

ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА ПАЦИЕНТОМ, ПЕРЕНЕСШИМ ТРАНСПЛАНТАЦИЮ

Когда кто-то из ваших близких нуждается в трансплантации, жизнь всех членов семьи, их роли и обязанности зачастую меняются. Помните: процесс трансплантации напоминает скорее марафон, чем спринт. Важно, чтобы, помогая вашему близкому проходить через процесс трансплантации, вы не забывали и о собственном здоровье.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧТЕНИЕ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ:

- Кто может быть лицом, осуществляющим уход
- Что должно делать лицо, осуществляющее уход, до и после трансплантации
- Как заботиться о себе, пока вы ухаживаете за близким
- Какие имеются ресурсы в помощь лицу, осуществляющему уход

КТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛИЦОМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ УХОД?

Лицо, осуществляющее уход, — это человек, осуществляющий поддержку и уход за своим близким, проходящим через процесс трансплантации. Как лицо, осуществляющее уход, вы играете важную роль в лечении и выздоровлении пациента. Многие центры трансплантации требуют, чтобы лицо, осуществляющее уход за пациентом, было назначено еще до трансплантации.

Лицом, осуществляющим уход, могут быть:

- Супруг (супруга) или партнер (партнерша)
- Взрослые дети
- Братья или сестры
- Родители
- Друзья или сотрудники

Как лицо, осуществляющее уход, к вам могут обратиться за оказанием помощи в медицинском, финансовом и эмоциональном аспектах. Задачи, стоящие перед лицом, осуществляющим уход, могут показаться непомерными. Поэтому вам следует четко представлять себе, что именно вам предстоит делать. Врачи, медсестры и социальные работники трансплантологического центра помогут вам узнать все о предстоящей вам роли.

Специалисты Be The Match® также оказывают помощь лицам, осуществляющим уход, в выполнении программ и получении доступа к ресурсам.

ЧТО ДОЛЖНО ДЕЛАТЬ ЛИЦО, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ УХОД, ПЕРЕД ТРАНСПЛАНТАЦИЕЙ?

Когда кто-то из ваших близких ложится в больницу для проведения трансплантации, вы можете постоянно проводить вместе целые сутки, практически всю неделю, а иногда и оставаться на всю ночь. Даже перед операцией трансплантации вашему близкому человеку могут понадобиться дополнительная помощь и поддержка.

Чтобы поддержать близкого в ходе медицинского ухода, вы можете:

- Находиться рядом с близким человеком в больнице или клинике во время посещений врача, чтобы все слышать и задавать вопросы
- Задавать врачам вопросы относительно выбора лечения, результатов анализов и лекарственных препаратов
- Записывать в блокноте все подробности лечения
- Беседовать со своим близким, чтобы уяснить цели лечения

Для оказания финансовой поддержки вы можете:

- Узнать, какие процедуры будут оплачены за счет страхового полиса, а за что придется платить вам или вашему близкому
- Узнать у социального работника или координатора по финансовым вопросам о других возможностях получения финансовой помощи
- Помочь с планированием оплаты расходов на трансплантацию из собственных средств



- Помочь с поддержанием активного статуса медицинского страхового полиса и других льгот вашего близкого

Для оказания эмоциональной поддержки вы можете:

- Выслушивать, разговаривать, просто быть рядом
- Понимать беспокойства вашего близкого, и составлять план, который позволит их преодолевать
- Проводить время в занятиях, приятных для вас обоих
- Помогать при общении с родственниками и друзьями вашего близкого

ЧТО ДОЛЖНО ДЕЛАТЬ ЛИЦО, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ УХОД, ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ?

День возвращения домой из больницы после операции трансплантации — это обычно счастливый день. Любой человек рад снова оказаться дома. Однако оказаться вдали от специалистов-трансплантологов, готовых помочь в любой момент, может быть пугающим. Вашему близкому может понадобиться интенсивная помощь с вашей стороны. Многие лица, осуществляющие уход, замечают, что после возвращения пациента домой из больницы у них становится намного больше забот. Вначале может показаться, что жизнь готова вернуться в нормальное русло, однако до выздоровления еще далеко.

Перед выпиской пациента из больницы персонал обучит вас:

- Как ухаживать за вашим близким дома
- Что делать в экстренных ситуациях
- К кому обращаться с вопросами

После выписки пациента из больницы домой одной из ваших главных задач будет следить за появлением новых симптомов или проблем и немедленно сообщать о них врачу. Это связано с тем, что задержка с информированием о новых симптомах грозит серьезными осложнениями.

Вам может понадобиться также:

- Помогать вашему близкому принимать нужные лекарства в нужное время
- Следить за центральным катетером, если он остается на месте
- Сопровождать пациента на визиты в больницу или клинику — иногда без заблаговременного уведомления
- Оберегать вашего близкого от инфекций, убирая в доме и ухаживая за детьми и домашними питомцами
- Готовить безопасные для пациента блюда и следить за соблюдением безопасной для пациента диеты

Помните, что вам нужно быть готовым в любую минуту, поскольку вашему близкому может потребоваться срочная медицинская помощь.

МОГУТ ЛИ ЗА ПАЦИЕНТОМ УХАЖИВАТЬ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК?

Обычно одно лицо, осуществляющее уход, является главным. Иногда осуществлять уход за пациентом может группа лиц, действующих вместе. Даже если вы являетесь главным лицом, осуществляющим уход, постарайтесь найти обязанности и для других.

В группе, осуществляющей совместный уход за пациентом, организация и общение являются залогом успеха. Вы можете:

- Организовать сообщество членов семьи и друзей с целью оказания помощи. На веб-сайте **lotsahelpinghands.com** вы можете найти бесплатный онлайн-инструмент Lotsa Helping Hands. С помощью закрытых веб-календарей, создаваемых на сайте, участники группы по уходу могут узнать, какая помощь требуется и когда именно, так что все могут своевременно подстроиться под график и облегчить вам оказание помощи пациенту.
- Организовать группу по уходу. Если вам нужны идеи, посетите **ShareTheCare.org**.

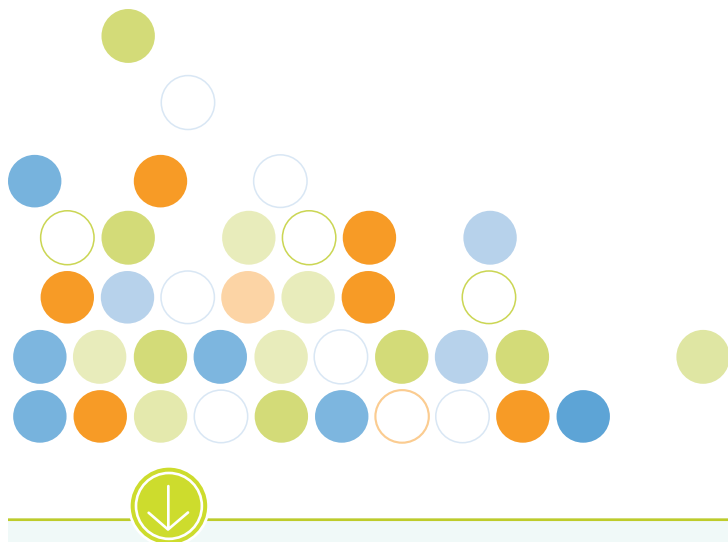
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ КАКАЯ-ЛИБО ПОМОЩЬ ДЛЯ ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД?

Пока вы заботитесь о своем близком человеке, вы с легкостью можете забыть о собственных потребностях. Однако чрезвычайно важно заботиться и о самом себе: это помогает вам в обеспечении лучшего ухода за близким.

Вот несколько советов:

- Старайтесь ежедневно выкроить время для себя, даже если это всего 15 минут. Поговорите с друзьями или проведите немного времени в тишине, не рядом с пациентом: это поможет вам отдохнуть.
- Найдите кого-то, с кем можно беседовать и кто может оказать вам эмоциональную поддержку. Если человек, на которого вы могли положиться — сам пациент, проходящий трансплантацию, то он для этой роли не подходит. Вы можете поискать поддержки у друзей, членов семьи, других лиц, осуществляющих уход, или в группах поддержки.
- Сосредоточьтесь на том, что важно. Вы не сможете сделать всё. Сохраните свою энергию на то, что действительно важно для вас и вашего близкого.

- Попросите о помощи. Передайте часть своих ежедневных и еженедельных забот друзьям и членам семьи, которые готовы помочь.
- Занимайтесь любимым делом. Выберите занятие, напоминающее вам о времени, когда вы не были погружены в заботы по уходу за пациентом.
- Вознаграждайте себя за выполняемую работу. Иногда люди сосредотачиваются на пациенте и забывают обо всем, что вы делаете.



МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

На вашем пути к трансплантации вы не одиноки. Специалисты Be The Match® готовы помочь вам.

Мы предлагаем различные бесплатные программы и ресурсы в помощь пациентам, лицам, ухаживающим за ними, и членам их семей — до, во время и после трансплантации. Свяжитесь с нами наиболее подходящим для вас способом.

ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ: **BeTheMatch.org/patient** ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: **patientinfo@nmdp.org**

ЗАКАЗАТЬ: **BeTheMatch.org/request**

ТЕЛЕФОН: **1 (888) 999-6743**

Наши программы и ресурсы доступны на 11 языках, среди членов персонала имеются сотрудники, владеющие испанским языком, а перевод доступен более чем на 100 языков.

ПОСЕТИТЕ: **BeTheMatch.org/translations**

БЕСПЛАТНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД

Be The Match предлагает многочисленные бесплатные ресурсы, которые помогут вам позаботиться о собственном здоровье и обеспечить более эффективный уход за вашим близким человеком.

Чтобы узнать больше о перечисленных ниже программах, позвоните по телефону **1 (888) 999-6743** или отправьте электронное письмо по адресу **patientinfo@nmdp.org**.

- Координаторы услуг по уходу за пациентами проводят профессиональные консультации на индивидуальной основе, отвечают на вопросы, предоставляют ресурсы и поддержку.
- Программа Peer Connect («Связь с другими лицами, осуществляющими уход») поможет вам получить советы и поддержку от других по телефону или электронной почте.
- Программы Caregiver's Companion («Помощник лица, осуществляющего уход») и Parent's Companion («Помощник родителя») предоставят вам персонализированную конфиденциальную поддержку по телефону от инструктора, что поможет вам справиться с эмоциональным и физическим стрессом. Эти программы предназначены для лиц, осуществляющих уход за пациентом в процессе трансплантации, а также для родителей детей, перенесших трансплантацию или которым трансплантация предстоит в ближайшее время.



Состояние здоровья, опыт трансплантации и путь к выздоровлению для каждого человека уникальны. Вам необходимо проконсультироваться относительно вашей ситуации с сотрудниками группы трансплантологии или семейным врачом. Данная информация не заменяет собой и не ставит целью заменить собой квалифицированное мнение и рекомендации врача.