

# ЗАБОТА О ТОМ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА ЧЛЕНОМ СЕМЬИ

Программа EmblemHealth «Забота о том, кто ухаживает за членом семьи» (Care for the Family Caregiver)



Не много найдется работ, таких же трудных, как бесплатный уход за членом семьи, как бы вы ни любили этого родного для вас человека. Но хотя ваши обязанности никогда не бывают легкими, существуют некоторые способы облегчить вашу жизнь.

**ЗАБОТА О ТОМ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА ЧЛЕНОМ СЕМЬИ** – это инициатива Отдела общего здоровья, которая заключается в предоставлении информации, ресурсов и средств тем, кто ухаживает за членом семьи, чтобы помочь им справиться с трудностями и стрессом. Программа исходит из признания того, что лица, осуществляющие такой уход, сами являются забытыми пациентами, и ее цель – обратить внимание на некоторые нужды тех, кто бесплатно ухаживает за своими близкими, а таких людей по всей стране около 44,5 миллионов.

Людей, ухаживающих за членом семьи, часто называют «молчаливыми пациентами», система здравоохранения их в основном игнорирует, поэтому они рискуют заболеть или впасть в депрессию. В наше время, когда население в целом стареет, благодаря прогрессу медицины люди живут дольше, госпитализации становятся короче, а сложные технологические устройства позволяют находиться дома более тяжелым больным, роль людей, ухаживающих за своими близкими, и потребность в них будут только возрастать.

Вебсайт EmblemHealth содержит множество информации, включая ссылки на тему ухода за больными в домашних условиях. Адрес вебсайта [www.emblemhealth.com](http://www.emblemhealth.com), щелкните на «Health & Wellness» (здоровье и благополучие) из горизонтального меню в верхней части страницы, затем на «Family Caregiver» (лица, ухаживающие за членом семьи) из левого меню. Вы увидите многочисленные ссылки на нью-йоркские, региональные и национальные ресурсы.

Чтобы получить более подробную информацию о программах по уходу EmblemHealth, свяжитесь, пожалуйста, с Грегори Джонсоном, автором программы «Забота о том, кто ухаживает за членом семьи», по тел. **1-646-447-7651**.

# 10 советов тому, кто ухаживает за членом семьи

1. Уход за членом семьи – это работа, и вы заслужили право на передышку. Часто **награждайте себя** перерывами.
2. **Следите**, не появилось ли у вас признаков депрессии, и, если нужно, не откладывайте обращение за профессиональной помощью.
3. Когда люди предлагают вам помощь, **примите ее** и подскажите им, что конкретно они могут сделать.
4. **Побольше узнайте** о болезни члена семьи и о том, как с пользой разговаривать с врачами.
5. Заботиться и делать – не одно и то же. **Будьте открыты** технологическим средствам и идеям, способствующим независимости близкого вам человека.
6. **Доверяйте своим инстинктам**. В большинстве случаев они ведут вас в правильном направлении.
7. Тем, кто ухаживает за больным, часто приходится много поднимать, толкать и тащить. **Не перенапрягайте спину**.
8. Оплачьте свое горе, а потом позвольте себе **предаться новым мечтам**.
9. **Обращайтесь за поддержкой** к тем, кто тоже ухаживает за своими близкими. Знание того, что вы не одиноки, придаст вам силы.
10. **Умейте постоять за свои права** лица, ухаживающего за членом семьи, и гражданина.

Источник: Национальная ассоциация лиц, ухаживающих за членом семьи