

## Возвращение домой после реабилитации: Справочник ответственного за медицинский уход

Выписка из учреждения реабилитации домой может пройти тяжело для всех участников. Вашему родственнику по-прежнему может потребоваться значительная поддержка, несмотря на то, что он не может находиться в учреждении дольше.

### В учреждении реабилитации: Подготовка к выписке



Лучше всего начать планировать выписку сразу после того, как ваш родственник попал в больницу. Хотя может показаться, что еще рано думать о возвращении домой, планирование даст больше времени для подготовки

---

Начните с того, что узнайте у реабилитационной команды, какое время может потребоваться вашему родственнику для прохождения курса реабилитации. Если будет невозможно указать точную дату, то, как правило, персонал реабилитационного учреждения может примерно сказать, когда ваш родственник сможет выписаться домой. После реабилитации пациенты могут быть направлены:

- ▶ Домой, без необходимости ухода
- ▶ Домой, с необходимостью ухода со стороны лица, ответственного за медицинский уход.
- ▶ Домой, с последующим амбулаторным уходом в реабилитационной клинике
- ▶ Домой, с необходимостью ухода со стороны службы по уходу

## Кто входит в команду по выписке

Планировать выписку помогает много людей, которых часто называют «командой».

В команду входят:

- ▶ Доктор. Он или она утверждают решение о выписке.
- ▶ Терапевты (физиотерапевты, оккупационные терапевты или логопеды, работающие с вашим родственником). Они оценивают прогресс вашего родственника и его будущие потребности.
- ▶ Медсестра или социальный работник. Этот человек организует выписку и следит за тем, чтобы все происходило в нужное время.
- ▶ Вы, ответственный за медицинский уход. Вы, скорее всего тот, кто лучше всех знает вашего родственника.

**Сообщите медсестре или социальному работнику, что вы – ответственный за медицинский уход. Встретьтесь с этим человеком как можно скорее, чтобы поговорить о выписке.**

**Во время беседы следует обсудить:**

- ▶ Сколько времени вы можете уделять деятельности ответственного за медицинский уход
- ▶ Предоставите ли вы полностью или частично необходимый уход
- ▶ Нужно ли вам будет и можете ли вы отпрашиваться с работы
- ▶ Проблемы со здоровьем, такие как неспособность поднимать тяжести
- ▶ Есть ли у вас другие обязанности, такие как уход за маленькими детьми
- ▶ Все ваши вопросы и сомнения относительно выполнения роли ответственного за медицинский уход



Ваш родственник не должен покидать учреждения реабилитации до тех пор, пока не будет подготовлен безопасный и адекватный план выписки. Это означает, что план должен отвечать потребностям вашего родственника, и что при его выполнении вы сможете делать то, что от вас ожидается.

---

## Помогите принять решения, касающиеся выписки

Возможно, вы почувствуете некоторое давление со стороны команды, оказываемое с той целью, чтобы вы скорее забрали своего родственника домой. Ваш родственник тоже может настаивать на том, чтобы вы как можно скорее забрали его домой. Пребывание дома может быть лучшим вариантом для всех участников, но и вы и ваш родственник должны видеть в этом смысл. Это означает, что дом, куда вернется ваш родственник, должен быть безопасен, он должен быть оборудован телефоном и не требовать большого ремонта. Кроме того это означает необходимость обдумать, как оплачивать уход и сочетать уход за родственником и остальные ваши обязанности.

Здесь нужно много над чем подумать. Вам может потребоваться время на то, чтобы все обдумать. Сообщите команде, если вы не готовы или не можете обеспечивать уход за своим родственником после его выписки. Они попытаются помочь вам решить проблему(ы).

## Следующий шаг: Подготовка к возвращению домой

Вам нужно будет решить много вопросов в процессе подготовки своего родственника к возвращению домой.

### Оборудование и материалы

**Приобретите все необходимое оборудование и принадлежности. Узнайте, что предоставляет учреждение или служба по уходу на дому, а что вам нужно приобрести самостоятельно.**

Вот некоторые вопросы, на которые следует ответить:

- ▶ Нужна ли моему родственнику больничная койка, кресло для душа, стульчак для горшка, кислородный бак или другое оборудование? Если да, где я могу достать эти вещи?
- ▶ Какие принадлежности мне нужны? Это могут быть памперсы, одноразовые перчатки и средства для ухода за кожей.

## Возвращение домой после реабилитации ~~мой~~ ~~реабилитаци~~

- ▶ Мне предоставит их учреждение или служба по уходу на дому или мне нужно купить их самостоятельно?
- ▶ Если мне нужно купить эти принадлежности, где я могу их найти?
- ▶ Оплатит ли их страховка моего родственника?

## Организация приема лекарств

**Одной из ваших обязанностей в качестве ответственного по медицинскому уходу может быть организация приема лекарств, когда вам нужно будет прослеживать, чтобы ваш родственник принимал нужное лекарство в нужное время и в нужном количестве.**

Вот несколько вопросов, которые помогут вам справиться с этой работой:

- ▶ Какие новые лекарства нужно будет принимать вашему родственнику?
- ▶ Как долго должен он будет принимать это лекарство?
- ▶ Должно ли это лекарство приниматься во время приема пищи? В определенное время каждый день?
- ▶ Есть ли у этого лекарства какие-либо побочные эффекты?
- ▶ Можно ли его принимать с другими лекарствами?
- ▶ Указано ли это лекарство в Памятке по приему лекарств среди других прописанных медицинских препаратов, лекарств, отпускаемых без рецепта, витаминов и травяных добавок, принимаемых моим родственником?
- ▶ Мне нужно получить это лекарство в аптеке моего родственника или в учреждении реабилитации?
- ▶ Оплатит ли страховка моего родственника эти лекарства? Если нет, то можно ли найти другие лекарства, которые имеют такое же действие, но стоят дешевле?

Справочник по организации приема лекарств и Памятка, которые помогут вам разобраться с информацией о лекарствах, необходимых вашему родственнику, находятся на сайте [www.nextstepincare.org](http://www.nextstepincare.org)

### Задачи медицинского ухода

Когда ваш родственник вернется домой, вам, скорее всего, нужно будет выполнять определенные задачи по ежедневному уходу. Важно знать, как выполнять их правильно. **Постарайтесь узнать об этом как можно больше, пока ваш родственник еще будет находиться в лечебном учреждении.** Вы научитесь этому, следя за действиями персонала реабилитационного учреждения в то время, как они выполняют эти задачи. Можно попросить их понаблюдать за вами, в то время как вы попытаетесь выполнить их самостоятельно.

Иногда персонал реабилитационного учреждения начинает обучать выполнению этих задач только тогда, когда приближается день выписки. Однако это может оказаться не самым подходящим временем, если вы будете чувствовать, что вы перегружены. Узнайте все то, что можете, и попросите телефон того, кому можно позвонить в случае, если вам потребуется помощь дома. Вам могут дать телефон кого-либо из лечебного учреждения, медсестры по уходу на дому или другого специалиста по уходу.

Сообщите, если боитесь выполнять какие-то задачи (например, уход за раной), или не можете помочь с личной гигиеной (например, помочь вашему родственнику принимать душ или ходить в туалет). Некоторые ответственные за медицинский уход спокойно могут менять памперсы своему родственнику, а другие чувствуют себя очень неудобно при выполнении такой задачи. Подумайте о том, как будете ощущать себя вы и ваш родственник. **Команде нужно знать, какие задачи вы можете выполнять, а какие нет, чтобы можно было подготовить необходимую помощь.**

### Домашнее пространство

**Дом вашего родственника должен быть удобен, безопасен и пригоден для медицинского ухода.** Спросите у команды, нужно ли вам как-то специально подготовиться.

Например:

- ▶ Освободить место для больничной койки или другого большого оборудования.
- ▶ Убрать предметы, которые могут привести к падению, например, ковры.

## Возвращение домой после реабилитации ~~о~~ ~~р~~

- ▶ Убедиться, что электропровода убраны из проходов .
- ▶ Подготовить подходящее место для хранения медицинских препаратов.
- ▶ Подготовить место, чтобы было удобно сидеть рядом с вашим родственником.

Найдите место для хранения важной информации, такое как доска объявлений, блокнот или ящик стола.

### Специальные продукты питания

Узнайте у команды, есть ли какие-то продукты, которые вашему родственнику можно или нельзя есть. Это могут быть отдельные продукты питания, например, молоко или мясо, или группы продуктов, например, очень мягкая еда или жидкости. Если ваш родственник нуждается в особых продуктах питания, постарайтесь купить их до выписки, когда вам проще найти время, чтобы сходить в магазин.

### Дома: Предоставление ухода

#### Знайте, кому позвонить и что сделать

Во время первых дней пребывания вашего родственника дома у вас может возникнуть множество вопросов.

**Удостоверьтесь, что у вас есть номера телефонов людей из команды реабилитации, а также службы по уходу на дому, которая принимает участие в уходе за вашим родственником.**

Удостоверьтесь, что знаете все необходимое для ухода за своим родственником.

А именно:

- ▶ Если ли какие-либо ограничения деятельности вашего родственника? Например, может быть так, что ваш родственник не может сам принимать ванну, поднимать тяжелые предметы, подниматься или спускаться по лестнице.
- ▶ Безопасно ли оставлять вашего родственника одного? Если нет, что вы должны сделать, если, например, вам нужно идти на работу?
- ▶ Если ли какие-либо симптомы, о наличии которых вы должны немедленно сообщить (например, жар, сильная боль, нехватка дыхания). Если вы заметите такие симптомы, кому нужно звонить, и что следует делать?



Вам нужно узнать все о местных ресурсах. Во многих сообществах вам могут оказать помощь, например: Помочь с транспортировкой или финансовой поддержкой. Могут найтись волонтеры, которые захотят приходить к вашему родственнику с дружескими визитами, Это могут быть службы консультирования, группы поддержки и группы временного ухода в период отдыха лиц, обычно осуществляющих уход.

---

### Организируйте послебольничное лечение

После того, как ваш родственник вернется домой, им может заниматься дополнительно один или несколько новых медицинских работников. Даже если никакие новые медицинские работники не занимаются им после выписки, **необходимо, чтобы ваш родственник прошел послебольничный осмотр у своего лечащего врача .**

Вот некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть в связи с послебольничным лечением.

- ▶ На прием к какому врачу должен попасть мой родственник?
- ▶ Кому нужно позвонить, чтобы организовать прием?
- ▶ Где будет проходить прием? В офисе, на дому или где-то еще?
- ▶ Какие приготовления к транспортировке нужно сделать?
- ▶ Что делать, если я не могу добиться приема в определенное время?
- ▶ Как лечащий врач моего родственника узнает, что происходило в учреждении реабилитации?

### Планирование ежедневного ухода

Несмотря на то, что один день не похож на другой, планирование ежедневного ухода вам очень поможет. Планирование означает учет того, какие задачи нужно будет выполнять каждый день, и кто будет их выполнять. Если вы работаете со службой по уходу на дому, узнайте, какие обязанности будут выполнять они, а какие – вы.



### Оплата услуг по уходу

В какой-то момент вам придется иметь дело со счетами за лечение вашего родственника. **Внимательно читайте эти счета, чтобы убедиться, что ваш родственник получал все перечисленные в них услуги. Проинформируйте лечебное учреждение или страховую компанию в случае возникновения каких-либо проблем.** Иногда бывает сложно разобраться со всеми счетами, и ответственные за медицинский уход обращаются за помощью к другим родственникам.

Возможно, что вам также придется разбираться с другими вопросами касательно денег и страховки. Каждый раз во время обсуждения этих вопросов с представителем записывайте, с кем вы говорили и что обсуждали. Иногда вы можете услышать, что Medicare или другая страховка не будет оплачивать необходимые услуги. В этом случае самостоятельно проверьте факты. Вот как это можно сделать:

- ▶ Поговорите с сотрудниками учреждения, которые планировали выписку вашего родственника. Возможно, они смогут организовать оплату за уход на дому.
- ▶ Позвоните в Программу помощи по вопросам медицинского страхования вашего штата (SHIP). Контактные данные программ SHIP можно найти на сайте Medicare [www.medicare.gov/contacts/static/allState-Contacts.asp](http://www.medicare.gov/contacts/static/allState-Contacts.asp)
- ▶ Если у вашего родственника есть Medicare, то можно позвонить в Центр по правам Medicare (Medicare Rights Center). Наберите номер 1-800-333-4114 и попросите к телефону специалиста Medicare. Кроме того, можно зайти на сайт [www.medicarerights.org](http://www.medicarerights.org)

### Забота о себе

Забота о другом – тяжелая работа независимо от того, находится ваш родственник в больнице, в реабилитационном центре, готовится к выписке домой или уже дома. **Вам нужно заботиться не только о своем родственнике, но и о себе.** Это значит уделять внимание своим чувствам и физическому здоровью. Это также значит находить время лично для себя, пусть и совсем не много, но каждый день.