

✓ Заверьте вашего родственника в своей любви и заботе

Многие люди, заботящиеся о больных, чувствуют вину, слыша от своих родственников «Я хочу домой». Если решение было вызвано тем, что вы более не можете заботиться о родственнике дома, то вряд ли вы сможете изменить принятое решение. Еще раз вспомните о тех причинах, по которым ваш родственник теперь находится в учреждении по уходу за больными, и почему ему необходимо там оставаться. И когда ваш родственник снова напомнит вам, что он/она хочет вернуться домой, отвечайте ему мягко, заверьте, что вы по-прежнему его любите и нуждаетесь в нем.

Как процесс влияет на меня?

В процессе передачи родственника в специальное учреждение, вы, возможно, столкнетесь с такими эмоциями:

- Вина
- Страх
- Стресс
- Злость
- Незащищенность
- Беспомощность
- Пустота
- Чувство утраты

Такие реакции вполне естественны, и множество людей, ухаживавших за больными, пережили подобное. Более того, не удивляйтесь, когда обнаружите нестабильность ваших чувств после того, как ваш родственник покинет свой дом.

Помните, тот факт, что вы больше не можете ухаживать за родственником на дому, вовсе не означает, что вы не имеете права принимать участие в уходе за ним. Многие люди продолжают активно заботиться о своих родственниках. Это проявляется в регулярных посещениях, купаниях, приготовлении пищи, семейных выездах на природу. Если это возможно, многие часто забирают родственников погостить домой. Установите и поддерживайте контакт с персоналом учреждения - это особенно необходимо в период адаптации.

Как я смогу вернуться к нормальной жизни после того, как мой родственник переедет в учреждение по уходу за больными?

Многие люди, оказавшиеся в вашей ситуации, испытывают чувство вины, после того, как их родственник переехал в учреждение по уходу за больными. Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам адаптироваться к произошедшим изменениям:

✓ Осознайте и примите свои эмоции

Чувства вины и печали – нормальная реакция на данную ситуацию. Вы можете почувствовать, что «подвели» вашего родственника, что больше никому не нужны. Вы можете тосковать, лишившись необходимости постоянно быть рядом с тем, кому вы нужны, и осуществлять повседневный уход. Вы можете испытывать грусть, страх, печаль и другие эмоции. Вам потребуется время, чтобы справиться со своими чувствами, но это даст вам толчок для будущего развития. Поймите, всему есть предел, и не судите себя слишком строго. Это облегчит ваше чувство вины.

Вы можете также злиться на других членов семьи, которые, по вашему мнению, не оказывали достаточную поддержку, чтобы вы смогли оставить родственника дома. Но доброта и терпение остальных членов семьи тоже не безграничны, простите им, что они не смогли оправдать ваши ожидания, и вы увидите, как постепенно испаряется ваша злость.

Смело просите помощи, если вам тяжело в одиночку справиться с эмоциями. Позвоните в **Carers NSW** по телефону **1800 242 636** и поговорите с членом группы по поддержке людей, ухаживающих за больными, о профессиональных услугах, которые доступны для вас.

✓ Продолжайте посещать группу по поддержке людей, ухаживающих за больными

Если вы уже посещали группу по поддержке людей, ухаживающих за больными, продолжайте это делать, так как вам нужна поддержка и общение. Вы не должны прекращать посещение группы только потому, что ваш родственник переехал в учреждение по уходу за больными. Выясните, существует ли такая группа поддержки в данном заведении или организует ли заведение встречи для родственников. Вам могут быть полезны встречи с родственниками других больных. 'Carer Support Group' («Группа по поддержке людей, ухаживающих за больными») может предложить информационные бюллетени на вашем родном языке.

✓ Подумайте, какой теперь станет ваша жизнь

Чтобы привыкнуть к изменениям, произошедшим в вашей жизни, необходимо найти баланс между обязанностями по уходу за больным, собственными потребностями и общественной жизнью. Теперь вы можете выбрать, каким путем вы пойдете дальше. Возможно, вы возьмете на себя новые повседневные обязанности, посвятите себя новому увлечению или приобретете новые знания и умения.

Помните, вы сами решаете, как часто вы будете видеться с родственником, каким образом будете принимать участие в заботе о нем. Хорошо все, что нравится вам и ему. В конечном итоге, только вам решать, что для вас хорошо.

Если вы захотите поговорить о том, как адаптироваться к новой жизни, позвоните в **Carers NSW** по телефону **1800 242 636**. Член группы по поддержке людей, ухаживающих за больными, ответит на ваши вопросы.



Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
 Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
 P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
 Carers line: 1800 242 636 (free call)
 Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

Информационный лист для людей, осуществляющих уход за больными

4

Возможные последствия переселения в учреждение по уходу за инвалидами

Часто решение обратиться в специальные учреждения по уходу за больными, дома престарелых, интернаты, приюты и т.д. продиктовано необходимостью. Те, кто ухаживают за больными, часто думают, что им никогда не придется принимать такое решение. Однако продолжать заботиться о больном на дому не всегда представляется возможным. В какой-то момент вы почувствуете себя уставшим, изолированным от окружающего мира, опустошенным от постоянной заботы о другом человеке. Ваши родственники и социальные службы не всегда могут оказать достаточную помощь и поддержку. Возможно, вы уже долгое время закрываете глаза на собственное физическое и психологическое состояние, однако четко понимаете, что так больше продолжаться не может.

Такое решение тяжело дается тем, кто ухаживает за больными, не зависимо от возраста и менталитета. Будь вы супруга, ребенок или родитель, вы можете испытывать различные эмоции, вплоть до чувства вины, страха, злости или беспомощности. Вам может казаться, что вы "подводите" свою семью, и что окружающие, включая вас самих, будут вас осуждать. Вы думаете, что ваш родственник не получит добросовестный уход от других людей. Все эти волнения вполне естественны, и многие люди, осуществляющие заботу о больных, проходят через это.

Каковы положительные стороны ухода в доме для инвалидов?

Помещение человека в специализированное учреждение по уходу за больными имеет положительные аспекты. Вот некоторые из них:

- ✓ Возможность общения с людьми одной и той же возрастной группы, участие в групповых мероприятиях. Все это помогает преодолеть изоляцию и положительно влияет на здоровье и состояние пациентов.
- ✓ Улучшение здоровья и самочувствия достигается путем участия в программах и деятельности, стимулирующей умственную активность: музыкальная или художественная терапия, упражнения и т.д. Более того, зачастую персонал таких учреждений обладает необходимыми знаниями и опытом, позволяющим отслеживать состояние здоровья пациентов в соответствии с различными видами деятельности.
- ✓ Улучшение условий проживания и повышение безопасности обусловлено тем, что такие учреждения имеют все необходимые средства и оборудование, чтобы удовлетворить специфические нужды пациентов. Как правило, персонал обучен работе с пациентами с нестандартными поведенческими реакциями. Кроме того, в случае падения вашему родственнику будет незамедлительно оказана помощь.
- ✓ Возможность пользоваться услугами различных специалистов – врачей, стоматологов, парикмахеров, косметологов и многих других.

Для вас, как для человека, ухаживающего за больным, это означает, что ваш родственник будет получать соответствующий уход круглосуточно. Это также означает, что рацион питания, медицинские процедуры, деятельность и социальные нужды вашего родственника будут контролировать специалисты. Вам больше не придется волноваться о подобных вещах, и вы сможете больше времени уделять друг другу. Вы также сможете встречаться и общаться с людьми, которые, как и вы, заботятся о больных.

Что я должен сделать, чтобы поместить родственника в специальное учреждение?

✓ Предварительное планирование

Необходимо вовлечь человека, который будет получать заботу в специальном учреждении, в процесс. Это поможет сгладить возможные шероховатости. Более того, во многие учреждения по уходу за больными можно попасть только в порядке

очереди согласно листу ожидания. Трудности возникают в том случае, если на обе стороны оказывается давление в принятии такого решения.

✓ Планирование визита

Если вы уже выбрали учреждение, свяжитесь с управляющим или координатором и назначьте встречу. Таким образом, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы, пообщаться с представителями комитета или членами других семей. Помните, такое учреждение является домом для проживающих в нем больных. До того как принять решение, несколько раз посетите выбранное заведение.

Некоторые заведения по уходу за больными принадлежат этническим общественным организациям. Таким образом, в одном месте оказываются люди, принадлежащие к сходным культурным, языковым или религиозным группам. Чтобы выяснить такие аспекты, свяжитесь с **Commonwealth Carelink (федеральной горячей линией по уходу) и Carer Respite Centre (Центром предоставления отдыха для лиц, осуществляющих уход за больными)** по телефону **1800 059 059**.

Если вы чувствуете, что вам необходимо поговорить о предстоящем решении или своих эмоциях, звоните в **Carers NSW** по телефону **1800 242 636**. Мы готовы предоставить интересующую вас информацию, рекомендации и моральную поддержку.

Вопросник для выбора учреждения по уходу за инвалидами

Каковы ваши первые впечатления?

Положительные Не очень Отрицательные

Вас встретили доброжелательно и приветливо?

Да Нет

Ваши вопросы приветствовались?

Да Нет

Персонал обращается с больными и посетителями с уважением?

Да Нет

Там имеется хорошая программа мероприятий?

Да Нет

Там хорошо пахнет?

Да Нет

Имеется ли достаточное освещение и вентиляция?

Да Нет

Имеются ли другие люди с подобными проблемами?

Да Нет

Имеется ли сотрудник, говорящий на вашем языке?

Да Нет

Реализуется ли политика в области ухода в соответствии с культурной принадлежностью?

Да Нет

Проходили сотрудники обучение по программе, охватывающей различные культуры?

Да Нет

Имеются безопасные и интересные уличные площадки?

Да Нет

Имеются ли места, где можно собраться семьей?

Да Нет

Получили ли вы соответствующую информацию в письменном виде?

Да Нет

Имеется ли комитет больных или родственников?

Да Нет

Созданы ли особые условия для проживания людей, страдающих умственными заболеваниями?

Да Нет

Как процесс влияет на моего родственника?

Сделайте свой выбор сами

Смена места проживания - всегда тяжелый процесс, требующий привыкания, которое для одних может длиться недели, а для других долгие месяцы.

✓ Адаптация требует мужества

Как правило, самый сложный этап процесса – адаптация. Вероятно, в этот период ваш родственник почувствует себя угнетенными и/или несчастным, особенно если он страдает психическим заболеванием. Такому человеку нужна уверенность в том, что все наладится.

✓ Позвольте своим родственникам разобраться со своими эмоциями

Возможно, вам захочется помочь вашим родственникам справиться с душевными переживаниями. Очень важно позволить людям самим разобраться со своими эмоциями, чтобы они смогли сохранить чувство независимости и собственного достоинства. Работа над самим собой и своими эмоциями – часть процесса адаптации. Вы не сможете сделать это за ваших родственников.