоторых лабораторных тестов.

Домашние медицинские услуги предоставляются медсестрами, врачами или обученными помощниками. Уход должен быть разрешен врачом и может включать помощь в лечении, упражнениях, уход за ранами или контроль состояния здоровья.

Услуги хосписа предоставляются для неизлечимо больных пациентов и их семейств и могут включать медицинское обслуживание, социальное обеспечение и консультации на дому. Хоспис доступен не повсеместно.

Психиатрические службы обеспечивают экспертизу, скорую помощь и амбулаторное лечение больного.

Мелкий хозяйственный ремонт предоставляется в некоторых местностях, если он необходим для здоровья и безопасности.

Услуги личного ухода включают помощь с купанием, одеванием, гигиеной и домашними хозяйственными работами.

Вы не одиноки. Помощь доступна. Для Вашей пользы и ради тех, кого Вы любите, выясните о доступных услугах в вашей местности. Это может стать спасательным кругом.

Временный уход приносит облегчение людям, осуществляющим уход за взрослыми инвалидами. Получить эти услуги можно через агентства домашнего здравоохранения, учреждения для проживания взрослых, учреждения по уходу за взрослыми в стационаре, службы социальной опеки, дома престарелых или семью, друзей и добровольцев.

Программа "Пища для пожилых" (если человеку или супругу 60 лет или больше) предоставляет питательную пищу в местах группового проживания или доставляет пищу людям, не покидающим дом.

Группы поддержки обеспечивают людям, осуществляющим уход, возможность поделиться своими чувствами об их опыте ухода, получить поддержку от других членов группы и/или преподавать методы контроля и ухода за их членами семьи людям, осуществляющим уход. Эти группы могут носить общий характер или быть нацелены на определенное заболевание.

Транспортные услуги могут предоставляться для медицинских и социальных программ, пищевых программ, занятий покупками и организации отдыха.

В вашей местности могут предоставляться другие услуги, которые не внесены в приведённый здесь список.

Поиск информации обо всех имеющихся возможностях, и наиболее полезных для Вас, может занять некоторое время. Хорошим началом будет звонок в Ваше местное бюро услуг на дому и по месту жительства и в Управление помощи и информации для пожилых.

Уход, осуществляемый в специальных учреждениях для больных и инвалидов: когда уход в домашних условиях больше не представляется возможным

В то время как Вы и другие семьи обеспечивают 75% долгосрочного ухода в Соединенных Штатах Америки, в некоторый момент может оказаться невозможно обеспечить уход на дому. Необходимый уход может быть слишком специализированным, слишком дорогим или может требоваться 24 часа в день. Для многих семей, помещение любимого человека в учреждение по уходу в стационаре - это наиболее трудное решение, с которым они когда-либо столкнутся.

Стационарный уход может быть правильным решением если:

- Человек нуждается в лечении, которое не может быть осуществлено дома.
- Человек, осуществляющий уход, эмоционально и физически истощен, а семья и ресурсы сообщества уже были использованы.
- Человеку невозможно предоставить безопасный уход на дому.
- Человек, осуществляющий уход, подвергается опасности.

Хотя человек, за которым Вы ухаживаете, может сейчас и не нуждаться в стационарном уходе, будет разумно приготовиться к такой возможности. В период кризиса организация ухода вызывает стресс; Вы можете обнаружить, что осуществляете уход, которого не стали бы осуществлять, будь у Вас больше времени для подготовки.

Ключевые моменты

- Узнайте обо всех доступных Вам вариантах стационарного ухода. Этот буклет описывает множество учреждений по уходу помимо домов престарелых.
- Заранее составляйте планы. Во многих домах существуют списки ожидающих заселения.
- Посещение дома не означает, что Вы должны немедленно делать выбор или принимать решение. Запись Вашего имени в список ожидающих заселения так же ни к чему Вас не обязывает.

Какие у Вас имеются варианты стационарного ухода.

Нет двух людей с одинаковыми потребностями. Следующий раздел описывает несколько типов стационарного ухода. Чтобы узнать о них больше или получить список учреждений в вашем районе, свяжитесь с вашим местным бюро услуг на дому и по месту жительства.

Учреждения для проживания взрослых - это жилые дома, имеющие лицензию на уход максимум за шестью жильцами. Они обеспечивают проживание, питание, прачечную, необходимое наблюдение, помощь в ежедневных занятиях, личный уход и социальное обеспечение. Некоторые дома предоставляют медицинский уход силами медсестры.

Программа помощи на дому - это домашний пансион, имеющий лицензию на предоставление частных квартир. Эта программа придаёт особое значение уединению, независимости и личному выбору. Услуги включают пищу, личный уход, помощь в лечении, ограниченное наблюдение, организованные занятия и ограниченные услуги по медицинскому уходу силами медсестры.

Учреждения по уходу за взрослыми в стационаре - это дома-пансионаты, имеющие лицензию. Они предоставляют проживание и питание, помощь в лечении и личный уход. За жильцами может осуществляться ограниченное наблюдение.

Учреждения по усиленному уходу за взрослыми в стационаре также предлагают ограниченное медицинское обслуживание с помощью медсестры.

Дома престарелых предоставляют круглосуточный медицинский уход за престарелыми силами медсестры под наблюдением врача, личный уход, терапию, управление питанием, организованные занятия, социальное обеспечение, проживание, питание и прачечную.

Как мы оплатим уход в стационаре?

Частная оплата составляет около половины всех платежей за дом престарелых, и еще больший процент для других типов стационарного ухода.

Программа Медикер (Medicare) - это финансируемая государством программа страхования здоровья для людей 65 лет и старше и для некоторых людей моложе 65 лет, имеющих инвалидность. Если требования программы выполняются, Медикер оплатит ограниченное количество дней в квалифицированном учреждении для престарелых (в настоящее время 100 дней) и покроет только "надлежащий и необходимый" уход.

Чтобы подать заявление в программу Медикейд, или запросить копию публикации, ***"Медикейд для лиц, которым нужен долгосрочный уход"*** *свяжитесь с вашим местным бюро услуг на дому и по месту жительства - Home and Community Services (HCS). Региональные номера телефонов HCS приведены в конце этого руководства; эти бюро направят Вас в ваш местный офис.*

Программа Медикер **не покрывает** опекунский уход (уход который помогает осуществлять ежедневную жизнедеятельность), который предоставляют большинство домов престарелых. Если человеку требуется долгосрочный или опекунский уход, то его придется оплатить частным образом или воспользовавшись одним из способов оплаты, приведённых ниже.

Медикейд - программа финансируемая из бюджета штата/федеральных ведомств, которая оплачивает некоторые долгосрочные услуги по уходу, если Вы соответствуете правовым и финансовым требованиям программы. Правовые требования очень сложны и часто меняются.

Ветеранские пособия на стационарный уход могут быть предоставлены, если человек является ветераном военного времени или пережившим его супругом (находившемся в браке на момент смерти ветерана).

Страховые полисы для долгосрочного ухода отличаются друг от друга, и некоторые полисы оплачивают услуги домов престарелых. Тщательно проверьте ваш полис, чтобы узнать, что он покрывает.

Как выбрать самый лучший дом?

- Если это возможно, вовлеките будущего жильца в процесс принятия решения. Принятие решения потребует времени и поначалу может казаться невероятно сложным. Но после того, как список сократится и будет состоять только из мест, которые соответствуют всем Вашим требованиям, доверьтесь Вашим чувствам. Если Вы чувствуете себя там удобно и безопасно, вероятно жилец будет испытывать то же самое.

- Составьте список необходимого ухода (приготовление пищи; прачечная; купание; помощь в приеме лекарств, одевании, приеме пищи или пользовании туалетом.)

- Позвоните в Ваше бюро услуг на дому и по месту жительства или в Ваше Управление помощи и информации для пожилых, чтобы выяснить, что имеется в вашей местности. Имеются ли учреждения для проживания взрослых в достаточной близости от Вас, чтобы совершать регулярные посещения? Предоставит ли программа помощи на дому все необходимые услуги в квартире?

- Поговорите с другими людьми. Спросите друзей, знакомых и членов группы поддержки о ресурсах, которые они знают. Получите рекомендации от профессионалов, таких как социальные работники или члены духовенства.

- Посетите не один, а несколько видов учреждений.

Когда Вы посещаете учреждение по уходу в стационаре

- Возьмите будущего жильца с собой во время посещения.

- Посетите учреждение несколько раз и в разное время дня. Постарайтесь запланировать одно посещение во время приема пищи, а другое посещение, скажем, вечером. Совершите визит в будний день и в

выходной. Достаточное ли у них количество персонала? Проводятся ли какие-то мероприятия в разное время дня? Не лежат ли жильцы целыми днями в своих кроватях?

- Поговорите с жильцами и персоналом. Выясните, что им нравится в доме. Что их беспокоит?
- Чист ли дом, и хорошо ли он отремонтирован? Есть ли у жильцов пространство для отдыха на воздухе?
- Каков распорядок дня - гибкий, или все жильцы должны вставать с кровати и принимать пищу в одно и то же время?
- Привлекательна ли пища? Имеются ли закуски или продукты питания на заказ?
- Попросите показать копию прав жильца и правил дома.

Дополнительную информацию о том, как выбрать долгосрочный уход, можно получить из следующих публикаций:

Guide to Choosing Care in an Adult Family Home or Boarding Home.
Чтобы получить бесплатный экземпляр, обратитесь в свой местный офис Home and Community Services Office, к специалисту Senior Information and Assistance officer, или позвоните в AASA HelpLine по номеру 1-800-422-2362.

Nursing Homes: Getting Good Care There.
National Citizens for Nursing Home Reform, 1424 16th Street NW, Suite 202, Washington DC 20036; телефон 202/332-2275.

Guide to Choosing a Nursing Home.
Чтобы заказать бесплатный экземпляр, позвоните в Medicare Hotline, 1-800-638-6833, или напишите по адресу:

U.S. Department of Health and Human Services Health Care Financing Administration, 6325 Security Boulevard, Baltimore, Maryland 21207

Ресурсы

В каждой главе настоящей брошюры мы указывали ссылки на полезные для Вас ресурсы. Для Вашего удобства мы систематизировали эти и другие сведения и поместили их ниже.

Двумя источниками материалов и приспособлений, нужных для ухода на дому, являются:

Sears Home Health Care Catalog; звоните по бесплатному номеру 1-800-326-1750.

J.C. Penney Special Needs Catalog; звоните по бесплатному номеру 1-800-222-6161.

Что такое программа Medicaid?

Medicaid это программа, которая использует средства из бюджета штата и федеральной казны для оказания людям помощи при оплате медицинских услуг, предоставляемых как на дому, так и в стационарных учерждениях. Она предназначена для лиц любого возраста с ограниченными доходами и ресурсами (сбережения или имущество).

Лица в возрасте 18 лет и старше могут подать заявление на программу Медикейд для услуг по долгосрочному уходу, обратившись в офис обслуживания на дому и по месту жительства - Home and Community Services (HCS) лично, по телефону или по почте. Чтобы найти ближайший офис HCS, посмотрите список на обороте этой брошюры.

Чтобы узнать более подробно о программе Medicaid, попросите в офисе РСЫ копию брошюры Medicaid for people who need long-term care, DSHS 22-384(x). Или позвоните по телефону 1-800-422-3263 и попросите, чтобы Вам выслали экземпляр.

MedicAID и MedicARE - это не одно и то же.

- Чтобы получать MedicARE, не нужно отвечать требованиям в отношении доходов и ресурсов.
- Чтобы получать MedicAID, Вам нужно отвечать требованиям в отношении доходов и ресурсов..

Брошюры, которые Вы можете заказать

Позвоните по телефону 1-800-422-3263 чтобы заказать следующие брошюры.

After the Nursing Home
DSHS 22-944(x)

Переведена на камбоджийский, китайский, корейский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки.

Многие люди попадают в дом для больных и престарелых для реабилитации или для краткосрочного интенсивного ухода. В данной брошюре описаны услуги и виды помощи, которые имеются для лиц, покинувших дом для больных и престарелых.

Alzheimer's Disease and Related Disorders: A Guide for Caregivers
DSHS 22-450(x)

Переведена на камбоджийский, китайский, корейский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки.

В данной брошюре содержится информация о болезни Альцгеймера и других видах слабоумия, юридических и финансовых соображениях, видах услуг на дому и в стационаре, а также советы по предоставлению ухода.

Guide to Aging and Adult Long-Term Care Services
DSHS 22-916(x)

Переведена на камбоджийский, китайский, корейский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки.

Данная брошюра представляет собой короткий перечень услуг по уходу на дому или в стационаре, которые могут быть предоставлены через Ваш местный офис HCS управления AASA.

Guide to Choosing Care in an Adult Family Home or Boarding Home
DSHS 22-707(x)

Переведен на камбоджийский, китайский, корейский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки.

В этом справочнике даются советы тем, кто ищет учреждение по стационарному уходу в своем районе.

Individual Provider Handbook
DSHS 22-221(x)

Переведен на камбоджийский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки.

В этом справочнике, предназначенном для лиц, работающих по найму в качестве работника, предоставляющего индивидуальные услуги - Individual Provider (IP), и для клиентов DSHS, которые нанимают себе работников IP, дано описание рабочих обязанностей и рассказано, как заполнять необходимые формы.

Your Legal Right to Make Decisions About Health Care
and Advance Directives in Washington State
DSHS 22-015

Переведена на камбоджийский, китайский, корейский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки.

В этой брошюре рассказывается о согласии на основе полной информации и прижизненных распоряжениях; в нее включены образцы форм.

Options: You Have A Choice!
DSHS 22-958(x)

Переведена на камбоджийский, китайский, корейский, лаосский, русский, испанский, вьетнамский языки. Имеется в формате Брайля.

В этой брошюре детально описаны услуги, предлагаемые управлением AASA. Она служит дополнением к видео-фильму Options: You Have A Choice! Копии 15-минутного видео-фильма можно получить бесплатно, позвонив по номеру 1-800-422-3263.

Книги

American Red Cross Skills for Caregiving,
Mosby-Year book, 1993, ISBN: 0801665140.

Counting on Kindness: The Dilemma of Dependency,
Wendy Lustbader. The Free Press, New York. 1991, *1-800-223-2336 (бесплатный номер издательства для заказа книг).*

Home Patient and Family Instructions Care,
Deborah K. Zastocki and Chrtoistine A. Rovinski, W. B. Saunders Company, The Curtis Center, Independence Square West, Philadelphia, PA 19106: 1989.

Homemaker/Home Health Aide,
Helen Huber and Audree Spatz, Fourth Edition, Delamer Publishers Inc., 3 Columbia Circle, Box 15015, Albany, NY 12203-5015: 1994.

Mosby's Textbook for the Home Care Aide,
Joan Birchenall and Eileen Streight, Mosby-Year Book, Inc, 11830 Westline Industrial Drive, St. Louis, MO 63146: 1997.

Personal Care in the Home,
Morton Publishing Company, 925 W. Kenyon Avenue, Unit 12, Englewood, CO 80110; 1996.

Taking Care: Supporting Older People and Their Families,
Hooyman, Nancy R. and Wendy Lustbader, The Free Press, New York: 1986.

Руководство по уходу за больными и инвалидами

Пособие для членов семьи и других добровольных помощников, ухаживающих за взрослым или пожилым человеком, нуждающимся в уходе по болезни или инвалидности

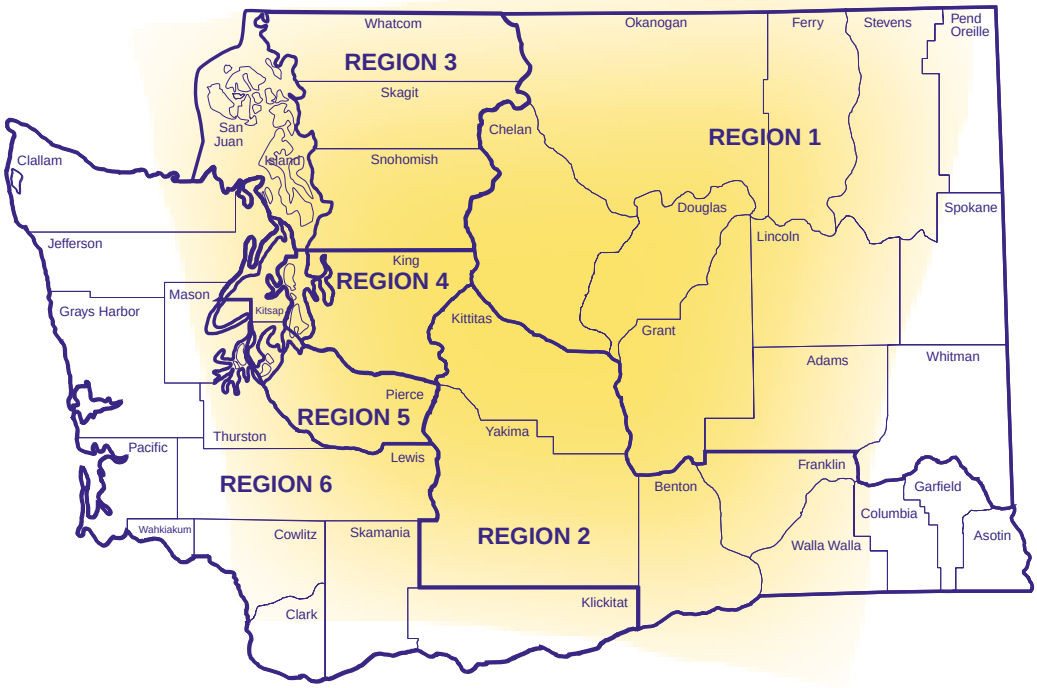
Для того, чтобы заказать дополнительные экземпляры этой брошюры, отправьте по факсу, обычной или электронной почтой письменную заявку в хранилище DSHS, указав наименование брошюры, номер издания (DSHS 22-277(RU)), и количество экземпляров. Оплаты не требуется.

DSHS Warehouse
P.O. Box 45816
Olympia, WA 98504-5816
Факс: 360/664-0597
Email: DSHSFPW@dshs.wa.gov

Данную информацию можно получить в альтернативном формате.
Звоните по номеру: 1-800-422-3263.
TTY (для глухих) 1-800-737-7931.

Если у Вас имеются замечания и предложения по данному руководству, присылайте их по адресу:
Jody McInturff
Aging and Adult Services Administration
P.O. Box 45600
Olympia, WA 98504-5600
или звоните ей по номеру: 1-800-422-3263.

Политика Департамента соцобеспечения и здравоохранения запрещает дискриминацию по признакам расы, цвета кожи, национального происхождения, вероисповедания, религии, пола, возраста или инвалидности.



Номера телефонов региональных офисов

Найдите свой регион на карте выше

Регион 1 **1-800-459-0421**
Округа *Spokane, Grant, Okanogan, Adams, Chelan, Douglas, Lincoln, Ferry, Stevens, Whitman* и *Pend Oreille*

Регион 2 **1-800-822-2097**
Округа *Yakima, Kittitas, Benton, Franklin, Walla Walla, Columbia, Garfield* и *Asotin*

Регион 3 **1-800-487-0416**
Округа *Snohomish, Skagit, Island, San Juan* и *Whatcom*

Регион 4 **1-800-346-9257**
Округ *King*

Регион 5
Округа *Pierce 1-800-442-5129*
Округа *Kitsap 1-800-422-7114*

Регион 6 **1-800-462-4957**
Округа *Thurston, Mason, Lewis, Clallam, Jefferson, Grays Harbor, Pacific, Wahkiakum, Cowlitz, Skamania, Klickitat,* и *Clark*

Настоящая брошюра и многие другие публикации и материалы **DSHS** представлены на веб-сайте Управления по делам взрослого населения и престарелых.
www.aasa.dshs.wa.gov

Чтобы получить информацию об услугах, предоставляемых по месту Вашего жительства, звоните по бесплатному номеру **HelpLine** Управления по делам взрослого населения и престарелых **(AASA).**
1-800-422-3263
TDD 1-800-737-7931

Ваш местный номер

Aging and Adult Service Administration

Washington State
Department of Social
and Health Services

Иллюстрации *Catherine Rucker*
Выражаем признательность *Carol Huff* за предоставленные фотографии, а также *Bev Ricker* за проведенные исследования и обработку текста.