

Kaip kalbėti su savo artimuoju apie jo apgyvendinimą slaugos/globos namuose?

Ilgalaikės globos ar slaugos namai vis dar turi neigiamą atspalvį visuomenėje, nors šiuolaikinis gyvenimo tempas ir gyvenimo stilius priverčia vis dažniau vaikus ar jų tėvus susimąstyti apie šias paslaugas. Artimojo apgyvendinimas globos ar slaugos įstaigoje giminaičiams gali atrodyti gera mintimi, bet senjorai šią mintį gali priimti pakankamai skaudžiai. Tad, svarbu prisiminti, kad esant galimybei, sprendimo priėmimo dėl asmens apgyvendinimo globos įstaigoje dalyvautų tiek vaikai ar kiti svarbūs giminaičiai, tiek *pats senjoras*.

Šioje situacijoje reikia nepamiršti, kad toks sprendimo priėmimas reikalauja nemažai laiko, tad svarbu šia tema pradėti kalbėtis iš anksto ir vadovautis mažų žingsnelių principu.

Prieš priimant sprendimą:

- Tinkamai įvertinkite padėtį.
Stebėkite artimąjį ir jo būklę. Pasikalbėkite su šeimos gydytoju ar kitu patikimu specialistu (socialiniu darbuotoju, psichologu ar kt.). Kartais yra sunku išlikti objektyviam, kai tenka rūpintis artimu žmogumi. Specialistas gali suteikti naudingos informacijos, padėsiančios pasirinkti tinkamą pagalbos būdą arba įstaigą. Nepamirškite pasiteirauti pačio artimojo, kaip jis jaučiasi, kaip jam pavyksta atlikti kasdienę veiklą. ***Prisiminkite, kad senjorai yra linkę slėpti savo bejėgiškumą.***
- Planuodami tolimesnius veiksmus įtraukite šeimą.
Apie savo susirūpinimą senjoro sveikata ir saugumu pasidalinkite su šeimos nariais. Netikėta žinia apie slaugos/globos namus gali šokiruoti ir nuliūdinti šeimos narius. Tačiau bendradarbiavimas turi privalumų – atsiranda galimybė pasidalinti atsakomybe dėl pagalbos ar įstaigos paieškos ir artimojo priežiūros.
- Nepriimkite sprendimo, prieš tai nepasitarę su pačiu senjoru.

Kaip kalbėtis su senjoru:

1. Pasidalinkite savo susirūpinimu dėl jo būklės ir saugumo.
Pasistenkite išlikti empatiški ir jaučiantys artimojo emocijoms. Vyresnio amžiaus ir sergantys žmonės sunkiai priima savo ribotumus. Paprašykite kitų šeimos narių paramos. Bet svarbu, kad senjoras nesijaustų „prispaustas prie sienos“. Taip pat stenkitės įtraukti artimąjį į sprendimo priėmimą, svarbu, kad senjoras nesijaustų, jog už jį priimamas sprendimas.
2. Su senjoru aptarkite slaugos/globos namų privalumus.
Pokalbio metu pristatykite teigiamus ilgalaikės priežiūros aspektus, pvz. saugi pritaikyta aplinka, nuolatinė gydytojo priežiūra, naujos pažintis ir t.t.. Esant galimybei, galite kartu su senjoru ieškoti informacijos apie skirtingus pagalbos būdus ir įstaigas internete.
3. Skirkite laiko pasiūlymo apmąstymui.
Labai svarbu išlikti kantriam ir nesitikėkite greito pritarimo. Tokie pokyčiai senjorui gali būti labai skaudūs ir sunkiai priimami. Tačiau jei visa šeima ir kiti svarbūs žmonės suteiks pakankamai paramos, tikėtina, jog senjoras sutiks su pateiktu pasiūlymu.
4. Jei senjoras leidžiasi į kalbas apie slaugos/globos namus, pasiteiraukite, kokios paslaugos jam būtų svarbios, kokių sąlygų norėtų, kas kelia nerimą. Tai leis sukurti artimesnį ryšį su senjoru, jis jausis svarbus priimant sprendimą, o jus turėsite galimybę sužinoti apie jo lūkesčius.
5. Kartu aplankykite kelias įstaigas.
Nepakanka tik pasiskaityti apie įstaigą internete, svarbu joje apsilankyti iki priimant sprendimą. Esant galimybei svarbu tai padaryti kartu su senjoru. Kartu galėsite tinkamai įvertinti įstaigą ir pasitikrinti ar

ji atitinka jūsų abiejų lūkesčius. Apsilankę keliose panašiose įstaigose galėsite palyginti sąlygas ir pasirinkti labiausiai jums ir jūsų artimajam tinkančią vietą.

Apsilankymų metu, svarbu atkreipti dėmesį į apgyvendinimo ir maitinimo sąlygas, įstaigos politiką sprendžiant krizines situacijas, sveikatos priežiūros tvarką, užimtumo organizavimą. Senjorui taip pat gali būti svarbi galimybė atsivežti savo baldus ar kitus daiktus, atstumas iki artimųjų, sutvarkyta aplinka skirta pasivaikščiavimams ir poilsiui lauke.

6. Priėmę sprendimą, su senjoru ir likusiais šeimos nariais susitarkite dėl tolimesnio bendravimo. Toks susitarimas ir pažadų laikymasis leis senjorui jaustis mylimam ir svarbiam nepaisant to, kad jis pakeitė gyvenamąją vietą. Esant galimybei lankykite senjorą sutartu laiku, paskambinkite telefonu, kartu paminėkite svarbias šventes, į lankymą įtraukite anūkus ir kitus svarbius asmenis. Aptarkite galimybę kartais senjorą pasiimti namo.



Parengė įstaigos psichologė
Elžbieta Gruževska-Griškevič

Informacijos šaltiniai:

<https://training.mmlern.org/blog/six-tips-to-help-seniors-transition-to-nursing-home-life>

<https://www.medicina.lt/straipsniai/Ar-apygyvendinti-artim%C4%85j%C4%AF-globos-namuose-8-patarimai-besiruo%C5%A1iantiems-priimti-svarbius-sprendimus/13611>

<https://www.domyseniora.pl/jak-rozmawiac-z-seniorem-o-umieszczeniu-go-w-domu-opieki.html>

<https://careexperts.pl/dom-spokojnej-starosci-jak-zaczac-temat>