

## Признаки и симптомы, на которые следует обратить внимание

Стресс и напряженность лица, осуществляющего уход, часто нарастают медленно, и лицо, осуществляющее уход, может не осознавать, что у него проявляются эти симптомы.

### Признаки включают:

- Повышенная утомляемость/усталость
- Изменения характера сна
- Нарастающие ощущение беспокойства или раздражительность
- Постоянное ощущение беспокойства
- Подавленный вид
- Повышенная частота головных болей и чувство недомогания
- Потеря интереса к прежним хобби
- Отчужденность от других
- Трудности при принятии решений

Ищите эти признаки и поощряйте лицо, осуществляющее уход за Вами, получать поддержку, что может иметь решающее значение.

## Предложите группы и ресурсы поддержки онлайн\*

### Программы поддержки лиц, осуществляющих уход за членами семьи, штата Висконсин

<https://wisconsincaregiver.org/>

имеет обширный список текущих виртуальных групп поддержки

### Сеть действий лиц, осуществляющих уход за членами семьи

(1-202-454-3970)

<https://www.caregiveraction.org/>

имеет обширный набор инструментов для лиц, осуществляющих уход за членами семьи; службу поддержки лиц, осуществляющих уход, и анонимный тематический чат

### Trualta

(1-800-214-5085)

<https://www.trualta.com/>

обеспечивает бесплатное, основанное на навыках, клинически валидированное обучение для лиц, осуществляющих уход

### Альянс лиц, осуществляющих уход за членами семьи

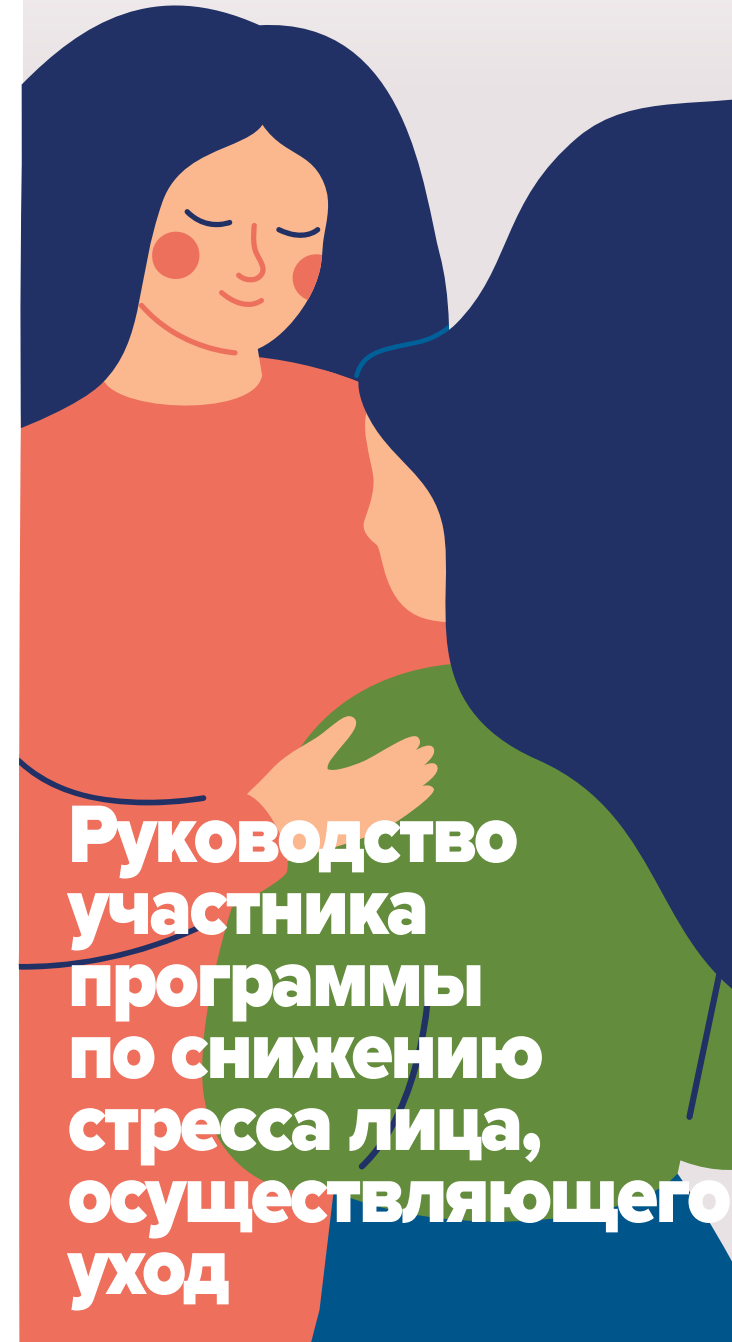
(1-800-445-8106)

<https://www.caregiver.org/>

включает в себя обширный список ресурсов и курсов обучения для лиц, осуществляющих уход, включая интерактивную серию «Справимся с проблемами вместе»

\* По состоянию на февраль 2023 г.

800-963-0035 Телетайп: 711  
[www.mychoicewi.org](http://www.mychoicewi.org)



Руководство участника программы по снижению стресса лица, осуществляющего уход

## Снижение стресса лица, осуществляющего уход, — это командный процесс!

Лица, осуществляющие уход, подвержены более высокому риску выгорания, депрессии и проблем со здоровьем, чем лица в общей популяции. Снижение и предотвращение стресса и напряженности лица, осуществляющего уход, является важным аспектом и требует командной работы: включая Вас, лицо, осуществляющее уход за Вами, вашего лечащего персонала из My Choice Wisconsin, а также местные и национальные ресурсы.

Одна из самых больших ошибок заключается в том, чтобы ждать, пока лицо, осуществляющее уход, будет испытывать стресс, чтобы предложить поддержку или помощь.

Предотвращение стресса лица, осуществляющего уход, до его возникновения обеспечивает наилучший возможный результат для всех вовлеченных лиц.



## Что Вы можете сделать, чтобы помочь

Каждый подвержен риску негативного воздействия стресса. Важно помнить, что можно помочь себе самостоятельно. Ежедневная медитация или даже несколько минут глубокого осознанного дыхания могут значительно снизить уровень стресса.

Выражайте свою признательность. Простая благодарность может послужить хорошим стимулом для улучшения настроения лица, осуществляющего уход за Вами.

Шутки при общении могут сделать уход за близким человеком менее изнурительным! Смейтесь вместе или, если это уместно, найдите хобби или занятия, которыми Вы и лицо, осуществляющее уход за Вами, можете заниматься вместе.

Если лицо, осуществляющее уход за Вами, испытывает стресс, он/она может даже не знать, с чего начать, чтобы уменьшить стресс. Помогите в изучении причин и предложите группы поддержки или мероприятия для лиц, осуществляющих уход, и побуждайте лицо, осуществляющее уход за Вами, к взаимодействию с ними.

## Общайтесь со своим лечащим персоналом

Вам могут быть доступны определенные услуги, которые могут взять на себя некоторую ответственность лица, осуществляющего уход за Вами, такие как планирование распорядка дня, медицинская и немедицинская транспортировка, самостоятельное управление поддержкой и кратковременная госпитализация взамен помощи лица, осуществляющего уход. Поговорите со своим лечащим персоналом о поддержке, которая может быть добавлена к Вашему плану, ориентированному на участника программы (Member Centered Plan, MCP).

## Свяжитесь с местным Центром помощи по вопросам старения и инвалидности (Aging and Disability Resource Center, ADRC)

ADRC может предоставить информацию о различных программах и услугах, связанных с уходом, в числе которых:

- Поддержка по телефону
- Местные группы поддержки лиц, осуществляющих уход
- Сеть поддержки лиц, осуществляющих уход за членами семьи
- Информация и образование в Интернете
- И многое другое!

Найдите свой местный ADRC-центр в Интернете по адресу [dhs.wisconsin.gov/adrc](https://dhs.wisconsin.gov/adrc) или обратитесь за помощью к лечащему персоналу участника программы.



*«Ищите возможности продемонстрировать свою заботу. Самые маленькие жесты часто имеют наибольшее значение»*

– Джон Вуден (John Wooden)