

Руководство по оказанию поддержки лицам, осуществляющим уход за другими людьми

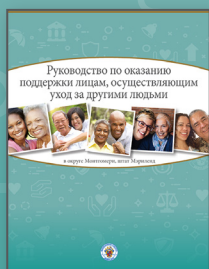


в округе Монтгомери, штат Мэриленд



Содержание

Округ Монтгомери заботится о лицах, осуществляющих уход за другими людьми	2
Здоровье и благополучие лиц, осуществляющих уход за другими людьми	3
Помощь лицам, осуществляющим уход за другими людьми	4
Правительство округа Монтгомери оказывает помощь лицам, осуществляющим уход за другими людьми	5
Поддержка лиц, осуществляющих уход за другими людьми, со стороны местной общественности	7
Поставщики услуг здравоохранения	8
Лица, осуществляющие уход за гомосексуалами, бисексуалами, трансгендерами, интерсексуалами, асексуалами и лицами, не вписывающимися в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности (LGBTQIA+)	9
Некоммерческие организации по оказанию поддержки лицам с серьезными хроническими заболеваниями	10
Забота лиц, осуществляющих уход за другими людьми, о собственном здоровье и благополучии	11
Защита интересов лиц, осуществляющих уход за другими людьми	13



Ссылка на данную публикацию в Интернете: www.MontgomeryCountyMD.gov/senior/caregiver.html

DHHS
MONTGOMERY COUNTY

Опубликовано в 2019 году Департаментом здравоохранения и социального обслуживания округа Монтгомери (Служба помощи инвалидам и лицам пожилого возраста, Программа поддержки лиц, осуществляющих уход за другими людьми)
В данной публикации некоторые длинные адреса веб-сайтов сокращены.
Они отображаются как <https://bit.ly> плюс короткий ряд букв и цифр.

Округ Монтгомери заботится о лицах, осуществляющих уход за другими людьми



Цель данного руководства — предоставить нужную информацию лицам, осуществляющим уход за другими людьми, и сведения о ресурсах округа Монтгомери и наших партнеров



Лица, осуществляющие неоплачиваемый уход за другими людьми, жизненно важная часть общества: это члены семьи, друзья, партнеры, коллеги, соседи, члены религиозных общин и волонтеры*. Исследования подтвердили, что при предоставлении поддержки лицам, осуществляющим уход, они в состоянии лучше заботиться о своем здоровье и более эффективно осуществлять уход за другими.

Данное руководство предоставляет полезные сведения лицам, осуществляющим уход.

Лицам, осуществляющим уход, предоставляются следующие услуги по месту жительства:

- услуги групп поддержки;
- развивающие мероприятия;
- помощь на дому;
- образование;
- временное освобождение от повседневных обязанностей;
- общение с другими лицами, осуществляющими уход.

Округ помогает лицам, осуществляющим уход, получить поддержку, чтобы облегчить их жизнь. Обращайтесь в Окружную службу помощи инвалидам и лицам пожилого возраста по телефону 240-777-3000.

*Если уход осуществляется организацией на платной основе, она именуется в данной публикации «поставщиком услуг».

Здоровье и благополучие лиц, осуществляющих уход за другими людьми

Уход за другом или близким человеком — вполне естественная вещь, но он требует большой самоотдачи и зачастую не входит в наши планы. Потребность в уходе может быть длительной и связанной с немалыми сложностями. Лица, осуществляющие уход, порой делают это круглосуточно. Уход за другим человеком нередко приводит к тому, что осуществляющее его лицо пренебрегает собственным здоровьем и благополучием.

Лица, осуществляющие уход, могут испытывать упадок сил и сильное перенапряжение вследствие:

- недосыпания;
- беспокойства;
- потери дохода и (или) работы;
- изменений во взаимоотношениях;
- финансовых проблем;
- ограничений в личной жизни;
- нежелания друга или близкого человека получать помощь или следовать медицинским рекомендациям.

Если лицо, осуществляющее уход, несет связанные с этим расходы, это влечет за собой дополнительную нагрузку. Лица, осуществляющие уход и живущие отдельно, сталкиваются с дополнительными трудностями при принятии решений, длительном отсутствии на работе и волнениями по поводу того, кто будет осуществлять уход в их отсутствие. У всех лиц, осуществляющих уход, есть собственные повседневные обязанности помимо ухода, которыми они часто вынуждены пренебрегать.



Помощь лицам, осуществляющим уход за другими людьми



Лица, осуществляющие уход, — обычные люди и могут чувствовать себя изолированными и испытывать сильное перенапряжение, ухаживая за близким человеком без какой-либо помощи со стороны



Лица, осуществляющие уход за другими людьми в округе Монтгомери или за его пределами, могут получить практическую и эмоциональную поддержку, которая облегчит их жизнь. Перечисленные в данном руководстве организации оказывают лицам, осуществляющим уход, разностороннюю помощь с целью обеспечить их благополучие и улучшить качество их жизни. Лица, осуществляющие уход, — обычные люди и могут чувствовать себя изолированными и испытывать сильное перенапряжение, ухаживая за близким человеком без какой-либо помощи со стороны. Если лицо, осуществляющее уход, обратится в Окружную службу помощи инвалидам и лицам пожилого возраста или к другим поставщикам услуг, это может сгладить чувство напряжения, беспокойства и изоляции.

Лица, осуществляющие уход, часто отмечают, что возможность поделиться своими переживаниями и опытом с другими людьми приносит им душевное равновесие. В округе Монтгомери для лиц, осуществляющих уход, существуют группы поддержки и проводятся семинары и информационные беседы.

Правительство округа Монтгомери оказывает помощь лицам, осуществляющим уход за другими людьми



Служба помощи инвалидам и лицам пожилого возраста округа Монтгомери (ADRU)

Тел.: 240-777-3000

<https://bit.ly/2uXQuUa>

Служба помощи инвалидам и лицам пожилого возраста работает с понедельника по пятницу с 8:30 до 17:00. По вторникам, средам и четвергам звонки принимаются до 19:30.

Округ предоставляет людям ресурсы, чтобы обеспечить их безопасность и независимость. Сотрудники службы помогают лицам, осуществляющим уход, заполнять заявления на получение услуг от государства, дают им направления в учреждения округа и к другим поставщикам услуг и рекомендуют им местные организации, оказывающие поддержку лицам, осуществляющим уход.

Персонал ADRU делает все возможное для того, чтобы помочь лицам, осуществляющим уход, но бывают ситуации, в которых округ не в состоянии немедленно предоставить необходимые услуги в связи с финансовыми и имущественными критериями, наличием очереди или по иным причинам. Сотрудники службы могут предоставить направления в местные партнерские организации, оказывающие поддержку бесплатно или на платной основе.

В ADRU есть специалист, владеющий испанским языком, а также любой сотрудник службы имеет доступ к услугам лингвистической поддержки округа, включая устный и письменный перевод. Это позволяет жителям округа использовать предпочтительный для них язык.

Если вы позвоните в ADRU по номеру 240-777-3000, квалифицированный персонал задаст вам ряд вопросов, чтобы определить, как именно округ может оказать вам оптимальную помощь. Перед тем как позвонить, рекомендуется подготовить список проблем, просмотреть медицинские и финансовые документы и определить, какие пособия друг или близкий человек, за которым вы осуществляете уход, на данный момент получает от государства.

Все разговоры с сотрудниками округа носят конфиденциальный характер. Вопросы и ответы могут быть зафиксированы в защищенном от несанкционированного доступа электронном файле. Примеры вопросов, которые вам могут задать о человеке, нуждающемся в уходе, представлены далее.

- Этот человек получает субсидии в рамках программы Medicaid или соответствует критериям для их получения?
- Какими доходами и каким имуществом располагает этот человек?
- Вы проживаете вместе с этим человеком?
- В состоянии ли этот человек самостоятельно мыться, одеваться и принимать пищу?
- В состоянии ли этот человек жить один и безопасно ли это?
- Есть ли у этого человека медицинский диагноз?

Программа поддержки лиц, осуществляющих уход за другими людьми, действующая в округе Монтгомери

www.MontgomeryCountyMD.gov/senior/caregiver.html

Правительство округа выпускает ежемесячный электронный бюллетень для лиц, осуществляющих уход, и организован блог для оказания им практической поддержки. В каждом издании публикуется информация об образовательных программах и программах психологической поддержки, которые реализуются бесплатно или за символическую плату. Просматривайте блог и подпишитесь на ежемесячный электронный бюллетень:

www.moco-caregiver.blogspot.com

Инициативы округа Монтгомери в сфере здравоохранения для уязвимых слоев населения

В округе действуют три программы для уязвимых слоев населения в сфере здравоохранения, направленные на поддержку благополучия этнических и других уязвимых групп округа. Программа в сфере здравоохранения для афроамериканцев и инициативы для уроженцев Латинской Америки и Азии являются отличными ресурсами для лиц, осуществляющих уход. В рамках каждой инициативы действуют образовательные программы на местах с лингвистической поддержкой. Такие мероприятия позволяют лицам, осуществляющим уход, включить заботу о своем здоровье и физической форме в свою повседневную жизнь.

Программа в сфере здравоохранения для афроамериканцев

Тел.: 240-777-1833

www.AAHPMontgomeryCounty.org

Инициатива в сфере здравоохранения для уроженцев Азии

Тел.: 240-777-4517

www.AAHInfo.org

Инициатива в сфере здравоохранения для уроженцев Латинской Америки

Тел.: 240-777-3221

www.LHInfo.org

Поддержка лиц, осуществляющих уход за другими людьми, со стороны полиции, пожарной службы и службы спасения округа Монтгомери

Тел.: 240-773-6525

www.MontgomeryCountyMD.gov/pol/resource/lifesaver.html

Сотрудники полиции, пожарной службы и службы спасения округа специально обучены работе с людьми, страдающими деменцией, и способны оказать лицам, осуществляющим уход, всестороннюю поддержку в случае самовольного ухода и пропажи больного. Они бесплатно предоставляют инструментарий для людей, страдающих деменцией, который включает:

- опознавательный браслет;
- удостоверение личности, в которое вносится информация, позволяющая идентифицировать человека, страдающего деменцией (лицо, осуществляющее уход, заполняет его и вешает на холодильник вместе с жизненно важной информацией);
- ценные советы и средства помощи лицу, осуществляющему уход, на случай самовольного ухода и пропажи больного.

Временный уход

Тел.: 301-984-5777 доб.1365

www.thearcmontgomerycounty.org/what-we-do/respite/respite-seniors.html

Услуга временного ухода позволяет лицам, осуществляющим уход, воспользоваться перерывом на несколько часов, на день, на выходные, а иногда и на более длительное время, когда им это необходимо. Лица, осуществляющие уход, пользуются услугой временного ухода, чтобы сделать покупки, посетить занятие, навестить друзей, позаботиться о себе или просто как следует выспаться. Специально обученные, квалифицированные помощники, работа которых контролируется, приходят на несколько часов и обеспечивают личный уход в домашних условиях, или человек, нуждающийся в уходе, доставляется в специализированное учреждение в рамках программы дневного ухода для взрослых или в дом престарелых для кратковременного пребывания. Жители округа Монтгомери, осуществляющие неоплачиваемый основной уход за немощным пожилым человеком или инвалидом и проживающие вместе с ним, могут обратиться с просьбой о предоставлении услуги временного ухода. Эта программа реализуется организацией The Arc Montgomery совместно с правительством округа. Их сотрудники ответят на вопросы и помогут заполнить заявку.

Поддержка лиц, осуществляющих уход за другими людьми, со стороны местной общественности

Справочник ресурсов для пожилых людей округа Монтгомери

www.thebeaconnewspapers.com/resource-guide

Это каталог округа Монтгомери с контактами, услугами и ресурсами для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход. Он предоставляется бесплатно в печатном виде или через Интернет. Чтобы получить экземпляр, позвоните по номеру 240-777-3000.

Информационный центр Holy Cross для лиц, осуществляющих уход за другими людьми

Тел.: 301-754-7152

www.holycrosshealth.org/caregivers-resource-center

Информационный центр Holy Cross предоставляет информацию и оказывает поддержку лицам, осуществляющим уход. В центре имеется специальная горячая линия для лиц, осуществляющих уход, позвонив на которую, можно получить информацию о доступных услугах и ресурсах в регионе. Также в центре есть группы поддержки и проводятся семинары, где супруги, друзья и взрослые дети, осуществляющие уход, могут поделиться своими проблемами, горестями, радостями, успехами и решениями.

Транспортные услуги для пожилых людей и инвалидов

Добраться до нужного места не так сложно, как многие думают. Имеющиеся варианты включают бесплатный проезд в определенные часы на общественном транспорте, доступном для инвалидов, услуги такси по сниженным ценам и транспортировку в сопровождении. Департамент транспорта округа заключил контракт с Еврейским советом по оказанию помощи пожилым людям с целью предоставления адресной информации о транспортных услугах, выдачи направлений и получения помощи. Услуги в рамках этой транспортной программы под названием Connect-A-Ride бесплатны для жителей округа. Позвоните по номеру 301-738-3252 или напишите по электронной почте ConnectARide@AccessJCA.org. Имеется услуга перевода с иностранных языков. Кроме того, Комиссия округа по делам инвалидов создала и поддерживает в актуальном состоянии исчерпывающий каталог транспортных услуг. С ним можно ознакомиться по ссылке www.MontgomeryCountyMD.gov/tnd.

Деревни

www.MontgomeryCountyMD.gov/HHS-Program/ADS/Villages/Villagesindex.html

«Деревни» — это местные волонтерские организации на местах, которые создаются с целью поддержки пожилых людей на дому. Эти организации создают условия для общения пожилых людей и проводят для них различные мероприятия. Волонтеры «Деревень» отвозят пожилых людей на прием к врачу, в социальные службы, за покупками и пр. Волонтеры также оказывают пожилым людям помощь по дому. В одних «Деревнях» предусмотрен вступительный взнос, в других выплачивается стипендия; есть и «Деревни», членство в которых бесплатно.

Варианты транспортировки в сопровождении

Для пожилых людей самостоятельные поездки могут быть небезопасными. Многие «Деревни» округа Монтгомери в рамках поддержки пожилых людей на дому привлекают волонтеров для оказания транспортных услуг с использованием личных транспортных средств. Чтобы выяснить, обслуживается ли ваш район какой-либо «Деревней», позвоните в Connect-A-Ride по номеру 301-738-3252 или зайдите на страницу MontgomeryCountyMD.gov/village, выберите в меню Village Map [Карта «Деревень»] и введите свой адрес. Некоммерческая организация The Senior Connection оказывает услуги бесплатной транспортировки в сопровождении на прием к врачу жителям округа старше 60 лет. Воспользоваться услугой можно при наличии свободного водителя-волонтера. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 301-962-0820.

Иногда жителям округа могут потребоваться платные услуги частных поставщиков. Для получения информации о таких поставщиках услуг позвоните в Connect-A-Ride по номеру 301-738-3252 или ознакомьтесь с каталогом Transportation Network Directory [Каталог транспортной сети] на странице www.MontgomeryCountyMD.gov/tnd. Для лиц с уровнем доходов ниже среднего, которым требуется сопровождение, может распространяться действие программы «Транспортировка в сопровождении», реализуемой Еврейским советом по оказанию помощи пожилым людям при финансовой поддержке со стороны округа. Соответствующую информацию также можно получить по номеру 301-738-3252.

Поставщики услуг здравоохранения



Дневные программы для взрослых

Служба помощи инвалидам и лицам пожилого возраста (ADRU) поддерживает в актуальном состоянии список поставщиков услуг (позвоните по номеру 240-777-3000).

Для пожилых людей и инвалидов предоставляются групповые услуги поддержки здоровья и организовываются развлекательные мероприятия в рамках дневных программ для взрослых. Услуги бывают разными, но все они предоставляются с учетом нужд участников в дневное время, позволяя проживание дома. Дневные программы для взрослых предоставляют возможность для общения, физической активности и здорового питания под присмотром квалифицированного персонала. Эти программы реализуются по всему округу и позволяют лицам, осуществляющим уход, продолжать работать или воспользоваться перерывом.

Услуги включают физиотерапию, речевую терапию, контроль за приемом лекарств, психиатрическую помощь и услуги группы поддержки. В рамках некоторых дневных программ услуги предоставляются определенным группам населения (например, людям с болезнью Альцгеймера). Центры дневного ухода за взрослыми людьми работают в дневное время с понедельника по пятницу, и некоторые из них обеспечивают транспортировку.

Ассоциация по оказанию помощи пожилым людям — специалисты в области ухода за пожилыми людьми

www.aginglifecare.org

Специалист в области ухода за пожилыми людьми работает на основе договора об оказании платных услуг, прошел необходимое обучение и имеет сертификаты и опыт для оказания помощи лицам, осуществляющим уход, в принятии решений, связанных с уходом за пожилыми людьми. Услуги специалиста в области ухода за пожилыми людьми (и углубленный уход, в том числе на дому или с совместным проживанием) могут покрываться полисом долгосрочного страхования жизни.

Внимательно изучите информацию о поставщиках услуг. Посетите веб-сайт ассоциации и при необходимости попросите предоставить рекомендации. Подготовьте список текущих проблем. Договоритесь по телефону о более детальном разговоре со специалистом в области ухода за пожилыми людьми. Звонок для первого более детального разговора бесплатный. Специалист в области ухода за пожилыми людьми может оказать вам следующую помощь:

- определить краткосрочные и долгосрочные потребности;
- определить необходимый уровень ухода;
- объяснить, как воспользоваться полисом страхования для оплаты долгосрочного ухода за пожилым человеком;
- объяснить, как удовлетворить текущие и будущие потребности близкого вам человека, нуждающегося в уходе;
- помочь провести нелегкий разговор;
- дать направления для посещения консультантов по финансовым, юридическим и прочим вопросам.

Ассоциация штата Мэриленд по дневному уходу за взрослыми людьми (MAADS)

www.maads.org/consumer

Эта ассоциация штата Мэриленд предоставляет услуги дневного ухода за взрослыми людьми. На веб-сайте MAADS размещена подробная информация о местных программах.

Лица, осуществляющие уход за гомосексуалами, бисексуалами, трансгендерами, интерсексуалами, асексуалами и лицами, не вписывающимися в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности (LGBTQIA+)



Chase Brexton — медицинский центр для гомосексуалов, бисексуалов и трансгендеров

(базируется в Балтиморе; обслуживает данный регион)

Тел.: 410-837-2050 доб. 1049

www.chasebrexton.org/our-services/lgbt-health-resource-center

Центр Chase Brexton предоставляет гомосексуалам, бисексуалам, трансгендерам, интерсексуалам, асексуалам и лицам, не вписывающимся в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности, а также членам их семей доступ к профессиональной информации о здоровье и соответствующим ресурсам для поддержания хорошей физической формы и надлежащего качества жизни.

Медико-оздоровительный центр Whitman Walker Health (WWH)

(базируется в Вашингтоне, округ Колумбия; обслуживает данный регион)

Тел.: 202-745-7000

www.whitman-walker.org

Местный медико-оздоровительный центр, специализирующийся на обслуживании гомосексуалов, бисексуалов, трансгендеров, интерсексуалов, асексуалов, лиц, не вписывающихся в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности, и ВИЧ-инфицированных людей. Центр WWH обеспечивает уход без какой-либо дискриминации. Это место, где гомосексуалисты, лесбиянки, бисексуалы, трансгендеры, лица, не вписывающиеся в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности, а также ВИЧ-инфицированные люди и их близкие чувствуют себя в безопасности и ощущают, что им рады, им помогут и к ним относятся с уважением.

Центр MoCo Pride (на этапе формирования)

www.mocopridecenter.org

Национальный телефон доверия: 800-273-TALK

Местная организация по оказанию поддержки гомосексуалам, бисексуалам, трансгендерам, интерсексуалам, асексуалам и лицам, не вписывающимся в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности (молодежи, взрослым людям и членам их семей).

Некоммерческие организации по оказанию поддержки лицам с серьезными хроническими заболеваниями

При разных заболеваниях требуется помощь разных медицинских специалистов. Обратитесь к своему лечащему врачу за направлением к узким специалистам для проведения диагностики, лечения и дальнейшего наблюдения. Для большинства заболеваний существуют специальные организации, оказывающие практическую помощь и защищающие интересы больных. Ознакомиться со списком организаций можно по ссылке <https://bit.ly/1VA225C>

Ассоциация по борьбе с болезнью Альцгеймера, столичный регион

Тел.: 800-272-3900

www.alz.org

Ассоциация по борьбе с болезнью Альцгеймера предоставляет широкому кругу лиц, осуществляющих уход, доступ к образовательным услугам, группам поддержки, ресурсу Memory Café, услугам консультантов и иной поддержке на территории округа в разные дни и в разное время. Она предоставляет бесплатный доступ к информации и ресурсам через свой веб-сайт и круглосуточную горячую линию с квалифицированными специалистами и услугами устного перевода с более чем 200 языков.

Организация EveryMind

Тел.: 301-424-0656

www.every-mind.org

Организация EveryMind реализует программы и предоставляет услуги для облегчения жизни и лечения людей с психическими заболеваниями, оказания им помощи и защиты их интересов. Программы EveryMind по поддержке лиц, осуществляющих уход: «Обеспечение жильем», «Координация услуг поддержки», «Консультирование», «Доброжелательный гость», «Управление финансами».

Организация Hope Connections for Cancer Support [Центр поддержки онкологических больных]

Тел.: 301-634-7500

www.hopeconnectionsforcancer.org

Организация Hope Connections for Cancer Support помогает людям с онкологическими заболеваниями и их близким справляться с эмоциональными и физическими последствиями болезни посредством реализации бесплатных программ по оказанию эмоциональной поддержки, просвещению, поддержанию физической формы и надежды совершенно бесплатно.

NAMI

(Национальное объединение по борьбе с психическими заболеваниями — округ Монтгомери)

Тел.: 301-949-5852

www.namimc.org

Национальное объединение по борьбе с психическими заболеваниями (NAMI) предоставляет всестороннюю поддержку и информацию лицам, осуществляющим уход, и больным людям. Оно также защищает интересы больных и их близких и повышает осведомленность широкой общественности о психических заболеваниях, чтобы облегчить жизнь людей, страдающих психическими заболеваниями, и членов их семей.

Фонд по борьбе с болезнью Паркинсона, столичный регион

Тел.: 301-844-6510 or 703-734-1017

www.parkinsonfoundation.org

Местное отделение Фонда по борьбе с болезнью Паркинсона (PFNCA) улучшает качество жизни людей, страдающих болезнью Паркинсона, лиц, осуществляющих за ними уход, и членов их семей. Фонд PFNCA проводит занятия, предоставляет информацию и реализует просветительские программы с целью эмоциональной и физической поддержки людей, которых затронула болезнь Паркинсона.

Центр восстановления после инсульта

(в разных населенных пунктах)

Тел.: 301-681-6272

www.strokecomebackcenter.org

Миссия Ассоциации по борьбе с инсультом округа Монтгомери заключается в предоставлении полезной информации и медицинской помощи людям, перенесшим инсульт, и членам их семей, осуществляющим за ними уход, и в повышении осведомленности населения об инсульте.

Забота лиц, осуществляющих уход за другими людьми, о собственном здоровье и благополучии



Лица, осуществляющие уход за своими близкими, вынуждены существенно изменить свой стиль жизни. Они зачастую пренебрегают собственным здоровьем и благополучием. Это может вызвать у них чувство одиночества, изоляции и проблемы со здоровьем. Жители округа Монтгомери могут обратиться в ряд организаций непрерывного образования и воспользоваться программами взаимодействия онлайн и по телефону. Развивающие программы предоставляют им возможность совершенствоваться интеллектуально, реализовать свои способности, общаться с другими людьми и получать поддержку. Их можно посещать вместе с близкими людьми. Программы реализуются бесплатно или за символическую плату.

Организация Live & Learn Bethesda

Тел.: 301-740-6150

www.liveandlearnbethesda.org

Профессиональные квалифицированные инструкторы проводят углубленные занятия по различным предметам. Зарегистрироваться в качестве слушателя может любой житель региона.

Как жить полной жизнью в округе Монтгомери

Руководство для жителей в возрасте от 60 лет

<https://bit.ly/2l84Hqb>

Жизнь полна изменений. Руководство публикуется Службой помощи инвалидам и лицам пожилого возраста штата Монтгомери для пожилых людей и членов их семей. Руководство «Как жить полной жизнью» содержит подробную информацию о программах и услугах, которыми лица, осуществляющие уход, могут воспользоваться на данный момент, и о том, как они могут позаботиться о своем будущем, включая жилье, социальные связи, диетическое питание, включая программу «Еда на колесах» и программы организации питания для пожилых людей, долгосрочного ухода и пр.

Волонтерская организация Vital Living Network

«Благополучная жизнь в вашем возрасте в округе Монтгомери»

<https://bit.ly/2lpdljs>

Есть много хороших причин почему многие жители в возрасте 50 лет и старше, как работающие, так и пенсионеры, остаются в округе Монтгомери. Из руководства Vital Living Network [Жизненно важные советы] можно почерпнуть полезные идеи о том, как продолжать полноценную жизнь, активно отдыхая, занимаясь волонтерской деятельностью, получая непрерывное образование и пр.

Библиотеки округа Монтгомери

<https://bit.ly/2GbOZb7>

Библиотеки округа Монтгомери — отличный ресурс для людей любого возраста. Лицам, осуществляющим уход, зачастую очень удобно общаться с соседями в местной библиотеке поблизости от дома. Примеры видов деятельности: медитация, обучение пожилых людей вождению, обсуждение книг, занятия на компьютере, обучение использованию электронных книг, планшетов и управлению финансами, занятия по профилактике и лечению остеопороза, просмотр кинофильмов и пр. Чтобы ознакомиться с программами, выберите возраст, мероприятие и место проведения в календаре библиотеки.

Институт непрерывного образования при Колледже округа Монтгомери

Тел.: 240-567-5000

<https://bit.ly/2Gb9nJJ>

Более 140 курсов в различных областях знаний предоставляют многочисленные возможности расширить кругозор, учиться для собственного удовольствия, получить степень и участвовать в культурных мероприятиях.

Организация OASIS

Тел.: 301-469-4960

www.oasisnet.org/Washington-DC-area

Миссия организации OASIS заключается в пропаганде здорового образа жизни в пожилом возрасте за счет непрерывного образования, поддержания активности и участия в волонтерской деятельности. Присоединяйтесь и посещайте лекции, семинары, путешествуйте, и не только.

Программы взаимодействия онлайн и по телефону

У лиц, осуществляющих уход, часто мало свободного времени, и им трудно уйти из дома, чтобы принять участие в работе групп развития поддержки. Также лицам, осуществляющим уход, и их близким удобно иметь возможность без лишнего напряжения поддерживать связь с другими людьми посредством программ взаимодействия онлайн и по телефону. Перечисленные ниже программы реализуются некоммерческими организациями для пожилых людей.

Caregiver Tele-Connection

www.wellmedcharitablefoundation.org/caregiver-support/caregiver-teleconnection

Caregiver Teleconnection — программа предоставления информации и поддержки на двух языках по телефону или посредством электронного обучения лицам, осуществляющим уход, участие в которой бесплатно и конфиденциально. В рамках этой программы профессиональные инструкторы и эксперты проводят занятия по телефону по различным полезным темам. Лица, осуществляющие уход, могут принять участие в этих занятиях и рассказать другим о своей ситуации.

Программа Well-Connected (взаимодействие онлайн и по телефону)

www.covia.org/services/well-connected

Сообщество Well Connected включает участников, персонал, инструкторов, ведущих и других волонтеров, которые помогают друг другу и хотят поддерживать между собой связь. В рамках Well Connected проводятся занятия по широкому кругу тем. Члены Well Connected могут каждую неделю звонить бесплатно по определенному номеру в установленное время. Для некоторых групп существует возможность связи с использованием компьютера, планшета или мобильного устройства.



Защита интересов лиц, осуществляющих уход за другими людьми



Уход может быть дорогостоящим и требовать больших затрат времени. Существует множество организаций по защите интересов лиц, осуществляющих уход, которые помогают им получить поддержку, проводя исследования и используя возможности законодательства и системы образования. Многие некоммерческие организации по поддержке больных, указанные в данном руководстве, также защищают интересы лиц, осуществляющих уход.

AARP Caregiving

Онлайн-ресурсы поддержки лиц, осуществляющих уход

www.aarp.org/caregiving

Для тех, кто осуществляет постоянный уход за членом семьи, и для тех, кто только что столкнулся с такой необходимостью, онлайн-ресурсы поддержки лиц, осуществляющих уход, служат полезным инструментом, помогающим упростить процесс ухода как для себя, так и для своих близких. Они включают рекомендации, информацию и контрольные листы по организации ухода и получению помощи.

Национальная ассоциация по уходу за людьми на дому (NAC)

www.caregiving.org

НАС — это некоммерческое объединение организаций на местах, профессиональных ассоциаций, обслуживающих организаций, организаций по борьбе с конкретными заболеваниями, правительственных структур и компаний. Деятельность НАС направлена на улучшение качества жизни лиц, осуществляющих уход, и лиц, за которыми они ухаживают, посредством защиты их интересов, исследований и внедрения инноваций.

Национальный совет по поддержке пожилых людей латиноамериканского происхождения

Базируется в Вашингтоне, округ Колумбия.

www.nhcoa.org

Национальный совет по поддержке пожилых людей латиноамериканского происхождения (NHCOA) является ведущей организацией США по оказанию помощи пожилым людям латиноамериканского происхождения, членам их семей и лицам, осуществляющим за ними уход.



В нем представлена информация о различных группах поддержки, мероприятиях, образовательных программах, непрерывном образовании, поддержке онлайн и по телефону, которые доступны бесплатно или за символическую плату.

Подпишитесь на бюллетень прямо сейчас!

Примечания:

[illegible]



DHHS
MONTGOMERY COUNTY

Округ Монтгомери
Департамент здравоохранения и социального обслуживания
www.MontgomeryCountyMD.gov/hhs

ОФИС АДМИНИСТРАЦИИ
401 Hungerford Drive
Rockville, Maryland 20850 (США)

ИНФОРМАЦИЯ И ПОМОЩЬ
Служба помощи инвалидам
и лицам пожилого возраста
Тел.: 240-777-3000

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
АНТИКРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР
(ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ И ПРИЕМ ГРАЖДАН)**
1301 Piccard Drive
Rockville, Maryland 20850 (США)
Тел.: 240-777-4000
Телетайп для лиц с нарушениями слуха: 711

Информация также доступна в других форматах: позвоните по номеру 240-777-3000.

