

Советы по дополнительному уходу за больными в иностранных семьях

1. Режим по уходу

Дополнительный уход – вещь, не вписывающаяся в четкие временные рамки. Невозможно расписать и предсказать сколько конкретно времени тратится на уход за близким. Вам, как заботящемуся, приходится ежеминутно, ежедневно и даже еженедельно планировать свой график, и считаться не только с вашим подопечным, но и со всем, что с ним связано.

А это задача не из легких.

Не думайте, что распределение времени и обязанностей не является трудом. Возможно это и есть самый кропотливый труд! Одно то, что вы корпите над графиком по распределению времени и сил по уходу, уже есть большой ВКЛАД. Иными словами, составление графика по уходу, да и еще чтобы он совпадал со всеми договорами — это тоже время. И его нужно брать в расчёт. Как это сделать? С кем согласовывать? Кому в данном случае отдать приоритет? Как составить общий график по уходу, с людьми, которые разделяют с вами заботу о вашем близком?

Что стоит брать во внимание при составлении такого графика?

- **Распишите все ваши обязанности по уходу.** Очень важно описать их в мельчайших подробностях. Таким образом можно будет увидеть общую картину, что в последствии облегчит составление личного и общего режима по уходу. К примеру,:
Подготовить нужные медикаменты. Допустим, что это не займет много времени. Однако, зачастую подготовка одного влечет, за собой и другое:
Кто следит за чередованием лекарств?
Кто заботится о нужных рецептах?
Кто идет в аптеку?
- **Предположительное кол-во времени на повседневные хлопоты.** Любые хлопоты требуют времени. Опираясь на собственный опыт вы с легкостью сможете рассчитать сколько конкретно времени вам понадобится. И это очень важно, ведь в последствии вам будет гораздо легче при распределении обязанностей. Их вы *сможете* доверить людям, разделяющими уход за вашим близким. Зная, сколько конкретно времени занимает та или иная процедура, они легко примутся за любую работу.
- **С чего начать и чем закончить?** Если вашего подопечного нужно везти к врачу, специалисту, мануальному терапевту,...вам требуется позаботиться о транспорте, причем в оба конца. В промежутках между процедурами, можно заняться мелкими заботами, хотя иногда это бывает абсолютно невозможным. Время, которое вы проводите в очередях, это тоже рабочее время.
- **Не вся работа по уходу должна полностью ложиться на ваши плечи.** Вы могли бы руководить некоторыми процедурами. Но такие аспекты стоит оговаривать заранее.

- **Общее кол-во времени в день, в неделю, в месяц.** Вполне возможно, что бывают дни или даже недели, когда вам по большому счету не приходится много "работать". Но есть и дни, когда вам не продохнуть. Так скольким же временем вы, как ухаживающий, располагаете?
- **Ваше рабочее время,** при наличии оплачиваемой работы. Внесите в график ваши рабочие часы (при возможности в день, в неделю, в месяц). Правда людям с очень гибким графиком это будет не так-то просто сделать. Однако при составлении такого графика, нужно помнить об этом важном аспекте.
- **Время на семью.** От того что вы ухаживаете за близким или знакомым, ваша личная, домашняя жизнь не прекращается. Что и когда вы берете на себя? Кто вас подменит в срочной ситуации? Намечаются ли у вас в семье мероприятия, которые требуют вашего непосредственного участия? Например: Курбан байрам, крестины, свадьба ваших родственников, длительное пребывание на вашей родине, обустройство нового жилья...
- **Ухаживать сообща.** Поддержка и помощь со стороны, в уходе за вашим близким, это вообще отдельный раздел в списке ваших хлопот. Вы можете руководить процессом, положиться на кого-нибудь в случае нехватки времени, обратиться за профессиональной помощью, оставить вашего подопечного в учреждении, оказывающее дневную медицинскую помощь, ... Вам решать когда сделать паузу и передышку от повседневных хлопот. И опять-таки, это тоже время, которое нужно учитывать.

И наконец последнее, но не менее важное: ваше личное и свободное время. Рассчитайте все таким образом, чтобы оставалось время и на себя. Не переусердствуйте заботясь о своем близком. А то вас может не хватить на долго!

Советы по уходу

***Количество обязанностей и их интенсивность могут колебаться на протяжении времени. Поэтому было бы полезно иногда пересматривать ваш режим по уходу, таким образом можно выявлять и решать проблемные пункты. Сама по себе забота о вашем близком остается неизменной, меняются лишь то что вы делаете, когда и как. Не стоит считать пересмотр режима по уходу излишней роскошью.**

***Профилактика лучше, чем лечение! Не стоит браться за составление режима, если у вас возникли какие-либо трудности. Займитесь этим позже, в более спокойной и благоприятной обстановке. Тщательно все продумайте и пересмотрите.**

***Пользуйтесь доступными современными технологиями. Смартфоны, айпэды, компьютеры уже давно стали неотъемлемыми атрибутами нашей повседневной жизни. Использовать общий дигитальный календарь и оповещать друг друга по смс о меняющихся планах или чрезвычайных ситуациях, это большая экономия времени. Таким образом вы не перегружаете ваш электронный ящик сообщениями на одну и ту**

же тему, неизбежно влекущими за собой недоразумения. А также освобождаете себя от долгого телефонного разъяснения. Подобный способ общения весьма утомителен и зачастую не помогает, а наоборот мешает вам двигаться вперед. Очень важно не скупиться на такого рода технологии, а также продолжать совершенствовать свои навыки в использовании гаджетами. Производите оплату посредством смартфона, это очень легко и надежно. Вы можете это делать сидя в очереди: в любое время и в любом месте.

2. Позаботьтесь и о себе! Себя тоже нужно любить!

Порой кажется, что заботам о вашем подопечном нет конца. Такого рода уход за человеком, дело не само собой разумеющееся, и местами довольно не простое. Порой требования семьи или знакомых к вам очень высокие. Многие обсуждают ваш труд, но сами при этом сильно не трудятся. Нужно выкраивать минутку и на себя. Иначе вы просто надорветесь.

Советы по уходу: время на себя (любимого)

- Время, которое вы уделите себе нужно ввести в ваш график и **свято чтить** его. Не бойтесь четко расставлять границы! Если вдруг ваши обязанности по уходу пересекаются со временем на себя, заранее подправьте ваш график.
- **Уверенно несите свое – Я.** Быть настойчивым, отнюдь не является упрямством. Наоборот, это помогает понять окружающим чего от вас конкретно ожидать. Пустые обещания здесь неуместны, они только вызовут у людей недоверие к вам. Открытое и честное общение с вашим подопечным, вашей семьей, родственниками, друзьями,...раскроет перед ними весь спектр ваших возможностей.
- **Не делайте все сами.** Иногда стоит только очень хорошо попросить и люди сами придут к вам на помощь. Зачастую они просто не осмеливаются предлагать свои услуги. Исходя из того, что вы все всегда привыкли делать сами. Постарайтесь научиться общаться с людьми. Нет ничего плохого в том, что время от времени кто-нибудь будет делать за вас вашу работу. А тем временем вы могли бы отдавать поручения или просто распоряжаться появившейся свободной минуткой на свое усмотрение.
- **Полностью доверяйте человеку, который помогает вам в уходе.** Уж если вы кому-то поручили дело, предоставьте ему возможность и свободу, самому довести это дело до конца. Вам не стоит постоянно вмешиваться в процесс и тем более указывать. Если вы втроем чередуетесь на кухне, не стоит обращать внимание на то как кто готовит. И тем более не стоит начинать сравнивать свои кулинарные способности с другими. Оградите себя от этого. Лучше убедитесь, что в непредвиденной ситуации, вам есть на кого положиться.
- **Принуждение или Желание?** Порой у людей, которые всю свою жизнь провели, ухаживая за своими близкими, совершенно иное мировоззрение, иные представления о том, что "можно" и "необходимо". Здесь неожиданно всплывают традиционные

семейные институты: старшая дочь, любящая мать, небросающий работу кормилец. А разве все именно так и должно быть? Никак иначе? И без чьей-либо помощи?

Помощь

- Когда вы решите передохнуть от повседневных хлопот, заблаговременно ознакомьтесь с возможностями **помощи из вне**. Не ждите пока вы дойдете до точки, что бы потом сломя голову, искать всевозможные пути разрешения.
- Если вашего **подопечного госпитализировали**, считайте, что у вас появилась возможность перевести дух. Вам не обязательно с утра до вечера находится с больнице. Зачастую вашего пациента не бывает в палате из-за обследований.
- **Не делайте из себя незаменимого**. Окружите себя людьми, на которых вы сможете опереться. Так как вы не можете быть уверены в завтрашнем дне. С вами тоже может что-нибудь случится. И что тогда?

Преодоление

- **Постарайтесь реально посмотреть на ситуацию**. Не питайте никаких иллюзий. Если ваш подопечный находится в терминальном состоянии, попытайтесь смириться с тем, что как бы вы этого не хотели, настанет момент, когда вам нужно будет с ним проститься. И такие вещи, тоже нужно заранее интегрировать в вашу жизнь.
- **Изучите болезнь вдоль и поперек**. Узнайте как протекает данный недуг, научитесь распознавать все его фазы. Задавайте вопросы врачам, медсестрам, ухаживающему персоналу, ассоциации пациентов, ... это поможет вам избежать лишней нервозности.
- **Не все нуждающиеся в уходе просты в общении и благодарны**. Порой вашему подопечному не хватает проницательности, или они протестуют из-за ухудшающегося физического состояния и без каких либо перспектив на выздоровление. Это может проявляться по-разному: приступы гнева, длительное молчание, полное игнорирование усилий ухаживающего, угодить своему подопечному во всем. Или возможно, что они и ценят вашу работу, но зачастую этого не озвучивают. Постарайтесь все же находить те кроткие и порой двусмысленные знаки благодарности.
- **Развейтесь! Говорите с родственниками и друзьями**. Найдите надежного человека. Не обязательно того, кто вам помогает по уходу. Наоборот! Того кто в курсе, чем вы занимаетесь, кто бы послушал вас со стороны. Для вас это тоже своего рода помощь - разложить все ваши мысли по полочкам.
- **Ищите людей по несчастью**. Хотя ваш случай индивидуальный и та связь между вами и вашим подопечным по сути уникальна, все равно можно почерпать для себя что-то новое и полезное из опыта людей находящихся в подобной ситуации. Хотите знать об этом больше? Обратитесь к вашим социальным работникам или домашнему врачу за информацией.
- **Не будьте перфекционистом**. Совершенства и идеала не существует, особенно в заботе о близком. Так же как и не существует идеального мед. персонала. Мы учимся на ошибках, а если мы чего-то не знаем, то мы спрашиваем. И это можно и нужно делать: как полноправный член мед. персонала, принимать участие в беседе о том, какой требуется уход и сотрудничество.

- **Нужно наладить хорошие отношения с людьми по профессиональному уходу.**Познакомьтесь с профессионалами. Хорошие отношения - это доверие и обмен нужной, и полезной информацией. На это нужно время. Не будьте навязчивыми: знакомство - дело обоюдное, вы не можете за один день выстроить отношения.
- **Не забывайте улыбаться.** Юмор в данной ситуации не всегда уместен, но и без него никак. Он нужен как глоток свежего воздуха, что бы на мгновение переключить свои мысли. У вашего подопечного может быть иное мировоззрение, иной взгляд на вещи и абсолютно иной стиль жизни. Вас это порой может раздражать и даже бесить. Попробуйте и в этом "ином" находить капельку чего-нибудь веселого.

3. Уход и работа

Кто каждый день ходит на работу, не располагает целым, полноценным днем. И это порой влечет за собой некие сложности. Ведь ваша работа тоже требует от вас ежедневной отдачи. А работающим людям следует с особым вниманием относиться к составлению своего режима.

Советы

- **Внимательно просмотрите ваш график,** на данный момент и на будущее. Чего ожидать? Вы в состоянии реально оценивать ваши силы на уход? Есть ли у вас в этом деле соратники? Возможно ли договориться о профессиональной помощи на дому?
- **Советуйтесь с вашей семьей, находите на это время.** Будь то сокращение рабочего времени или отдых от забот. Это очень важные решения. Каковы финансовые последствия? Как это все скажется на личном бюджете каждого члена семьи? Какие еще денежные сложности ожидают вашу семью в ближайшем будущем? Возможно вы собираетесь сделать ремонт с целью длительного проживания; является ли работа вашего спутника постоянной или временной; дети, которые собираются получить высшее образование,...
- **Какое место в вашей жизни занимает работа?**Вы хотите сделать карьеру? Это не справедливо, на зачастую, сокращая ваши рабочие часы, вы тормозите ваш карьерный рост. В случае если вы берете отпуск за свой счет или сокращение рабочего дня, как вы распорядитесь этим временем? Вы его полностью посвятите уходу? Или вы уже давно решили взять тайм-аут, и забота о вашем близком только стимулировала вас к принятию данного решению?
- **Деликатно интересуйтесь и собирайте информацию.** Чем больше вы знаете тем тверже будет ваше решение. Не стоит сразу пускать в ход тяжелую артиллерию. Поспрашивайте на работе у коллег, возможно кто-то из них находится в подобном положении, что и вы. Поинтересуйтесь, как они совмещают работу и уход. Как они смотрят на эту ситуацию? Но спрашивать нужно очень аккуратно. Коллеги, тоже могут оказать вам эмоциональную и практическую поддержку.

- **Открыто интересуйтесь и собирайте информацию.** Меньше знаешь, крепче спишь. Если вы на своей работе никому не рассказываете, что дома, вы еще и ухаживаете за своим близким, то вашим коллегам и начальнику будет очень сложно понять насколько тяжела ваша ноша. Разговаривайте с отделом кадров! Вы еще удивитесь, какие вам могут предоставить возможности.
- **На сколько с пониманием к уходу, относятся на вашей работе?** Можно ли договориться? Или делу дают формальный ход (через отдел кадров, профсоюз, начальника,...)
- **Оценивайте последствия на будущее.** Решение принятое сегодня, порой влечет за собой последствия в будущем. Отпуск по уходу за свой счет или временной кредит, как вариант весьма привлекательный. Правда в этом случае, вы будете ограничены во времени. О чем еще стоит задуматься? Как будут обстоять дела с социальным обеспечением? Если вы решите меньше работать, то и ваша пенсия будет меньше. Заранее просчитайте, на сколько уменьшится ваша пенсия из-за принятого вами решения. Таким образом вы избавите себя от неприятных “сюрпризов”.

4. Уход и совместное проживание с вашим подопечным

Проживаете ли вы с нуждающимся в уходе под одной крышей? Приходится ли вашему подопечному супругом (-ой), отцом, матерью, дочерью или невесткой - проживающей с родителями супруга?

Советы:

- **По возможности- прибегайте к помощи приютов.** Так называемые “centra voor kortverblijf”, “dagverzorgingscentra”, “kleinschalig gespecialiseerde centra”,... С их помощью вы хотя бы сможете вздохнуть, не спеша заняться собственными делами или пригласить гостей.
- **Найдите в доме место для уединения.** Место, где вы сможете побыть наедине с собой в трудные моменты, собраться с мыслями, отдохнуть или просто почитать. Где можно поговорить по телефону или связаться с родными по Скайпу.
- **Не делайте вашего подопечного «Пупом земли».** Ваш подопечный не единственный, кто живет с вами. Конечно, забота о вашем близком требует больших временных затрат. Но вы также обязаны взаимодействовать и сосуществовать с другими. Все мы полноправные члены социума. И ваш подопечный часть вашей жизни, а не вся ваша жизнь. Он не должен быть центром всей вселенной. Ищите компромиссы, договаривайтесь. Вот если к примеру, ваши дети захотят переключить на другую программу, вы же им этого не запретите? Вы можете это обсудить и пойти на компромисс. Ведь у каждого поколения своя культура, свои интересы. И это отнюдь не означает, что вы их не любите или не дорожите ими. Так устроен мир.

5. Уход и раздельное проживание с вашим подопечным

Советы

- **Оставайтесь членом семьи.** Опять же, не стоит на все 100 % заикливаться на заботе за пределами своего дома. Ваша забота может быть предметом разговора и планов, но жизнь не ограничивается только этим. Ваши домочадцы (не обязательно ухаживающие за больным), также заняты разного рода делами. У них своя жизнь и заботы. И отказываясь это понимать, вы нарушаете баланс в отношениях с ними. А если вы, прикрываясь заботой о больном, только ищете предлог что бы уйти из дома, значит у вас есть проблемы иного характера...
- **Обсуждайте ваши планы, связанные с уходом.** Объясните конкретно, что входит в ваши обязанности и по какой причине вас не бывает дома. Нет ничего хуже лишней нервозности, недоверия и недопонимания. Ведь договорившись обо всем заранее этого можно избежать.
- **Дайте и членам вашей семьи принять участие в уходе.** Когда у них будет возможность лучше узнать человека, о котором вы заботитесь, они будут относиться к вам с большим пониманием. Если ваш подопечный является членом семьи, дела обстоят намного легче. Но даже если вы ухаживаете за подругой/другом, соседом...было бы неплохо привлечь и вашу семью к этому. Таким образом между ними появится связь и понимание.

6. Госпитализация

Госпитализация — дело обычное для вашего подопечного, особенно если он пожилой.

Госпиталь - это словно другая планета и те, кто с этим еще не сталкивался, считая, что больницы здесь такие же, как и у них на родине, нередко бывают удивлены. Эффективность, бюрократия, технический и медицинский хайтек, все оперативно и рационально. Иногда случается, что ухаживающий, бывает не задействован в этом процессе.

Что делать при госпитализации?

- Спросите вашего **домашнего врача**. Он будет держать вас в курсе происходящего (лечение и течение болезни). Запишите все, что вам скажет врач. Попросите предоставить вам мультязычный сайт с информацией о том, какие будут приниматься меры. Чем больше вы узнаете и запомните, тем меньше стресса в будущем.
- Во многих больницах есть **информационные брошюры**. В них подробно описан прием в госпиталь, больничное страхование, порядок посещения, возможность остаться ухаживающему. В случае запланированной госпитализации, рекомендуется заранее ознакомиться с такой брошюрой.
- Попросите предоставить **переводчика**, если ни вы, ни ваш подопечный не владеете языком в достаточной мере. Многие госпитали обладают подобной возможностью.
- Если в госпитале нет таких брошюр, обратитесь в социальную службу или в отделение, где будет наблюдаться пациент.

- Если вашим подопечным было составлено завещание, его следует предоставить. Укажите наличие доверенного лица, если таковое имеется и как с ним можно связаться.
- Предупредите службу ухода на дому, временно приостановить визиты. Также известите своих соседей и лечащего врача о госпитализации (разумеется если они не были в курсе).

Советы при выписке пациента

- Заранее подготовьтесь к этому событию.
- Узнайте каков **точный срок запланированного пребывания** вашего подопечного и когда конкретно его выписывают. Как показывает нам практика, госпитали очень скупы в предоставлении такого рода информации. Они обычно сообщают вам о чем-либо непосредственно перед выпиской и вкратце. Это ставит вас, как ухаживающего, в весьма затруднительное положение. Так как вы можете не успеть предупредить службы по профессиональному уходу и перекроить свой график.
- Постарайтесь лично присутствовать на беседе с пациентом, при выписке из госпиталя. Таким образом вы будете в деталях осведомлены о состоянии вашего подопечного. Подключите переводчика и попросите предоставить вам время и место для такой беседы.
- Не стесняйтесь задавать вопросы во время разговора. Спрашивайте о препаратах, какие требуются, а какие стоит заменить; о помощи на дому; каким образом приспособить дом для вашего подопечного (лестничный подъемник, душевая кабинка, ...) или свяжитесь с фондом социального жилья в случае если ваш дом не отвечает требованиям больного.
- Обсудите, в беседе, административные и финансовые вопросы.
- Как можно быстрее оповестите о выписке службы по уходу на дому. Внесите нужные изменения в интенсивность ухода, замены препаратов и дежурств.

Советы после выписки для служб по уходу на дому

- Как ответственный по уходу, вы должны **взять инициативу в собственные руки** и лично договариваться со службами на дому. В этом вам могут помочь социальные службы госпиталя.
- Иногда бывает, что сам **госпиталь оказывает подобный уход после разговора с пациентом**. Постарайтесь лично **присутствовать** при этом диалоге. И вы не только будете в курсе происходящего, но также сможете обсудить на месте свой график по уходу.
- Следите за **продолжительностью работы этих служб**. Сотрудничайте с теми, кто уже ухаживал за вашим подопечным. То есть связывайтесь с теми, кто присутствовал при госпитализации.
- Не забудьте **предупредить все службы по уходу**. Четко объясните им, что меняется в уходе (медикаменты, реабилитация, питание...). Им так будет проще составить себе график.

Советы, связанные с размещением вашего подопечного в приют по уходу

- И в уходе за близким есть **предел**. Порой вы это сами чувствуете, а порой вы гоните от себя подобные мысли, так как не хотите потерпеть фиаско. Зачастую подопечный не хочет на долго покидать свой дом и это может действовать на вас угнетающе. Но когда уход становится слишком трудным и тяжким, если качество той заботы, которую вы оказываете не отвечает нуждам вашего подопечного и не доставляет комфорта, вам стоит серьезно с ним поговорить.
- **Не игнорируйте замечания персонала по профессиональному уходу:** сиделки, лечащий врач, санитары, те же помогающие вам родственники... Не стойте упрямо на "своем идеальном" уходе для вашего подопечного. Напоминаем еще раз: всему есть предел.
- Считайте, что **замечания мед. персонала** это своего рода **рука помощи**. Говорите, как с вашим подопечным, так и с профессиональными работниками.
- Смотрите на размещение вашего подопечного в лечебный приют, как на **новую фазу** в вашей жизни. Ведь приют, это не означает расставание. Это новая глава в жизни и можно вас уверить в том, что приюты предоставляют большие возможности для ухаживающих людей. В наших приютах очень хорошее отношение к постояльцам. И мы всегда прислушиваемся к вашим пожеланиям. Ваше мнение для нас очень важно и ценно! Общайтесь, встречайтесь, делитесь своими мыслями и вливайтесь!

7. После смерти вашего подопечного

Даже если вы смирились с тем, что этот момент рано или поздно настанет, все равно есть эмоциональная составляющая. Нужно время что бы все переварить, чтобы все это пережить и двигаться вперед.

Советы

- Должно пройти достаточно много времени прежде тем, как вы сможете смириться с тем, что человек, за которым вы ухаживаете, вас покинет. Для этого очень важно изучить болезнь и последние ее стадии.
- **Иногда те, кто ухаживают, винят себя в произошедшем.** "Я мог(-ла) еще что-то предпринять, нужно было вчера вызвать врача, надо было подольше задержаться этим утром ..." Понятные, но не справедливые упреки, которые вы должны отвести в сторону.
- После смерти вашего близкого, вы все равно находитесь в так называемом "режиме действия". Возможность принять участие в церемонии прощания, поможет вам постепенно выйти из этого состояния и потихоньку войти в другую стадию.
- **Скорбь, тоже требует времени.** Скорбеть вполне уместно. Но со временем, меняется скорбь. У нее нет срока давности. И скорбь протекает волнами, связанными с определенными днями, моментами (дни рождения, последняя госпитализация, случайно найденная фотография, последний визит к родственникам на родину...).

- Если вы ухаживали за человеком, который не приходился вам родственником, то с его смертью, все в миг для вас заканчивается. Вы теряете связь с его родственниками, вы уже не появляетесь в его доме и у вас практически не остается никаких физических воспоминаний. Для ухаживающих это порой двойная утрата: вы теряете и человека, и его окружение.

На последней стадии болезни, уход за вашим подопечным может стать очень интенсивным. Это означает, что ваш режим по уходу, будет направлен лишь на уход за больным. Эта стадия может затянуться на долго. В этом промежутке вы практически не сможете ни с кем видаться, у вас не будет времени на себя, ни на семью. Это может походить на чрезвычайное положение. Когда все закончится, вы еще долго будете приходить в себя. И вам придется заново налаживать связь с людьми и инстанциями, о которых вы "забыли" на это время. И не беритесь за все сразу. Не думайте, что вы все сделаете на раз.

8. Позаботьтесь о хороших отношениях с вашим подопечным и его родственниками

Когда мы говорим о таком термине, как "**внутренняя коммуникация**", мы подразумеваем умение договариваться между собой. В нашем случае, ухаживающий и его подопечный. Все устроить таким образом, чтобы было удобно и вам, и нуждающемуся в вашем уходе. Уметь открыто вести диалог и прояснять ситуацию. В чем нуждается ваш подопечный? Что скрывается за данной эмоцией? На какие сигналы стоит обращать внимание? Подопечных и ухаживающих за ним, связывают очень личные и эмоциональные узы, и они порой затрудняют внутреннюю коммуникацию.

Советы

- **Интуиция и движение.** Внутри такого общения, раскрываясь эмоционально, появляется возможность интуитивно понять в каком направлении двигаться и что может быть полезным.
- **Аргументированная мотивация.** Вы, как ухаживающий, руководствуетесь не только эмоциями. Порой нужно реально смотреть на вещи. Нужно мотивировать доводами и аргументами, почему вы считаете, что вам требуется сиделка, или еще один помощник или краткосрочный перерыв. Этот вид общения или коммуникации, скорее рациональный и холодный, и поэтому применять его нужно деликатно и с душой. Из опыта многих ухаживающих, мы сделали вывод, что такой метод требует повторения. Аргументации и мотивации. Объясните все спокойно. Заново приведите все аргументы и мотивы. И дайте времени сделать свое дело. Если все идет так, как вы и запланировали, тогда время на вашей стороне. Придерживайтесь одних и тех же аргументов.
- **Вдохновляйте!** Внимательно наблюдайте за обстановкой. Порой вы можете открыть для себя что-то новое, что облегчит ваш труд и обогатит жизнь вашего подопечного. Возможно, ему будет удобнее пользоваться современными гаджетами? Или дедушке читать электронные письма от своих внуков? Или договорившись с приютом, делать

звонки через Скайп, для общения с родными, которые живут далеко? Вдохновлять людей на что либо, вы сможете, если только вы сами в это верите.

9. Позаботьтесь о хорошей внешней коммуникации

Под внешней коммуникацией мы подразумеваем все каналы, центр горячей линии, контакты которые связывают вас с людьми в вашем повседневном труде. Это могут быть ваши родственники, профессиональные работники по уходу, ваш работодатель. Мы никогда не видим или не замечаем этой изнаночной стороны ухода. И от этого, внешняя коммуникация не является для нас чем-то очевидным, и уж тем более простым, и прозрачным. Иногда вам приходится, что называется пробираться в непривычную для вас среду и общаться на другом уровне, в не свойственной вам манере.

Советы

- **Кто говорит и о чем?** Когда вы договариваетесь о чем-то с другими ухаживающими, или с подопечным, вам нужно быть предельно внимательным. К кому вы обращаетесь в данный момент? О чем вы договариваетесь? Четко и конкретно излагайте ваши мысли. Иногда это просто, происходит во время беседы с вашим подопечным. А порой и совершенно неожиданно. Например, вы, как не проживающий по одной крышей с вашим подопечным, заходите к нему. А он резко падает и теряет сознание. В этот момент вам предстоит общение с профессионалами, со службой спасения. Запомните четыре важных пункта: кто? по какой причине? когда? и где конкретно?
- **Найдите оптимальный способ связи.** Что случилось, и кто может помочь? Если сиделка не пришла к вашему подопечному и он в панике вам об этом сообщил. Тогда вам требуется, как можно оперативно разузнать координаты сиделки и связаться с ней. А не сеять панику и бить в колокола, это ситуации никак не поможет.
- **Рассказывайте все по порядку.** Начните с главного. Что вы хотите спросить? Что вы хотите сообщить? Например, вы и ваша сестра ухаживаете за своим отцом. Вдруг вы замечаете, что у него грипп. И вы хотите сообщить об этом вашей старшей сестре. Вы посылаете короткое и доходчивое письмо по электронной почте. Ничего лишнего. Не стоит писать от том какая за окном погода и в каком магазине нынче распродажа. Уже в теме письма укажите, в чем дело. Так на него быстрее обратят внимание.
- **Будьте тактичны и деликатны.** Когда вы так сильно ухаживаете за своим подопечным, вы становитесь очень близкими. Порой настолько близкими, что вы знаете о таких вещах, которые неизвестны ни его родственникам, ни сиделкам. Проявлять такт и деликатность, значит оказывать уважение. Не рассказывайте подробности ваших обязанностей, направо и налево. Можно делиться и обмениваться знаниями, опытом с профессионалами и не только. И

то, желательно в узком кругу. Оповещать друг друга о каких-либо изменениях также стоит деликатно. И уж абсолютно неуместно писать об этом в Фейсбуке или Твиттере.

- **Требуйте уважения к себе.** Очень важно быть вежливым, но и при этом смело требовать уважения. Как к решениям вашего подопечного, так и к вам самим. Не позволяйте социальным службам, секретарям, врачам, социальным работникам вас "футболить". Все заняты, но правильное и оптимальное решение, это в итоге большая экономия времени.
- **Общайтесь с другими ухаживающими.** Каждый случай индивидуален. Но иногда и чужой опыт, может вас сподвигнуть на какие-то действия в момент отчаянья.
- **Знай своих.** С кем вы можете поделиться? С кем вы обсуждаете медицинские вопросы? К кому вы обращаетесь, когда хотите отдохнуть? Не всем нужно все рассказывать. Можно поговорить с родными, а иногда легче обсуждать вещи с чужими. Профессиональные мед. работники всегда будут рады вам помочь и облегчить ваш повседневный труд.

10. Финансовый аспект

Советы

- **Нужная абсолютная прозрачность.** Если через некоторое время, вы чувствуете, что ухаживать за вашим близким оказалось тяжелее, чем вы предполагали, пересмотрите все и даже запишите на бумаге. Какое финансовое участие вы принимаете в уходе? Просмотрите ваши счета, что вы оплачиваете, а что нет. Быть может вы вообще не несете никакой финансовой ответственности. Все тщательно разберите и проанализируйте ситуацию. Что бы получить ясную картину происходящего.
- **Оповещайте в случае малейших изменений.** Даже если вы не принимаете финансового участия в жизни вашего подопечного, вы имеете право оповещать остальных о важности пересмотра некоторых финансовых дел, касающихся госпитализации, переезда в приют. Сигнализируйте!
- **Хорошие отношения благодаря хорошему контракту.** Как любящий и заботящийся человек, вы хотите своему близкому дать многое. Ну конечно не стоит ради этого приносить себя в жертву и обрекать себя на финансовые убытки. Составьте контракт и укажите в нем следующие пункты:
 - Имена и адреса обеих сторон
 - Обязательства ухаживающего

- Обязательства подопечного
 - На какой срок
 - Сумма и способ произведения оплаты
- **Своевременно ознакомьтесь с завещанием.** Возможно ваш подопечный хочет вас отблагодарить и упомянул вас в своем завещании. Поговорите об этом с нотариусом, узнайте все детали. И у вас не будет никаких “сюрпризов” в будущем.