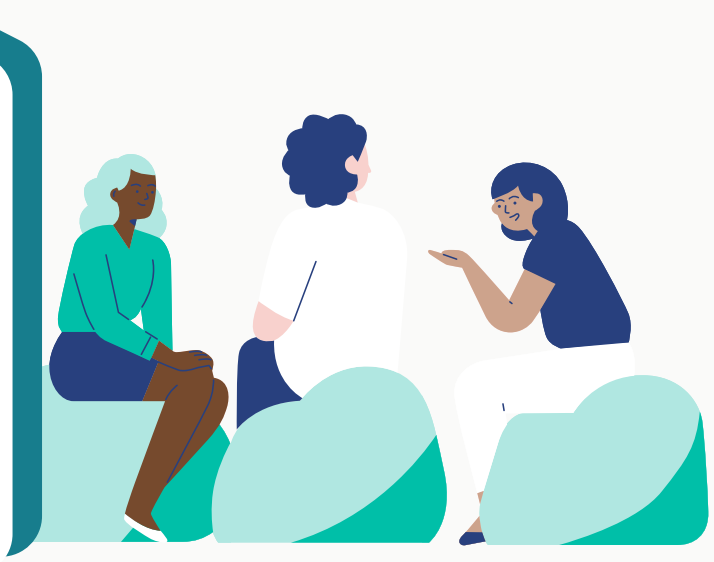
Northern York South Simcoe
ONTARIO HEALTH TEAM

BPSO RNAO BEST PRACTICE SPOTLIGHT ORGANIZATION O H T
For integrated systems of care

Следующие шаги по оформлению опеки

ПЕРЕХОД В СИСТЕМУ УХОДА И ОБСЛУЖИВАНИЯ



Переход в систему ухода или обслуживания происходит тогда, когда человек, о котором вы заботитесь, переходит из одной системы ухода или обслуживания в другую систему ухода или обслуживания. Также такой переход называется выпиской или направлением.

Переход включает новый распорядок дня, новый уход или новых поставщиков услуг, а также изменения в приеме лекарств или потребностях в уходе. Этот информационный бюллетень поможет вам разобраться с изменениями, которые могут произойти при переходе в систему ухода или обслуживания.

ЗАПОМНИТЕ [1]

Информация, которую вы получаете от поставщиков услуг, помогает вам справиться с распространенными проблемами, которые могут возникнуть при переходе. Если это с вами еще не обсуждали, спросите поставщика услуг о следующем:

Личный уход

- Как справляться с уходом за собой и повседневными занятиями
- При необходимости, какое медицинское оборудование понадобится, и как им пользоваться

Лекарства

- Изменения в приеме лекарств, и почему были внесены изменения
- Как принимать лекарства (доза, частота и способ применения)
- Побочные эффекты, о которых следует знать

Назначения

- Где, когда и с кем вы встречаетесь
- Для чего назначена встреча
- Способы перемещения до места назначения

Общественные услуги

- Какие общественные услуги и ресурсы доступны вам и человеку, о котором вы заботитесь?
  например, питание, отдых и транспортные услуги

Симптомы

- На какие симптомы или изменения следует обратить внимание, в зависимости от проблемы со здоровьем или диагноза человека, о котором вы заботитесь

С кем связаться

- Скорая медицинская помощь
- Скорая психиатрическая помощь
- Поддержка социальных служб
- По общим вопросам / не срочным вопросам

Сообщите поставщику услуг, в случае если:

- Вы не понимаете информацию, которой делятся с вами
- У вас есть опасения по поводу управления уходом, и вам нужна поддержка
- У человека, о котором вы заботитесь, нет семейного врача или практикующей медсестры, к которым можно было бы обратиться

ПРОБЛЕМЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПО УХОДУ [2]

Работа опекуном может быть сопряжена с определенными трудностями. Осознание этих проблем поможет вам определить свои сильные стороны и признать положительные стороны ухода. В некоторые проблемы и преимущества входят:

ПРОБЛЕМЫ	ПРЕИМУЩЕСТВА
Забота и координация • Помощь в уходе, в приеме лекарств, с оборудованием и приемами у врача	**Цель и достижения** • Найти смысл, отдать дань уважения и почувствовать себя удовлетворенным от возможности помогать
Личные расходы • Парковка, транспорт, питание	**Укрепление отношений** • Через проявление заботы
Физическое и психическое здоровье • Подъем/наклон, откладывание своих потребностей, изменение ролей и взаимоотношений	**Найдите своего внутреннего супергероя** • Используйте свою силу для разработки стратегий по преодолению трудностей и принятия помощи от других людей

СТРАТЕГИИ ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ [3]

Уход за собой подразумевает уделение времени себе на то, что нравится или помогает чувствовать себя лучше. Вот некоторые занятия по уходу за собой, которые помогут вам снизить стресс и поддержать вас в роли опекуна:

Говорите об этом. Обратитесь к кому-нибудь, например, к другу, члену семьи, группе поддержки или терапевту, чтобы поделиться своим опытом или переживаниями.

Расслабляйтесь. Постарайтесь найти время для того, чтобы осознанно расслабляться каждый день. Вы можете отправиться на спокойную прогулку, попробовать медленное, глубокое дыхание или медитацию.

Занимайтесь тем, что вам нравится. В эти занятия может входить: общение с друзьями, просмотр фильма, чтение книги, прослушивание музыки или выпечка того, что вам нравится.

Питайтесь здоровой едой и высыпайтесь. Старайтесь не пропускать приемы пищи. Старайтесь есть фрукты и овощи, избегайте обезвоживания, ограничьте употребление менее полезной пищи и спите 7–9 часов в сутки.

Будьте физически активны. Старайтесь регулярно заниматься спортом, чтобы держать сердце в тонусе. Вы можете отправиться на быструю прогулку или покататься на велосипеде, или воспользоваться приложением для упражнений.

ДРУГИЕ УСЛУГИ

Служба Опеки Онтарио
Доступ к информации об услугах и поддержки опекунов.
ontariocaregiver.ca 1-833-416-2273

Elizz by SE Health
Доступ к услугам по уходу и ресурсам для опекунов.
elizz.com 1-866-565-0065

Службы поддержки по уходу на дому и по месту жительства
Согласование ухода, и региональные службы ухода на дому.
healthcareathome.ca 1-888-470-2222

Команда здравоохранения Северного Йорка, Южного Симко, Онтарио
Найдите местное сообщество, медицинские и государственные услуги.
nyssoht.ca/community-resources

Sources: 1. «Информационный бюллетень о переходе в систему ухода и услуг» (Ассоциация зарегистрированных медсестер Онтарио)
2. «Проблемы и преимущества ухода» (Семейные опекуны Британской Колумбии)
3. «Факторы, меняющие «правила игры» в области психического здоровья: Информация по уходу за собой» (Центр лечения зависимостей и психического здоровья)