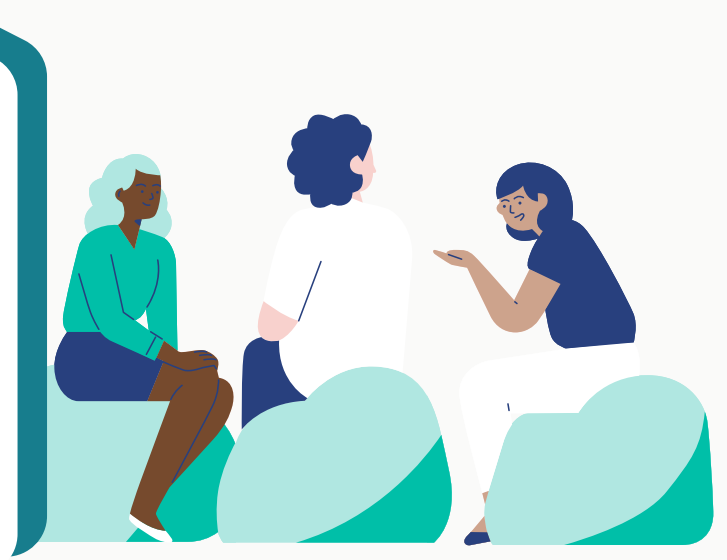


# Следующие шаги по оформлению опеки

## ПЕРЕХОД В СИСТЕМУ УХОДА И ОБСЛУЖИВАНИЯ



Переход в систему ухода или обслуживания происходит тогда, когда человек, о котором вы заботитесь, переходит из одной системы ухода или обслуживания в другую систему ухода или обслуживания. Также такой переход называется выпиской или направлением.

Переход включает новый распорядок дня, новый уход или новых поставщиков услуг, а также изменения в приеме лекарств или потребностях в уходе. Этот информационный бюллетень поможет вам разобраться с изменениями, которые могут произойти при переходе в систему ухода или обслуживания.

## ЗАПОМНИТЕ <sup>1</sup>

Информация, которую вы получаете от поставщиков услуг, помогает вам справиться с распространенными проблемами, которые могут возникнуть при переходе. Если это с вами еще не обсуждали, спросите поставщика услуг о следующем:

### Личный уход

- Как справляться с уходом за собой и повседневными занятиями
- При необходимости, какое медицинское оборудование понадобится, и как им пользоваться

### Лекарства

- Изменения в приеме лекарств, и почему были внесены изменения
- Как принимать лекарства (доза, частота и способ применения)
- Побочные эффекты, о которых следует знать

### Назначения

- Где, когда и с кем вы встречаетесь
- Для чего назначена встреча
- Способы перемещения до места назначения

### Общественные услуги

- Какие общественные услуги и ресурсы доступны вам и человеку, о котором вы заботитесь?  
*например, питание, отдых и транспортные услуги*

### Симптомы

- На какие симптомы или изменения следует обратить внимание, в зависимости от проблемы со здоровьем или диагноза человека, о котором вы заботитесь

### С кем связаться

- Скорая медицинская помощь
- Скорая психиатрическая помощь
- Поддержка социальных служб
- По общим вопросам / не срочным вопросам

## Сообщите поставщику услуг, в случае если:



- Вы не понимаете информацию, которой делятся с вами
- У вас есть опасения по поводу управления уходом, и вам нужна поддержка
- У человека, о котором вы заботитесь, нет семейного врача или практикующей медсестры, к которым можно было бы обратиться

## ПРОБЛЕМЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПО УХОДУ<sup>2</sup>

Работа опекуном может быть сопряжена с определенными трудностями. Осознание этих проблем поможет вам определить свои сильные стороны и признать положительные стороны ухода. В некоторые проблемы и преимущества входят:

### ПРОБЛЕМЫ

#### Забота и координация

- Помощь в уходе, в приеме лекарств, с оборудованием и приемами у врача

#### Личные расходы

- Парковка, транспорт, питание

#### Физическое и психическое здоровье

- Подъем/наклон, откладывание своих потребностей, изменение ролей и взаимоотношений

### ПРЕИМУЩЕСТВА

#### Цель и достижения

- Найти смысл, отдать дань уважения и почувствовать себя удовлетворенным от возможности помогать

#### Укрепление отношений

- Через проявление заботы

#### Найдите своего внутреннего супергероя

- Используйте свою силу для разработки стратегий по преодолению трудностей и принятия помощи от других людей

## СТРАТЕГИИ ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ<sup>3</sup>

Уход за собой подразумевает уделение времени себе на то, что нравится или помогает чувствовать себя лучше. Вот некоторые занятия по уходу за собой, которые помогут вам снизить стресс и поддержать вас в роли опекуна:



**Говорите об этом.** Обратитесь к кому-нибудь, например, к другу, члену семьи, группе поддержки или терапевту, чтобы поделиться своим опытом или переживаниями.



**Расслабляйтесь.** Постарайтесь найти время для того, чтобы осознанно расслабляться каждый день. Вы можете отправиться на спокойную прогулку, попробовать медленное, глубокое дыхание или медитацию.



**Занимайтесь тем, что вам нравится.** В эти занятия может входить: общение с друзьями, просмотр фильма, чтение книги, прослушивание музыки или выпечка того, что вам нравится.



**Питайтесь здоровой едой и высыпайтесь.** Старайтесь не пропускать приемы пищи. Старайтесь есть фрукты и овощи, избегайте обезвоживания, ограничьте употребление менее полезной пищи и спите 7–9 часов в сутки.



**Будьте физически активны.** Старайтесь регулярно заниматься спортом, чтобы держать сердце в тонусе. Вы можете отправиться на быструю прогулку или покататься на велосипеде, или воспользоваться приложением для упражнений.

## ДРУГИЕ УСЛУГИ

### Служба Опекунства Онтарио

Доступ к информации об услугах и поддержке опекунов.

[ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) 1-833-416-2273

### Службы поддержки по уходу на дому и по месту жительства

Согласование ухода, и региональные службы ухода на дому.

[healthcareathome.ca](http://healthcareathome.ca) 1-888-470-2222

### Elizz by SE Health

Доступ к услугам по уходу и ресурсам для опекунов.

[elizz.com](http://elizz.com) 1-866-565-0065

### Команда здравоохранения Северного Йорка, Южного Симко, Онтарио

Найдите местное сообщество, медицинские и государственные услуги.

[nyssoh.com/community-resources](http://nyssoh.com/community-resources)

Sources: 1. «Информационный бюллетень о переходе в систему ухода и услуг» (Ассоциация зарегистрированных медсестер Онтарио)

2. «Проблемы и преимущества ухода» (Семейные опекуны Британской Колумбии)

3. «Факторы, меняющие «правила игры» в области психического здоровья: Информация по уходу за собой» (Центр лечения зависимостей и психического здоровья)