


КАК СОХРАНИТЬ СИЛЫ ПРИ УХОДЕ ЗА ЛЕЖАЧИМ БОЛЬНЫМ?



Если вы ухаживаете за лежачим больным, то, как правило, вам приходится сочетать в себе несколько функций: заведующий хозяйством, медсестра, психолог, сиделка, няня для детей. Чтобы эффективно справляться с таким количеством задач и оставаться эмоционально благополучным, важно не забывать о собственных потребностях и здоровье. Забота о себе должна стать важной частью вашего поведения. Это улучшит и ваше качество жизни, и вашего подопечного, а также поможет сохранить силы для ухода за больным.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС ОПАСЕН

Стоит насторожиться, если у вас проявляются следующие симптомы:

- постоянное беспокойство, тревога
- постоянная раздражительность, напряжение
- головные боли
- проблемы со сном
- изменения веса

Длительный стресс подавляет иммунную систему, провоцирует развитие хронических заболеваний, таких как болезни сердца и сосудов, могут обостриться уже имеющиеся заболевания. В подобной ситуации важно как можно раньше заметить свое состояние и обратиться за помощью к психологу, психоневрологу или психотерапевту.

НЕ БОЙТЕСЬ ИНФОРМАЦИИ

Неизвестность и неопределенность усложняют и так непростую ситуацию. С разрешения пациента получите от врача информацию о заболевании, выясните, как проходит его лечение, какие дополнительные ресурсы доступны для организации всесторонней помощи. Задавайте вопросы медсестрам, врачам и тем, кто компетентен в интересующей вас теме. Ответы помогут вам чувствовать себя увереннее. Собирайте информацию только на хорошо зарекомендовавших себя интернет-сайтах и медицинских порталах.

МЕДИЦИНСКИЕ НАВЫКИ

Скорее всего, вам потребуется помощь в освоивании навыков медработника (уколы, капельницы, стомы, пролежни), а также эмоциональная поддержка, чтобы избежать тревожных и депрессивных состояний и не чувствовать себя изолированным от жизни.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Не пытайтесь взваливать на себя всю работу, иначе есть опасность выдохнуться. В состоянии измождения вы вряд ли сможете эффективно помогать и быть внимательным к вашему близкому. Вам необходимы паузы в уходе за больным и время на себя. Подумайте, кто может вас иногда подменять. Родственники, друзья, коллеги, соседи? Составьте список дел, которые можно поручить кому-то другому. Просьба о помощи – это не признак слабости, вы увидите, что окружающие хотят помочь, но им нужно рассказать, что от них требуется.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Регулярно и сбалансировано питайтесь, старайтесь заниматься физической нагрузкой хотя бы 30 минут в день. Старайтесь расслабиться перед сном и спите не меньше 6-8 часов в сутки.

УЗНАЙТЕ О СВОИХ ПРАВАХ

По закону вам может полагаться оплачиваемый или неоплачиваемый отпуск по уходу за заболевшим близким. За консультацией вы можете обратиться в отдел кадров своей компании или связаться с юристом по телефону горячей линии службы «Ясное утро» 8(800) 100 0191.

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Не держите в себе эмоции. Поделитесь своими чувствами с теми, кому доверяете, кто вас выслушает, поймет и поможет структурировать мысли – супругом, друзьями. Узнайте в онкодиспансере и местных некоммерческих организациях, есть ли в вашем городе группы поддержки для людей, которые так же, как и вы, ухаживают за онкологическим больным. Их опыт преодоления сложностей может стать хорошей поддержкой для вас.