

Будьте мудрыми... делайте прививки!

Обращение к семьям и попечителям



Введение

Если вы ухаживаете дома за хронически больным или нетрудоспособным другом или родственником, вам часто приходится находиться «на посту» 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Иногда длительный стресс и физические нагрузки могут утомить даже самого сильного человека. Вы хотите обеспечить максимальную заботу, но при этом вы можете дорого заплатить, пренебрегая собственным физическим и эмоциональным здоровьем. На самом деле, забота о себе — одна из наиболее часто игнорируемых составляющих деятельности попечителя.

Забота о себе может звучать эгоистично, если кто-то болен и нуждается в вашей помощи. Но так ли это? Совсем нет. Без *вашего* крепкого здоровья здоровье вашего любимого человека может пострадать.

Если вы заболаете, вы можете:

- заразить вашего любимого человека;
- ошибиться или принять неверные решения в отношении ухода;
- создать необходимость использования более дорогих вариантов ухода;
- быть разлученным с любимым человеком в случае необходимости вашей госпитализации.

Однако, есть одна вещь, которую вы можете сделать сейчас же, чтобы оставаться здоровым. Это быстро, просто и эффективно: *сделайте себе прививки против некоторых самых предотвратимых инфекционных заболеваний.*

Попечители в опасности

Забота о любимом человеке может быть очень благодарным занятием, но также может быть причиной стрессов, депрессии и пониженной сопротивляемости физическим заболеваниям. Недостаток сна также вносит вклад в проблемы попечителей. Исследования показали, что:

- Попечители заботятся о себе меньше, чем те, кто не занят уходом за близкими;
- Примерно у половины всех попечителей наблюдаются клинические признаки депрессии;
- Супруги престарелого возраста, осуществляющие уход, более подвержены риску смерти, чем не занятые уходом люди такого же возраста;
- Молодежь из поколения бума рождаемости, которая занимается одновременно родителями, детьми и карьерой, также подвержена повышенной опасности заболевания.

Сначала самое главное

Даже несмотря на то, что вы не можете улучшить состояние любимого человека, вы стараетесь обеспечить ему надлежащий медицинский и профилактический уход. Но вам также нужно делать что-то для собственного здоровья. Почему следует начать с прививок?

- До 40000 взрослых американцев умирает ежегодно от болезней, предотвратимых при помощи вакцин.
- Прививки – это просто, безопасно и эффективно.

Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC) рекомендуют прививки профессиональным работникам здравоохранения с 1981 года. Прививки становятся стандартом для специалистов здравоохранения, и должны стать стандартом и для вас.

Большая тройка

Сделав прививку, вы получаете защиту от определенных болезней. Самые важные прививки, которые вам следует сделать – прививки от гриппа, от пневмококковых заболеваний и от столбняка.

- Грипп и пневмония находятся на пятом месте среди причин смерти взрослых людей пожилого возраста.
- Более 90% умирающих от гриппа и пневмонии – люди в возрасте 65 лет и старше.
- Столбняк, хотя и редко встречающийся, чаще всего становится смертельным для пожилых людей.

Что такое грипп?

Грипп – заразная вирусная инфекция. Симптомы гриппа: боли в горле, выделения из носа, кашель, лихорадка, головная боль и мышечные боли.

- У пожилых людей грипп часто приводит к пневмонии или осложнениям.
- Ежегодно более 200000 человек в США попадают в больницы с гриппом, и 36000 умирают от гриппа.
- 90% смертей, связанных с гриппом, наблюдаются у людей в возрасте 65 лет и старше.

Прививка против гриппа – факты

- Прививки от гриппа снижают число госпитализаций и смертельных случаев у людей старшего возраста.
- Вы можете сделать прививку от гриппа одновременно с другими прививками.
- Сделайте прививку от гриппа, если вам больше 50 лет, или если вы живете вместе или регулярно ухаживаете за человеком в возрасте 65 лет или старше или хроническим больным.
- Вакцины от гриппа постоянно обновляются, поэтому прививку нужно делать каждый год, лучше всего осенью (в октябре и ноябре), но можно сделать до февраля.
- Если вам меньше 50 лет, у вас хорошее здоровье и вы не беременны, вы можете сделать прививку от гриппа в виде аэрозоля через нос вместо укола.

Что такое пневмококковое заболевание?

Пневмококковое заболевание – это бактериальная инфекция, проникающая в легкие и вызывающая пневмонию. Она также может продолжить инфицирование кровотока и вызвать бактериемию, и может даже попасть в оболочку головного мозга, приводя к менингиту.

Симптомы пневмонии включают сильный жар, кашель с мокротой, озноб, нарушение дыхания и боль в груди, усиливающуюся при дыхании и кашле.

- Около 5000 американцев умирают ежегодно от пневмококковой бактериемии и менингита.
- Афроамериканцы, коренные американцы и коренные жители Аляски еще в большей степени подвержены опасности инфицирования.

Прививки против пневмококковых заболеваний – факты

- За исключением людей, подверженных повышенному риску, которым может понадобиться дополнительный укол, одной прививки достаточно на всю жизнь.
- Если вам 65 лет или больше, вам нужно сделать прививку.
- Вы не помните, делалась ли вам такая прививка? Сделайте прививку и сохраните документ о вакцинации.
- Вы можете сделать прививку в любое время в течение года.
- Пневмококковые инфекции становятся все более устойчивыми к антибиотикам, поэтому профилактика при помощи прививок чрезвычайно важна.

Что такое столбняк?

Столбняк, или тризм, вызывается бактериальным ядом, действующим на нервную систему. Заболевание начинается с пореза или раны, загрязненной столбнячными бактериями. Эти бактерии обычно находятся в почве, пыли и навозе.

Симптомы столбняка включают сильные мышечные спазмы, «сжатие» челюстей с невозможностью открыть рот или проглотить; при этом возможна смерть от удушья. Столбняк не передается от человека к человеку.

- Около 75% случаев столбняка отмечено у взрослых в возрасте старше 60 лет.
- Около 11% этих случаев заканчиваются смертью.
- Благодаря программам иммунизации случаи столбняка в США теперь встречаются очень редко.

Прививка против столбняка – факты

- Прививка против столбняка делается в сочетании с дифтерийным анатоксином и называется «Td», поэтому она защищает как от столбняка, так и от дифтерии.
- Повторную вакцинацию следует проводить через каждые 10 лет.

Где можно сделать прививку?

Вы можете получить описанные вакцины у вашего семейного врача. Кроме того, в вашем районном управлении здравоохранения могут быть специальные клиники, предлагающие прививки против гриппа, пневмококковых заболеваний, и другие прививки. Иногда крупные центры и аптеки предлагают вакцины, и в период вспышки гриппа вы даже можете увидеть медицинские пункты, организованные в торговых центрах, магазинах и в других местах. Расходы могут покрываться программой Medicare часть B, Medicaid или вашей частной медицинской страховкой или страховым полисом.

Оставьте место для себя

Попечительство связано с серьезными эмоциональными потрясениями. Вам следует думать о собственных потребностях, продолжая заботиться о потребностях другого человека.

Ваше чувство ответственности, чувство справедливости и чувство долга по отношению к тому, кто когда-то заботился о вас, может возникать только если вы остаетесь здоровым. Поэтому в особенности заботьтесь о себе. Есть целый ряд способов укрепления и сохранения вашего здоровья. Найдите службы поддержки попечителей в вашем районе. Присоединитесь к группе поддержки – лично или при помощи сети Интернет. Делайте перерывы при уходе. Отдыхайте, делайте упражнения, попросите других помочь. Но прежде всего будьте мудрыми... и СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ!

Где получить дальнейшую информацию?

Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC)

www.cdc.gov

(800) CDC-INFO

(800) 232-6348

Национальная организация по инфекционным заболеваниям (NFID)

www.nfid.org

(301) 656-0003

Ресурсы для попечителей

Система поиска Eldercare

Система поиска Eldercare, общественная служба Управления по делам престарелых США, помогает престарелым гражданам Америки и их попечителям получить доступ к информации об услугах для людей старшего возраста. Служба осуществляет связь нуждающихся в помощи с агентствами штата и местными агентствами по делам престарелых и общественными организациями, обслуживающими престарелых людей и их попечителей.

www.eldercare.gov

(800) 677-1116

Союз семейных попечителей

Союз семейных попечителей поддерживает и способствует важной работе семей и друзей, заботящихся о любимых людях, страдающих хроническими заболеваниями. Через Национальный центр попечительства Союз семейных попечителей (FCA) предлагает информацию и помощь в поиске общественных ресурсов и услуг по всей стране.

www.caregiver.org

(800) 445-8106 или

info@caregiver.org

Информация в данном информационном листке была подготовлена Национальным центром попечительства в Союзе семейных попечителей, Сан-Франциско, штат Калифорния. Для получения дополнительной информации о программах и услугах FCA, смотрите интернет-сайт www.caregiver.org

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Управление по делам престарелых осознает важность предоставления легкого доступа к информации потребителям, специалистам, исследователям и студентам. На нашем интернет-сайте предоставлена информация для пожилых людей и о них, для их семей и специалистов, участвующих в программах по делам престарелых и оказывающих услуги в рамках этих программ. Для получения дальнейшей информации об Управлении по делам престарелых, пожалуйста, обращайтесь в Министерство здравоохранения и социального обеспечения США, Управление по делам престарелых, Вашингтон, округ Колумбия, 20201; телефон: (202) 619-0724; факс (202) 357-3523; электронная почта: aoainfo@aoa.gov; или посетите наш интернет-сайт по адресу www.aoa.gov.