

Как кино
и сериалы
влияют на нашу
жизнь

стр. 4

А в вашей
квартире
достаточно
солнечного света?

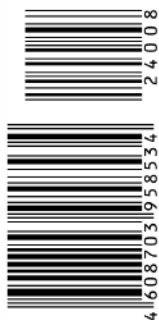
стр. 5

«Времена мы
переживаем
непростые, но
переживаемые»

стр. 7

Позитивное
мышление — удел
тех, у кого все
отлично?

стр. 12



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 8 (219)

ОБУЗА ИЛИ ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК КРЕПКОЙ РОССИЙСКОЙ СЕМЬИ?

82% ОПРОШЕННЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНО УХАЖИВАЮТ ЗА ПОЖИЛЫМИ РОДСТВЕННИКАМИ

Вопрос ухода за престарелыми, утрачивающими самостоятельность членами общества существовал во все времена. Сегодня по-прежнему существуют страны, где все обязанности по уходу за старшим поколением ложится на плечи их семьи. Но все-таки большинство государств мира поддерживают своих пожилых граждан, впрочем, не снимая ответственности с их родственников.

Почему пожилые часто остаются недовольны?

Основной причиной, по которой родственники хотят забрать к себе бабушку или дедушку, является то, что пожилой родственник уже не способен жить отдельно от семьи из-за снижения навыков самообслуживания. «На это может указывать неопрятный внешний вид, необходимость помощи в гигиенических процедурах, невозможность или выраженные трудности в приготовлении пищи, уборке дома, трудность с правильным приёмом лекарств, выраженное снижение памяти, сложность в ориентации во времени и месте», — подчёркивает врач-гериатр поликлинического отделения Белгородского госпиталя для ветеранов войн Екатерина Карцева.

Если налицо сразу несколько перечисленных факторов, перед родными пожилого человека возникает непростая проблема: как уговорить бабушку или дедушку, которые до этого жили отдельно, переехать к родным? Оказывается, большинство пожилых людей до последнего отстаивают свое право на самостоятельность. Они отказываются от помощи социального работника, сиделок, родственников и тем более от переезда к детям и внукам.

Готовить своего пожилого родственника к переезду следует как можно раньше. Для этого нужно обсудить все волнующие его вопросы, ни в коем случае не обесценивая переживания и страхи пожилого человека и не оборачивая их в шутку. «Дайте понять близкому человеку, что вы хотите для него только хорошего и он не будет для вас обузой. Предлагайте



rezidentsiya-volzhskiy.ru

переезд мягко и ненавязчиво. Будьте терпеливы и толерантны. Скорее всего, взаимопонимания вы достигнете только после нескольких спокойных бесед. Помните, что для вашего пожилого родственника смена привычного уклада жизни станет стрессовой ситуацией», — объясняет специалист.

Конечно, жизнь семьи с переездом в дом пожилого человека изменится. Главное — перестроить её так, чтобы было удобно и комфортно всем родным и не возникало конфликтов.

По мнению специалиста, идеальный вариант — подготовить для пожилого родственника отдельную комнату, где будут находиться важные для него вещи. Лучше всего, если рядом с комнатой расположен санузел, путь к которому будет хорошо освещён и безопасен (на полу нет лишних предметов, ковров, а также ступеней и порогов). Санузел нужно оснастить противоскользящими ковриками и поручнями.

«Помимо безопасной среды, постарайтесь создать тёплую атмосферу в вашей семье. Привлекайте

пожилого родственника к обсуждению семейных вопросов, помогите ему в социализации: познакомьте с соседями, поддерживайте его связь с друзьями и другими родственниками — по телефону или приглашайте их в гости», — подсказывает Екатерина Валерьевна. Ещё врач советует найти подходящее хобби пожилому родственнику в зависимости от его интересов (кружки, мастер-классы, мастерские, волонтерская и общественная деятельность и др.). Подобные занятия помогут пожилому человеку поддерживать свою социализацию в обществе.

Не забывать о себе

Наше психологическое состояние сильно влияет на то, как мы воспринимаем события. Так, если молодые родственники вымотались, выполняя поручения престарелого подопечного, совсем позабыв о своих нуждах, то такое соседство вполне может оцениваться ими негативно. Чтобы уход за любимыми родителями, бабушками и дедушками был в радость, а не стано-

ДОПЛАТЫ ПО УХОДУ БУДЕТ ПОЛУЧИТЬ ПРОЩЕ

В Госдуме одобрили выплату в 1,2 тыс. рублей для пенсионеров старше 80 лет и инвалидов I группы.

Чтобы получить эти средства, пожилым людям не нужно подавать заявления; деньги будут автоматически перечислены на их счёт вместе с ежемесячной пенсией.

Ранее подобные доплаты предназначались на оплату услуг по уходу за пожилыми людьми старше 80 лет и инвалидами первой группы и начислялись именно тем, кто оказывает непосредственную помощь пенсионеру. Причем критерии выбора помощника были ограничены, и получить эту небольшую надбавку было непросто.

Теперь граждане старше 80 лет и инвалиды I группы будут автоматически получать эту дополнительную сумму к своей пенсии.

По материалам сайтов

Продолжение на стр. 2