

Е. Олескина. Предисловие vii

От автора xiii

1. ДО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ I
2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОГО И БЕЗОПАСНОГО
ПРОСТРАНСТВА II
3. ВЫБОР КРОВАТИ И ЕЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ 19
4. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БОЛЬНОГО В ПОСТЕЛИ 31
5. КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ЛЕЖАЧЕГО
БОЛЬНОГО? 47
6. ПОМОЩЬ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ
И ДЕФЕКАЦИИ 63
7. УХОД ЗА ТЕЛОМ БОЛЬНОГО 83
8. ПРОФИЛАКТИКА ПОЯВЛЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ
И КОНТРАКТУР III
9. УХОД ЗА БОЛЬНЫМ С ПЕРЕЛОМОМ
ШЕЙКИ БЕДРА 127
10. УХОД ЗА БОЛЬНЫМ С БОЛЕЗНЬЮ
ПАРКИНСОНА 137
11. УХОД ЗА ЧЕЛОВЕКОМ С САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ 147
12. УХОД ЗА ЧЕЛОВЕКОМ С ОДНОСТОРОННИМ
ПАРАЛИЧОМ 159
13. УХОД ЗА БОЛЬНЫМ С ДЕМЕНЦИЕЙ 181
14. ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА УМИРАЮЩИМ 207

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. *Технические средства реабилитации* 223

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. *Наблюдение за состоянием больного:
основные принципы и полезные инструменты* 239

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. *Социальная защита инвалидов и лиц,
осуществляющих уход за ними, в Российской Федерации* 257

Указатель 269

ГЛАВА I. ДО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ



ГЛАВА I. ДО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Давайте представим себе, что человек, который раньше был абсолютно самостоятельным, в какой-то момент начинает нуждаться в посторонней помощи из-за болезни или преклонного возраста. Это может происходить постепенно или случается внезапно, и большое счастье, если семья или друзья готовы взять на себя ответственность по уходу за больным. Существует множество причин, по которым дети, супруги, близкие решаются на такой шаг:

- любовь и глубокая привязанность;
- благодарность;
- долг и обязанность;
- безысходность;
- несколько причин одновременно.

В любом случае такое решение заслуживает уважения. Однако необходимо обдумать все «за» и «против», проговорить все детали, прежде чем брать на себя ответственность. Подобная ситуация не проста для обеих сторон, и каждый должен иметь возможность всё взвесить и обсудить. Спонтанные решения, принятые даже из лучших побуждений, впоследствии могут обернуться огромными проблемами.

Вот дневник одной моей знакомой. С ее решения я делюсь с вами первой и последней записями в дневнике:

«Главное — взять маму к себе, спасти, помочь. Прямо сейчас собрать вещи и увезти ее к нам. С ее квартирой потом разберемся. Совсем не справляется она одна. Вчера третий раз подряд упала. Хорошо, что обошлось только синяками и ссадинами. Соседи жалуются, что по ночам топчется, ступля двигает. Воду в ванной забыла закрыть недавно, внучка вовремя пришла навестить, обошлось без потопа. Забывчивая стала и беспокойная. Обижается, что редко навещаем, хотя в неделю минимум три раза кто-то к ней ходит. Хотели помощницу взять, да она чужих людей в доме видеть не желает. С другой стороны, мы же одна семья; я дочь, и мой святой долг — помогать ей. Не сдавать же в эти кошмарные дома престарелых. Внуки в бабушке души не чают, она их нянчила, они это помнят и ценят. С мужем моим они всегда дружны были, шутили, в карты, в „дурака“ играли. А пироги! Какие пироги мама делала, сейчас реже, только на большие праздники, когда мы всей семьей к ней приходим. Давненько не собирались что-то. Ну, ничего, сейчас будем вместе. Как мне раньше-то эта идея не пришла в голову?»

Через год:

«Надо в церковь сходить. Покаяться. Срываюсь на родную мать. А как не срываться? Сил уже нет. Ни днем, ни ночью нет покоя. На работе проблемы — кто выдержит мое частое отсутствие, хроническую усталость и внутреннюю озабоченность (не работой, конечно же, голова занята)? Муж злой, уставший, старается где-то задержаться после

работы. Интересно где? Дети! Что творят? Откуда в них столько недоброго? Они-то от чего устали? Всё на мне, за всеми присмотреть, всем помочь... запуталась, устала...

Мама очень изменилась. Она всегда была сильной и доброжелательной личностью. А сейчас? Повторяет одно и то же по сто раз, вещи приводит в беспорядок, вечно всё перекладывает, маму свою ищет. Сколько раз в день ей напоминать, что мамы нет, что столько не живут? Плачет потом, обидно ей, что я ее не понимаю. Мое здоровье что-то „надорвалось“. Spина не дает покоя, боли, давление стало шалить. Мне нельзя болеть! Никак нельзя! Кто потянет еще эту лямку? Надо держаться».

В ЧЕМ ЖЕ ПРОБЛЕМА?

«Взять маму к себе» — ведь это был душевный порыв любящей дочери. Почему же всего лишь через год у нее начинаются срывы, появляется раздражительность, физическая и психологическая усталость, возникает разлад в семье, — а мама, несмотря ни на что, остается недовольной?

Дело в том, что такие шаги не совершают спонтанно. Мама не была готова к переезду, а семья — к новому укладу жизни. Врачи не поставили маме диагноз деменции; дочь не понимала до конца состояния мамы, не ожидала изменений ее личности и странного поведения.

Возможно, она не рассчитала свои силы, не спросила или не учла мнения других членов семьи. У каждого человека свой предел терпения.

6 Родители — это святое, бесспорно. Но нельзя забывать и о собственной жизни, о здоровье и семье. Естественно, нужно помогать родителям, обеспечивать им хорошие условия жизни, быть рядом до последнего; с другой стороны, надо учитывать интересы всех членов семьи и рассчитывать свои силы. Иначе такая помощь обернется не благом, а вредом для всех. Тогда уже в поддержке будет нуждаться и сам ухаживающий.

Постарайтесь избежать подобных ситуаций, обдумав предварительно следующие вопросы:

<i>Больной</i>	<i>Ухаживающий</i>	<i>Комментарии</i>
Как себе представляет свое будущее больной?	Как вы себе представляете вашу дальнейшую жизнь?	Каждый по-разному переживает, видит, оценивает ситуацию, которая, возможно, будет длиться годами. Важно, чтобы ожидания всех сторон совпадали
Какие страхи его тревожат?	Как вы сможете справиться с этой ситуацией? Возникают ли у вас страхи?	Все стороны должны понимать, какие трудности могут ожидать их впереди, какие важные и сложные вопросы нужно выяснить до окончательного решения взять на себя уход за больным
Каковы его ожидания и надежды? Как он оценивает ваши возможности?	Сумеете ли вы принять, что больной, возможно, не будет вам благодарен?	Вы должны понимать, что способны сделать для больного и чего он от вас ожидает.

<i>Больной</i>	<i>Ухаживающий</i>	<i>Комментарии</i>
Как оценивает настоящий момент?	Способен ли больной оценить ситуацию, или его сознание спутано?	Необходимо привыкнуть к новым отношениям и другой жизни. Нужно понимать, что со временем всё будет меняться, и придется постоянно приспосабливаться к новым обстоятельствам
На какую помощь рассчитывает сам больной?	Придется ли вам помогать больному только в какие-то моменты, или надо будет полностью взять на себя все заботы о нем?	Необходимо понять, согласен ли больной, чтобы именно вы за ним ухаживали; способен ли он вообще чувствовать себя комфортно, принимая постороннюю помощь от близкого человека.

Многие нерешенные или необдуманные проблемы усложнят в дальнейшем процесс ухода за больным. Задайте себе следующие вопросы:

- Всегда ли у меня были хорошие отношения с человеком, за которым я хочу ухаживать?
- Как мы относимся друг к другу сегодня?
- Существуют ли между нами противоречия?

Необходимо выговориться еще до принятия решения, высказать старые обиды и поставить точку в противоречиях. Позже, когда человек станет полностью зависимым от вашей помощи, будет

8 нечестно предъявлять ему какие-либо претензии. И хотя невозможно обсудить все проблемы, возникавшие на протяжении всей прожитой жизни, но сгладить прошлые конфликты очень важно. Что-то прояснится, а с чем-то придется смириться.

Со временем, вероятно, возникнут трудности, связанные с принятием новых ролей. Например, дочь должна будет стать мамой для своей же матери, теряющей день ото дня контроль над ситуацией. То же самое случается с семейными парами. Любимый мужчина, который всегда был опорой для всей семьи, а его сильные стороны характера восхищали, становится беспомощным и безвольным.

Все ситуации индивидуальны, и решения для них тоже разные. Но главное — это ваше желание быть рядом с близким. И тогда вы наверняка переживете еще множество приятных и счастливых моментов вместе.

Кроме вас и человека, нуждающегося в уходе, все члены семьи тоже должны понимать, что их жизнь изменится. Они должны быть готовы взять на себя конкретные обязанности в уходе за больным человеком, ознакомиться с симптомами его заболевания и составить план, как вести себя в возможных экстренных ситуациях.

Очень важно, чтобы у каждого члена семьи сохранялось личное пространство, даже если это всего лишь кресло в углу комнаты, и оставалось свободное от общих забот время.

РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО, ПЕРВЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

После того как вы поговорили со всеми членами семьи и самим человеком, нуждающимся в заботе, стоит подумать о том, как наладить ваш новый быт.

Специалисты категорически не рекомендуют кардинально менять привычный уклад. Если в семье есть традиции совместных поездок в отпуск, путешествий, выездов на природу, встреч с друзьями, вечерних игр и т. п. — от всего этого ни в коем случае нельзя резко отказываться. Всегда можно найти выход из ситуации. Например, попросите друзей остаться с вашим близким, если вы собираетесь в театр; пригласите сиделку на время поездок на дачу. Соседи могут присмотреть за родственником, пока вы ходите в магазин, а гериатрические центры^а придут на помощь, когда захочется уехать в отпуск. Не стесняйтесь просить о поддержке!

Выберите гериатрический центр заранее, даже если вы пока не собираетесь туда обращаться.

Зачастую у людей есть стойкое предубеждение в отношении таких центров, а потому вам стоит съездить и посмотреть своими глазами, как в выбранном вами центре ухаживают за больными. Очень важно знать, кому вы можете доверить близкого человека на время вашего отсутствия.

Бывают и такие ситуации, когда подобные центры оказываются единственно правильным выбором для вашего больного родственника. Это

^а Гериатрический центр — учреждение, оказывающее медицинскую и социальную помощь пожилым людям. — *Здесь и далее примеч. вып. ред.*

10 актуально, например, в случае второй или третьей стадии деменции. Причем у вас всегда будет возможность навещать, забирать человека на праздники домой, помогать ухаживать за ним, привозить друзей, внуков, родственников, участвовать в организации праздников. Не воспринимайте пребывание в гериатрическом центре как тюремное заключение. Это специально обустроенные дома, где людям создают достойные условия для жизни и активного долголетия. Однако выберите тот, который подходит именно вам и вашему близкому; не стесняйтесь приезжать, проверять, в каких условиях содержатся больные, и задавать вопросы врачам.

Пробуйте, думайте, изучайте, взвешивайте — действуйте. Не бросайте своих близких! Но не забывайте и о себе, не игнорируйте членов своей семьи, не рассчитывайте только на свои силы, не отказывайтесь принимать необходимую помощь со стороны.

**ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ
КОМФОРТНОГО И БЕЗОПАСНОГО
ПРОСТРАНСТВА**



ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОГО И БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

Решение ухаживать за больным в домашних условиях меняет не только уклад жизни, но и требует переоборудования жилого пространства для удобства всех членов семьи. Обустривая место, нужно учитывать индивидуальные потребности и особенности заболевания человека. Для того, кто за ним ухаживает, пространство должно быть таким, чтобы оказывать необходимую помощь было и безопасно, и удобно.

Первое, с чего надо начать, — это организация пространства. Выбирайте рациональные решения, подходящие именно вам, так как все идеальные рекомендации, как правило, связаны с неоправданно большими расходами.

Например, совет переехать с третьего этажа дома без лифта на первый этаж или в дом с лифтом — хорош в плане обеспечения прогулок, но нереален для большинства людей. Поэтому исходите из своих возможностей.

Дом — такое место, где возникает чувство уверенности и безопасности; это приобретает особое значение именно в критические времена. Дома человек укрывается от жизненных невзгод

14 и неприятностей. Поэтому так важно, чтобы обстановка была удобной и для вас, и для больного человека. Предложите вашему близкому поучаствовать в обустройстве его комнаты и дайте ему возможность принимать решения.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК СДЕЛАТЬ ОБСТАНОВКУ ДОМА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ БОЛЬНОГО

■ *Избегайте изоляции*

Ваш близкий человек должен принимать участие в жизни всей семьи. Часто можно услышать: «Неужели я маме уголок дома не выделю?» Но мама — это не щенок, и ей, как и любому другому больному человеку, не подойдет «уголок».

■ *Но и не допускайте шума*

Близость детской комнаты или комнаты подростков, любящих громко включать музыку, будет мешать беспомощному человеку. Какими бы теплыми ни были отношения между пожилыми людьми и детьми, при длительном проживании рядом и при ухудшении состояния больного отношения усложнятся обидами и конфликтами.

■ *Выделяйте комнату поблизости с туалетом и ванной*

Это облегчит самостоятельное пользование туалетом и ванной. Не забывайте о безопасности:

ванная комната должна быть оборудована поручнями.

■ *Обеспечьте естественный свет в комнате*

□ Важно, чтобы в комнате, где лежит больной, было окно. Глядя на улицу, он сможет сохранять связь с внешним миром. Возможность видеть небо, деревья, смену времен года оказывает благотворное влияние на состояние лежащего больного.

■ *Не забывайте проветривать*

□ Важно обеспечить доступ свежего воздуха, но при этом больной не должен мерзнуть, — а потому не ставьте кровать или кресло на сквозняке.

■ *Поставьте прикроватную тумбочку*

□ Для больного, прикованного к постели, важно иметь место, где под рукой располагались бы необходимые вещи: ночник, стакан воды, книга, очки, расческа, зеркало. Лучше, конечно, чтобы это была тумбочка с ящичками.

■ *Оборудуйте себе стол для необходимых предметов по уходу за больным*

□ Вам тоже понадобятся разные предметы, которые должны находиться под рукой и всегда быть готовыми к применению. Лучше не смешивать в одну кучу гигиенические средства, лекарства, кремы и мази. Создайте себе удобное рабочее место.