

# УПРАВЛЕНИЕ УХОДОМ

Руководство для людей, осуществляющих уход в рамках программы обслуживания пожилых лиц (Aging & Adult Services) на территории округа Солт-Лейк



*«День прошел зря, если ты ничего не сделал для тех,  
кто никогда не сможет тебе воздать»*

*— Джон Беньян, писатель (1628–1688).*

Руководство по управлению уходом представляет собой набор инструментов и ресурсов, которые позволяют лицам, осуществляющим уход, сделать свою деятельность более эффективной, восстановить силы и повысить качество своей жизни.

Если вам требуется подробная информация, свяжитесь с нами:

**The Caregiver Support Program**  
Salt Lake County Aging & Adult Services  
2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575  
385.468.3280 | Номер для звонков по телетайпу (TTY) 7-1-1  
[slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

**Информация о других центрах:**  
[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (США)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (штат Юта)

## СОДЕРЖАНИЕ

Обучение принципам управления уходом	Страница 4
Выявление потребностей в уходе и возможностей	Страница 8
Привлечение к участию членов семьи и других лиц	Страница 14
Организация задач и посещений	Страница 18
Отслеживание симптомов и поведения	Страница 22
Выбор продуктов и услуг	Страница 28
Принятие решений касательно жизни в пожилом возрасте	Страница 32



## ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ УПРАВЛЕНИЯ УХОДОМ

Постепенное расширение знаний и возможностей повышает уверенность в своих силах и позволяет использовать время рациональнее, что способствует сокращению стресса.

**Обучение навыкам.** Лицам, осуществляющим уход, требуются ресурсы и поддержка в развитии навыков.

**Управление задачами.** Умение организовывать задачи с целью обезопасить лицо, получающее уход, делает процесс оказания помощи более предсказуемым и контролируемым. Каждый участник группы поддержки должен иметь четкое представление о выполняемых задачах, чтобы чувствовать себя уверенно.

## Расширение знаний и поиск поддержки

**Расширение знаний.** Муниципальные органы власти, больницы, библиотеки, университеты и общественные объединения предлагают бесплатные и платные частные образовательные курсы.

**Участие в группе поддержки.** На территории штата Юта действуют группы поддержки трех типов:

- те, которые посвящены общим вопросам, связанным с уходом (здесь можно получить поддержку со стороны других лиц, осуществляющих уход);
- те, которые посвящены эмоциональным расстройствам (связанным с депрессией, скорбью, утратой);
- те, которые посвящены конкретным заболеваниям (болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и другим).

Все эти группы выполняют важные функции, поскольку призваны обеспечивать разные аспекты здоровья и благополучия лица, осуществляющего уход.

**Отслеживание мероприятий, посвященных уходу.** Такие мероприятия обычно организуются округами штата Юта. К ним относятся учебные занятия, дни открытых дверей, санитарно-просветительские ярмарки и акции:

- Каждое агентство штата Юта по работе с пожилыми лицами организует собственные мероприятия на уровне округа. Например, в округе Солт-Лейк используются следующие инструменты: календарь [slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver), ежемесячные e-mail-рассылки, публикации в социальных сетях и графики мероприятий. Подробная информация представлена по адресу [slco.org/aging](http://slco.org/aging) и [slcolibrary.org](http://slcolibrary.org).
- На странице [monami.io/calendars/utah-aaa](http://monami.io/calendars/utah-aaa) публикуется большое количество информации о различных мероприятиях, группах поддержки и занятиях, организуемых агентствами штата Юта по работе с пожилыми лицами. Мероприятия проводятся как дистанционно, так и в формате личного присутствия.
- На сайте [NowPlayingUtah.com](http://NowPlayingUtah.com) представлено большое количество информации о различных мероприятиях, ярмарках и фестивалях, на которых лица, осуществляющие уход, могут расслабиться и отдохнуть от своих ежедневных обязанностей.
- На сайте [211utah.org](http://211utah.org) (United Way) публикуются данные о различных социальных услугах, охватывающих все аспекты ухода за родственниками, в том числе списки бюджетных вариантов продовольствия, ресурсов, связанных с медицинским и стоматологическим обслуживанием, в разбивке по округам.

**Поиск электронных устройств.** В Интернете представлено множество приложений для планирования и организации ухода, которые предназначены для мобильных телефонов, планшетов и компьютеров. Некоторые из них могут быть платными или требовать оформления подписки. Ссылки на сайты и страницы, сравнивающие различные приложения, легче всего отыскать с помощью базовых поисковых запросов в поисковой системе, например, таких: «Список 10 лучших приложений для лиц, осуществляющих уход».

**Использование социальных сетей.** Социальные сети — это самый бюджетный источник получения и распространения информации для лиц, осуществляющих уход. **Facebook, Pinterest, Twitter, YouTube**, блоги, посвященные уходу, и другие социальные сети открывают доступ к ассоциациям, посвященным определенным заболеваниям, видеороликам, обзорам продукции, а также информации о средствах и приспособлениях, которые лицо, осуществляющее уход, может создать самостоятельно. В том, что касается поиска поддержки, которая требуется лицу, осуществляющему уход, неверных решений не бывает.

## Усовершенствование базовых навыков

**Дайте другим людям возможность помочь.** Уход можно считать эффективным, если лицо, которое его получает, чувствует себя защищенным, удовлетворенным и понятым. Найдите время для того, чтобы проанализировать навыки и возможности членов вашей семьи, ваших друзей и специалистов. Каждый может предложить что-то ценное.

**Проявляйте сострадание.** Процесс оказания ухода сопряжен со множеством трудностей. Однако он благотворным образом влияет на всех участников, если в основе любых просьб и изменений лежит сострадание.

**Живите здесь и сейчас.** От ухода нас зачастую отвлекают мысли о незавершенных задачах. Старайтесь постоянно находить поводы для радости и расслабления. Сконцентрируйтесь на ценности настоящего момента, ведь завтра уже не за горами.

**Ищите повод для улыбки.** Умение посмеяться над ошибками или найти что-то забавное в трудной ситуации — это настоящий дар. Смех снимает боль от осознания того, что мы неспособны контролировать ситуацию, и дает нам возможность прощать самих себя. Учитесь наслаждаться процессом.

**Станьте организованным.** Возьмите урок, посвященный навыкам организованности. Осведомленность о целях, условиях и принципах оказания ухода сделает реализацию соответствующей схемы более эффективной и позволит сберечь энергию, которая может потребоваться в экстренной ситуации.

**Установите границы.** Умение устанавливать и поддерживать границы позволяет снизить уровень стресса. Со временем каждый привыкает к положению вещей и перестает испытывать беспокойство из-за реализации схемы ухода. Границы необходимы для того, чтобы сохранить добрые взаимоотношения.

**Притормозите.** Оказывать кому-либо уход — не значит торопиться. Люди, для которых он предназначен, как правило, ценят качество, а не количество. Учитесь выделять дополнительное время для решения простых задач, особенно если речь идет о работе с более уязвимыми лицами. Учитесь ценить прогресс, а не только выполненные задачи.

**Будьте любознательны.** Важно учиться отслеживать возможности и анализировать, как и что следует делать. Желание открывать для себя новые и более совершенные подходы формирует ценный ресурс и снижает уровень стресса.



# Приоритизация и постановка целей

План действий позволяет членам семьи или другим лицам фокусироваться на основных задачах, предусмотренных утвержденной схемой ухода.

План действий должен включать нижеуказанные элементы:

**Задача:** четко определите, что именно необходимо сделать (помыть пол, купить продукты или отвезти подопечного на прием к врачу).

**Подход:** укажите, сколько времени потребуется для выполнения задачи или какой объем дел должен быть выполнен (на поездку должно уйти два часа, каждый месяц нужно организовывать один ужин в ресторане или два посещения).

**Сроки:** определите сроки выполнения задачи или услуги (во вторник, 2 августа, с 16:00 до 18:00 или каждый второй понедельник начиная с 1 июня в 10:00).

**Место:** определите место, где должно состояться мероприятие (у мамы дома, в кабинете врача или кабинете физиотерапии). При необходимости укажите точный адрес.

**Показатель успеха:** делайте пометки напротив выполненных задач и отмечайте достижения, чтобы участники процесса осознавали прогресс. Базовый рабочий план представлен на странице 21 этого руководства.

Примеры задач:

- Каждый понедельник в 10:00 Джерри будет отправляться в магазин, чтобы купить продукты для мамы.
- По вечерам во вторник и четверг Шэрон будет заезжать к папе на час после работы, быстро убраться, приготовить несложное блюдо и убедиться, что с ним все в порядке.

**Приоритизация целей.** Если речь не идет об экстренной ситуации, задачи следует распределять так, чтобы не перегружать лиц, осуществляющих уход за родственниками, и других людей. Необходимо определить, какие пункты или задачи имеют первостепенное значение, и попросить остальных дожидаться следующего семейного совета для составления плана.

**Оценка готовности достичь цели.** Как только вы определите круг задач, попросите участников оценить, насколько они уверены в том, что готовы выполнить эти задачи или цели:

## Уровень готовности к достижению цели

Низкий    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Высокий

Если кто-то не уверен в том, что сможет выполнить задачу в соответствии с планом хотя бы на 70%, членам семьи и остальным лицам возможно придется скорректировать нагрузку. Цель заключается в том, чтобы добиться прогресса, а не возложить на людей непосильное бремя.



## ВЫЯВЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В УХОДЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ

**Возможности лица, получающего уход.** О потребностях в уходе следует рассказать семье, специалистам и другим лицам с целью не допустить путаницы и обеспечить возможность достижения результатов.

**Анализ общих потребностей.** Анализируя общие потребности, лицо, осуществляющее уход, сможет определить ресурсы, которые сделают процесс более контролируемым.

**Трудности, с которыми сталкиваются лица, осуществляющие уход.** Корректная схема ухода отражает возможности, имеющиеся у лица, осуществляющего уход, и его подопечного.



## Физические способности лица, получающего уход

С помощью этой схемы лицо, осуществляющее уход, сможет определить проблемы, с которыми сталкиваются специалисты и другие лица, работающие в этой сфере.

Каждый должен стремиться делать как можно больше. Активный образ жизни способствует укреплению физической силы, а также позволяет отыскать цель в жизни и улучшить настроение.

Повседневные задачи	То, что можно делать самостоятельно	То, что требует посторонней помощи	То, что требует полноценной помощи	То, что можно сделать, но не делается	Помощь в выполнении этой задачи не нужна (почему?)
Перемещение (с кровати или кресла)					
Водные процедуры					
Пользование туалетом (недержание)					
Одевание					
Прием пищи (подсказки/ нарезание пищи)					
Прогулка (устройства?)					
Самостоятельное выполнение повседневных задач	То, что можно делать самостоятельно	То, что требует посторонней помощи	То, что требует полноценной помощи	То, что можно сделать, но не делается	Помощь в выполнении этой задачи не нужна (почему?)
Контроль над препаратами					
Совершение покупок					
Приготовление пищи					
Пользование телефоном					
Быстрая уборка					
Тщательная уборка					
Управление денежными средствами					

## Когнитивные способности лица, получающего уход

С помощью этой схемы лицо, осуществляющее уход, сможет определить, требуется ли его подопечному помощь в ведении документации или решении финансовых вопросов. Обведите возможности, которые сейчас имеются у вашего подопечного, и сделайте пометки (если необходимо).

Когнитивная задача	Подопечный справляется самостоятельно		Поведение, связанное с этой задачей (подопечный выглядит растерянным, допускает ошибки в чековой книжке, не оплачивает счета, есть основания полагать, что его состоянием кто-то пользуется)
	Да	Нет	
Управление страхованием	Да	Нет	
Управление денежными средствами	Да	Нет	
Оплата счетов	Да	Нет	
Оплата счетов другим лицом или компанией	Да	Нет	
Четкое произношение речи (легко понять)	Да	Нет	
Использование телефона	Да	Нет	
Возможность услышать сказанное	Да	Нет	
Возможность прочитать текст, содержащийся в документе	Да	Нет	
Понимание смысла документа	Да	Нет	
Заполнение бланков и документов	Да	Нет	
Использование услуг финансового консультанта	Да	Нет	
Использование услуг юриста	Да	Нет	
Требуется помощь с финансами	Да	Нет	
Отказ от помощи с банковскими счетами.	Да	Нет	
Проблемы с памятью со степенью выраженности от умеренной до тяжелой	Да	Нет	

## Анализ общих потребностей

С помощью этой формы лицо, осуществляющее уход, сможет определить общие потребности своего подопечного, а также ресурсы, доступ к которым необходимо получить.

- Что чаще всего беспокоит вашего подопечного? Как часто возникает эта проблема?
- Является ли ситуация, в которой находится ваш подопечный, безопасной для него? Если нет, почему? Готов ли ваш подопечный рассмотреть другие варианты жилья? Если нет, почему?
- Подвергается ли ваш подопечный риску, связанному с насилием, пренебрежением, нежеланием ухаживать за собой или эксплуатацией? Если да, почему это происходит? *(Если вы хотите сообщить о проблеме, позвоните в службу 911 или Службу защиты совершеннолетних лиц по номеру 1-800-371-7897.)*
- Может ли ваш подопечный управлять автомобилем? Если да, можно ли считать такую езду безопасной? Если нет, какие альтернативные варианты перемещения используются или обсуждаются?
- Отмечались ли у вашего подопечного нарушения пищевого поведения? Если да, в чем именно они проявляются?
- Выражали ли соседи, члены семьи или друзья подопечного какое-либо беспокойство относительно него? Если да, о чем именно идет речь?

# Выявление проблем, с которыми сталкиваются лица, осуществляющие уход

Лица, осуществляющие уход, должны контролировать свой уровень стресса и усталости. Им рекомендуется устраивать для себя хотя бы один перерыв в неделю и трехдневный отпуск раз в квартал.

Это упражнение позволяет выявить области, требующие принятия немедленных мер или заботы о себе.

Ознакомьтесь со списком изменений в состоянии. Отметьте те из них, которые наблюдаются на протяжении последних 6 месяцев. Уделите особое внимание тем областям, в которых вы сделали больше всего отметок.

## Физические проблемы

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Упадок сил, усталость                | <input type="checkbox"/> Потеря аппетита               |
| <input type="checkbox"/> Проблемы с желудком или пищеварением | <input type="checkbox"/> Боль в груди/паническая атака |
| <input type="checkbox"/> Проблемы со сном                     | <input type="checkbox"/> Затруднение дыхания           |
| <input type="checkbox"/> Частые головные боли                 | <input type="checkbox"/> Сыпь или изменение цвета кожи |
| <input type="checkbox"/> Боли в мышцах, шее, плечах           | <input type="checkbox"/> Другое:                       |

## Эмоциональные проблемы

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Потеря интереса к деятельности или работе                      | <input type="checkbox"/> Беспокойство                           |
| <input type="checkbox"/> Тревожность  | <input type="checkbox"/> Слишком острые реакции, нестабильность |
| <input type="checkbox"/> Раздражительность в общении                                    | <input type="checkbox"/> Частые приступы беспокойства, тревоги  |
| <input type="checkbox"/> Подавленное настроение   | <input type="checkbox"/> Негативное мышление                    |
| <input type="checkbox"/> Ощущение, что вы находитесь в ловушке или испытываете давление | <input type="checkbox"/> Ощущение разбитости/стресса            |
| <input type="checkbox"/> Перепады настроения  | <input type="checkbox"/> Утрата цели/направления в жизни        |

## Когнитивные проблемы

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Проблемы с концентрацией/растерянность       | <input type="checkbox"/> Непонимание окружающих              |
| <input type="checkbox"/> Отвлекаемость/рассеянность                   | <input type="checkbox"/> Неспособность здраво рассуждать     |
| <input type="checkbox"/> Трудности при заполнении бланков, документов | <input type="checkbox"/> Самокритика или постоянные сомнения |
| <input type="checkbox"/> Трудности в принятии решений                 | <input type="checkbox"/> Пессимизм/негативные мысли          |
| <input type="checkbox"/> Непрерывающиеся повторяющиеся мысли          | <input type="checkbox"/> Другое:                             |

## Проблемы с поведением

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Повышенное употребление алкоголя или психотропных препаратов | <input type="checkbox"/> Чрезмерное усердие   |
| <input type="checkbox"/> Повышенное употребление табака                               | <input type="checkbox"/> Ходьба взад-вперед, неспособность усидеть на месте, кусание ногтей |
| <input type="checkbox"/> Езда на повышенной скорости/агрессивное поведение на дороге  | <input type="checkbox"/> Неуместный смех или плач   |
| <input type="checkbox"/> Скрежетание зубами   | <input type="checkbox"/> Слишком длительный сон   |
| <input type="checkbox"/> Стремление командовать, установление жестких границ          | <input type="checkbox"/> Другое:  |

## Развитие стрессоустойчивости у лица, оказывающего уход

Лица, осуществляющие уход, должны сохранять стрессоустойчивость, то есть способность приходить в себя и восстанавливаться после столкновения с трудностями, с которыми сопряжен длительный уход.

Это упражнение позволит выявить сильные стороны, которые стоит развивать для того, чтобы минимизировать риски, обусловленные притуплением чувства сострадания (неспособностью проявлять о ком-либо сострадательную заботу).

Ознакомьтесь со нижеприведенным списком. Отметьте свои сильные стороны, которые обычно проявляются в трудных ситуациях. Отметьте свои сильные стороны, а также положительные качества, которые в вас замечают другие люди.

**Я:**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> смелый человек                | <input type="checkbox"/> зрелая личность                         | <input type="checkbox"/> умею поддержать                         |
| <input type="checkbox"/> руководствуюсь логикой        | <input type="checkbox"/> терпеливый человек                      | <input type="checkbox"/> любопытный человек                      |
| <input type="checkbox"/> честный человек               | <input type="checkbox"/> оптимист                                | <input type="checkbox"/> неконфликтный человек                   |
| <input type="checkbox"/> умею слушать                  | <input type="checkbox"/> вежливый/добрый человек                 | <input type="checkbox"/> умею быстро соображать                  |
| <input type="checkbox"/> открытый человек              | <input type="checkbox"/> мотивированный человек                  | <input type="checkbox"/> обладаю аналитическим складом ума       |
| <input type="checkbox"/> творческий человек            | <input type="checkbox"/> преданный человек                       | <input type="checkbox"/> разумный человек                        |
| <input type="checkbox"/> увлеченный человек            | <input type="checkbox"/> человек дела                            | <input type="checkbox"/> артистичный человек                     |
| <input type="checkbox"/> уникальный человек            | <input type="checkbox"/> умею хранить тайны                      | <input type="checkbox"/> настойчивый человек                     |
| <input type="checkbox"/> верен (верна) своим ценностям | <input type="checkbox"/> сильный человек                         | <input type="checkbox"/> умею разделять ответственность          |
| <input type="checkbox"/> умею благодарить              | <input type="checkbox"/> обаятельный человек                     | <input type="checkbox"/> тихий/задумчивый человек                |
| <input type="checkbox"/> вежливый человек              | <input type="checkbox"/> умею шутить                             | <input type="checkbox"/> умею выполнять просьбы                  |
| <input type="checkbox"/> жизнерадостный человек        | <input type="checkbox"/> самодисциплинированный человек          | <input type="checkbox"/> открыт(-а) к новым идеям                |
| <input type="checkbox"/> жесткий человек               | <input type="checkbox"/> скромный человек                        | <input type="checkbox"/> внимательный человек                    |
| <input type="checkbox"/> умею вдохновлять других       | <input type="checkbox"/> умный человек                           | <input type="checkbox"/> умею устанавливать границы              |
| <input type="checkbox"/> надежный человек              | <input type="checkbox"/> обладаю уличной смекалкой               | <input type="checkbox"/> умею видеть общую картину               |
| <input type="checkbox"/> здравомыслящий человек        | <input type="checkbox"/> дружелюбный человек                     | <input type="checkbox"/> амбициозный человек                     |
| <input type="checkbox"/> спокойный человек             | <input type="checkbox"/> добродушный человек                     | <input type="checkbox"/> умею четко мыслить в кризисной ситуации |
| <input type="checkbox"/> организованный человек        | <input type="checkbox"/> находчивый человек                      | <input type="checkbox"/> хорошо разбираюсь в своей работе        |
| <input type="checkbox"/> могу доверять другим          | <input type="checkbox"/> умею успокаивать/примирять других людей | <input type="checkbox"/> Другое:                                 |

Какие из сильных сторон я могу в себе развить, чтобы повысить свою стрессоустойчивость во время оказания ухода?



## ПРИВЛЕЧЕНИЕ К УЧАСТИЮ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ДРУГИХ ЛИЦ

Члены семьи и друзья являются важной частью любой схемы ухода.

**Люди.** Каждый должен уяснить для себя, что он может и готов сделать. При необходимости дополнительные задачи могут быть возложены на агентства и лиц, которые специализируются на уходе.

**Задачи.** Привлечение к выполнению задач членов семьи и других людей позволяет снизить уровень нагрузки и стресса в отношении основного лица, осуществляющего уход. Например, речь может идти о предоставлении финансовой помощи, периодическом приготовлении пищи, выполнении работы по дому и покупке продуктов. Ни одно предложение помощи нельзя считать незначительным или недобросовестным.

## Проведение семейных встреч

**Создайте группу поддержки.** Стремление обеспечить все аспекты ухода без посторонней помощи может привести к выгоранию и притуплению чувства сострадания.

У лица, осуществляющего уход, может не быть семьи. Однако понятие семейного совета все равно играет важную роль, даже если его участниками являются соседи и специалисты.

**Определите круг лиц, которые должны присутствовать на встречах.** Это могут быть члены семьи, друзья, соседи, прихожане, медицинские работники, оказывающие помощь на дому, врачи или другие специалисты, участвующие в разработке плана ухода.

**Определите круг лиц, которые будут отвечать за организацию.** Эту функцию может выполнять член семьи, либо можно нанять платного специалиста. Многие семьи предпочитают работать с третьими лицами, чтобы лучше во всем разобраться и получить четкое представление о ситуации. Если семья большая, родственники могут по очереди брать на себя ответственность в связи с организацией и спонсированием каждой последующей встречи, составляя при этом списки вопросов для обсуждения.

**Определите время и место.** Целесообразно проводить регулярные встречи, чтобы упростить процесс их планирования. Если вы договоритесь о встрече за месяц до ее проведения, это даст людям возможность скорректировать свой график, подумать о беспокоящих их вопросах и выполнить соответствующие задачи. Во избежание проблем, связанных с перемещением и погодными условиями, необходимо предусмотреть возможность участия во встрече через Skype, Facetime или по телефону. Встреча может проводиться там, где удобно участникам (в парке, ресторане, библиотеке, на дому и т. д.).

**Заранее составьте список вопросов для встречи и передайте его участникам.** Так вы уведомите людей о предстоящем мероприятии, предоставив им время для завершения задач, которые они взяли на себя, или поиска информации, которую им нужно будет сообщить.

**Делайте встречи непринужденными.** Во время каждой из них уделяйте время семейному общению. Можно организовать мероприятие, игру, конкурс, закуски, вспомнить какой-нибудь случай из семейной истории и т. д.

**Чередуйте обязанности, описывая их в плане семейного совета.** Включайте назначенные задачи в план семейного совета и семейный календарь. Благодарите людей за участие и готовность оказать помощь с уходом. Передайте копию заполненного плана семейного совета и семейного календаря мероприятий всем участникам группы поддержки. Необходимо держать людей в курсе событий и напоминать им о возложенных на них задачах. Документы можно отправлять по электронной почте, обычной почте или размещать в специальной сетевой папке для обмена файлами либо онлайн-программе.

*Если принуждать человека делать то, что ему не нравится или не под силу, это может послужить причиной разочарования, пренебрежительного отношения и испортить отношения между родственниками.*

## Готовность понять мнение других людей касательно ухода

Во многом успех семейного совета определяется пониманием того, как каждый из его участников относится к организации ухода. Эта схема позволяет определить круг задач для каждого из членов семьи. Чтобы обеспечить благоприятные условия для оказания ухода, необходимо оценить и признать потребности и возможности каждого родственника.

**Размышляя о процессе оказания ухода, я... (чувствую, думаю, считаю)**

---

---

---

---

**То, что я готов(-а) и могу сделать:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**То, что я не готов(-а) и не могу сделать:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Опишите имеющиеся у вас навыки, средства или ресурсы, которые вы могли бы посвятить оказанию ухода:**

---

---

---

---

**Хотели бы вы научиться чему-то новому, чтобы расширить свой потенциал в сфере оказания ухода?**

---

---

---

---



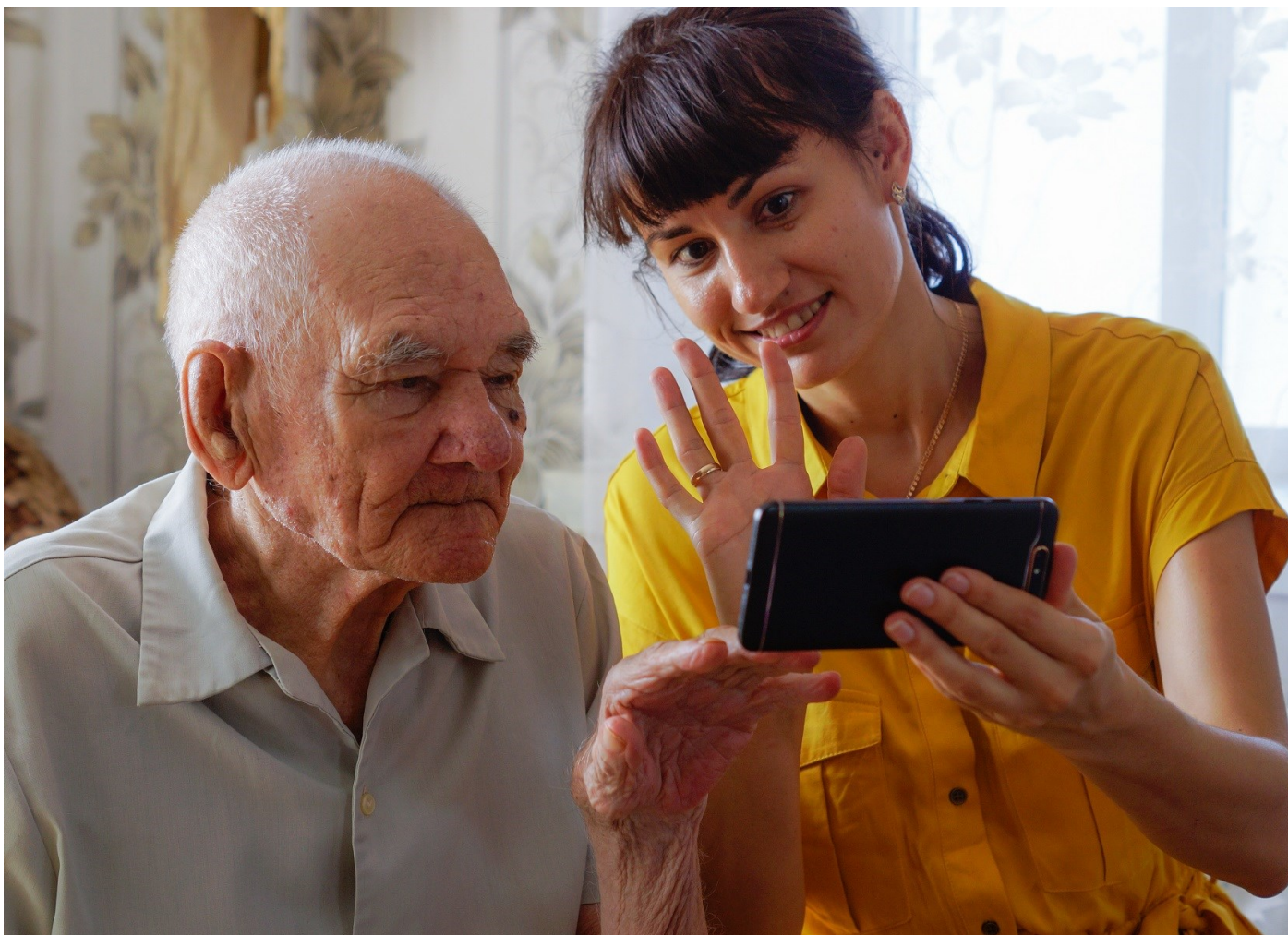
# Список вопросов для обсуждения на семейном совете

Дата встречи: \_\_\_\_\_ Место встречи: \_\_\_\_\_

Вопрос для обсуждения	Примечания для обсуждения

Задача для выполнения	Кто отвечает за выполнение	Когда она будет выполнена?

Дата, время, место и спонсор следующей встречи:



## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАДАЧ И ПОСЕЩЕНИЙ

Лица, осуществляющие уход, зачастую оказывают своим подопечным помощь с выполнением различных задач, например, с оплатой счетов, покупкой продуктов или организацией обслуживания. Организация позволяет очертить границы того, что может и не может быть сделано лицом, оказывающим уход.

Информацию о ресурсах и помощи можно получить, позвонив представителям программы обслуживания пожилых лиц (Aging & Adult Services) или посетив следующие веб-сайты:

- [uw.org/211](http://uw.org/211)
- [daas.utah.gov](http://daas.utah.gov)
- [slco.org/aging](http://slco.org/aging)
- [slco.org/apps/55plus/](http://slco.org/apps/55plus/)
- [seniorsbluebook.com](http://seniorsbluebook.com)
- [eldercare.gov](http://eldercare.gov)
- [dexknows.com](http://dexknows.com)
- [medlineplus.gov/organizations/all\\_organizations.html](http://medlineplus.gov/organizations/all_organizations.html)

## Оплата счетов

С помощью этой схемы лицо, осуществляющее уход, сможет отслеживать базовые ежемесячные транзакции. Это даст ему возможность определить потенциальные проблемы и варианты их решения (например, если речь идет об автоматической оплате, переплате, двойном выставлении счетов, а также посягательствах мошенников и злоумышленников).

<b>Начисленные суммы</b> (за аренду, электроэнергию, обслуживание газона)	<b>Компания или частное</b> <b>лицо</b> (Comcast, Джон Смит)	<b>Сумма</b> (25,00 долларов)	<b>Срок оплаты</b> (10 число...)

## Приемы

Информация о посещениях, представленная в простом хронологическом порядке, позволяет родственникам отслеживать историю ухода. А благодаря примечаниям у членов семьи и медицинских работников, оказывающих помощь на дому, есть возможность обмениваться новостями, оценивать достигнутый прогресс и оставаться в курсе изменений в состоянии лица, получающего уход.

Дата приема	Были ли рекомендованы изменения?		Примечания (результаты анализов, новые рекомендации по питанию, изменение схемы фармакотерапии, комментарии специалистов и т. д.)
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	
	Да	Нет	

## Задачи

Информация о выполненных задачах позволяет лицам, осуществляющим уход, и другим людям определять и анализировать круг обязанностей. Список задач дает представление о том, какие этапы еще предстоит выполнить, что позволяет снизить стресс в отношении лица, осуществляющего уход, поскольку устраняет необходимость в самостоятельной координации всех аспектов и обращении за помощью, ведь к процессу подключаются и другие люди.

<b>Задача для выполнения</b>	<b>Дата выполнения</b>	<b>Примечания</b> (выполненные обязанности, трудности, потребность в ресурсах, предложение нового продукта, задать вопрос)



## ОТСЛЕЖИВАНИЕ СИМПТОМОВ И ПОВЕДЕНИЯ

В большинстве случаев лица, получающие уход, демонстрируют определенное поведение, чтобы сообщить о своих проблемах и потребностях тем, кто о них заботится, и членам семьи.

Изменение поведения в процессе оказания ухода на фоне приема препаратов, из-за поставленного диагноза, стресса или других обстоятельств — это нормально. Однако к подобным вещам следует относиться серьезно.

Наблюдение за такими изменениями позволяет понять:

- какую помощь хотел бы получать подопечный;
- какие виды помощи вызывают у него неприятие;
- какие эмоциональные переживания и другие проблемы он испытывает, но о которых не может сообщить;
- какие проблемы в состоянии подопечного следует обсудить со специалистами.

# Отслеживание и описание привычных процедур

Лица, получающие уход, зачастую находятся под наблюдением других людей или больничного персонала. В этой связи целесообразно было бы составить список стандартных процедур, выполняемых лицом, получающим уход, чтобы специалисты и другие люди могли понять, почему подопечный испытывает беспокойство в случае изменения или необходимости в изменении графика. Изменение привычных для него процедур может стать причиной непредсказуемого поведения.

## График водных процедур и мероприятий, связанных с личной гигиеной

Кол-во дней в неделю:       пн.  вт.  ср.  чт.  пт.  сб.  вс. Время: \_\_\_\_ (утро/вечер)

Тип:                       укладывание в кровать  принятие душа  принятие ванны с использованием душевой табуретки  прочее

Уход за волосами:     пн.  вт.  ср.  чт.  пт.  сб.  вс.  когда разрешено

Уход за полостью рта:     использование зубной щетки  использование зубной нити  обработка съемного протеза  особые потребности

Уход за кожей:         использование лосьона для тела  использование лосьона для рук  использование талька или

Пользование туалетом:     использование средств для ухода при недержании  прокладок  подгузников в форме трусов  гигиенических прокладок

## Физическая и социальная поддержка

Ходьба:                 ходунки  трость  кресло-коляска  опора  прочее

Стоячее положение:     в течение короткого времени  требуется помощь  требуется помощь двух человек

Приспособления:     кресло-подъемник  поручни  трапеция  прочее

Активность:         да  нет Когда/как часто:

Физические упражнения:     да  нет Когда/как часто:

ТВ:                     да  нет Когда/как часто:

Музыка:              да  нет Когда/как часто:

Посещения:         да  нет Когда/как часто:

Звонки:              да  нет Когда/как часто:

## Физические симптомы

Специалисты часто просят лиц, осуществляющих уход, сообщать им о наблюдаемых симптомах. Эта схема позволяет определить симптомы, информация о которых требуется врачам и другим медицинским работникам.

**Симптомы, которые наблюдаются у подопечного с момента последнего приема:**

### Диета/питание

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Сильная жажда       | <input type="checkbox"/> Отсутствие жажды           | <input type="checkbox"/> Набор/потеря веса без видимых причин |
| <input type="checkbox"/> Потеря аппетита     | <input type="checkbox"/> Трудности с жеванием       | <input type="checkbox"/> Боль до/после приема пищи            |
| <input type="checkbox"/> Боль в деснах/зубах | <input type="checkbox"/> Трудности с проглатыванием | <input type="checkbox"/> Кашель во время приема пищи          |

### Режим сна и активности

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Неспособность заснуть      | <input type="checkbox"/> Частые пробуждения      | <input type="checkbox"/> Ночные кошмары               |
| <input type="checkbox"/> Беспокойный сон            | <input type="checkbox"/> Постоянная сонливость   | <input type="checkbox"/> Дерганье ногами во время сна |
| <input type="checkbox"/> Частые засыпания (раз/раз) | <input type="checkbox"/> Боль в ногах при ходьбе | <input type="checkbox"/> Боль во время движения       |
| <input type="checkbox"/> Неспособность встать       | <input type="checkbox"/> Затруднение дыхания     | <input type="checkbox"/> Другое: _____                |

### Кишечник, мочевой пузырь или брюшной отдел

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Отек                   | <input type="checkbox"/> Мышечные сокращения      | <input type="checkbox"/> Чрезмерное газообразование |
| <input type="checkbox"/> Язвы с выделением гноя | <input type="checkbox"/> Боль в паховой области   | <input type="checkbox"/> Боль в области почек       |
| <input type="checkbox"/> Вагинальные выделения  | <input type="checkbox"/> Учащенное мочеиспускание | <input type="checkbox"/> Боль при мочеиспускании    |
| <input type="checkbox"/> Частые инфекции        | <input type="checkbox"/> Кровь в моче             | <input type="checkbox"/> Кровь в кале               |
| <input type="checkbox"/> Боль в животе          | <input type="checkbox"/> Рвота                    | <input type="checkbox"/> Отказ от питья             |

### Костная система, мышцы, суставы и кожа

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Отек _____ ноги                         | <input type="checkbox"/> Отек _____ руки                  | <input type="checkbox"/> Ощущение покалывания или онемение |
| <input type="checkbox"/> Ощущение жара, болезненность в суставах | <input type="checkbox"/> Покраснение кожи над суставами   | <input type="checkbox"/> Необычное положение конечностей   |
| <input type="checkbox"/> Изменение цвета губ                     | <input type="checkbox"/> Изменение цвета пальцев на ногах | <input type="checkbox"/> Пролежни                          |
| <input type="checkbox"/> Изменение температуры тела              | <input type="checkbox"/> Внезапный зуд                    | <input type="checkbox"/> Внезапные высыпания (волдыри)     |

### Грудная клетка, сердце и голова

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Боль в груди                  | <input type="checkbox"/> Учащенный пульс   | <input type="checkbox"/> Ощущение покалывания в руках/ногах                   |
| <input type="checkbox"/> Проблемы с молочными железами | <input type="checkbox"/> Необычный кашель  | <input type="checkbox"/> Чрезмерное отделение мокроты                         |
| <input type="checkbox"/> Мокрота необычного цвета      | <input type="checkbox"/> Учащенное дыхание | <input type="checkbox"/> Боль при дыхании/свистящее дыхание                   |
| <input type="checkbox"/> Головокружение                | <input type="checkbox"/> Головная боль     | <input type="checkbox"/> Боль в ушах или глазах                               |
| <input type="checkbox"/> Выделения из глаз             | <input type="checkbox"/> Язвы во рту       | <input type="checkbox"/> Боль в носу, кровотечение и неприятный запах из носа |



# Симптомы благополучия

Специалисты часто просят лицо, осуществляющее уход, сообщать им о наблюдаемых симптомах. Эта схема позволяет определить симптомы, информация о которых требуется врачам и другим медицинским работникам.

## Лекарственные препараты

- Да  Нет Своевременный прием назначенных препаратов
- Да  Нет Прием назначенных препаратов в соответствии с инструкцией/в корректной дозе
- Да  Нет Жалобы или дискомфорт из-за побочных эффектов (тип): \_\_\_\_\_
- Да  Нет Прекращение приема назначенных препаратов \_\_\_\_\_ (причина): \_\_\_\_\_
- Да  Нет Назначение врачом нового препарата \_\_\_\_\_ начиная с \_\_\_\_\_
- Да  Нет Внезапные изменения состояния на фоне приема нового препарата  
\_\_\_\_\_
- Да  Нет Другое: \_\_\_\_\_

## Эмоциональное и психическое благополучие

- Да  Нет Необычное поведение (агрессия, гнев, отчуждение, попытки суицида)
- Да  Нет Галлюцинации
- Да  Нет Тревожность/возбудимость
- Да  Нет Депрессия/печаль/чувство утраты
- Да  Нет Ухудшение психических функций
- Да  Нет Изменение функции краткосрочной и долгосрочной памяти (обведите нужный вариант)
- Да  Нет Частые эпизоды спутанности сознания
- Да  Нет Апатия (пациент не выражает никаких чувств)
- Да  Нет Жалобы подопечного о своей бесполезности, о том, что его никто не любит или не ценит

## Сведения о поведении

Не все виды поведения обусловлены постановкой диагноза или приемом лекарственных препаратов. Некоторые из них связаны с многолетними привычками, чертами личности, наследственными заболеваниями, проблемами в жизни или неконтролируемыми обстоятельствами. Информация о поведении, которое наблюдается в течение длительного времени, позволяет специалистам выявить разницу между привычными паттернами и новыми реакциями, обусловленными текущим диагнозом или приемом препаратов.

<b>Наблюдаемое поведение</b>	<b>Период времени, в течение которого наблюдается поведение</b>	<b>Информация о текущей ситуации</b> (ограничение сахара для контроля гиперактивности, посещение группы анонимных алкоголиков два раза в неделю, отказ от приема препаратов и т. д.)

## Текущее поведение

Информация о поведении и симптомах, наблюдаемых после постановки нового диагноза или назначения нового препарата, позволяет специалистам и другим лицам понять, влияют ли эти обстоятельства непосредственно на поведение. Если поведение подопечного выходит из-под контроля лица, предоставляющего ему уход, следует немедленно позвонить в службу 911 или связаться с другими специалистами.

<b>Наблюдаемое поведение</b>	<b>Дата и время, когда наблюдалось определенное поведение</b>	<b>Информация, которую следует сообщить специалистам во время следующей встречи (спутанность сознания, агрессия, депрессивный эпизод, неспособность выполнять определенные задачи, галлюцинации и т. д.)</b>



## ВЫБОР ПРОДУКТОВ И УСЛУГ

Одна из самых больших проблем, с которыми сталкивается лицо, осуществляющее за кем-либо уход, во время взаимодействия со специалистами, заключается в незнании того, какая именно помощь ему требуется. Как правило, оказание ухода требует наличия знаний и навыков в следующих четырех категориях:

**Результаты.** Чтобы определить эффективные продукты и услуги, необходимо выяснить, в чем заключаются потребности лица, осуществляющего уход.

**Продукты.** Получение информации о продуктах и услугах. Необходимо выяснить, где их можно приобрести, прежде чем переходить к покупке.

**Процесс.** Поиск комфортных вариантов приобретения, получения и возврата продуктов (сроки, способы и место доставки).

**Успех.** Необходимо выяснить, в чем заключается успех для лица, осуществляющего уход, и его подопечного, и обсудить это со специалистами.

## Текущее поведение

Лицам, осуществляющим уход, доступно большое количество продуктов и услуг. Поиск наиболее эффективных вариантов зависит от того, в чем заключаются их задачи. С помощью ответов на нижеуказанные вопросы лицо, осуществляющее уход, сможет рассказать специалистам о том, на какие результаты он рассчитывает. Это позволит составить список необходимых продуктов и процедур.

**В чем я нуждаюсь больше всего?** (больше спать, меньше заниматься стиркой, мне нужен перерыв, спокойствие, место, где можно отдохнуть.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Какая помощь мне требуется, чтобы справиться со всем?** (помощь в выполнении задач, помощь с транспортом.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Услуга, в которой я нуждаюсь...** (я хочу наполовину сократить время, затрачиваемое на стирку, иметь возможность сходить на свидание или отправиться в отпуск)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Три вещи, на которые у меня нет времени:** (чтение книги, учеба, посещение группы поддержки, посещение выпускного моего(-ей) внука (внучки))

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Какая помощь мне требуется для того, чтобы воспользоваться перерывом и восстановить силы?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Выбор нужного продукта

Поиск нужного продукта зависит от того, в каких целях он будет использоваться лицом, осуществляющим уход. С помощью ответов на эти простые вопросы лицо, осуществляющее уход, сможет определить, для чего ему нужен конкретный продукт. Это также позволит ему и специалисту сузить параметры поиска.

**Какими функциями должен обладать продукт?** (обеспечение устойчивости при ходьбе, сухости простыней, сокращение времени на готовку)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Какой бюджет предусмотрен для этого продукта?** (благоприятное соотношение цены и качества, возможность аренды, возможность одолжить продукт, цена до 25 \$)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Каковы его спецификации?** (возможность использования в отношении мужчины весом 280 фунтов, только по выходным, продукт синего цвета) )

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Возможный список продуктов	Соответствие потребностям	Соответствие бюджету	Соответствие спецификациям

# Организация успешного процесса

Время, денежные ресурсы и энергия, имеющиеся в распоряжении лица, осуществляющего уход, имеют огромное значение. Если процесс организован действительно эффективно, у такого человека появляется возможность искать, заказывать и получать необходимые продукты и услуги в разумные сроки.

Также целесообразным является приобретение продукции у организации, использующей четкую политику возврата и урегулирования конфликтов.

**Укажите четкие требования касательно доставки:** (по почте, после 17:00, только самовывоз, доставка на территорию клуба)

- Продукт \_\_\_\_\_ Требования к доставке: \_\_\_\_\_
- Продукт \_\_\_\_\_ Требования к доставке: \_\_\_\_\_

## Общие вопросы, которые необходимо задать при заказе продукта или услуги:

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| 1. Характеризуется ли текущая процедура доставки проблемами и стрессовыми ситуациями?   | Да | Нет |
| 2. Существует ли возможность безопасной доставки товаров на дом во время вашего отсутствия?   | Да | Нет |
| 3. Взимается ли плата за доставку? (Сколько? Проанализируйте варианты.)   | Да | Нет |
| 4. Предусмотрена ли возможность своевременного урегулирования конфликтов, а также вопросов, связанных с возвратом, и прочих вопросов? | Да | Нет |
| 5. Оговорен ли процесс доставки/оказания услуги в письменном виде?  | Да | Нет |
| 6. Готов(-а) ли я скорректировать свои требования к доставке для получения этого продукта?  | Да | Нет |
| 7. Готовы ли вы попробовать новый продукт или услугу, чтобы сократить сроки или условия доставки?                                     | Да | Нет |

## Места, где можно приобрести вспомогательные устройства и продукты для пожилых лиц:

- оптовые магазины сниженных цен, например Costco и Sam's Club;
- магазины медицинских товаров, например Affinity, Alpine, JQ, Red Rock, Peterson и Wasatch;
- местные магазины, например Walgreens, Walmart, Smith's и другие магазины с аптеками (многие из них также имеют веб-сайты, через которые можно приобрести товары по скидке или оптом);
- хозяйственные магазины, например Ace, Home Depot и Lowes;
- оптовые онлайн-магазины, например Amazon.com, hpfstores.com и Overstock.com.



## ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ КАСАТЕЛЬНО ЖИЗНИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В жизни человека может наступить время, когда его здоровье уже не улучшится или он не сможет жить в безопасности без посторонней помощи. В этом случае следует рассмотреть необходимость в организации ухода на дому или переезде в медицинское учреждение на короткий или длительный срок.

**Уход на дому.** Уход на дому предусматривает, помимо прочего, помощь с уборкой, принятием водных процедур и решением других повседневных задач.

**Финансовая помощь.** Такая помощь предоставляется в рамках государственных и муниципальных программ для лиц с низким уровнем доходов (в том числе при участии волонтеров), которые позволяют пожилым людям избежать преждевременного переселения в центры сестринского ухода.

**Защита прав и юридическая помощь.** В штате Юта действуют законы и формы, которые позволяют выявлять потребности пожилых людей на склоне лет. Эти формы и правозащитная деятельность также призваны предотвратить случаи эксплуатации пожилых людей и насилия над ними.



## Уход на дому и переезд в специализированное учреждение

В этом документе представлены базовые определения соответствующих услуг и учреждений. Более подробные определения и сведения представлены на веб-сайте Medicare.gov. Список местных организаций и поставщиков услуг представлен по ссылке [sco.org/apps/55plus](https://www.sco.org/apps/55plus).

**Персональный уход.** Обеспечение физических потребностей человека, например, связанных с принятием водных процедур, одеванием, использованием туалета или приготовлением пищи.

**Медицинский уход или помощь обычного человека на дому.** Медицинские услуги включают обработку ран, медикаментозную помощь, инъекции и сестринский уход на дому в связи с заболеванием или травмой. Помощь на дому со стороны обычного человека заключается в общении, обеспечении активности, извлечении продуктов из холодильника и т. д.

**Помощь с ведением домашнего хозяйства.** Ведение домашнего хозяйства заключается в уборке, приготовлении пищи, стирке и выполнении других домашних дел.

**Самостоятельная жизнь/сообщества для людей в возрасте от 55 лет.** Существуют жилые комплексы, предназначенные для пожилых людей. Здесь каждый живет своей жизнью, но может участвовать в совместных мероприятиях, встречах и посещать фитнес-центры.

**Реабилитационный центр.** Это учреждение, где людям предлагается терапия и обучение с целью реабилитации, восстановления здоровья и обретения возможности жить полноценной жизнью.

**Дома-интернаты типа I и II.** Эти учреждения предназначены для лиц, лишенных возможности жить самостоятельно, которым не требуется круглосуточный медицинский уход 7 дней в неделю. Персонал следит за жизнью постояльцев с целью обеспечения их здоровья, безопасности и благополучия, в том числе оказывая им помощь с повседневными задачами.

**Лицензированный центр сестринского ухода (SNF).** Это учреждение интернатного типа, предоставляющее услуги постоянного сестринского ухода лицам, которым требуется круглосуточная помощь 7 дней в неделю, и которые испытывают значительные трудности с решением повседневных задач.

**Паллиативная помощь.** Это подход, нацеленный на улучшение качества жизни людей, испытывающих страдания из-за смертельного заболевания. Этот вариант следует обсудить с врачом.

**Хоспис.** Это учреждение, специализирующееся на помощи лицам с серьезными нарушениями здоровья или находящимся при смерти. Такой уход может быть организован как на дому, так и в специальном учреждении. Информация о хосписах представлена на сайте Medicare.gov.

## Подача заявления на получение финансовой помощи

В этой форме представлена информация для лиц, осуществляющих уход, о базовых финансовых требованиях, касающихся регистрации в программах штата Юта, которые предназначены для лиц с низким уровнем доходов и позволяют избежать преждевременного переселения в центры сестринского ухода.

Государственные программы, действующие в штате Юта, предусматривают помощь в виде обслуживания. Другими словами, лица, осуществляющие уход, и уязвимые совершеннолетние лица вместо денежной помощи получают услуги (например, помощь с водными процедурами и уборкой), предоставление которых регулируется куратором. Агентства штата Юта по работе с пожилыми лицами (AAA) сотрудничают с поставщиками услуг, действующими в пределах установленных границ. Лица, которым требуется помощь, должны обратиться с запросом в такое агентство, действующее на территории округа.

В целях определения права лица с низким уровнем дохода на получение помощи в штате Юта может потребоваться следующая информация или какая-либо ее часть:

- заполненная анкета, посвященная здоровью и благополучию, с информацией о способности соответствующего лица выполнять повседневные задачи, например, связанные с водными процедурами, одеванием и принятием пищи;
- подтверждение дохода:
  - a. информация о ликвидном имуществе, например сбережениях, расчетных счетах;
  - b. информация о прочих счетах;
  - c. декабрьские выписки с банковского счета за последние пять лет;
  - d. ежемесячные выписки с банковского счета за текущий год (за все месяцы);
  - e. письмо о начислении пособия по социальному обеспечению;
  - f. документы об уплате подоходных налогов за предыдущий год;
- подтверждение активов (ликвидных/реализуемых):
  - a. документы, подтверждающие оформление ритуального страхования и страхования жизни (стоимость );
  - b. документы, подтверждающие начисление пенсии, наличие акций и облигаций, депозитные сертификаты, свидетельства о получении в наследство крупных денежных сумм и т. д. ;
- информация о расходах и других суммах, которые могут быть вычтены из доходов и стоимости активов в целях подтверждения низкого уровня дохода:
  - a. сумма расходов по медицинским счетам и назначенным препаратам в долларах (более 10% от совокупного дохода);
  - b. сумма алиментов, выплачиваемая другой семье;
  - c. стоимость ипотеки/аренды в долларах (более 30% от совокупного дохода);
  - d. сумма невозмещенных расходов, обусловленных смертью/похоронами или стихийным бедствием (за предыдущие 12 месяцев);
  - e. сумма взносов по медицинскому страхованию в долларах (в том числе в рамках частей B и D программы Medicare);

Этот перечень является базовым, и в него могут быть включены дополнительные требования. Для получения информации о текущих требованиях к участию в программах свяжитесь с их представителями. Информация о программах, действующих на территории округа Солт-Лейк, представлена по ссылке [slco.org/aging](http://slco.org/aging).

## Определение доходов и активов

Лица, осуществляющие уход, зачастую предоставляют своим подопечным общую финансовую информацию, которая требуется для подтверждения права на получение помощи в виде услуг в связи с низким уровнем дохода. Лицо, осуществляющее уход, не всегда знает о том, какими активами располагает его родитель или подопечный. Эта простая схема позволяет получить данные, необходимые для обращения за помощью. Отметьте сведения, которые уже включены в заявление. В процессе подачи заявления куратор должен сделать копии с оригинальных документов.

<b>Требуемая информация</b>	<b>Достигнутый прогресс (ожидается ответ от банка и т. д.)</b>	<b>Сумма или стоимость (\$)</b>	<b>Информация, включенная в заявление</b>
Данные о ежемесячном доходе			
Данные о наличных средствах			
Данные о сберегательных счетах			
Данные о расчетных счетах			
Декабрьские выписки с банковских счетов (за последние 5 лет)			
Банковские выписки (за текущий год)			
Документы об уплате налогов за предыдущий год			
Письмо о начислении пособия по социальному обеспечению			
Подтверждение страхования жизни			
Подтверждение ритуального страхования			
Документы о начислении пенсии			
Данные об акциях, облигациях и депозитные сертификаты			
Депозитные сертификаты			
Данные о получении в наследство крупных денежных сумм			
Квитанции о взаиморасчетах			
Данные об аннуитетных платежах			
Данные о распределении дохода от доверительного управления			
Данные об уплате алиментов и других сумм			

## Определение расходов

Лица, осуществляющие уход, зачастую предоставляют своим подопечным общую финансовую информацию, которая требуется для подтверждения права на получение помощи в виде услуг в связи с низким уровнем дохода. Лицо, осуществляющее уход, не всегда знает о том, какими активами располагает его родитель или подопечный. Эта простая схема позволяет получить данные, необходимые для обращения за помощью. Отметьте сведения, которые уже включены в заявление. В процессе подачи заявления куратор должен сделать копии с оригинальных документов.

<b>Ежемесячные расходы</b>	<b>Требуемые документы (последний выставленный счет, выписка за месяц)</b>	<b>Сумма (\$)</b>	<b>Информация, включенная в заявление</b>
Ипотечный платеж			
Арендная плата			
Плата за аренду участка			
Стоимость назначенных препаратов			
Сумма медицинских счетов			
Стоимость медицинского страхования			
Другое			

## Решения касательно медицинского ухода

Необходимо определить, какую информацию о решениях, связанных с медицинским уходом, следует передать другим лицам. Лица, осуществляющие уход, также должны проанализировать варианты медицинского обслуживания, предлагаемые их подопечным. Это можно сделать с помощью следующей простой формы.

### Отметьте все подходящие варианты:

- Да \_\_\_\_\_ (имя) требуются процедуры, нацеленные на поддержание жизни.
- Нет \_\_\_\_\_ (имя) не требуются процедуры, нацеленные на поддержание жизни.
- Нет ответа \_\_\_\_\_ (имя) не принял(-а) решение по этому вопросу.

### Текущий статус решений/документов, связанных с медицинским уходом:

- Да  Нет Оформлено заблаговременное распоряжение.  
Место:  
Копии предоставлены:
- Да  Нет Приказ врача о назначении процедур, нацеленных на поддержание жизни (PO LST), или заполнение с врачом формы заявления о достойном завершении жизни.  
Место:  
Копии предоставлены:
- Да  Нет Оформлена доверенность на право представлять интересы пациента.  
Место:  
Копии предоставлены:
- Да  Нет Оформлена финансовая доверенность (для оплаты счетов).  
Место:  
Копии предоставлены:

Документ	Место хранения актов гражданского состояния
Свидетельство о рождении/браке	
Договоры страхования жизни	
Договоры медицинского страхования	
План ритуального страхования	
Завещание	
Свидетельство о владении домом и ипотечное свидетельство	
Налоговые документы	

## Защита прав и юридическая помощь

**Служба защиты совершеннолетних лиц.** В соответствии с законодательством штата Юта (62А-3-305) человек, у которого есть основания полагать, что уязвимое совершеннолетнее лицо подвергается насилию, пренебрежительному отношению или эксплуатации, обязан незамедлительно сообщить об этом в Службу защиты совершеннолетних лиц или ближайшее отделение правоохранительных органов. Если вам стало известно о том, что совершеннолетнее лицо находится в чрезвычайной ситуации, позвоните в службу 911. Для связи со Службой защиты совершеннолетних лиц необходимо посетить сайт [daas.utah.gov/adult-protective-services](http://daas.utah.gov/adult-protective-services) или позвонить по номеру 1-800-371-7897.

**Юридическая помощь.** Организация Utah Legal Services (ULS) предоставляет юридическую помощь только тем, кто имеет на нее право, в случаях, когда речь не идет об уголовных преступлениях. Актуальная информация об условиях ее получения представлена по ссылке [utahlegalservices.org](http://utahlegalservices.org). Здесь перечислены требования, касающиеся места жительства, финансового положения и других обстоятельств. Позвоните по номеру 801-328-8891 (если вы находитесь в округе Солт-Лейк) или на бесплатную линию 1-800-662-4245 (если вы находитесь за пределами округа Солт-Лейк). Лица в возрасте 60 лет и старше могут позвонить на горячую линию Utah Legal Services для пожилых людей по номеру 1-800-662-1772 (бесплатно).

**Омбудсмен.** Программа долгосрочного ухода, реализуемая при поддержке омбудсмана (Long-Term Care Ombudsman (LTCO)), предусматривает решение проблем, с которыми сталкиваются лица, проживающие в учреждениях долгосрочного ухода, и защиту их прав в целях поддержания и улучшения качества их жизни и предоставляемой им помощи. Список омбудсменов, отвечающих за конкретные округа, представлен по ссылке [daas.utah.gov/long-term-care-ombudsman](http://daas.utah.gov/long-term-care-ombudsman). Для связи с канцелярией омбудсмана в штате Юта позвоните по номеру 801-538-3924.

**Услуги для лиц с ограниченными возможностями/правовая помощь инвалидам.** Благодаря индивидуальному подбору услуг, предназначенных для пациентов и их семей, лица с ограниченными возможностями могут вести самостоятельную жизнь и принимать полноценное участие в жизни сообщества. Для получения подробной информации посетите сайт [dspd.utah.gov](http://dspd.utah.gov) или позвоните по номеру 801-538-4171.

Центр защиты прав инвалидов штата Юта стремится обеспечивать применение и укрепление законов, призванных защитить ресурсы, решения и законные права жителей штата Юта с ограниченными возможностями. Для получения подробной информации посетите сайт [disabilitylawcenter.org](http://disabilitylawcenter.org) или позвоните по номеру 1-800-662-9080.

**Защита жертв преступлений (при участии полиции).** Программа защиты жертв преступлений (Victim Advocate Program) предусматривает поддержку жертв различных преступлений в рамках системы правосудия, а также предоставление им ресурсов и помощи на местном уровне. Для получения подробной информации об услугах, предлагаемых жертвам преступлений в вашем округе, позвоните в местное отделение полиции. В чрезвычайной ситуации необходимо связаться со службой 911.



## Юридические документы, действующие в штате Юта, и их определения

**Предварительное медицинское распоряжение: формы.** Это юридический документ, с помощью которого можно назначить человека для принятия решений касательно медицинского ухода от вашего имени на случай, если у вас не будет возможности принять их самостоятельно или сообщить о своем намерении. Этот документ состоит из двух частей: 1) форма для назначения представителя и 2) форма заявления о требованиях к медицинскому уходу (заблаговременное распоряжение). Документ представлен по ссылке [aging.utah.edu/programs/utah-coa/directives/](http://aging.utah.edu/programs/utah-coa/directives/). Раздел 104, глава 2а, том 75 Законодательного кодекса штата Юта.

**Доверенность для принятия решений касательно медицинского ухода или финансов.** Это два разных юридических документа, с помощью которых можно назначить представителя для принятия конкретных и зафиксированных в письменном виде решений касательно медицинского ухода или финансов. Если у человека нет возможности сообщить о своем намерении, права и полномочия, предоставляемые другому лицу, должны быть четко подтверждены и описаны в доверенности. Раздел 5, глава 5, том 75 Законодательного кодекса штата Юта.

Доверенность не дает уполномоченному лицу право выступать в качестве опекуна или попечителя. Для оформления опекуна и попечительства требуется отдельное заявление. Соответствующее решение принимается судом на основании четких и убедительных данных, подтверждающих отсутствие дееспособности. Подробная информация представлена на сайте [utcourts.gov](http://utcourts.gov).

**Приказ врача о назначении процедур, нацеленных на поддержание жизни (PO LST)/ распоряжение о достойном завершении жизни.** Это распоряжение касательно окончательных медицинских решений, которое заполняется в присутствии врача в отношении лица, находящегося на лечении в лицензированном учреждении здравоохранения. Это индивидуальный документ, который сохраняется в медицинской документации пациента (при переводе в новое учреждение). Его можно получить у врача. Законодательный кодекс штата Юта R432-31 (1 апреля 2016 г.).

**Форма заявления о лечении психического расстройства.** Это документ, который заполняется совершеннолетним лицом, добровольно принимающим решение касательно лечения своего психического расстройства. При наличии дееспособности такое лицо может указать свои предпочтения или требования в отношении подхода к лечению его психического расстройства (согласие на определенные процедуры или отказ от них). Раздел 1004, глава 15 том 62А Законодательного кодекса штата Юта.

**Базы хранения других юридических документов.** Законы штата Юта, включенные в том 75 Законодательного кодекса, которые касаются завещаний, доверенностей, процедуры их заверения и т. д., представлены на сайте [Utah.gov](http://Utah.gov). Глава 2а посвящена предварительному медицинскому распоряжению. Прочая информация о правах пожилых лиц, а также процедурах оформления опеки или попечительства представлена на странице [utcourts.gov](http://utcourts.gov) или в разделе сайта [Utah.gov](http://Utah.gov), посвященном законодательству, по ссылке [le.utah.gov](http://le.utah.gov).

*«Иногда нам кажется, что все рухнет. Но на самом деле все становится на свои места»*

*—неизвестный автор.*



### **The Caregiver Support Program**

Salt Lake County Aging & Adult Services  
2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575  
385-468-3280 | Номер для звонков по телетайпу (TTY) 7-1-1  
[slco.org/caregiver](http://slco.org/caregiver)

### **Информация о других центрах:**

[eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (США)  
[daas.utah.gov/locations-new/](http://daas.utah.gov/locations-new/) (штат Юта)