



Russisch

Handlungshilfen für pflegende Angehörige

Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege
und der Selbstsorge



Prävention in NRW | 67

Handlungshilfen für pflegende Angehörige

Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege
und der Selbstsorge

Оглавление

Введение	5
Вопрос 1: На что мне следует обратить внимание, если я хотел/хотела бы ухаживать и заботиться о человеке, нуждающемся в помощи?	6
Вопрос 2: В течение какого времени я могу ухаживать за лицом, нуждающимся в опеке?	9
Вопрос 3: Какие условия нужны для ухода и заботы о лице, нуждающемся в опеке?	12
Вопрос 4: Какие работы можно распределить среди лиц, осуществляющих уход?	14
Вопрос 5: Какие службы могут оказать мне помощь?	18
Вопрос 6: Что поможет мне сохранить свое здоровье?	22
Вопрос 7: Как мне создать собственную контактную сеть?	26
Образец бланка распорядка дня	36
Бланки для распорядка на каждый день недели	38
Выходные данные	56



Photograph: euer - Fotolia.com

Введение

Многие люди неожиданно оказываются в ситуации, когда им приходится осуществлять уход за родственником и нести за это полную ответственность. Такая задача может привести к сильным физическим и психическим нагрузкам на родственников, осуществляющих уход за больным. Поэтому очень важно уметь противодействовать нагрузкам, возникающим в процессе ухода и помощи больному. Для этого родственники, осуществляющие уход, нуждаются в качественных консультациях, организации и планировании.

В настоящей брошюре мы, как организация по страхованию от несчастных случаев земли Северный Рейн-Вестфалия, хотели бы предоставить вам перечень вопросов для размышления перед началом осуществления ухода за больным. Вопросник может дать вам полезные импульсы для организации такого ухода. Кроме того, брошюра подскажет вам, как создать сеть контактов, чтобы не остаться один на один со своими сложными и ответственными заданиями, а также получать поддержку и даже делегировать определенную часть ответственности. Цель данного руководства – оказать помощь в структуризации задач ухода за больным и научить вас принимать эту помощь, чтобы сохранить собственное здоровье.

Как организация, занимающаяся страхованием от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, мы убеждены в важности нашей задачи по защите здоровья лиц, осуществляющих уход в домашних условиях. Мы сделаем все, чтобы вы как лицо, осуществляющее уход, смогли сохранить свое здоровье!

Ваш коллектив кассы страхования от несчастных случаев федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия

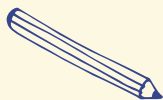
Вопрос 1:

На что мне обратить внимание, если я хотел/хотела бы ухаживать и заботиться о человеке, нуждающемся в помощи?



Сначала я отвечаю на вопрос о том, почему я хочу взять на себя заботы по уходу

- Это мое независимое решение?
- Мне нравится заниматься этим?
- Пообещал/пообещала ли я это кому-нибудь?
- Просто так получилось, или я делаю это из чувства долга?
- Являются ли причинами этого решения любовь и сопереживание?
- Что является моим мотивом – благодарность или желание вернуть долг этому человеку?
- Является ли уход моей жизненной задачей, и составляет ли он смысл моей жизни?
- Занимаюсь ли я этим из-за соседей или для того, чтобы предотвратить чувство вины?
- Являются ли для меня финансовые причины движущей силой?
- Какую роль играют традиции и религия?
- ...



Мои заметки по вопросу 1:

По каким причинам я хочу взять на себя заботы по уходу?

Чувствую ли я себя достаточно сильным/сильной для того, чтобы справиться с этой ситуацией по уходу?

Какие у меня были до сих пор отношения с лицом, нуждающимся в уходе?

Имеются ли положительные причины для того, чтобы взять на себя заботы по уходу?

Есть ли у меня какие-либо тревоги и страхи?



Photographyhouse.eu - Fotolia.com

Вопрос 2:

В течение какого времени я смогу осуществлять уход?

Нагрузки, которые действуют на родственников, осуществляющих уход, многообразны. Они могут иметь как социальную, так и финансовую природу, требовать временных затрат, действовать на физическое состояние и психику. Для каждого родственника, осуществляющего уход, они разные и могут существовать как по отдельности, так и быть взаимообусловленными.

Социальные нагрузки:

- изменение жизненных планов
- неопределенная продолжительность ухода (годы?)
- сомнение в том, что это кто-то оценит
- семейные конфликты/проблемы в отношениях
- приспособление к новой ситуации (отсутствие знаний, обучение методом проб и ошибок)
- бюрократические препятствия
- отсутствие понимания и поддержки социального окружения

Финансовые нагрузки:

- резкие перемены в личной жизни/изменения среды проживания
- привлечение служб, уменьшающих нагрузку
- совместимость ухода с профессиональной деятельностью

Временные нагрузки:

- необходимость все большего присутствия
- круглосуточная доступность (меньше времени остается для себя)

Физические нагрузки:

- недостаток знаний о способах ухода (обучение методом проб и ошибок)
- отсутствие организации в работе (в связи с этим ненужные рабочие операции и действия)
- боли (например, в спине, головные боли)

Психические нагрузки:

- изменение жизненных планов
- необходимость приспособления к новым ситуациям
- чувство вины, угрызения совести
- страхи в связи с будущим
- тревоги
- неуверенность
- изменения, происходящие в хорошо знакомом человеке
- изоляция
- мысли о смерти и болезнях
- невозможность «переключения»

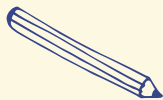
Если человек подвергается такому количеству нагрузок, это вскоре может привести к перегрузке!

Признаки перегрузки

- раздражительность
- нетерпеливость
- агрессивные мысли и чувства
- истощение
- страхи
- нарушения сна
- слабая иммунная защита
- депрессивные состояния
- потеря мотивации, беспомощность
- пренебрежение собственным физическим состоянием
- нерегулярный прием пищи

Предупредительные сигналы организма

- боли в спине, суставах, головные боли
- проблемы с сердцем и желудком
- повышенное давление
- и т.д.



Мои заметки по вопросу 2:

Действие каких нагрузок я могу ощутить?

Как я думаю, в течение какого времени я смогу осуществлять уход... Это вопрос, над которым я должен/должна задуматься.

Вопрос 3:

В каком месте будет осуществляться уход за человеком, нуждающимся в опеке?

- В доме человека, нуждающегося в опеке?
- У меня дома или в условиях совместного проживания?

Я постараюсь получить информацию в консультационном пункте по вопросам жилья! Я постараюсь получить информацию о том, как можно организовать успешный уход на дому. Полезную информацию вы найдете на портале «Новости по вопросам ухода» (www.sicheres-pflegen-zuhause.de).

Я воспользуюсь консультацией по вопросам ухода в указанных учреждениях:

- городские консультационные центры по уходу
- консультационные центры по уходу касс, осуществляющих страхование на случай возникновения необходимости в уходе
- частные консультанты по вопросам ухода
- кассы, осуществляющие страхование на случай возникновения необходимости в уходе
- офисы по работе с престарелыми людьми в городах
- служба по уходу за престарелыми и инвалидами
- консультационные пункты по вопросам жилья в городах
- городские и муниципальные центры по уходу за больными деменцией, благотворительные объединения, кассы медицинского страхования и частные поставщики услуг

Я соберу «семейный совет» для совместного обсуждения организации ухода.

- договоренности должны иметь обязательный характер и подлежать проверке через регулярные промежутки времени, а при необходимости могут меняться.
- я должен/должна помнить о следующем: не каждый может взять на себя работу по уходу и присмотру, но найдется много других дел, которые помогут моей разгрузке.



Мои заметки по вопросу 3:

Достаточно ли у меня места в доме или в квартире?

Необходимо ли произвести какие-либо изменения в квартире (приспособить жилое помещение)?

Кто из членов семьи поможет мне?

В каком объеме и когда (день, неделя, месяц, год)?

Вопрос 4:

Какие работы можно распределить среди лиц, осуществляющих уход?

Ведение домашнего хозяйства, в частности

- общие домашние работы
- покупки и выполнение поручений
- уборка и гигиена (квартира, предметы личного пользования, вынос мусора)
- выполнение небольших ремонтных работ (например, замена лампочек)
- вопросы стирки
- уход за домашними животными и растениями
- подготовка и приготовление еды и напитков и/или организация доставки еды специальными службами

Поддержка в бытовых вопросах в жизни и повседневных заботах, в частности

- при одевании и раздевании
- личная гигиена
- уход за волосами и бритье
- маникюр/педикюр
- в организации распорядка дня

Помощь в социальных контактах, в частности,

- разговоры и беседы
- чтение вслух
- поддержка в организации досуга и занятий хобби
- поддержка социальных контактов
- сопровождение во время различных мероприятий

Кроме этого

- поддержка лица, нуждающегося в уходе, в экономических вопросах и вопросах, связанных со здоровьем (сопровождение при посещении учреждений/врача)
- присмотр за лицом, нуждающимся в уходе, в частности, в состоянии замешательства, при странностях поведения, а также в случае ограниченного или отсутствующего чувства опасности
- ведение учета доходов и расходов бюджета с записями о произведенных затратах для лица, нуждающегося в уходе

Pflegende

Stell Dich doch einmal vor den Spiegel
und schau Dir ernst in Dein Gesicht.
Dann öffne das verschloss'ne Siegel
und gönn Dir wieder etwas Licht.

Du tust oft das, was and're wollen
– und grundsätzlich ist das auch gut –
nur hast Du neben and'ren Rollen
ja auch Dich selbst noch mit am Hut!

Um wen und was Du Dich auch sorgst,
das was Du gibst, nimmt jeder hin.
Nimm nur die Kraft, die Du Dir borgst,
ein bisschen auch zum Eigensinn!

Im Spiegel ist Dein Gegenüber –
der, mit dem Du Dein Leben teilst.
Schau hin und werde endlich klüger:
Du hast das Recht, dass Du gedeihst!

Das Leben bietet schöne Seiten
erkenne und genieße sie!
Dann kannst Du auch den Weg bereiten
und schöpfst dabei noch Energie.

Alexander Grothe



Вопрос 5:

Какие специальные службы могут мне помочь?

Амбулаторная **служба по уходу за больными и инвалидами** оказывает поддержку лицам, нуждающимся в уходе, а также их родственникам в вопросах организации ухода на дому. Обслуживающий персонал этой службы приходит на дом и помогает в ежедневном уходе. Амбулаторный уход позволяет нуждающимся, несмотря на потребность в уходе, оставаться в привычных для них условиях. Услуги оказания ухода на дому включают различные сферы. В первую очередь, это: основные работы по уходу, например, такие как помощь в личной гигиене и медицинская помощь на дому в виде оказания услуг государственного медицинского страхования, например, при приеме медикаментов. Кроме того, служба ухода за больными и инвалидами поддерживает вас в вопросах заботы и ухода, а также в домашних работах по хозяйству, например, при покупках, приготовлении пищи и пр.

Дневной и ночной уход — это полустационарная форма медицинского обслуживания, благодаря которой уход за больным человеком может быть организован за пределами его квартиры в течение нескольких дней и ночей.

Круглосуточный уход: Персонал по уходу приходит для оказания помощи и ухода круглосуточно.

Подмена лица, осуществляющего уход предлагается только в том случае, если уход длится более полугода. Такой вид помощи предусмотрен в тех случаях, когда родственник, осуществляющий уход, заболевает, или ему необходим отдых или отпуск. Также пользоваться услугой подмены лица, осуществляющего уход, можно в определенные часы или дни, чтобы регулярно устраивать себе небольшой отдых. Например, чтобы спокойно посетить встречу группы или релаксационные курсы, встретиться с подругой или посетить парикмахера.

Ночной уход: обслуживающий персонал приходит для ухода и оказания помощи на дому в ночное время.

При **кратковременном уходе** нуждающийся в уходе человек на несколько дней поступает на полное стационарное обслуживание, например, во время отпуска или лечения лица, осуществляющего уход. В тех случаях, когда лицо, осуществляющее уход, заболевает или попадает в кризисную ситуацию, кратковременный уход становится хорошей альтернативой.

Волонтеры занимаются с людьми, нуждающимися в уходе, читают им вслух, гуляют с ними, однако, они не выполняют работ по уходу.

Существует возможность **подать заявку на курс лечения** по причине нервной перегрузки. Все больше санаториев предлагают лечение для родственников больных деменцией или нуждающихся в уходе людей. Поговорите со своим семейным врачом по поводу заявки на лечение.

Отпуск вместе с лицом, нуждающимся в уходе! Предлагается все больше вариантов отпуска для родственников вместе с больными деменцией. Особенность заключается в том, что лицо, нуждающееся в уходе, и лицо, осуществляющее уход, едут в отпуск вместе, и тем не менее, каждый имеет достаточно свободного пространства для себя.

Предложения по оказанию помощи в ограниченном объеме — это те предложения, когда помощники-волонтеры под руководством специалистов по уходу берут на себя заботу о лицах, нуждающихся в уходе и интенсивном общем присмотре. Это происходит в группах или в домашних условиях. Кроме того, они должны помогать советами родственникам, осуществляющим уход.

Следующие организации и группы могут предложить помощь и уход в ограниченном объеме:

- группы помощи больным деменцией и людям с обусловленными деменцией нарушениями способностей, слабоумием или психическими заболеваниями
- группы помощников для почасовой разгрузки родственников, осуществляющих уход в домашних условиях
- дневной уход за пациентами, объединенными в небольшие группы
- индивидуальный уход квалифицированными помощниками
- службы для разгрузки семьи
- агентства, предоставляющие уход для лиц, нуждающихся в уходе

Службы посещений, организованные церквями — это важная составляющая работы церковных приходов, часто выполняется волонтерами. Они посещают престарелых, одиноких или больных людей. Не забывают также и именинников пожилого возраста.

Службы перевозки осуществляют транспортирование людей с физическими и умственными нарушениями. Таким образом облегчается их участие в общественной и повседневной жизни. Специально подготовленные водители знакомы с особыми потребностями инвалидов, будь то дорога на работу, посещение врача или поездка к друзьям.

Группы помощи ухаживающим за больными деменцией — это организации по поддержке, разгрузке и сопровождению родственников, осуществляющих уход. В атмосфере защищенности они могут рассказать о своем опыте и проблемах. Такая группа предлагает приятную обстановку и отвлекает от тяжелых будней.

Группы взаимопомощи/группы общения для родственников: Беседы в группах взаимопомощи и группах общения для родственников предлагают разнообразную информацию и разгружают психику. Благодаря атмосфере защищенности и обмену опытом с людьми, которые находятся в такой же или подобной ситуации, можно открыто поговорить о своих страхах и повседневных проблемах ухода за больными или просто излить свою душу! Кроме того, это хорошая возможность познакомиться с новыми людьми и вместе провести пару приятных часов.

Вопрос 6:

Что поможет мне сохранить собственное здоровье?

Разгрузка через обучение на курсах

Курсы по уходу предлагаются кассами медицинского страхования, благотворительными объединениями, образовательными центрами для семей и частными поставщиками услуг. Расходы берут на себя кассы, осуществляющие страхование на случай возникновения необходимости в уходе.

Курсы по обращению с больными деменцией предлагают центры по уходу за больными деменцией. Расходы несут кассы, осуществляющие страхование на случай возникновения необходимости в уходе.

Разгрузка посредством бесед

- встречи родственников
- кафе для бесед
- группы взаимопомощи
- духовное попечение (поговорите с референтом пастора или священником)
- телефонная служба доверия
- семейный врач или врач-специалист
- при необходимости беседы с терапевтом

Поговорите со своим семейным врачом о необходимости психотерапии.
Излить душу очень полезно!



Разгрузка на релаксационных курсах

Они предлагаются кассами медицинского страхования, благотворительными объединениями, образовательными центрами для семей и частными поставщиками услуг. Расходы частично или полностью несут кассы, осуществляющие страхование на случай возникновения необходимости в уходе/кассами медицинского страхования.

- аутогенные тренировки
- прогрессивная мышечная релаксация
- метод тренировки в фитнесе (метод Фельденкрайса)
- система глубокого сна (Sounder-Sleep-System)
- йога
- медитация на сканирование тела (Body-Scan)
- медитация сидя
- медитация при ходьбе
- медитация на дыхание и т.д.

Что я могу делать ежедневно:

- внимательно относиться к себе и создавать «личные островки» в повседневной жизни. Пусть это будет всего несколько минут.
- сознательно уделять время себе
- почитать
- спокойно выпить кофе или чай
- встретиться с другом или подругой
- поговорить по телефону с приятным человеком
- осознанно воспринимать красоту природы
- заниматься хобби (кегли, прогулки, рисование, чтение и т.д.)
- движение (танцы, езда на велосипеде, работа в саду и т.д.)
- прогулки
- занятия спортом

Существует много предложений, которые помогут вам снять нагрузку и положительно скажутся на вашем здоровье. Выберите, что поможет именно вам. Попробуйте различные способы релаксации, чтобы подобрать для себя соответствующие курсы. Консультанты по вопросам ухода по месту жительства с удовольствием помогут выбрать подходящее предложение и создать вашу индивидуальную сеть контактов.



Мои заметки по вопросу 6:

Что я могу регулярно делать для себя, например, получать разгрузку благодаря посещению курсов, беседам или релаксационным курсам?

Кто будет мне периодически помогать, чтобы я имел/имела свободное время для заботы о себе?

Вопрос 7:

Как я могу создать собственную сеть контактов?



Сеть контактов, необходимых для разгрузки, в реальной жизни может представлять собой контакты людей и организаций. На бумаге сеть контактов может выглядеть как наглядный перечень (в нашем случае это круговая диаграмма), в которую вы как лицо, осуществляющее уход, вносите важную информацию, позволяющую всегда иметь под рукой номера телефонов и имена контактных лиц. Таким образом вы будете видеть, на какие учреждения и на кого можно дополнительно рассчитывать для получения поддержки и разгрузки. В ходе бесед и сотрудничества с отдельными организациями и людьми (семьей, друзьями, соседями, консультационными пунктами) вы собираете информацию, возможности и идеи, которых раньше у вас не было.

В сеть контактов обязательно должны входить следующие организации:

- консультационные пункты по вопросам ухода (подробная информация и консультации)
- курсы по уходу (организация ухода, информации, способы ухода и обмен опытом)
- службы для разгрузки/члены семьи, друзья и соседи (снятие напряжения, личное свободное время)
- организации для сохранения вашего здоровья (релаксационные курсы, водная гимнастика, массаж, школа здоровья спины, встречи с друзьями и т.д.)

Консультационный пункт по вопросам ухода должен быть точкой опоры в вашей сети контактов, потому что там вы сможете обсудить вопросы ухода и заботы о больном человеке в домашних условиях со специалистом в этой области. Сотрудники консультационного пункта по вопросам ухода смогут помочь вам принять решение, как действовать дальше, и определить важные моменты в ближайшем будущем.

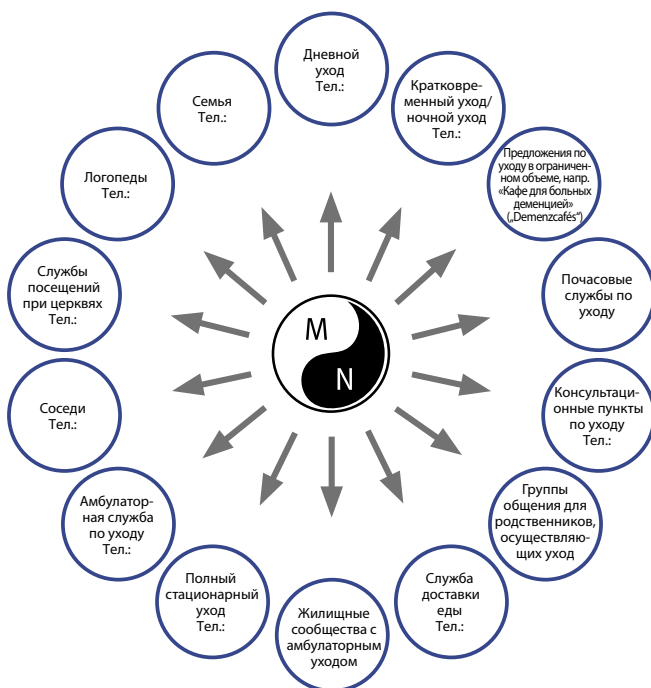
Службы разгрузки обязательны для хорошего планирования и организации ухода в домашних условиях; они обеспечивают вам свободное время для собственного здоровья и благополучия. Эти службы должны находиться по месту вашего проживания, быть всегда доступными и готовыми быстро отреагировать на обращения.

Нельзя забывать и о привлечении членов семьи, друзей и соседей, которые помогут спланировать ваше свободное время. Таким образом, у вас появится возможность посещать курсы релаксации или спортивные занятия, или вновь заняться своим хобби.

Очень важно посещать курсы для приобретения знаний по уходу и освоению техник сохранения собственного здоровья. Благодаря сети контактов вы приобретаете больше уверенности в вопросах по уходу и опеке, так как всегда сможете обратиться к контактному лицу, если не будете знать, что делать дальше. Вы уже не будете отвечать «в одиночку» за все! Вы сможете разделить задачи и ответственность!

Моя индивидуальная сеть контактов по вопросам ухода и оказания помощи

Необязательно иметь в сети контактов все указанные выше организации. Определите вместе с консультантом по вопросам ухода предложение, подходящее конкретно для вашей ситуации! В конце брошюры вы найдете шаблоны, которые сможете использовать для собственных записей.

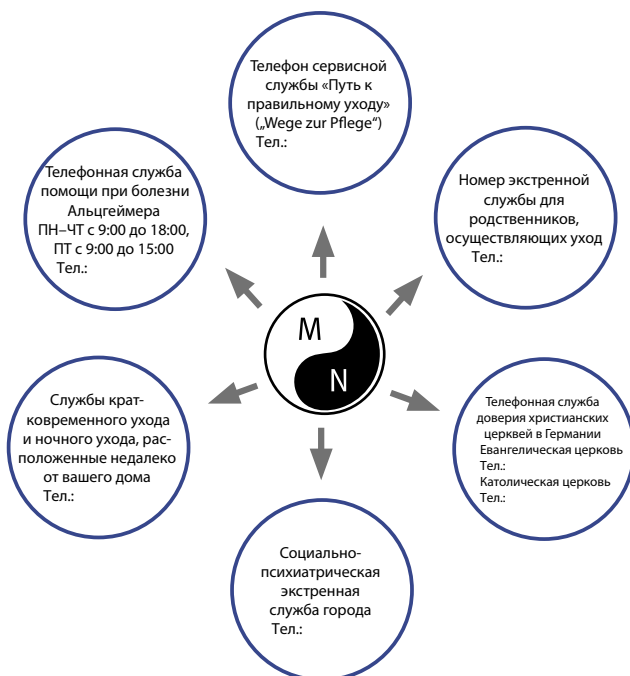


© Александра Дальдруп, касса страхования от несчастных случаев федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия

Моя индивидуальная сеть контактов для экстренных случаев, когда у меня больше нет сил!

Если предварительно собрать информацию и создать сеть, состоящую из тех, кто предлагает помощь, это может очень помочь в неотложных ситуациях. Целесообразно заранее связаться с той или иной организацией и просто ознакомиться с ее деятельностью.

Необязательно иметь в сети контактов все указанные выше организации. Определите вместе с консультантом по вопросам ухода предложение, подходящее конкретно для вашей ситуации!



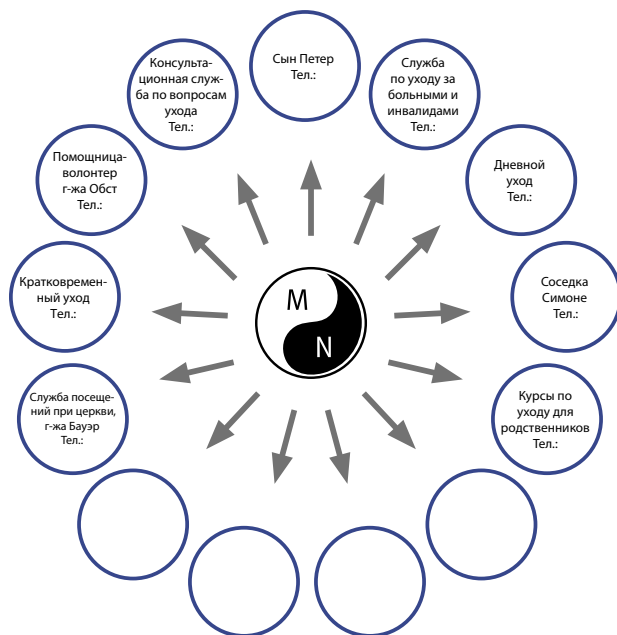
© Александра Дальдруп, касса страхования от несчастных случаев федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия

Один наглядный пример покажет, как можно использовать контактную сеть и бланк распорядка дня.

Перед г-жой Штеффенс встал вопрос, отдавать ли мужа в дом для инвалидов и престарелых или нет. «Мы любим и помогаем друг другу так, как мы пообещали это перед Богом — в хорошие и плохие времена», — сказала она своему сыну, когда тот упомянул о возможности поместить отца в дом для инвалидов и престарелых. Она все делает очень добросовестно. Поначалу для нее это несложно. И все же она замечает, что уход и помощь мужу даются ей все тяжелее, и что она уже не справляется одна.

Поэтому по совету сына она привлекает сотрудника службы по уходу, который приходит помочь по утрам и вечерам. Остаток дня и ночью г-жа Штеффенс остается с мужем одна. Через некоторое время она отмечает, что несмотря на помощь специальной службы, уход и оказание помощи занимает все больше времени. Поэтому она уже не встречается с друзьями за чашечкой кофе, хотя эта традиция существовала 17 лет, и что она больше не ходит на гимнастику, которая, как она говорила, «ей так помогает». Ведь это время ей приходится тратить на мужа. И подруги стали приходить в гости очень редко. Г-жа Штеффенс полагает, что подруги уже не так хорошо чувствуют себя у нее в доме, что они ощущают неловкость, будучи у нее в гостях. Может быть, это для них напоминание, что и с ними могло бы случиться то же самое. Кроме того, у нее даже нет новостей, которыми она могла бы с ними поделиться. Все, что она видит, происходит у нее дома, и все крутится вокруг ее мужа.

Индивидуальная сеть контактов г-жи Штеффенс по вопросам ухода и оказания помощи

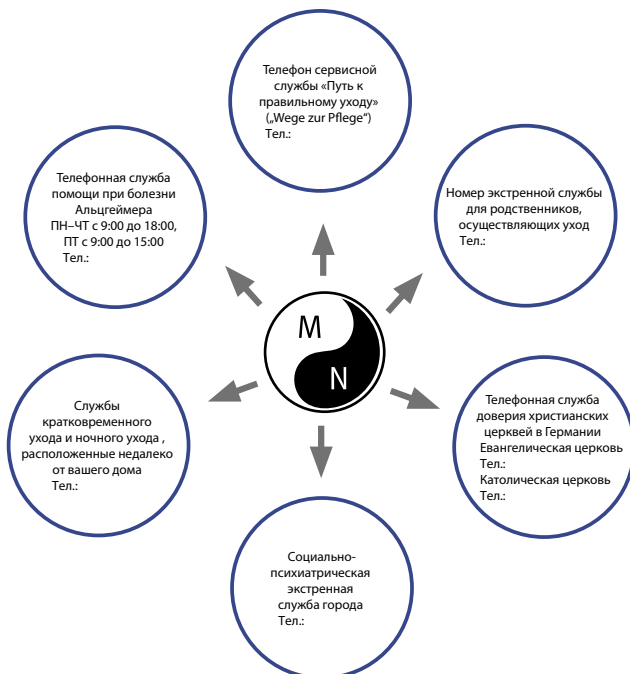


© Александра Дальдруп,
 касса страхования от несчастных случаев федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия

К тому же им еще и мешает ее муж, который часто зовет ее в то время, когда у нее в гостях подруги. Г-жа Штеффенс начинает заботиться о муже еще более интенсивно, так как к ней в дом, кроме службы по уходу и ее сына, больше никто не приходит. Следовательно, ее мысли возвращаются все больше вокруг потребностей мужа.

Даже ночами она плохо спит, потому что думает, что могла что-нибудь забыть. Что может сделать г-жа Штеффенс, чтобы как-то выйти из этой ситуации? Г-жа Штеффенс должна встретиться с консультантом по уходу и с его помощью спланировать ситуацию по уходу в домашних условиях. Для этого ей нужно составить индивидуальную сеть контактов, а также структурированный распорядок дня.

Индивидуальная сеть контактов г-жи Штеффенс для экстренных случаев, когда уже больше нет сил!



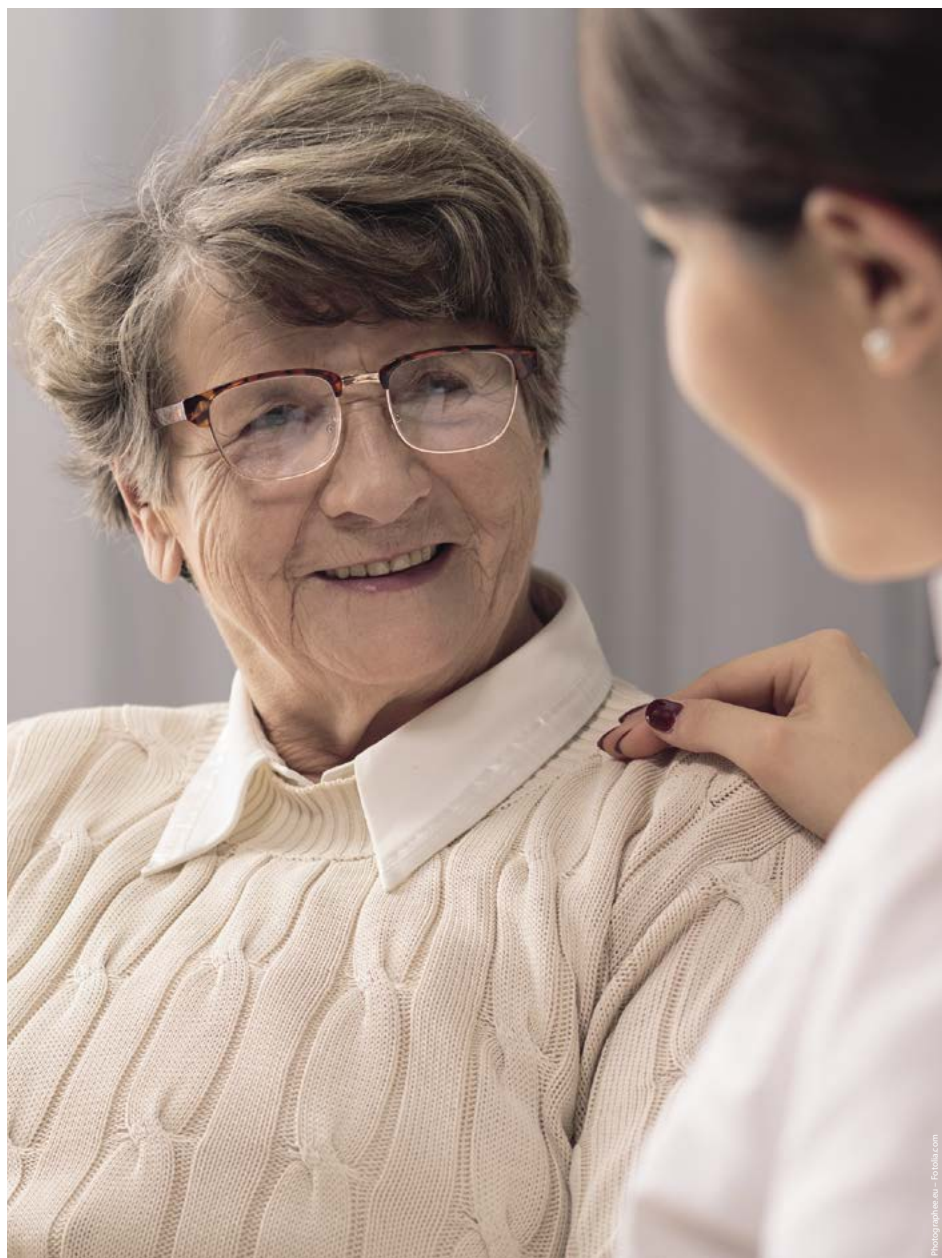
© Александра Дальдруп,

касса страхования от несчастных случаев федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия

Сейчас у госпожи Штеффенс есть свои сети контактов, и она знает, кто может ее поддержать и разгрузить. Речь идет о том, чтобы вместе с консультантом по уходу составить структурированный распорядок дня и недели, который будет включать заботу о себе с привлечением на это время служб для разгрузки и всех надежных помощников из сети контактов. При планировании должны учитываться возраст, жизненная ситуация, потребности, а также здоровье г-жи Штеффенс. В итоге г-жа Штеффенс получила структурированный распорядок дня и недели, согласованный с ее потребностями, которому она может следовать в первое время.

В этом распорядке дня и недели запланированы работы по уходу за мужем и по хозяйству. Дополнительно между отдельными делами планируются мероприятия по заботе о себе. В случае г-жи Штеффенс было бы разумно планировать более широкую профессиональную помощь, а также поддержку социальных контактов и курсы релаксации. Например, с привлечением организации по осуществлению дневного ухода, что даст ей возможность вновь встречаться с подругой и/или посещать курсы релаксации. Для выполнения работ по уходу можно активнее привлекать уже существующие службы по организации ухода. Для ухода за мужем могут быть привлечены службы разгрузки, например, церковная служба волонтеров. Также можно воспользоваться другими предложениями помощи в ограниченном объеме, а также поддержкой членов семьи и соседей. Существует много возможностей разгрузить г-жу Штеффенс. Поэтому имеет смысл посетить консультационный пункт по вопросам ухода, как это и сделала г-жа Штеффенс, чтобы получить там подробную консультацию и вместе составить индивидуальную сеть контактов, а также структурированный распорядок дня.

Подобно г-же Штеффенс обстоят дела у многих людей, ухаживающих за родственниками. Неожиданно вы попадаете в ситуацию, когда вам необходимо ухаживать за любимым мужем. Вы делаете все, чтобы он чувствовал себя хорошо, но при этом забываете о себе.



Photographica.ru - Fotolia.com

Мой структурированный распорядок дня

Руководство по заполнению

Я составляю для себя структурированный распорядок дня для достижения баланса между осуществлением ухода и собственными потребностями.

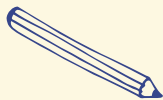
В первые недели поможет структурированный распорядок дня.

Что я учитываю при планировании —

это регулярное свободное время для себя! Я освобождаю для себя свободное время не менее пяти раз в месяц, оно предназначено для моих собственных интересов и здоровья, во благо моей семьи:

- не менее одного раза в неделю освобождать для себя вторую половину дня или вечер и делать то, что мне нравится!
- не менее одного раза в месяц планировать для себя свободное время.
- Выбираться куда-нибудь вместе со своим партнером
- совершать небольшие экскурсии
- что-нибудь предпринимать вместе со своим партнером и детьми
- посещать мероприятия
- договариваться о встречах с подругами и друзьями
- заниматься хобби
- посещать спортивные занятия
- посещать встречи группы общения для тех, кто ухаживает за родственниками или курсы по уходу
- я планирую привлечение людей (членов семьи, друзей, волонтеров и т.д.) и/или организаций (службы по уходу, службы посещения и т.д.) для поддержки и разгрузки.
- я обращаю внимание на предупредительные сигналы моего организма!
- я объединяю задачи (например, совершаю покупки, по пути захожу в аптеку, на почту).

Если вы учтете эти пункты, вы легче справитесь с повседневными заботами по уходу. Таким образом вы сохраните свое здоровье в период ухода! Только здоровый человек, который хорошо себя чувствует, сможет полностью посвятить себя своим родственникам. Далее (начиная со стр. 36) вы найдете план мероприятий на неделю, который вы можете заполнять и который поможет вам с самого начала планировать мероприятия, способствующие сохранению собственного здоровья. Подумайте и о том, как включить в распорядок дня ваши индивидуальные заметки и возможности сети контактов.



Мои заметки по вопросу 7:

Я запланировал/а для себя регулярное свободное время?

Когда и где я буду проводить свободное время?

Какие мероприятия я планирую?

Кого я могу привлечь для своей разгрузки, на кого можно положиться?

Образец распорядка дня

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро	7:00 – 7:45 7:45 – 9:00	Основной уход Завтрак	Приготовление завтрака и совместный завтрак, уборка со стола
До обеда	9:30 – 11:00 11:00 – 12:00	Занятия, общение, покупки Приготовление еды	Покупки и посещение врача Приготовление еды
Обед	12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00	В зависимости от обстоятельств: подача еды Уборка на кухне Послеобеденный сон	Совместный обед Уборка на кухне, проводить в кровать
После обеда	14:00 – 16:30 16:30 – 18:00	Работы по дому Уход, занятие каким-либо делом	Уборка квартиры и приготовление кофе
Вечер	18:00 18:30	Основной уход Ужин	Приготовление ужина, Совместный ужин
Ночь			

Кто может помочь мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия
В течение всего дня и ночью	20.08. – 21.08.	Опека	Петер
16:30 – 18:00	16.07.	Опека	Соседка Анни
В течение всего дня и ночью	10.10. – 17.10.	Уход/Опека	Служба краткосрочного ухода Sonnenstrahl

<p>Кто может меня разгрузить?</p> <p>Служба по уходу за престарелыми и инвалидами</p>	<p>Так я тренирую свое внимание, расслабляюсь и повышаю качество жизни</p>	<p>Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?</p> <p>Упражнения для внутреннего баланса (гимнастика) на дому</p> <p>Осознанно наслаждаюсь завтраком!</p>
<p>Служба посещений при церквях</p>		<p>Совершаю покупки и посещаю врача без спешки!</p>
		<p>Осознанно наслаждаюсь обедом! Послеобеденный сон (отдых)</p>
<p>Помощница-волонтер г-жа Обст</p>		<p>Встреча с Анни (подругой)</p>
<p>Служба по уходу за престарелыми и инвалидами</p>		<p>Осознанно наслаждаюсь ужином и пребыванием вдвоем!</p>

Осознание того, что можно не спешить, снимает ощущение прессинга, и я расслабляюсь

Это способствует повышению уровня моей жизни

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома
Выходные с подругой Анни		в Дангасте
Посещение парикмахерской		Парикмахерская в городе
Отпуск		Бад-Дрибург

Понедельник

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помочь мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Вторник

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помогать мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Среда

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помогать мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Четверг

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помогать мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Пятница

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помогать мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Суббота

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помочь мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Воскресенье

Дневное время	Часы	Работы	Это я делаю самостоятельно
Утро			
До обеда			
Обед			
После обеда			
Вечер			
Ночь			

Кто может помогать мне периодически?

Часы	Дата	Работы	Имя, фамилия

Кто может меня разгрузить?	Мероприятия для создания внутреннего баланса – что я делаю для себя в это время?

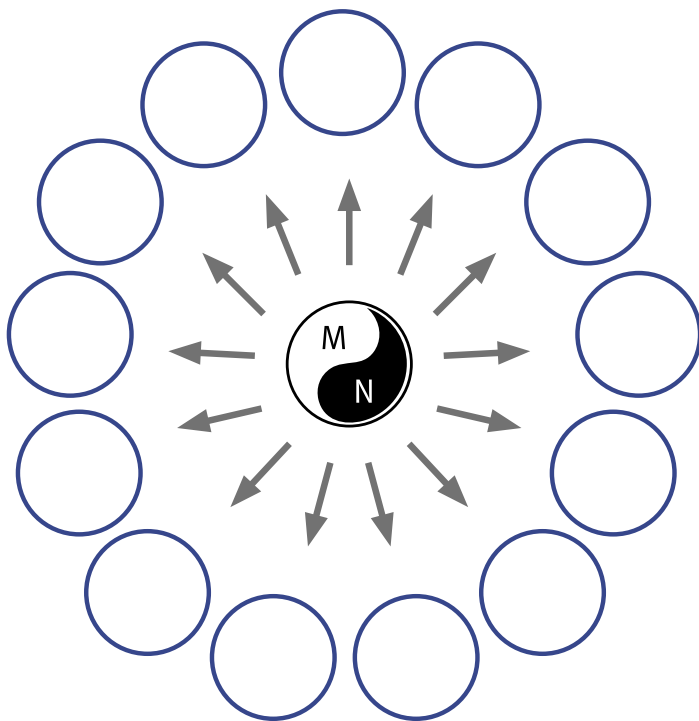
Возможности организации свободного времени для лица, осуществляющего уход

Это я делаю для себя	Дома	Вне дома

Для заполнения

Внесите в шаблон организации, оказывающие поддержку,
с номерами телефонов, контактными лицами и часами работы.

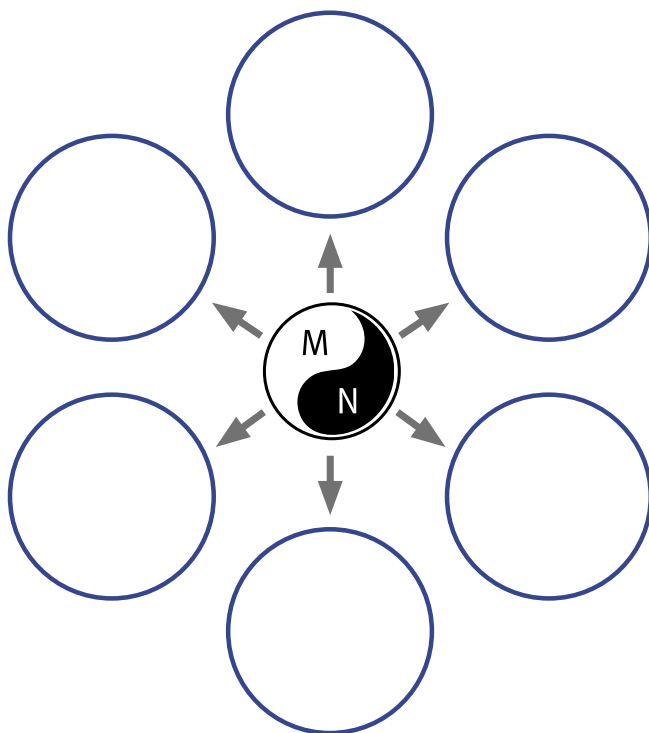
Также укажите имена и номера телефонов родственников, друзей,
соседей и знакомых



Для заполнения

Предварительный сбор информации и создание собственной сети из тех, кто предлагает помощь, могут очень помочь в неотложных ситуациях. Целесообразно уже заранее связаться с той или иной организацией и просто ознакомиться с ее деятельностью.

Внесите в шаблон организации, оказывающие поддержку, с номерами телефонов, контактными лицами и часами работы. Также укажите имена и номера телефонов родственников, друзей, соседей и знакомых.



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse NRW
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
Telefax 0211 9024-1355
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autorinnen

Alexandra Daldrup
Elfie Böttger-Bohlen

Beratung

Silke Niewohner

Redaktion

Karin Winkes-Glüssenkamp

Gestaltung

saga werbeagentur GmbH, Münster

Druck

F&D, Lichtenfels

1. Auflage April 2019

1.000 Exemplare

Bestellnummer

PIN 67

Unfallkasse NRW

Sankt-Franziskus-Str. 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de