

Помощь, которая вам нужна

Эксперты единодушны — опекуны, получающие помощь и поддержку, испытывают меньший стресс и способны ухаживать за близкими дольше. Просить помощи, или даже просто признаться, что она нам нужна, непросто. А иногда просить просто не у кого. Иногда наше представление об уходе препятствует обращению за помощью.

«Я справлюсь, я позабочусь о своей матери (отце, муже, жене)»

В обычных обстоятельствах это правда, однако уход за больным деменцией — это не обычные обстоятельства. Если вам нужна помощь, это не значит, что вы плохо это делаете. Это не значит, что вы ленивы или эгоистичны. Это просто показатель того, насколько сложно ухаживать за больными деменцией.

«Я не хочу, чтобы кто-то узнал, как у нас всё плохо»

Опекуны иногда чувствуют себя предателями, если говорят об ухудшении состояния близкого человека. Они не хотят обсуждать свою ситуацию или хотят защитить членов семьи от осознания того, насколько человек болен. Это естественная реакция, но она ведёт к изоляции. Иногда можно поговорить с кем-то за пределами круга семьи и друзей. Телефонные службы помощи и группы поддержки могут быть очень полезными.

«Никто не позаботится о нём/ней так, как я»

Это верно. Никто не беспокоится о вашем любимом человеке так, как вы. Однако верно и то, что ваш близкий человек может получить необходимый уход от других людей. Некоторые больные деменцией расстраиваются, когда не видят своего обычного опекуна; им нужно время, чтобы привыкнуть. А другие с радостью общаются с новыми людьми.

Попросить о помощи

Составьте список людей, к которым вы можете обратиться за помощью, или тех, кто предложил свою помощь. Не высказывайте неясных просьб. Говорите конкретно. «Ты можешь посидеть с отцом в четверг после обеда, пока я съезжу в магазин?» «Ты можешь свозить собаку к ветеринару?» «Ты можешь позвонить и записать меня на приём к врачу?» «Ты можешь позвонить в это агентство и спросить, какие услуги они предоставляют?» «Можешь помочь мне заполнить заявку на домашний уход?» Помните, друзья и близкие не узнают, что вам необходимо, пока вы им не скажете.

Изучение новых навыков

Уход за больными людьми требует множества новых навыков. «Просить о помощи» — один из таких навыков. Со временем это станет проще. Труднее всего — начать.

Более подробную информацию о болезни Альцгеймера можно получить по телефону горячей линии COPSA: (800) 424-2494

Институт по изучению болезни Альцгеймера и сопутствующих расстройств Программы комплексного гериатрического обслуживания (COPSA); Университетский центр охраны психического здоровья (UBHC) при Университете медицины и стоматологии штата Нью-Джерси (UMDNJ)