

Рекомендации членам семей, которые ухаживают за своими престарелыми родственниками в период кризиса, вызванного коронавирусом.

Уход за пожилыми людьми часто бывает не простым делом, но в сегодняшней ситуации, полной неопределенности, уход за пожилыми людьми, находящимися в группе риска с возможностью заболеть в более тяжелой форме, становится еще более сложным делом. В связи с этим мы хотим предложить вам некоторые инструкции, которые помогут вам в уходе за вашими подопечными в это сложное время, требующее особого отношения. Каждая семья отличается от другой, каждая семья – это целый мир со своими воспоминаниями, опытом и своими нуждами, поэтому нет каких-то общих рекомендаций, которые подошли бы всем семьям. Вы, как никто другой, знаете своего пожилого подопечного, но мы постараемся дополнить и уточнить для вас некоторые положения и указания, которые помогут вам в сегодняшней ситуации.

1 **Нормальная реакция на «ненормальную ситуацию»**
В ситуации полной неопределенности часто возникает чувство страха, беспокойства, путаницы и перемен в настроении. Постарайтесь быть терпеливыми по отношению к вашим подопечным, их сопротивлению и неожиданным реакциям.

2 **Ежедневно проверяйте обновленные указания министерства здравоохранения с целью убедиться, что ваш подопечный и члены его семьи их соблюдают.**
<https://www.health.gov.il/Subjects/disease/corona/Pages/default.aspx>

3 **Поменьше включайте новости ...**
Средства массовой информации могут описывать различные события, которые могут вызвать панику и смтение.

4 **Берегите себя**
В это напряженное время вы должны быть примером для ваших подопечных и сохранять спокойствие, допустимо, и даже желательно давать понять, что вы тоже тревожитесь, но вам удается справиться с вашим беспокойством. Берегите свои силы, насколько это возможно. Будьте снисходительны к самим себе.

5 **Поддерживайте постоянную связь с вашим подопечным:**
Для поддержания постоянной связи и поддержки с вашим подопечным используйте всевозможные способы современной связи: телефон, водсап, скайп. Убедите остальных членов вашей семьи, внуков в необходимости поддерживать подобные варианты связи с вашим подопечным.

6 **Насколько это возможно, старайтесь сохранять привычный образ жизни.**
В напряженные моменты жизни нам необходимо соблюдать границы и порядок, без них мы можем удариться в панику, и поэтому очень важно стараться соблюдать привычный образ жизни, насколько это возможно! Постоянно появляются новые рекомендации и указания, важно постараться сохранить привычный образ жизни, но быть готовым к развитию любого сценария.



Не забывайте интересоваться здоровьем, работающим у вас “метаплим” и членами их семей.

Ниже приведена информация о всевозможных центрах, в которые можно обращаться для получения информации и поддержки пожилым гражданам и тем, кто ухаживает за ними.

<http://www.eshelnet.org.il>

- **Центр 118-** центр информации и помощи министерства социального обеспечения работает в режиме 24/7 (центр предназначен для получения ответов на всевозможные вопросы и выяснений по поводу получения всевозможных услуг для пожилых людей и тех, кто за ними ухаживает, как в общем порядке, так и в сегодняшней ситуации, связанной с распространением коронавируса, информация периодически обновляется в соответствии с рекомендациями министерства здравоохранения).
- **Центр информации института национального страхования** (битуах леуми) для пожилых людей и членов их семей- *9696
- **Израильский центр поддержки людей, ухаживающих за членами своих семей** –поддержка, вопросы и ответы по водсапу- 0559993311
- **Рука помощи** – поддержка людям, ухаживающим за своими родственниками от “яд цара”- 026444678.
- **Горячая линия “коронавирус” “яд цара”**-снабжение и доставка на дом всевозможных приспособлений для нуждающихся, пока за 60 шекелей- 02-6444639
- **Реут-** центр информации обо всем, что касается ухода за пожилыми людьми в Израиле -1-700-700-204
- **Центр “ципора фрид”** для тех, кто ухаживает за людьми, страдающими деменцией 073-3956807
- **“Эмда”-** для поддержки семей, в которых есть люди, страдающие деменцией *8889 или 03-5341274.
- **“Эзер мецион”-** линия связи для поддержки членов семей, ухаживающих за своими подопечными 1800-80-20-30.
- **Центр болезней Альцгеймера** - горячая линия 24/7 - 03 5599333
- **“Наталь”** – горячая линия по вопросам коронавируса для людей, страдающих от напряжения и паники 073-23 63 380