

10 важных вопросов для вас

Задумайтесь над приведенными ниже вопросами и предлагаемыми вариантами действий. Обсудите их с вашим близким. Они помогут вам подготовиться, спланировать свои действия и преодолевать встречающиеся на пути трудности. Вам будет проще выработать оптимальное решение.

- 1** **Имеете ли вы полное представление о состоянии здоровья вашего близкого и его симптомах?**

Предлагаемые действия: проконсультируйтесь с врачом. Уточните диагноз, узнайте о состоянии здоровья подопечного и прогнозах врача. Вместе с врачом рассмотрите различные типы ухода и выберите оптимальный для вас.
- 2** **Знаете ли вы, где ваш подопечный хранит важные документы и пароли?**

Предлагаемые действия: соберите и храните в одном безопасном месте все важные документы: информацию о банковских и пенсионных счетах, сейфовых ячейках, инвестициях, завещаниях и трастах, а также соответствующие PIN-коды и пароли.
- 3** **Знают ли ваши родственники и друзья, что вы ухаживаете за больным близким?**

Предлагаемые действия: расскажите им о состоянии здоровья своего близкого. Обсудите ваши обязанности и проблемы, с которыми вы сталкиваетесь.
- 4** **Кто может помочь вам в уходе за близким?**

Предлагаемые действия: составьте список всех обязанностей, с которыми вам нужна помощь. Попросите родственников и друзей помочь. Вместе разработайте план и распределите обязанности. Найдите специальные местные организации для ухаживающих.
- 5** **Было ли у вашего подопечного диагностировано психическое или соматическое заболевание, требующее дополнительного ухода?**

Предлагаемые действия: проконсультируйтесь с врачами, чтобы получить больше информации. Найдите ближайшие больницы и клиники, предоставляющие специализированный уход, необходимый вашему подопечному.
- 6** **Какая у него/нее медицинская страховка?**

Предлагаемые действия: узнайте, есть ли у вашего близкого страховка и, если она есть, какие медицинские услуги в нее входят. Найдите его/ее страховой полис и удостоверение личности. Внимательно изучите план страхования. Узнайте о страховании на случай потребности в длительном медицинском уходе. Если у вашего близкого нет страховки, узнайте, на какой вариант медицинского страхования он/она может рассчитывать по месту жительства.
- 7** **Оформил ли ваш близкий доверенность (т.е. право решать за него/нее финансовые вопросы) на вас или другое лицо?**

Предлагаемые действия: найдите документы вашего подопечного. Узнайте о наличии доверенности. Если вы не уверены, что делать, обсудите с близким разные варианты решения вопроса.
- 8** **Находится ли ваш близкий дома в безопасности, когда остается один?**

Предлагаемые действия: обсудите с вашим близким, как бы ему/ей хотелось повысить уровень безопасности и комфорта дома. Проверьте, насколько безопасно у него/нее дома. Продумайте, что можно изменить для обеспечения абсолютной безопасности и комфорта.
- 9** **Каковы его/ее желания и предпочтения?**

Предлагаемые действия: по возможности спросите подопечного, какой уход ему/ей нужен. Обсудите свое взаимодействие. Расскажите, как вы будете ему/ей помогать.
- 10** **Как вы будете заботиться о себе?**

Предлагаемые действия: решите, как вы будете находить время и энергию для себя. Вы должны заботиться как о здоровье своего близкого, так и о своем собственном. Правильно питайтесь, высыпайтесь и занимайтесь спортом, если чувствуете такое желание или потребность. Обращайте внимание на нагрузки и старайтесь контролировать уровень стресса.