

СОЦИАЛЬНАЯ ПЕРЕДЫШКА

Социальная передышка – это возможность отдохнуть от обязанностей ухаживающего. Это может быть дополнительная помощь с работой по дому или временное помещение вашего близкого в специальное учреждение по уходу в вашем городе (респис). Вид и продолжительность передышки зависят от ваших потребностей – от того, что будет наиболее комфортным и полезным для вас и вашего близкого.

-Если вы на какое-то время уходите из дома, попросите друга или члена семьи навестить вашего близкого.

- Ваша патронажная медицинская сестра может дать вам рекомендации по социальной передышке или даже посодействовать в ее организации. Можно временно госпитализировать близкого в учреждение долгосрочного ухода или в хоспис, а также оформить платную помощь на дому. Это зависит от того, что именно доступно по месту вашего проживания.



НЕ ТЕРЯЙТЕ ОПТИМИЗМА!

Все методы перечисленные выше, помогут вам только в том случае, если вы сознательно будите настраивать себя на победу. Конечно, периодически чувства безнадежности, раздражения и даже неприязни к больному, могут охватывать и самого терпеливого человека, и не стоит осуждать себя за это. Важно только не оставаться в этих состояниях надолго, а упрямо возвращать себя к доброжелательности, терпению и оптимизму.

В случаях подозрения на депрессивное состояние, если возникли проблемы во взаимоотношениях с больным родственником. Если происходят частые конфликты в семье, непонимание, в случаях кризисных состояний, ощущение собственной вины и несостоятельности обратитесь за помощью к психологу / психотерапевту.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Тел. 8(39138) 2-43-34

<https://kcsn-erm.ru>



**КГБУ СО
«КЦСОН
«ЕРМАКОВСКИЙ»**

**РЕКОМЕНДАЦИЯ
ПСИХОЛОГА**

**РОДСТВЕННИКАМ
ПАЦИЕНТА,**

**ПЕРЕНЕСШЕГО
ИНСУЛЬТ**



с. Ермаковское, ул.Ленина 92.

НАХОДИТЕ СПОСОБ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ТЯГОСТНЫХ МЫСЛЕЙ И ПОВЫСИТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ

Учитесь «выключать» поток негативных размышлений. Осознавайте то, хорошее, что всегда есть вокруг вас—вкус пищи, вид из окна, звуки любимой музыки и радость от того, что очередной трудный день, наконец завершен... Дарите себе маленькие подарки, выбирайтесь в гости.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Старайтесь активизировать пациента с первых дней, если для этого нет противопоказаний. Возможно стоит напомнить больному человеку, что не все зависит только от медикаментов и лечащего врача. Стоит заниматься восстановлением движений, развитием памяти каждый день.

Старайтесь давать человеку с инвалидностью самостоятельно действовать в ситуациях. Не становитесь нянькой. Делайте не вместо, а ВМЕСТЕ!

ПРИНЦИП ПООЩРЕНИЯ

Старайтесь поощрять пациента даже за незначительные изменения.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ И ДЕ- МОНСТРАЦИИ

С больным в остром периоде инсульта рекомендуется общаться, как с детьми в возрасте 3-5 лет. Важно что-то объяснять и одновременно наглядно показывать. Можно использовать картинки, элементы невербального поведения. Наберитесь терпения.

ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

-Важно полноценное питание. Соблюдайте режим питания, даже когда вы очень устали или очень заняты.

-Запаситесь полезными перекусами на случай, если вы очень заняты, но нужно поесть. Это могут быть фрукты, сыр, йогурт, арахисовое масло или цельнозерновые крекеры.

-Выделите время для регулярной физической активности – ходьбы, плавания, занятий на велотренажере или катания на велосипеде.

-Старайтесь спланировать режим сна таким образом, чтобы он примерно совпадал с режимом сна вашего близкого.

-Перерывы, перекусы, перемены и выходные значительно повышают эффективность любой деятельности.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАДИЦИОН- НЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

-Найдите здоровый способ снять напряжение и выпустить пар. В этом помогут интенсивные физические упражнения или битье подушки, можно также побыть в одиночестве в уединенном месте (например, в машине) и просто прокричаться.

-Если вы негодуете, не держите это в себе. Если вы хотите, чтобы вас выслушали, поговорите с другом, членом семьи или специалистом. Общайтесь с духовными наставниками.

-Поищите информацию о группах поддержки и пообщайтесь с теми, кто находится в похожей ситуации и понимает ваши чувства.

-Находите время для занятий, которые вам нравятся и занимают важное место в вашей жизни. Это может быть работа в саду, изготовление поделок, чтение, тематические встречи или общение с друзьями и семьей.

-Записывайте в дневник мысли, чувства и события. Практикуйте техники глубокого дыхания и релаксации, пешие прогулки, занятия йогой, водные процедуры, точечный массаж.

-Мысленно отмечайте в положительном ключе всё, что вы делаете для помощи вашему близкому.