

Я не справляюсь с уходом

Ухаживать за тяжелобольным близким всегда сложно. Иногда уход за болеющим может стать тем единственным, что вы делаете. Давайте поговорим о том, почему так получается. Каковы аргументы в пользу того, чтобы пересмотреть такой подход? Как поменять стратегию ухода?





Почему происходит так, что уход ложится на плечи одного человека, что на это влияет?

1

Желание контролировать и уверенность, что **«никто не сделает так, как я»**. Это ведёт к напряжению внутри личности, а также к трудным отношениям с болеющим, слабость которого усугубляется такой позицией. Иногда контроль говорит об отсутствии принятия ситуации.

Невозможность разрешить себе удовольствие или отдых тогда, когда близкий болеет. Отсутствие хорошего сна, здорового питания и радости делает нас подавленными, раздражительными. Любой хотел бы, чтобы в случае необходимости о нём заботился уверенный, доброжелательный человек, полный сил. Вид измученного ухаживающего человека порождает чувство вины у болеющего.

2

3

Видимое отсутствие дополнительных ресурсов. Почему мы говорим «видимое»? Крайне редко, когда действительно вокруг болеющего человека и его ухаживающего нет больше никаких ресурсов.



Чтобы ваша собственная жизнь не превращалась только в уход за человеком и вы не чувствовали, что каждый день проживаете на пределе личных возможностей, пожалуйста, проверьте, все ли из возможных ресурсов вы используете.

1

Привлечение родственников (близких и дальних), знакомых, своих коллег, бывших коллег болеющего, друзей. Это ваша «резервная команда». Часть из них нуждается в руководстве к действию. Выпишите круг задач, которые вы выполняете, и выберите из них те, которые можете доверить другим. Внимательно подумайте о том, к кому из ближайшего окружения вы могли бы обратиться.



Не бойтесь быть проактивным и спрашивать о помощи. Часто близкие хотят выразить поддержку и оказать помощь, но из-за страха и отсутствия опыта просто не знают, как это сделать и поэтому могут сами чувствовать неопределённость.

Чётко поставленная вами задача значительно облегчает этот путь и даёт близким возможность совершать простые и понятные действия вам в помощь.

Например, близким доверяют: раз в неделю поход в магазин за основными продуктами и товарами про запас, заказ лекарств в аптеке, еженедельная уборка в доме и так далее. Будьте готовы услышать отказ от некоторых, к кому вы обратитесь. Помните, что это нормально.

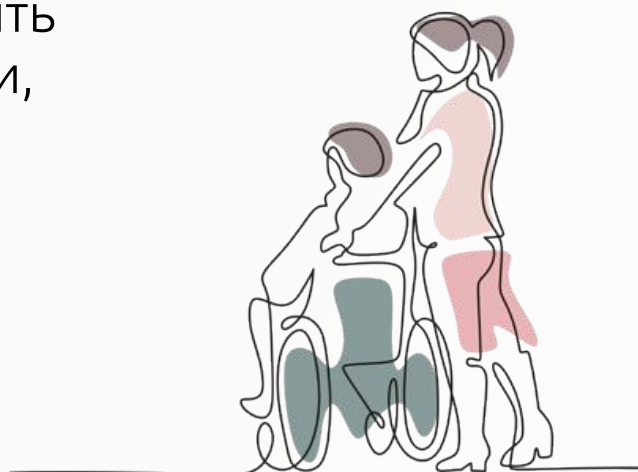


2

Обращение в органы социальной поддержки. Например, социальный участковый в Санкт-Петербурге по заявке приедет к вам домой и составит план социальных услуг, которые могут быть оказаны вашей семье. С частичной оплатой вы можете рассчитывать на помощь сиделки на несколько часов в день. Старайтесь по возможности посвятить освободившееся время себе для восполнения ресурса, вы этого заслуживаете.

Использование оборудования для маломобильных людей. Это могут быть медицинские кровати, прикроватные столики и стулья-туалеты, поручни на стены, стулья для умывания в ванной, скользящие простыни для более простого перемещения человека в кровати, подушки для укладок и профилактики пролежней, противопролежневые матрасы, адаптивная посуда. Консультацию по такому оборудованию вы можете получить в магазинах медицинской техники, на сайтах интернет-магазинов, а также в фондах помощи.

3





Многие из перечисленных вещей можно получить от государства, оформив индивидуальную программу реабилитации (ИПРА) или обратившись в благотворительные фонды.

Адаптивная посуда стоит достаточно дорого и обычно не входит в ИПРА. Можно посмотреть более дешёвые аналоги на широко известном сайте AliExpress.

Также существуют советы по самостоятельному изготовлению спецпосуды от эрготерапевтов. Приобретение или изготовление удобных подручных средств вы всегда можете попробовать порекомендовать вашей «резервной команде».

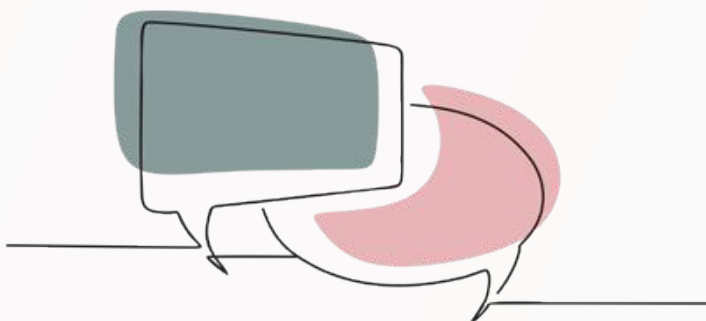


Общение с теми, кто вас понимает и может поддержать. Вступайте в сообщества, группы, делитесь вашими трудностями и успехами на соответствующих форумах, в чатах. Иногда сама возможность высказаться в окружении, где вас понимают, приносит ощутимое облегчение и силы двигаться дальше.

4

5

Обращение в фонды и некоммерческие организации, которые специализируются на поддержке людей, оказавшихся в вашем положении. Там вы сможете получить информационную, экспертную, а нередко и материальную поддержку в виде предметов ухода или оборудования. Если сейчас вы слишком измождены, чтобы искать такие ресурсы, поручите это кому-то из вашего окружения.





Возможность госпитализации
болеющего в паллиативные
стационары согласно Приказу
Минздрава России №345н («Об
утверждении Положения
об организации оказания
паллиативной медицинской помощи,
включая порядок взаимодействия
медицинских организаций,
организаций социального
обслуживания и общественных
объединений, иных некоммерческих
организаций, осуществляющих свою
деятельность в сфере охраны
здоровья»). Госпитализация
возможна и с целью «социальной
передышки», то есть то, что
вы устали — это уже причина.
Несколько недель отдыха помогут
перезарядиться и набраться сил.

6

