



Крок назустріч

*Довідник
для людей похилого віку*

м. Хмельницький, 2013 рік

УДК 364.144

ББК 65.272

К83

Складено інформаційним відділом ХБФ «Хесед Бешт»

Упорядники – Ігор Ратушний, Людмила Пісклова, Алла Клопотюк

Редагування – Людмила Пісклова, Сергій Трояновський

Дизайн Макет – Роман Перець, В'ячеслав Нагнибіда

Крок назустріч: довідник для людей похилого віку. – Хмельницький, 2013. – 108 с. – (Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт»)

ISBN 978-617-983-021-4

Довідник, що складається з чотирьох розділів, містить корисну та необхідну інформацію для людей похилого віку. Перший розділ містить повні тексти таких важливих міжнародних документів, як “Принципи ООН у відношенні до людей похилого віку” та “Етика в соціальній роботі”. Наступний розділ розповідає про роботу Фонду “Хесед Бешт” з людьми похилого віку. Значна увага у виданні приділена таким актуальним для літніх людей проблемам, як перелом шийки стегна та хвороба Альцгеймера. Також у довіднику зібрані адреси, телефони та повноваження державних та недержавних органів соціальної сфери, які можуть стати в нагоді не лише літнім людям, а й їх найближчому оточенню: родичам та соціальним працівникам.

Поради, що містить довідник, перевірені практикою роботи Центру реабілітації та регіонального розвитку Хмельницького благодійного фонду “Хесед Бешт”.

(С) Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт»

ЗМІСТ

Ратушний Ігор. Крок назустріч літнім людям....	6
Розділ 1	
1.1. Принципи Организации Объединенных Наций в отношении пожилых людей. Сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста. Приняты резолюцией 46/91 Генеральной Ассамблеи от 16 декабря 1991 года.....	9
1.2. Этика в социальной работе, свод принципов. Принят на Генеральной ассамлее Международной федерации социальных работников и Международной ассоциации школ социальной работы в Аделаиде, Австралия, октябрь 2004 года.....	14
Розділ 2	
2.1. Центр реабілітації та регіонального розвитку Фонду “Хесед Бешт”. Програми “Догляд на дому” та “Регіон”.....	23
2.2. Історії клієнтів та співробітників Центру реабілітації та регіонального розвитку Фонду “Хесед Бешт”.....	30
2.3. Пісклова Людмила. Любитъ человека: этика Торы.....	36
2.4. Клопотюк Алла. Волонтер - звучит гордо!	50
2.5. Герасименко Наталья, Торбіна Олена. “Не хлібом единым...”.....	54

2.6. Нагнибіда В'ячеслав. 10 ознак того, що ви доживете до 120 років.....	60
---	----

Розділ 3

3.1. Догляд за клієнтами з переломом шийки стегна.....	62
3.2. Профілактика остеопорозу (За матеріалами методичного посібника Київського інституту соціальних та общинних працівників).....	69
3.3. Леваві Шош, Штром Анна. Догляд за дементними клієнтами: хвороба Альгеймера. Проект “Збереження пам’яті” як одна з форм роботи з дементними клієнтами.....	74
3.4. Івах Олена. Психологічні аспекти: людина та її вік.....	87

Розділ 4

4.1. Графік прийомугромадян керівництвом Хмельницької обласної державної адміністрації.....	93
4.2. Графік прийому громадян керівництвом Головного управління праці та соціального захисту населення Хмельницької обласної державної адміністрації.....	93
4.3. Графік прийому громадян керівництвом Хмельницької міської ради.....	94
4.4. Адреси та телефони громадських приймалень м. Хмельницького.....	94
4.5. Соціальні заклади Хмельницької та	

Тернопільської області.....	95
4.6. Представництва Хмельницького благодійного фонду “Хесед Бешт”.....	103
4.7. Матеріали та Інтернет-сайти, які можуть стати в нагоді.....	104
Для нотаток.....	106



До читачів

КРОК НАЗУСТРІЧ ЛІТНІМ ЛЮДЯМ

*Старість - не інша планета,
а те, що, у кращому разі,
чекає на кожного з нас.*

Антуан де-Сент Екзюпері

За довгий час роботи з численним контингентом клієнтів похилого віку, працівники Хмельницького благодійного фонду «Хесед Бешт» чітко можуть дати відповідь на питання «Що найтяжче в житті самотнього пенсіонера?». Відповідь – проста, але зовсім неочікувана для більшості людей, які не стикаються щодня з людьми похилого віку. Найважчим для пенсіонера є незахищеність. Безсилля супроти хамства інших, перед законами, яких не завжди дотримуються ті, хто мав би, перед більш упевненими в собі та більш «пробивними» співгромадянами. Якщо літня людина впевнена у чуйності та підтримці своїх дітей чи родичів, – навіть невеликі статки не здатні деморалізувати й пригнітити. Однак, не всі пенсіонери можуть впевнено сказати, що покладаються на близьких і на це є багато своїх причин.

Коли молоде покоління переймається пошуками хліба насущного для себе і своєї сім'ї, виживанням в умовах економічної кризи і кар'єрою, ставлення до старшого покоління іноді зводиться, хоч як не боляче це констатувати, до обтяжливого усвідомлення якогось тягаря. Докази цьому ми бачимо повсюдно і щодня: у транспорті, де водій виганяє з маршрутки пенсіонера-пільговика під байдуже мовчання юрби; у магазині, де бабуся перераховує копійки в гаманці, роздумуючи, що зможе дозволити собі купити; у тролейбусі, де роздратована молода жінка кричить на бабуся в натовпі: «Ну, а ти куди лізеш у годину пік? Чого тобі вдома не сидиться, поки люди на роботу їдуть?»... Прикладів несправедливості можна навести безліч. І усі вони пов'язані з нехтуванням прадавньої заповіді «Шануй батька свого та матір свою», що також вчить нас поважати старших людей. Нажаль, люди забувають, що розквіт сил – доволі нетривалий період: час неблаганно бере своє і згодом кожен молодий опиниться на місці літнього й терпітиме неповагу з боку вже нових молодих поколінь.

Довідник, який Ви тримаєте в руках, це спроба надати людям літнього віку різнопланову інформаційну підтримку для підвищення якості їхнього життя й активного довголіття. При Хмельницькому благодійному фонді «Хесед Бешт» працює програма «Догляд на дому», яка покликана допомагати літнім людям гідно витримувати всі

проблеми процесу старіння. Медико-соціальна допомога, турботливі руки патронажних працівників, прийоми психологічної, інтелектуальної та фізичної реабілітації людей похилого віку – ось наша відповідь невблаганності часу, економічним негараздам та соціальним труднощам, перед якими поодиноці безсилі літні люди.

Неможливо повернути літа назад. Кожен наступний день наближає нас до тієї межі, за якою починається старість. Літні люди – це не ті, кому за шістдесят, це кожен п'ятий з нас. Тому Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт», з усвідомленням усієї важливості справи, шукає нових методів для покращення життя людей похилого віку. Я впевнений, що інформація, яка подана в довіднику, стане в пригоді літнім людям, вік яких називають «золотим», та буде корисною для працівників соціальної сфери.

Ігор Ратушний
Директор ХБФ «Хесед Бешт»,
Заслужений працівник
соціальної сфери України

Розділ 1

1.1. ПРИНЦИПИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ В ОТНОШЕНИИ ПОЖИЛИХ ЛЮДЕЙ*. СДЕЛАТЬ ПОЛНОКРОВНОЙ ЖИЗНЬ ЛИЦ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

Приняты резолюцией 46/91 Генеральной Ассамблеи от 16 декабря 1991 года.

Генеральная Ассамблея,
высоко оценивая вклад, который вносят пожилые люди в жизнь своего общества,
учитывая, что в Уставе Организации Объединенных Наций народы Объединенных Наций выражают, в частности, решимость вновь утвердить веру в основные права человека, в достоинство и ценность человеческой личности, в равноправие мужчин и женщин и в равенство прав больших и малых наций, а также решимость содействовать социальному прогрессу и улучшению условий жизни при большей свободе,
принимая во внимание разработку этих прав во Всеобщей декларации прав человека, в Международном пакте об экономических, социальных и культурных правах и Международном пакте о гражданских и политических правах, а также в других декларациях с целью обеспечить осуществление универсальных норм в отношении

конкретных групп населения,

во исполнение Международного плана действий по проблемам старения, принятого Всемирной ассамблеей по проблемам старения и одобренного Генеральной Ассамблеей в резолуции 37/51 от 3 декабря 1982 года,

признавая огромные различия в положении пожилых людей не только между странами, но также в рамках отдельных стран и между отдельными лицами, что требует принятия различных мер в области политики,

учитывая, что во всех странах как никогда прежде возрастает число лиц преклонного возраста, состояние здоровья которых лучше, чем когда-либо ранее,

учитывая результаты научных исследований, опровергающие многие стереотипные представления о неизбежном и необратимом ухудшении здоровья с возрастом,

будучи убеждена в том, что в мире, дня которого характерно увеличение числа пожилых людей, заинтересованным и дееспособным пожилым людям необходимо обеспечить возможности участвовать в повседневной жизни общества и вносить в нее вклад,

сознавая, что трудности, выпадающие на долю семьи, как в развитых, так и в развивающихся странах, требуют оказания поддержки лицам, обеспечивающим уход за слабыми пожилыми

людьми,

принимая во внимание стандарты, уже определенные в Международном плане действий по проблемам старения, в конвенциях, рекомендациях и резолюциях Международной организации труда, Всемирной организации здравоохранения и других учреждений Организации Объединенных Наций,

призывает правительства включить – когда это представляется возможным – в свои национальные программы следующие принципы:

Независимость

1. Пожилые люди должны иметь доступ к соответствующим требованиям продовольствию, воде, жилью, одежде и медицинскому обслуживанию через посредство обеспечения им дохода, поддержки со стороны семьи, общины и самопомощи.

2. Пожилые люди должны иметь возможность работать или заниматься другими видами приносящей доход деятельности.

3. Пожилые люди должны иметь возможность участвовать в определении сроков и форм прекращения трудовой деятельности.

4. Пожилые люди должны иметь возможность участвовать в соответствующих программах образования и профессиональной подготовки.

5. Пожилые люди должны иметь возможность жить в условиях, которые являются безопасными и могут быть адаптированы с учетом личных склонностей

и изменяющихся возможностей.

6. Пожилые люди должны проживать дома до тех пор, пока это возможно.

Участие

7. Пожилые люди должны быть по-прежнему вовлечены в жизнь общества, активно участвовать в разработке и осуществлении политики, непосредственно затрагивающей их благосостояние, и делиться своими знаниями и опытом с представителями молодого поколения.

8. Пожилые люди должны иметь право искать и расширять возможности для деятельности в интересах общины и выполнять на добровольной основе работу, отвечающую их интересам и возможностям.

9. Пожилые люди должны иметь возможность создавать движения или ассоциации лиц пожилого возраста.

Уход

10. Пожилым людям должны быть, обеспечены уход и защита со стороны семьи и общины в соответствии с системой культурных ценностей данного общества.

11. Пожилые люди должны иметь доступ к медицинскому обслуживанию, позволяющему им поддерживать или восстанавливать оптимальный уровень физического, психического и

эмоционального благополучия и предотвращать или сдерживать начало периода недугов.

12. Пожилые люди должны иметь доступ к социальным и правовым услугам в целях повышения их независимости, усиления защиты и улучшения ухода.

13. Пожилые люди должны иметь возможность на соответствующем уровне пользоваться услугами попечительских учреждений, обеспечивающих защиту, реабилитацию, а также социальное и психологическое стимулирование в гуманных и безопасных условиях.

14. Пожилые люди должны иметь возможность пользоваться правами человека и основными свободами, находясь в любом учреждении, обеспечивающем кров, уход или лечение, включая полное уважение их достоинства, убеждений, нужд и личной жизни, а также права принимать решения в отношении ухода за ними и качества их жизни.

Реализация внутреннего потенциала

15. Пожилые люди должны иметь возможности для всесторонней реализации своего потенциала.

16. Пожилые люди должны иметь доступ к возможностям общества в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Достоинство

17. Пожилые люди должны иметь возможность

вести достойный и безопасный образ жизни и не подвергаться эксплуатации и физическому или психологическому насилию.

18. Пожилые люди имеют право на справедливое обращение независимо от возраста, пола, расовой или этнической принадлежности, инвалидности или иного статуса, и их роль должна оцениваться независимо от их экономического вклада.

* - Основаны на Международном плане действий по проблемам старения; см. Доклад Всемирной ассамблеи по проблемам старения, Вена, 26 июля – 6 августа 1982 года (издание Организации Объединенных Наций, в продаже под № R.82.I.16), глава VI, раздел А.

1.2. ЭТИКА В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ, СВОД ПРИНЦИПОВ

Документ «Этика в социальной работе, свод принципов» принят на Генеральной ассамблее Международной федерации социальных работников и Международной ассоциации школ социальной работы в Аделаиде, Австралия, октябрь 2004 года.

1. Преамбула

Этические знания – фундаментальная часть

профессиональной практики социальных работников. Их способность поступать в соответствии с этическими нормами является важнейшим аспектом качества услуг, предоставляемых клиентам.

Цель деятельности Международной ассоциации школ социальной работы и Международной федерации социальных работников в области этических вопросов – обеспечение возможности этических дискуссий и размышлений среди сотрудников членов-организаций, поставщиков социальных услуг, преподавателей и студентов учебных заведений, занимающихся подготовкой социальных работников. Некоторые спорные этические вопросы и проблемы, с которыми сталкиваются социальные работники, остаются специфическими для отдельных стран, однако есть и много общего. Определяя лишь общие подходы, совместный свод принципов МФСР и МАШСР имеет своей целью поощрять социальных работников всего мира к осмыслению спорных вопросов и дилемм, с которыми они сталкиваются, принятию этически взвешенных решений в конкретных случаях.

Некоторые из проблемных областей включают в себя:

- факт того, что лояльность социальных работников очень часто находится на стыке различных интересов;
- факт того, что функциями социальных работников являются как помощь, так и

контроль;

- конфликт между обязанностями социальных работников защищать интересы людей, с которыми они работают, и необходимостью действовать эффективно и рационально;
- факт того, что денежные средства в обществе ограничены.

Данный документ принимает за основу определение социальной работы, одобренное отдельно МФСР и МАШСР на соответствующей Генеральной Ассамблее в Монреале, Канада в июле 2000 года и затем совместно принятое в Копенгагене в мае 2001 года (раздел 2). Данное определение делает акцент на принципах прав человека и социальной справедливости. Следующий раздел 3 дает ссылки на международные декларации и конвенции по правам человека, которые являются существенными для социальной работы, основываясь при этом на ряде этических принципов - уважения прав человека, человеческого достоинства и социальной справедливости. Последний раздел включает в себя некоторые из руководств по этическому поведению в социальной работе, которые, как предполагается, будут детально разработаны и включены в национальные кодексы и этические руководства членов-организаций МФСР и МАШСР.

2. Определение понятия социальная работа.

Профессиональная деятельность социальных

работников способствует общественным изменениям, решению проблем человеческих взаимоотношений, содействует укреплению способностей к самостоятельному функционированию людей в обществе в целях повышения уровня их благополучия. Используя теории поведения человека и общественных систем, социальная работа осуществляется в сфере взаимодействия человека и его окружения. Права человека и принцип социальной справедливости являются фундаментом социальной работы.

3. Международные конвенции.

Международные декларации и конвенции, основанные на всеобщих стандартах достижения и признания прав человека, принятых мировой общественностью.

- Всеобщая Декларация прав человека – Universal Declaration of Human Rights;
- Международный Пакт о Гражданских и Политических правах
The International Covenant on Civil and Political Rights;
- Международный Пакт об Экономических, Социальных и Культурных Правах – The International Covenant on Economic Social and Cultural Rights;
- Конвенция о Ликвидации Всех Форм Расовой Дискриминации – The Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination

nation of all Forms of Racial Discrimination;

- Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин – The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women;
- Конвенция о правах ребенка – The Convention on the Rights of the Child;
- Конвенция МОТ № 169 о коренных народах и народах, ведущих племенной образ жизни, в независимых странах – Indigenous and Tribal Peoples Convention (ILO convention 169).

4. Принципы

4.1. Права человека и человеческое достоинство

Социальная работа основывается на уважении неотъемлемой ценности и чувства собственного достоинства всех людей, а также прав, которые из этого следуют. Социальный работник обязан помогать и защищать физическую, психологическую, эмоциональную и духовную неприкосновенность и благополучие каждого человека. Это означает:

1. Уважение права на самоопределение – социальные работники должны уважать права человека, предоставлять ему возможность самому делать выбор и принимать решения, но лишь в том случае, если это не угрожает правам и законным интересам других людей.

2. Предоставление права на участие – социальные работники должны обеспечивать полное вовлечение

и участие клиентов в процессах, что предоставит им возможность быть уполномоченными в принятии любых решений касательно их собственной жизни.

3. Оказание помощи каждому человеку в полной мере – социальные работники должны рассматривать личность в целом, совместно с семьей, общественностью, социальным и природным окружением, а также должны стремиться к осознанию всех аспектов жизни личности.

4. Идентификация и развитие достоинств – социальные работники должны фокусировать свое внимание на достоинствах всех индивидов, групп и сообществ и таким образом содействовать их развитию.

Социальная справедливость

Социальные работники должны обеспечивать социальную справедливость, как в отношении всего общества, так и в отношении людей, с которыми они непосредственно работают. Это означает:

1. Предотвращение дискриминации – социальные работники обязаны предотвращать негативную дискриминацию, основанную на таких базовых характеристиках, как: способности, возраст, культурные особенности, половая принадлежность, семейный статус, социально-экономический статус, политические взгляды, цвет кожи, расовая принадлежность и другие физические характеристики, а также сексуальная ориентация и

вероисповедание.

2. Признание различий – социальные работники должны признавать и уважать этические и культурные различия тех сообществ, в которых они осуществляют свою деятельность, учитывая индивидуальные, семейные, групповые и общественные отличия.

3. Справедливое распределение ресурсов – социальные работники должны обеспечивать справедливое распределение ресурсов, которыми они располагают, и в соответствии с первоочередными потребностями.

4. Оспаривание несправедливой политики и деятельности – обязанностью социальных работников является привлечение внимания работодателей, высших должностных лиц, политиков и общественности к таким ситуациям, в которых деятельность не отвечает этическим требованиям, а также в которых распределение ресурсов и политика являются неправомерными или пагубными.

5. Солидарная деятельность – социальный работник обязан осуществлять деятельность в интересах всего общества, обращать внимание на социальные условия, которые содействуют социальному исключению, стигматизации или подчинению.

5. Профессиональная этика

Социальные работники должны осуществлять свою деятельность в соответствии с основными

этическими принципами профессионального поведения, которые предусматривают, что:

1. Социальные работники не должны использовать свои навыки в негуманных целях, таких как пытки или терроризм.

2. Социальные работники должны поступать честно. Это означает исключение злоупотребления доверием клиентов, признание границ между личной и профессиональной жизнью, а также исключение использования собственной позиции в личных целях.

3. Социальные работники должны поступать в отношении клиентов с состраданием, эмпатией и заботой.

4. Социальные работники не должны подчинять интересы и нужды клиентов своим собственным интересам и нуждам.

5. Социальные работники должны принимать необходимые действия для заботы о себе профессионально и лично как на рабочем месте, так и в обществе для того, чтобы обеспечить достойное предоставление услуг.

6. Социальные работники должны соблюдать конфиденциальность в отношении информации, касающейся клиента. Исключением могут быть лишь случаи, основанные на высших базовых этических требованиях (такие как защита жизни).

7. Социальные работники должны сознавать, что они несут ответственность за свои действия перед

клиентами, людьми, с которыми они работают, коллегами, работодателями, профессиональными ассоциациями и перед законом, а также помнить о том, что данные ответственности могут вступать в конфликт.

8. Социальные работники должны быть готовы к сотрудничеству со школами социальных работников для того, чтобы обеспечить достойную квалифицированную практику и предоставить новейшие практические знания для студентов в социальной сфере.

9. Социальные работники должны стимулировать и участвовать в этических дискуссиях со своими коллегами и работодателями, брать на себя ответственность за принятие этически обоснованных решений.

10. Социальные работники должны быть готовы излагать причины своих решений, основанных на этических рассуждениях, нести ответственность за свой выбор и поступки.

11. Социальные работники должны действовать для создания необходимых условий в службах, в которых они осуществляют свою деятельность, и в своей стране.

Розділ 2

2.1. ЦЕНТР РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕГІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ФОНДУ «ХЕСЕД БЕШТ». ПРОГРАМИ «ДОГЛЯД НА ДОМУ» ТА «РЕГІОН»

Сьогодні, коли реалії життя ставлять перед суспільством складні питання й не менш складні завдання, успішний досвід роботи Фонду «Хесед Бешт» може стати в пригоді державним та недержавним соціальним службам та закладам.

За роки плідної роботи Фонд «Хесед Бешт» став потужною професійною організацією, що на регіональному рівні допомагає державі у вирішенні багатьох не лише соціально-економічних проблем, а й у питаннях охорони та збереження національно-культурної спадщини та історико-культурного середовища регіону. Фонд є потужною структурою, що має власну матеріальну базу для реалізації спільних з різними організаціями проектів.

Допомога нашим клієнтам, а це близько п'яти тисяч осіб у Хмельницькій та Тернопільській областях, позитивно впливає на загальний стан соціальної ситуації в регіоні, зменшує соціальну напруженість у суспільстві. Фонд сприяє соціальній реабілітації соціально незахищених категорій не лише членів єврейської громади, а й членів їх сімей, (а це люди різних національностей). Своєю роботою організація покращує матеріальний стан

набувачів благодійної допомоги, сприяє розвиткові національної культури та робить її доступною для різних соціально-вікових груп населення регіону.

Коштом офіційних спонсорів – Міжнародної громадської організації «Джойнт» та комісії «Клеймс Конференс» - Фонд надає допомогу людям у важких, часто критичних ситуаціях. І завдяки широкому спектру послуг спроможний надати клієнтам допомогу в багатьох напрямках, відповідно до їхніх нагальних потреб. Завдяки багаторічному досвіду, організація береться за справи, що на перший погляд здаються нездійсненними, намагається розв'язати найскладніші питання: будь то патронаж чи психологічна реабілітація, побутово-житлові проблеми чи оздоровлення. Оточуючи клієнтів піклуванням та розумінням їхніх проблем, підставляючи своє дружнє міцне плече в будь-якій ситуації, колектив Хмельницького благодійного фонду «Хесед Бешт» творить добро і власним прикладом надихає до добротворення інших.

Одним зі структурних підрозділів Фонду, який допомагає малозахищеним верствам населенням через піклування та доглядом вдома є Центр реабілітації та регіонального розвитку.

Головним завданням Центру, що був створений з метою поліпшення якості життя клієнтів Фонду та для забезпечення двостороннього зв'язку з ними, є пошук та залучення до співпраці потенційних набувачів благодійної допомоги незалежно від місця

їхнього проживання. Отож сьогодні поле діяльності Центру – це 101 населений пункт. Центр вивчає потреби людей і надає їм весь комплекс необхідних послуг, залучає до благодійної роботи волонтерів, веде роботу з адміністративними та громадськими організаціями.

Робота Центру реабілітації та регіонального розвитку має два напрямки і відповідно дві програми: «Догляд на дому» та «Регіон».

Програма «Догляд на дому»

У результаті збільшення абсолютного числа та відносної кількості людей похилого віку, потреба в соціально-побутовій допомозі цій категорії громадян набула значних масштабів: будинки-інтернати не можуть умістити всіх нужденних, зростає число непрацездатних, проживаючих окремо від своїх родичів, а демографічні перспективи припускають подальше збільшення кількості людей похилого віку – усе це обумовило вирішення завдань соціального обслуговування та надання побутових послуг безпосередньо за місцем проживання цих людей.

З 1994 року в місті Хмельницькому працювала служба милосердя «Маген Авот» («Зірка Батьків»), що опікувалась самотніми літніми членами єврейської громади. Згодом, коли розпочав роботу Фонд «Хесед Бешт», була створена програма «Догляд на дому», яку очолила Неля Повар. Вона

розробила критерії та положення програми, а також створила першу базу даних її клієнтів.

Основне завдання програми – задоволення елементарних потреб людей похилого віку, допомога їм у повсякденних побутових справах, подолання самотності, психологічна допомога, а також залучення цих людей до участі в житті громади та Фонду та відродження в їхньому житті національних традицій.

Більшість цих важливих і складних справ здійснюють патронажні працівники. Їх робота – це складний процес, що вимагає знань соціології, психології, педагогіки, медицини, правознавства, економіки, теорії управління та інших знань. А ефективність цієї роботи значною мірою залежить від самого працівника, його вмінь, досвіду, особистих якостей.

Подальший розвиток програми пройшов за участі Ірини Жукової, яка очолила програму в 2001 році. Тоді ж почали діяти нові підпрограми: «Генеральне прибирання», «Прання білизни та чистка подушок». А постійне проведення семінарів та тренінгів дозволило значно підвищити професійний рівень соціальних працівників.

Сьогодні програма обслуговує понад 400 клієнтів, які живуть у 24 населених пунктах Хмельницької та Тернопільської областей. 70 соціальних працівників щодня піклуються про них. Для кожного з клієнтів програми соціальні працівники стали найдорожчими

людьми, інколи чи не єдиним зв'язком із зовнішнім світом. Є в програми й велика кількість волонтерів, що вкладають свою душу та серце, допомагаючи людям.

Листи клієнтів програми сповненні вдячності за допомогу та підтримку. Читаючи ці листи та відвідуючи людей, розумієш, яку велику та потрібну роботу виконують соціальні працівники, як необхідна така щоденна допомога літнім людям. А взагалі, для суспільства – догляд за людьми похилого віку є важливою та корисною справою. Адже це спілкування різних поколінь, передача знань та досвіду.

За розумінням літніх людей, головними якостями соціального працівника має бути, по-перше, доброта та чесність, по-друге, співчуття та вміння слухати.

Підопічний має відчувати, що соціальний працівник уважно ставиться до його проблем, а їх співпраця має будуватися на взаємодовірі з дотриманням усіх вимог професійної етики.

Одним з прикладів психологічної реабілітації та допомоги в створенні якісних умов життя є приклад клієнтки програми з міста Славути.

Колишня вчителька, завжди всміхнена, вона могла годинами розповідати про своїх батьків. Але ж батьки не вічні – прийшов час і жінка залишилась на самоті (власної сім'ї у неї не було). Під час чергових відвідин ми побачили її на подвір'ї батьківської хати і... спочатку не впізнали. Бліда, немов тінь, жінка

ледь-ледь крізь сльози вимовляли слова. Вона не готувала, не прибирала. Життя, немов завмерло, жінка не бачила сенсу в подальшому існуванні.

Соціальний працівник Фонду почала приходити до неї раз на тиждень. Своєчасна побутова та психологічна підтримка допомогла здолати труднощі та налагодити життя. Приїхавши через три місяці ми побачили зовсім іншу людину, для якої візити психолога стали своєрідним місточком у подальше життя.

Програма «Догляд на дому» приділяє значну увагу підвищенню професійного рівня соціальних працівників, знайомить їх з можливостями реабілітації та психологічної підтримки людей. Одним з пріоритетів у роботі є запобігання професійному «вигоранню» соціальних працівників. Для цього на їхні семінари запрошується психологи, проводяться різноманітні тренінги.

Соціальні працівники Фонду шукають різні форми контакту зі своїми підопічними. За велінням душі та таланту соціальні працівники Тернополя створили власну вокальну групу, у репертуарі якої українські та єврейські пісні, романси та улюблені слухачами пісні минулих десятиліть. У Кам'янці-Подільському психолог Олена Івах систематично проводить тренінги та індивідуальні заняття не лише із клієнтами Фонду, а й з соціальними працівниками.

Завдяки покращенню роботи Фонду у виявленні реальних потреб клієнтів, було вдосконалено спектр

послуг, що надає організація, та приведено їх у відповідність вимогам часу. У вересні 2011 року розпочала роботу нова програма «Інтелектуальний патронаж». Адже не лише оселі клієнтів потребують прибирання чи ремонту, їхні душі теж потребують підтримки та оновлення. Саме тому, окрім соціальних працівників у штаті Фонду з'явилися люди, які відвідують клієнтів задля теплих душевних розмов, моральної підтримки та дружньої поради. Завдяки праці соціальних працівників багато людей змогли своєчасно отримати фізичну, соціальну та моральну підтримку, що надало можливість клієнтам програми вести більш незалежний спосіб життя та адаптуватись до реалій сьогодення.

Програма «Регіон»

З початку діяльності організації регіональна програма працювала в 67 населених пунктах. Для того, щоб найбільш повно задовольнити потреби клієнтів було створено 16 регіональних представництв на чолі з кураторами регіону. Усі куратори пройшли навчання в Київському інституті соціальних та обцинних працівників, побували на виїзних семінарах у багатьох хеседах України. На кожен регіон створений Паспорт в якому зібрано всю необхідну для роботи інформацію: дані про чисельність населення, адреси клієнтів та членів їхніх сімей, кількість Праведників народів світу,

колишніх в'язнів гетто та концтаборів, учасників Великої Вітчизняної війни, інвалідів.

Програма стала ініціатором успішних проектів: «Регіон під мікроскопом», «День відкритих дверей Фонду «Хесед Бешт» та «Від серця до серця». Мета проектів – дійти до кожного клієнта та відкрити двері Фонду «Хесед Бешт» для мешканців усіх регіонів, показати роботу організації, реалізувати культурно-просвітницькі проекти та сприяти налагодженню широких громадських зв'язків.

На сьогоднішній день програма працює в 101 населеному пункті Хмельницької та Тернопільської областей, де було проанкетовано 5000 осіб. Регіональні представництва діють у районних центрах Хмельницької області та в місті Тернопіль. (Див. Розділ 4.6.)

Центр отримує багато листів, в яких клієнти Хеседа від усього серця дякують «Джойнт» і «Хесед Бешт» за турботу та милосердя, увагу і доброту. Нам пишуть пенсіонери, їх діти, небайдужі сусіди та Праведники народів світу.

2.2. ІСТОРІЇ КЛІЄНТІВ ТА СПІВРОБІТНИКІВ ЦЕНТРУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕГІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ФОНДУ “ХЕСЕД БЕШТ”

Пані Мері, клієнт Фонду,

проживає у Кам'янець-Подільському р-ні

Моя сім'я складається з двох осіб: я – Мері Йосипівна, 1935 року народження, і мій чоловік

– Арнольд Федорович, 1936 року народження. Проживаємо ми в приватному секторі с. Довжок Кам'янець-Подільського району. П'ять років тому в нас помер син, троє онуків залишилося без батька, а незабаром померла і невістка, залишивши малолітню четверту дитину. Старша внучка стала опікуном усіх молодших дітей. Проживають вони в Ізраїлі, і в душі у мене завжди тривога за них. Взимку чоловік зламав шийку стегна, потрапив до лікарні, переніс важку операцію. А я – хвора людина, перенесла інсульт. Так сталося, що чоловік зламав ногу на ринку. А в цей час туди ж зайшла наш соціальний працівник Алла Адамчук. Вона не залишилась осторонь, викликала швидку допомогу, допомогла в госпіталізації, приїхала до мене додому і розповіла про біду. Допомогла поїхати провідати чоловіка. Витратила півдня свого особистого часу, але ж це був її законний вихідний день.

Години обслуговування нашої сім'ї за програмою «Догляд на дому» відразу було збільшено. Алла приходила в лікарню до чоловіка кожен день. Зваривши у себе вдома йому їжу, приносила до лікарні, допомагала йому переодягнутися, поправити постіль, справити санітарну гігієну. Не забував фонд і про мене. Щочетверга Алла приходила і надавала допомогу мені.

Коли дозволяє здоров'я я із задоволенням приходжу в Хесед, де завжди цікаво. Відчуваю, що нам тут раді й нас тут чекають. Крім соціальних

працівників у Хеседі працюють волонтери, які надають додаткові послуги. Враховуючи те, що пенсії у нас невеликі, дуже цінно, що вже багато років ми маємо можливість отримати перукарські послуги, що їх надає Ольга Корабльова, волонтер фонду. Пам'ятаємо з чоловіком і про допомогу в ремонті будинку, у заміні вікна, яке стало непридатним та багато інших добрих справ. А найголовніше – це теплота сердець усіх співробітників фонду.

***Пані Світлана, клієнт Фонду,
проживає в м. Кам'янець-Подільський***

Я, Світлана Олександрівна, 1949 року народження. Проживаю в м. Кам'янці-Подільському без сім'ї та родичів. Мій син довгі роки проживає в Ізраїлі, працює там фотографом. Робота в нього не постійна, тому допомогти мені він не може. Провідувати мене не має можливості. Мій чоловік Дмитро помер, а я – інвалід третьої групи, у мене покалічена права рука і порушена працездатність. Коли я замислююся над своєю ситуацією, то мене відвідують сумні думки.

Слава Богу, що є така прекрасна організація - наш теплий дім, моя сім'я, мої рідні, наша надія «Хесед Бешт». Не вистачить часу, щоб розповісти про ту підтримку, яку мені надав фонд. Я пам'ятаю все добро.

Мене обслуговували соціальні працівники – Диновська Марія, Тюріна Галина, Тополя Тамара. Зараз на допомогу мені приходять Кукурудзяк Лілія.

Вона моя права рука. Прибере квартиру, погладить білизну, приготує їжу, виконає доручення і все зробить з душею. Дуже важливо наше спілкування з нею. Її небайдужість до моєї долі.

У світі багато хороших і добрих людей. Я отримую гарячі благодійні обіди від людей, які мене не знають і роблять свою цдаку. Про все це подбав Хесед.

Я із задоволенням беру участь у всіх заходах, що проводяться Хеседом: свята єврейського календаря, робота клубів, відеосалон, Денний центр. Я стала господинею Теплого дому. Для мене це велика честь. Завдяки цій програмі я не відчуваю себе самотньою. А як радісно, коли мене вітають з днем народження.

Всі мої проблеми вирішуються завдяки співробітникам фонду. Всім Вам, мої дорогі, низький уклін від мене і від усіх клієнтів фонду.

***Пан Дмитро, клієнт Фонду,
проживає в м. Тернопіль***

Я – Дмитро з Тернополя, клієнт благодійного фонду «Хесед Бешт», пенсіонер, інвалід 2-ої групи. Ще п'ять років тому мені і на думку не спадало, що моє життя може так круто змінитися.

Після раптової смерті дружини, здавалося усі нещастя оселилися в моєму домі: під час операції на тазовому суглобі колеги – лікарі занесли стафілокок, що викликало відторгнення протезу і його подальше видалення. Ця процедура зробила мене майже нерухомим, на додаток під час другого хірургічного

втручання занесли гепатит В.

Жити не хотілося зовсім, але на руках залишався неповнолітній онука Сашко, якому треба було допомогти закінчити хоча би школу.

Увесь цей час поруч були працівники благодійного фонду. Щоденний візит соціального працівника не дає мені зовсім опустити руки. Я заставляю себе встати, помитися та охайно вдягнутись до того, як працівниця переступить мій поріг. Ми заздалегідь плануємо «фронт робіт» і час спливає дуже швидко.

Ось і онук виїхав до Ізраїлю і я залишився «майже» сам. «Майже» – тому що поруч завжди «Хесед Бешт». І справа не лише в допомозі у побутових питаннях, а головне те, що вони не дають мені занепасти духом. Дай вам Б-г здоров'я, сили та терпіння.

***Пан Зіновій, клієнт Фонду,
проживає в м. Тернопіль***

У 2010 році нашу сім'ю спіткало лихо – дружина потрапила в автомобільну аварію, наслідки якої дуже тяжкі: вона лежача. Я не знав, як впоратися з цим лихом, тому звернувся в Хесед. Вже третій рік соціальний працівник та співробітники Хеседу щоденно допомагають нам.

Соціальний робітник, який обслуговує нашу сім'ю є чесним, добропорядним, працелюбним та турботливим. Завдяки її щоденній праці моя дружина доглянута, а в оселі завжди чисто та затишно.

Бажаю усім співробітникам Хеседу здоров'я,

щастя та творчої наснаги.

***Пані Наталія, клієнт Фонду,
проживає в м. Тернопіль***

Патронажна служба – одна з важливих служб благодійності, яка надає велику фізичну та моральну допомогу, допомагає почувати себе нормальною людиною. Завдяки соціальному працівнику розширюється коло спілкування.

Я – інвалід 3-ї групи, проживаю з старенькою матусею. Декілька місяців назад сталося дві великі біди: мати зламала праве плече, а я зламала ліву руку. І тут на допомогу прийшла програма «Догляд на дому». Якби не вона, то ми самі і не впоралися зі щоденними клопотами. Ми думаємо, що всі соціальні працівники такі, як наша Мирослава – чуйні, уважні та турботливі.

Хочемо побажати усім здоров'я, фізичних сил на довгі роки до 120 та більше. Прийміть низький уклін за вашу нелегку, але так необхідну благородну працю. Ви допомагаєте нам відчувати себе потрібними у цьому житті.

***Пані Валентина, соціальний працівник,
проживає в м. Хмельницький***

У моєму житті відбулися зміни й мені довелося шукати нову роботу. Деякі мої знайомі порекомендували звернутися у Фонд «Хесед Бешт». Після короткого часу я стала соціальним працівником

у Фонді.

Довелося по-новому подивитися на життя. Дуже цікаво було дізнаватися про звичаї та традиції єврейського народу. Спочатку були труднощі, але завдяки семінарам їх вдалося вирішити та з розумінням відноситися до різних життєвих ситуацій.

*Пані Ірина, соціальний працівник,
проживає в м. Кам'янець-Подільський*

Дякую долі, що я роблю таку важливу та безцінну справу – допомагаю нужденним в їхніх потребах та бідах. Для мене дуже цінно, що керівництво Фонду «Хесед Бешт» приділяє нам постійну увагу, турбується про наш психологічний стан та підвищує нашу кваліфікацію.

2.3. ЛЮБИТЬ ЧЕЛОВЕКА: ЭТИКА ТОРЫ

Писклова Людмила

ЛЮБИТЬ ЧЕЛОВЕКА: ЭТИКА ТОРЫ

Сказано тебе, человек, что
добро и что Господь требует от тебя:
только вершить правосудие,
и любить милосердие,
и скромно ходить пред Богом твоим.

Миха 6:8

Различные словари и справочники по-разному трактуют термин «этика». Вот самое короткое определение: «Этика – философское исследование морали и нравственности».

В истории каждого народа, каждой культуры существует различного рода ценности, которые на протяжении веков и тысячелетий не меняют своей главной сути, они остаются вечными и неизменными, непререкаемыми и универсальными. Этими ценностями есть нравственные и моральные законы, которые регулируют всю систему внутриобщинных и межчеловеческих отношений, которые, можно сказать, «держат» мир. Ведь с их помощью поддерживается необходимый уровень порядка и согласия в обществе.

Этика иудаизма тема всеобъемлющая и ей посвящено не одно фундаментальное исследование и огромное количество публикаций. В небольшой статье можно лишь коротко остановиться на некоторых аспектах данной темы.

В первую очередь рассмотрим, что есть человек с точки зрения иудаизма.

«И сказал Всесильный: «Создадим человека по образу Нашему, по подобию Нашему...». И сотворил Всесильный человека по образу Своему. По образу Всесильного сотворил его». (Брейшит 1. 26-27).

Почему Тора (переводится как «учение, закон»), каждое слово которой ёмко, чётко выверено и имеет

глубокий смысл, несколько раз подряд говорит о том, что человек создан по образу Всевышнего? Так в Торе методом лексического повтора подчёркивается важность сказанного, делается особый акцент на смысле и важности фразы. Еврейская традиция считает, что именно в этой фразе заложена центральная идея иудаизма.

«Сотворим человека...» – это обращение Всевышнего не только к ангелам, небесам, земле и воде, а и к самому человеку. Бог приглашает человека быть не просто результатом высшей воли, а и самому стать творцом. Человек, приняв это предложение, из объекта созидания становится непосредственным участником, субъектом созидания и творчества. Он, человек, подобно Всевышнему, становится творцом и участвует в процессе созидания. И именно поэтому Всевышний наделяет человека разумом, умением рассуждать и мыслить логически. Образ Божий – это свобода и разум человека. Из всех созданий Всевышнего только человек наделён способностью к творчеству, способностью мыслить, давать оценку поступкам и событиям. Только человек мыслит категориями: добро, зло, справедливость, милосердие, хорошо, плохо. Только человек имеет свободу выбора в своих поступках и желаниях.

Согласно Закону человек – существо духовное. Человек способен нести людям добро и любовь. И не случайно в иудаизме есть ещё один, более точный термин для всех этических и религиозных

правил поведения – «путь для идущего». Ведь для приведения своей жизни в соответствии идеалам и законам Торы человек должен с самого рождения до последних дней самоотверженно трудиться, приучать себя к дисциплине и прилагать для этого все возможные интеллектуальные, эмоциональные и духовные усилия.

Бог в иудаизме отражает нравственные идеи, и вера в Бога понимается как выполнение Его заповедей. Закон особо подчеркивает, что тот, кто совершает нравственные деяния, становится соучастником Господа в создании Мира.

Об этом в Талмуде сказано так: «Бог милосерден – будь и ты милосерден; Он милостив – будь и ты милостив; Он праведен – будь и ты праведен».

Что же есть праведным образом жизни с точки зрения иудаизма?

Однажды к мудрецу Гиллелю пришёл иноверец и попросил учителя очень коротко изложить суть иудейского закона. Гиллель ответил: «Не делай ближнему того, что неприятно тебе, вот суть всей Торы, всё прочее лишь комментарий».

Так мудрец, живший более двух тысяч лет назад (110 г. до н.э. - 10 г. н.э.), руководствуясь еврейским религиозным канонам, сформулировал закон, который современная философия называет золотым правилом морали и относит к общечеловеческим ценностям.

Свод основных правил еврейского закона – это

Десять Заповедей, которые пророк Моисей получил на горе Синай. Произошло это примерно 3300 лет назад. Все Заповеди, или как их ещё называют «Десять Речений Творца», записаны в Торе.

Тора стала самой влиятельной книгой в истории человечества. Она легла в основу двух более молодых мировых религий (христианства и ислама), а её идеи о Едином Боге, морали, нравственности, о справедливости и милосердии, о седьмом нерабочем дне недели, о судебном устройстве, любви к ближнему коренным образом изменили облик человеческой цивилизации.

Так как Десять Заповедей – наиболее важный текст Торы и они фактически являются моральным законом иудеев, приведём их полностью так как они записаны в Торе.

/1/ И говорил Всесильный все слова эти, сказав:

/2/ «Я - Бог, Всесильный твой, который вывел тебя из страны Египетской, из дома рабства. /3/ Да не будет у тебя иных богов, кроме Меня.

/4/ Не делай себе изваяния и всякого изображения того, что на небе наверху, и того, что на земле внизу, и того, что в воде ниже земли. /5/ Не поклоняйся им и не служи им: ибо Я - Бог, Всесильный твой, Бог-Ревнитель, карающий за вину отцов детей до третьего и до четвёртого поколения, тех, кто ненавидит меня. /6/ И творящий милость на тысячи поколений любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

/7/ Не произноси имени Бога, Всесильного твоего,

попусту, ибо не простит Бог того, кто произносит имя Его попусту.

/8/ Помни день субботний, чтобы святить его. /9/ Шесть дней работай и делай всю работу свою. /10/ А день седьмой, суббота, – Богу, Всесильному твоему: не совершай никакой работы ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец твой, который во вратах твоих. /11/ Ибо шесть дней творил Бог небо и землю, море и всё, что в них. И почил в день седьмой: потому благословил Бог день субботний и освятил его.

/12/ Чти отца своего и мать свою, дабы продлились дни твои на земле, которую Бог, Всесильный твой, даёт тебе.

/13/ Не убивай;

не прелюбодействуй;

не кради;

не отзывайся о ближнем своём ложным свидетельством.

/14/ Не желай дома ближнего своего; не желай жены ближнего своего, ни раба его, ни рабыни его, ни быка его, ни осла его и ничего, что у ближнего твоего».

(Шмот 20: 1-14)

Все Заповеди можно условно разделить на две группы. Первая группа говорит об отношении Бога и человека – это первые четыре Заповеди. Большая же часть Заповедей – это правила поведения человека,

и они регулируют отношения между людьми.

Предписания еврейского закона требуют от человека не причинять вреда ближнему и зла слабому; блюсти правосудие, избегать взяток, грабежа и притеснения; защищать вдову и сироту, воздерживаться от злословия, помогать нищему, кормить голодного и одевать нагого. Закон Торы учит человека любить и уважать ближнего. Высшим выражением этого есть следующая заповедь: «Не питай в сердце твоём ненависти к брату твоему...». Заповедь завершается словами «... люби ближнего своего, как самого себя. Я – Бог» (Ваикра 19:17-18).

Этот и другие стихи Торы не только содержат общую формулу этического учения, но и ставят его в центр еврейской религии. Этические требования являются существенной частью требований, которые Бог предъявляет человеку. Вот почему в иудаизме религиозная и этическая стороны имеют тесную связь. И это определяет центральное положение этики в национальном общественном сознании.

Еврейская этика включает все виды личных отношений – между родителями и детьми, мужем и женой, братьями и сестрами, друзьями и врагами. Она так же предусматривает правила, касающиеся отношения человека к себе самому.

Профессор Р. М. Грановская в исследовании «Психология веры» отмечает, что мораль в иудаизме определяется поведением. От человека требуется правильное поведение и поступки, предусмотренные

Законом. Такой подход толкает к достижению практических результатов. Причем общий характер этих поступков должен не противоречить идее справедливости. Таким образом, вырабатывается активный, волевой, революционный характер, чуждый созерцательности. «Эта религия в значительной мере – религия внешних дел и кодекса сакральных и гражданских законов. Главную роль в данном вероучении играет правильный образ жизни».

Мудрецы Талмуда в трактате «Пиркей авот» («Поучения отцов») сформулировали морально-этический кодекс иудаизма в форме афористических высказываний. Вот некоторые из них:

- Гиллель: Следуй путями Аарона, люби мир и стремись к миру, люби своих ближних и привлекай их к Торе (1:12).
- Не осуждай соседа своего, пока ты в его доме (2:5).
- Шаммай: Говори мало, делай много и приветствуй всех с радостным выражением (1:15).
- Бен Зома: Кто мудр? Тот, кто учится у всех... Кто могуч? Тот, кто подавляет свои страсти... Кто богат? Тот, кто удовлетворён своей участью... Кто почтён? Тот, кто почитает других... (4:1).
- Бен Аззай: Не презирай никого и не досадуй

ни на что; ибо нет человека, который не имел бы своего часа, и нет вещи, которая не имела бы своего места (4:3).

- Элеазар бен Шаммай: Да будет честь твоего ученика дорога тебе так же, как твоя собственная (4:15).

Приведём ещё некоторые высказывания морально-этического характера:

- Учёный важнее царя Израиля, потому что если учёный умрёт, некому будет его заменить, а если умрёт царь, то весь Израиль может его заменить.

Талмуд

- Я познал, что нет ничего лучшего для людей, чем радоваться своей участи и делать добро в своей жизни.

Царь Соломон

- Рабби Хия говорил жене: – Если бедный попросит что-нибудь, быстро неси ему навстречу то, что он попросил, – так будут нести и твоим детям. Жена ответила ему: – Зачем проклинаешь наших детей? Сказал ей рабби Хия: – Жизнь – это колесо. Иногда мы на колесе, иногда – под колесом, это неизбежно.

- Рабби Тафон говорил: – Вы не обязаны изменить мир, но вы также не имеете права отказаться от попыток (делать всё, что в ваших силах).
- Не требуйте от других совершенства, которого вы сами не можете достичь.

На протяжении веков еврейские богословы и философы в своих работах продолжали развивать тему морально-этических норм.

- Физическое благополучие человека полностью зависит от его духовного и нравственного здоровья.

Рав Гири. Комментарии к Торе.

- Еврейский принцип таков. Когда что-то случилось со мной, я должен задать вопрос: – Почему ЭТО случилось со МНОЙ, чему ЭТО должно было МЕНЯ научить.

Ефим Свирский, Перевоплощение

- Если жизнь не ценят, она уходит.
Акива Татц. Маска Вселенной.
- Некоторые люди постоянно думают о совершённых грехах и впадают из-за этого в глубокую депрессию. Но вместо того чтобы стараться полностью искоренить зло

(что практически невозможно), им следует постараться совершить много добрых поступков. Тогда их добро перевесит зло. Как писал Маймонид в «Законах развития характера», Бог судит человека по тому, какие поступки преобладали в его жизни: хорошие или плохие.

Раввин Иосиф Телушкин

- Эта страна дала тебе приют. Не бросай же камни в колодець, из которого пил.

Раби Моше Вейсман.

- Якщо ви не станете завтра кращими, ніж сьогодні, то навіщо взагалі вам потрібне завтра?
- Самовпевненість і зарозумілість – підступні поводири.

Раби Нахман з Брацлава

- Завдання людини – підпорядкувати розуму свої почуття і навчитися стримувати емоції та інстинкти. Це завдання є нерозв'язним без постійного самовиховання, а здійснюється воно шляхом виконання заповідей.

Рав Натан Ортнер

- Не вимірне зло, що наноситься брехнею, – і нам, і оточуючим. Навіть жартома краще не

брехати.

- Будьте особливо обережні, якщо маєте справу з нещасними, знедоленими, які відчують найменший натяк на презирство чи насмішку навіть там, де їх насправді немає.
- Завжди треба бути готовими допомогти ближньому в біді. Не чекати, допоки він попросить про це.
- Не можна ухилятися від свідоцтва, яке може допомогти іншій людині.
- Вчіться творити добро; вимагайте справедливого суду; підтримуйте пригнобленого; будьте справедливі до сироти; заступайтеся за вдову.

Раби Ар'є Кармель

- Той, хто підноситься над іншими, дуже швидко й легко падає.

Раби Леві Іцхака з Бердичева

- Ми тут не тільки для того, щоб добитися слави, збирати багатства або створювати якусь передову технологію, але й щоб зробити цей матеріальний світ кращим.

Єгуда Рабейко

- Мета, якщо вона доводить лише до середини шляху, не може бути визначена як кінцева.

Рав Ерез-Маші Дорон

- Богозневага одночасно вбиває трьох: мовця, прислуховувача й того, про кого говорять.
- Шість людських пороків, які огидні Б-гу: зарозумілість, брехливість, здатність вбивати, погані помисли, лжесвідчення, схильність до сварок.
- Безглуздо заздрити іншому оскільки у кожного є своя, неповторна роль у цьому житті.
- Найбільша цдака – утримати ближнього від її отримання. Якщо ви можете знайти йому роботу, взяти його в справу або позичити грошима, щоб він міг сам себе підтримувати, то ви виконаєте найдосконалішу цдаку.

Рабі Моше Вейсман

- Ми зобов'язані утриматися від будь-яких дій, які можуть спровокувати порушення єврейського закону іншими. Якщо ми твердо впевнені в тому, що наші дії не тільки не будуть мати ніякого позитивного ефекту, а й стануть причиною нового конфлікту, краще не експериментувати.

Адін Штейнзальц, глава Інституту вивчення іудаїзму (Єрусалим), глава відділення іудаїки Академії світових цивілізацій (Москва)

- Підтримати бідного і не дати йому

зубожіти – одна з найвищих ступенів прояву милосердя.

Д-р Й.Герц

- Якщо слово завдає іншому збиток (матеріальний або моральний), якщо воно просто небажане для того, про кого сказано, знай, що вчиняється заборонене законом Тори.

М. Левуш

- Навіть якщо дві людини думають однаково – обмінятися думками ніколи не зайве. У ході обговорення вони можуть прийти в кінці кінців до прямо протилежного висновку. І як не парадоксально, їх спільне рішення буде вірним.

Нахум Пур'єр

И в заключении этого небольшого и далеко неполного исследования отмечу, что морально-этические предписания иудаизма имеют немало надконфессионального, общезначимого, составляющего ощутимый, сугубо положительный вклад в развитие культуры и этики всего человечества.

2.4. ВОЛОНТЕР – ЗВУЧИТЬ ГОРДО!

*Клопотюк Алла,
менеджер із соціальної реабілітації
Фонду «Хесед Бешт»*

ВОЛОНТЕР – ЗВУЧИТЬ ГОРДО!

Руки, що дарують допомогу,
святіші від уст, що моляться.
Народна мудрість

Без чого неможлива діяльність будь-якої благодійної організації? Цим питанням зазвичай задаються люди, які мало обізнані в благодійній справі. І саме вони найчастіше відповідають на нього сухо та упереджено: «Без грошей, без спонсорської допомоги». Але це не зовсім так. Маючи лише багато грошей, благодійником не станеш. Більш обізнані люди додають до відповіді на це питання ще й «команду працівників». Це є більш точним, адже благодійні кошти самі собою не розповсюджуються – необхідна згуртована команда людей, які допоможуть цим коштом знайти найкраще застосування. І лише зовсім небагато людей здатні найбільш вичерпно відповісти на поставлене питання. І це в першу чергу



Візит до клієнта програми
“Догляд на дому”

професіонали благодійної справи або люди, що багато разів стикалися з проявами благодійництва. І як би не було дивно, відповідь доволі проста: діяльність будь-якої благодійної організації неможлива без участі людей з небайдужим, чуйним серцем, які можуть і не жертвувати матеріальні блага, натомість дарують на користь інших свій час, уміння та навички. Такі люди не мають офіційного статусу, запису в трудовій книзі й не чекають для себе винагороди. Вони – волонтери.

Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» пишається своїми волонтерами й щиро цінує їхню підтримку. Волонтери є тією основою, тією значною силою, з допомогою яких здійснюється благодійна допомога в єврейській громаді. Саме їх дбайливі руки та чуйні серця плекали передумови для якісно нових зрушень у системі допомоги. Протягом усього часу діяльності організація не просто опиралася на цих свідомих людей, саме існування низки програм було б неможливим без участі волонтерів, людей добрих, чуйних та безкорисливих.

Центр реабілітації та регіонального розвитку, як

і інші підрозділи Фонду, завжди широко залучав волонтерів для реалізації своїх завдань. Адже для матеріально небагатих клієнтів Центру (здебільше це хворі, малорухомі люди), будь-яка стороння допомога є життєво необхідною.



Обслуговування клієнта Фонду соціальним працівником

Старокостянтиніві.

Перукарські послуги на дому для малорухомих клієнтів надають Тетяна Марчук (Полонне), Валерія Івшина (Тернопіль), Ольга Корабльова (Кам'янець-Подільський).

Волонтер програми «Догляд на дому» Аліна Коцур (Кам'янець-Подільський) взялась за таку важливу справу, як відвідування хворих членів громади в лікарні. Адже часто буває так, що до лікарні потрапляють люди самотні або їхні родичі самі потребують допомоги й не в змозі відвідати

Усіх цих добрих людей і перелічити неможливо у невеличкій статті, але одного з наших активних волонтерів відзначу. Це Роза Вілінчук, Сусанна Кац, Фаїна Лур'є, Раїса Мандель у Хмельницькому; Світлана Алексейчук та Дора Гончар у Шепетівці; Раїса Унік у Полонному; Лариса Шерстобітова у

хворого, принести йому необхідні ліки, або додаткові продукти. А така допомога має великий позитивний вплив і вкрай потрібна тим, хто бореться з недугою. На прикладі цієї жінки можна переконатися в спадковості волонтерських якостей: батько Аліни, Георгій Дяченко, також був волонтером громади й вносив свій вагомий вклад у доброту, допомагаючи людям у ремонтних справах. А що може бути дорожчим за чуйність, ціннішим за доброту та більш вагомим, ніж вчасна допомога?

За час роботи програми «Догляд на дому» багато людей переконались – не важливо, скільки слів ти сказав, головне – скільки добра ти зробив для інших. Клієнти програми щиро вдячні патронажним працівникам та волонтерам за увагу, дбайливість та самопожертву, за чуйність та тепло, які приходять у житло літніх, часто самотніх людей, разом з цими чудовими людьми.

У сучасному світі можна гордитися своїми здобутками в царині накопичення капіталів, здобуттям популярності чи успішності в суспільстві. Так переважно думають ті, хто замислюється над поняттям гордості відособлено й тривіально.



Перукарські послуги для клієнтів програми

Більш помірковані люди скажуть, що гордість з'являється тоді, коли людина може забезпечити себе й свою сім'ю, дати гідну освіту дітям та піклуватися про батьків. Це, безумовно, так. Але ми закликаємо гордитися ще й кількістю часу, сили та енергії, яку людина подарувала іншим людям. У нашій програмі та у Фонді пам'ятають та шанують кожного волонтера й переконані, що слово «волонтер» – це титул, якого удостоюють справжніх Людей, Людей з великої літери. І титул цей звучить надзвичайно гордо.

2.5. “НЕ ХЛІБОМ ЄДИНИМ...”

*Герасименко Наталья,
спеціаліст по роботі з групами реабілітації
Фонду “Хесед Бешт”,
Торбіна Олена,
менеджер по роботі з клієнтами
Фонду “Хесед Бешт”*

Недалеко від Хмельницького, в мальовничому селі Печеськи функціонує реабілітаційний центр «Школа здоров'я», який був збудований у 2007 році спільним зусиллям Хмельницького благодійного фонду «Хесед Бешт» та Українського Фонду соціальних інвестицій.

Центр надає послуги щодо фізичного і духовного благополуччя клієнтам Хеседа з так званих груп

ризикі – слабкозорим, слабочуючим, діабетикам, онкохворим та підопічним Центру кризового розвитку, який функціонує у Фонді.

Приміщення «Школи здоров'я» достатньо забезпечене необхідним для роботи обладнанням (комп'ютер, на який періодично надходить медична і методична інформація; аудіо- та відеоапаратура для роботи з навчальними матеріалами; фіто-куток з вітамінними напоями, витяги з законодавчих актів України, методична і просвітницька література...), - все це направлено на те, щоб налаштувати відвідувачів на здоровий спосіб життя.

Адже здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального добробуту людини, а не просто відсутність захворювання.

Особливість можливостей центру полягає в тому, що всі послуги надаються за схемою повного супроводу клієнта соціальним працівником, починаючи з інформації щодо існуючих медичних послуг в Україні та закінчуючи конкретними послугами на місцях (гірудотерапія, спелеотерапія, ортопедичне взуття, протезування та інше). За проханням підопічних надається допомога у госпіталізації.

Основний акцент робиться на психологічну підтримку груп ризику, які формуються залежно від захворювання. Зустрічі відбуваються 2 рази на тиждень.

Родзинкою є запрошення на зустрічі в групі

членів родини, які під час спілкування з психологом, лікарем-волонтером та самими клієнтами починають позитивно дивитись на ситуацію в сім'ї, глибше розуміючи специфіку поведінки не зовсім здорової людини.

До послуг відвідувачів «Школи здоров'я» – невеличкий спортзал з тренажерами (зі спеціально розробленими фахівцями вправами для різних видів захворювань), аудіокасети для незрячих, рідкісні відеоматеріали з рекомендаціями для людей похилого віку (надані просвітницькими програмами «Джойнт»). Для підтримки інтелекту – «Літературно-музична вітальня» з прослуховуванням «живої» музики, можливість виставити в приміщенні Центру свої творчі роботи (чудова нагода для самореалізації), обмін життєвим досвідом у групі.

Релаксаційна трудотерапія на свіжому сільському повітрі, догляд за квітником та молодим фруктовим садом, який підопічні Хеседа посадили своїми руками... Та це ж справжнісінький рай, це дійсно Дім здоров'я.

Але пілотним напрямком роботи все ж залишається психологічна підтримка жінок після мастектомії, так званих Амазонок, а також допомога їм у придбанні спецбілизни, протезів молочної залози, періодичних консультацій у лікаря-мамолога.

«Школа здоров'я» збирає у своїх стінах так званих Амазонок не тільки для спілкування. Жінки, які перенесли операцію з приводу РМЖ, вийшли на

такий високий рівень духовності і самосвідомості, що вже самі виступають у ролі волонтерів та спонукають здорових жінок репродуктивного віку до періодичного обстеження на мамографії та у спеціалістів-маммологів. Це дає надію на раннє виявлення пухлини молочної залози, а значить – шанс на життя. Завдяки великій просвітницькій роботі у проекті «Жіноче здоров'я. профілактика раку молочної залози» у 2012 році були безкоштовно обстежені більше 500 жінок по Хмельницькій області, за що велика подяка нашому волонтеру лікарю онкологу-маммологу Гаррі Дробнеру.

Авторитет «Школи здоров'я» настільки високий, що багато організацій мають за честь співпрацювати з нами.

Так, престижний і дорогий фітнес центр «Фіт-Керз» у м. Хмельницькому надає безкоштовні спеціальні тренування молодим «Амазонкам» Хеседу.

Отже, Реабілітаційний центр «Школа здоров'я» є провідником у світ здорового життя та довголіття.

А як же бути малорухомим самотнім людям, які рідко виходять з дому? Чим компенсувати ізоляваність від зовнішнього світу, обмеженість у спілкуванні?

Літній людині необхідно підтримувати контакти з іншими людьми, хоча б для того, щоб у важку хвилину до нього прийшли на допомогу, важливо знати, що у нього є з ким поговорити, поділитися

наболілим, обговорити хвилюючі питання. Соціальна ізоляція негативно впливає на самопочуття людей похилого віку не залежно від суб'єктивного почуття самотності.

Вирішенням цих проблем опікується Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» через успішно діючий проект «Теплий Дім», який діє завдяки підтримці англійського Фонду WJR.

Метою є зниження рівня соціальної ізоляції літніх клієнтів шляхом створення місця для зустрічей у господині оселі, підвищення рівня волонтерства, створення можливості для значимої діяльності.

Так, Ірина С., клієнтка нашого Фонду, вдова, інвалід, самотня, після довгих років догляду за хворим чоловіком і лежачою свекрухою, коли було практично не можливо навіть вийти за поріг будинку, залишившись одна втратила всяке бажання жити. Її нічого не цікавило і не радувало. Навіть телевізор викликав тільки негативні емоції, а книги не могла читати, як колись у молодості, через втрачений зір. Депресія і туга оселилися в її будинку.

Вона була дуже рада, коли їй запропонували стати господинею «Теплого дому». Після першої ж зустрічі, повної задушевних розмов, знайомств з іншими учасниками, долі яких хоч і різні, але все-таки схожі тим, що після активного життя в колективі настала пора самотності і забуття, виникло сильне бажання приготувати смачненьке, ошатно одягнутися, дістати альбом зі старими фотографіями,

посміхнутися, згадуючи молоді, щасливі, а головне здорові роки життя.

Жінки здружилися, з'явилися нові інтереси і теми для розмов, обмінялися номерами телефонів, щоб підтримувати зв'язок між зустрічами.

Ірина щиро вважає, що «Теплий дім» – це її порятунок від самотності.

Зараз у нас існує й успішно діє три «Теплих дома» в Хмельницькому та Кам'янці-Подільському, які об'єднують між собою близько тридцяти осіб-клієнтів нашого Фонду. Ці люди обрані згідно критеріїв – потреби у збільшенні спілкування, і бажанням здобути це спілкування ... Для зустрічей гостинно розкриті двері будинків наших волонтерів, завдяки відкритості та доброзичливості яких, теплом домашнього оточення і затишку всі учасники відчують себе однією сім'єю.

Групи зустрічаються 2 рази на місяць, пригощаються чаєм, фруктами, святкують дні народження, єврейські свята, слухають тематичні лекції, бесіди, беруть участь у спільних диспутах, займаються ручною творчістю, просто розмовляють, згадують про дні минулих років, діляться знаннями, рецептами ... На засідання «Теплого дому» ми запрошуємо фахівців-волонтерів готових дати пораду, розповісти про те, що хвилює. Це – психологи, викладачі єврейських традицій, працівники медичної сфери, музичні працівники. Зустрічі проходять дуже тепло, душевно, в приємній

дружній атмосфері, після яких клієнти довго не хочуть прощатися, розходитися по домівках, а потім чекають нових зустрічей, щоб знову побачитися з придбаними в «Теплому домі» друзями

«Теплі Дома» за своєю суттю стали такими ж центрами реабілітації як і «Школа здоров'я».

Завдяки цим двом успішним проектам Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» повертає людей до активного життя, вселяє впевненість у завтрашньому дні.

2.6. 10 ОЗНАК ТОГО, ЩО ВИ ДОЖИВЕТЕ ДО 120 РОКІВ

*Нагнибіда В'ячеслав,
менеджер з інформації
Фонду "Хесед Бешт"*

Хто не хоче прожити довге і щасливе життя? Все в наших руках, вважають вчені. Ось перелік речей, на які варто звернути увагу.

Спадковість

Згадайте своїх родичів: чи є серед них довгожителі? Якщо так, то вітаємо, у вас хороші гени! Дослідження показують, що люди, у яких є родичі, що відзначили 100-річний рубіж, мають більше шансів прожити довго.

Коло спілкування

Численні дослідження показують, що люди, у яких

велике коло спілкування, живуть набагато довше за своїх соціально ізольованих ровесників.

Також дослідження показують, що люди, пов'язані спільними інтересами, довше підтримують контакт в зрілому віці.

Пізнні пологи

Прийнято вважати, що кращим віком для того, щоб стати мамою, вважається вік до 30 років. Але останні дослідження показують, що жінки, які народили після 40 років, частіше відзначають 100-річний рубіж. Жінки, які народили в інтервалі 35-40 років, також живуть довше.

Не переживайте

Дослідники помітили, що люди, що відзначили 100-річний рубіж, як правило, мають спокійний характер, їм не властиво віддаватися паніці і сумнівам.

А ви у формі

Один з факторів довголіття, який у стану контролювати кожен – це підтримка ваги в нормі. Серед довгожителів рідко зустрічаються люди, які страждають ожирінням або, навпаки, люди з недостатньою вагою. Ще один привід вести здоровий спосіб життя, бути фізично активним і скинути зайве!

Розділ 3

3.1. ДОГЛЯД ЗА КЛІЄНТАМИ З ПЕРЕЛОМОМ ШИЙКИ СТЕГНА

Переломи проксимального відділу стегнової кістки, що виникають у літньому віці, відносяться до найбільш серйозних проблем геронтології. Після серцево-судинних захворювань і онкологічної патології, переломи трубчастих кісток та хребта займають третє місце в структурі захворюваності. Причиною цих переломів є остеопороз.

Остеопороз – це системне захворювання скелета, яке характеризується зниженням міцності кістки, що призводить до збільшення ризику переломів, адже остеопоротичні кістки стоншені та дуже крихкі.

Поширеність цього захворювання надзвичайно висока та постійно зростає, що дозволяє багатьом вченим говорити про епідемію цієї патології.

Остеопороз розвивається поступово, і довгий час може залишатися непоміченим. Прояв характерних його симптомів досягає максимуму приблизно через 10-15 років після початку захворювання. Основними клінічними симптомами цієї хвороби є біль у кістках, особливо часто в кістках поперекового або грудного відділів хребта, яка може трансформуватися в прояви радикуліту. Відзначається поступове зменшення росту людини з відповідними змінами постави, прогресуюче обмеження рухової активності хребта, втрата маси тіла. Часто хворі, без достатнього ефекту, протягом тривалого часу лікуються з

приводу радикуліту, помилково діагностованої мієломної хвороби, метастазів злоякісної пухлини чи множинних травм хребта.

Остеопороз відрізняється від інших захворювань опорно-рухового апарату майже повною відсутністю клінічних проявів аж до виникнення переломів. Люди не знають, що хворі остеопорозом допоки їх кістки не стають настільки слабкими, що незначна напруга, удар або падіння тягнуть за собою перелом кісток чи деформацію хребта. Тому остеопороз називають «мовчазною епідемією». До остеопоротичних переломів відносять переломи тіл хребців, передпліччя, шийки стегна, зовнішньої щиколотки. Слід пам'ятати, що зміни пародонту, випадання зубів також є проявом остеопорозу.

Переломи шийки стегнової кістки майже завжди відбуваються при падінні хворого на бік, на область кульшового суглобу. Іноді переломи можуть статися й від легкого поштовху або навіть від звичайного нахилу тулуба. В останньому випадку такі переломи пізно діагностуються та іноді довго лікуються як запалення сідничного нерва.

Ознаки перелому шийки стегна

Першим симптомом перелому шийки стегна є біль, що концентрується в паху. Біль ця не різка, тому хворий може й не звернути на неї увагу. При спробі руху біль стає сильнішою. Вона також посилюється, якщо спробувати здійснити легке постукування

по п'яті тієї ноги, яку, як ви припускаєте, людина зламала.

Другий симптом – зовнішня ротація, тобто зламана нога трохи повернута назовні. Це можна помітити по стопі. При переломах зі зміщенням уламків хвора нога вивернута назовні так, що зовнішня сторона стопи майже торкається площини ліжка. Потерпілий не може самостійно повернути ногу всередину або підняти її догори.

Третій симптом – укорочення кінцівки приблизно на 2-4 см. Якщо ноги акуратно випрямити, то одна нога завжди буде трохи коротшою. Це відбувається тому, що кістка зламалася, і м'язи, скорочуючись, підтягують ногу ближче до тазу.

Четвертий симптом – «прилипла» п'ята. Якщо попросити потерпілого потримати на вазі випрямлену ногу, зробити цього йому не вдасться, п'ята весь час буде ковзати по поверхні ліжка, хоча інші рухи (згинання, розгинання) можливі.

Існують такі переломи, при яких хворі можуть ходити кілька днів і навіть тижнів, але це зустрічається рідко. Ознаки в цих випадках ті ж, але біль в області великого вертіла і в паху незначна, і пацієнт може рухатися.

Невідкладні дії при підозрі на перелом шийки стегна:

- викличте «Швидку допомогу»;
- негайно повідомте про подію в медичну

програму Хеседа;

- вкладіть потерпілого на спину;
- влаштуйте хворого зручно прямо на підлозі (підкладіть подушку, вкрийте ковдрою). На всяк випадок приготуйте все для госпіталізації;
- не намагайтеся надати нозі звичне положення;
- якщо приїзд бригади «Швидкої» неможливий найближчим часом,
- хворому необхідно дати 2 таблетки знеболюючого засобу, наприклад, анальгін;
- іммобілізація шиною з обов'язковим захватом колінного та тазостегнового суглобів;
- якщо іммобілізація не проводиться, то ногу з боків і під передній відділ стопи вкладають валиками з піском або невеликими подушками;
- госпіталізація в травматологічне відділення лікарні;
- рентгенологічне уточнення діагнозу.

Догляд за хворим з переломом шийки стегна

Лікування переломів шийки стегнової кістки може бути консервативним і оперативним. У зв'язку з високою смертністю в результаті розвитку ускладнень при тривалому постільному режимі (гіпостатичних пневмоній, серцево-судинних розладів і пролежнів), методи лікування, пов'язані з тривалим знерухомленням, літнім клієнтам не бажані.

Таким людям показано оперативне лікування.

Незалежно від того, прооперований клієнт чи лікується консервативно, велике значення в його якнайшвидшому одужанні відіграють побутові умови, і, зокрема, ліжко.

Хворий, якому показаний тривалий постільний режим, повинен лежати в ліжку, а не на дивані або кушетці. Слід пам'ятати, що ліжко є не лише більш зручним для хворого, але й більш гігієнічним та краще пристосованим до різних процедур з догляду.

Ліжко для хворого має відповідати певним вимогам. Його необхідно по можливості обладнати коліщатами – для зручності пересування, та рухливими головним і ножним кінцями. Висота спального місця від підлоги до матраца повинна бути 60-70 см.

Якщо пацієнт періодично встає з ліжка, його висота має бути такою, щоб забезпечити легкість при укладанні та вставанні з нього – на рівні 45-50 см. від підлоги до матраца. Для користувача інвалідним кріслом ліжко повинне знаходитися на одному рівні з кріслом.

Ліжко слід поставити так, щоб можна було підходити до хворого з обох сторін, що полегшить догляд і дозволить легко змінювати положення хворого. Якщо ліжко приставлене до стіни, то хворий майже постійно лежить на одному боці, що може спричинити розвиток односторонніх набряків, пролежнів, односторонньої пневмонії через погану

вентиляцію легенів.

Ліжко має бути забезпечене допоміжними пристроями, які дозволяють зменшити навантаження на певні частини його тіла хворого. Так, наприклад, підголівник використовується для того, щоб підняти верхню частину тіла людини: при задишці, годуванні, під час прийому відвідувачів.

Ліжковий тросик або мотузкова драбинка полегшать підняття хворого в ліжку, активізують його сили. Мотузка повинна мати вузли, щоб рука не ковзала. Підколінний валик служить для розслаблення мускулатури. Його можна зробити з ковдри.

Підставка для ніг допоможе хворому уникати сповзання до ногого кінця ліжка. Можна використовувати спеціальну підставку для стоп або невеликий ящик. Застосування опори для ніг дозволить уникнути розвитку «кінської стопи».

Навісна дротяна рамка допоможе звільнити лежачого хворого від тиску на нього ковдри. Ковдру заправляють за рейки рамки, щоб уникнути втрати тепла.

До однієї або до обох спинок ліжка можна прикріпити по всій його довжині штангу над ліжком (балканську раму), або використовувати її укорочений варіант – Г - подібний кронштейн в узголів'ї, що дозволяє сісти з положення лежачи та перевернутися. Для хворих із слабкими руками на раму підвішують м'яку петлю, яку можна надіти

на зап'ястя при пересаджуванні з ліжка в інвалідне крісло. Для лежачого хворого стрічку з петлею для підйому можна прив'язати до спинки ліжка в ногах.

Надувні манжети із синтетичного матеріалу (схожі на дитячі надувні іграшки) надягають на щиколотку і закріплюють за допомогою застібки на липучках. Це знижують навантаження на п'яти.

Місцезнаходження ліжка щодо вікна слід вибирати так, щоб яскраве світло не било в очі, не заважало читати та не утруднювало денний сон, тому краще всього, якщо хворий буде лежати боком до вікна.

Для обладнання ліжка для хворого необхідно приготувати:

- клейонку – гумову або з іншого водонепроникного матеріалу, розміром 150 x 100 сантиметрів; її кладуть поверх простирадла, а зверху клейонки - фланелеву пелюшку;
- постільні приналежності, включаючи підодіяльники, наволочки, простирадла, пелюшки, клейонку (бажано мати 3-4 комплекти постільної білизни для зміни, можна використовувати одноразові матеріали);
- ковдру (бажано легку), ноги можна додатково прикрити покривалом;
- 2 подушки під голову;
- маленьку подушечку під шию (подушечку можна замінити валиком).

Зміну постільної білизни слід проводити 1 раз на

тиждень після гігієнічної ванни, а при необхідності – у міру забруднення.

Так як хворий знаходиться в ліжку тривалий час, важливо зробити ліжко зручним і утримувати його в чистоті. Наматрацник повинен бути без горбів і западин, його слід часто чистити й провітрювати, щоб уникнути неприємного запаху.

Для хворих, що страждають нетриманням сечі та калу, по всій ширині наматрацника застеляють клейонку, добре підігнувши її краї, що запобігає забрудненню ліжка. На наматрацник стелять простирадло, краї якого підвертають під наматрацник, щоб воно не скочувалася та не збиралася в складки. Для лежачих хворих, щоб уникнути розвитку пролежнів використовується протипролежневий матрац.

Подушки слід покласти так, щоб нижня (без пера) лежала прямо і видавалася трохи за верхню. Верхня подушка (пухова) повинна упиратися в спинку ліжка. На подушки надягають наволочки, на ковдру – підодіяльник.

3.2. ПРОФІЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗУ

Для того, щоб запобігти втраті кісткової маси та її грізним ускладненням – переломам, особливу увагу необхідно приділяти профілактиці остеопорозу. Основне завдання такої профілактики – підтримання та, по можливості, підвищення щільності кісткової тканини в осіб з діагностованим остеопорозом.

Важливе місце в профілактиці остеопорозу займає

повноцінне харчування з достатньою кількістю не лише основних інгредієнтів (білків, жирів та вуглеводів), але також вітаміну D і особливо кальцію. Кожна людина повинна бути обізнана щодо потреби організму в кальції, а також з тим, у яких продуктах міститься цей мікроелемент.

Якщо це не вдається здійснити за допомогою продуктів харчування, за умови щоденного споживання 1-2 склянок молока та 100 г сиру, що містять не більше 500-1000 мг. кальцію, потрібне додатковий прийом препаратів кальцію. На жаль, не всі люди добре переносять молоко, тому призначення препаратів кальцію є нагальним завданням. Препарати кальцію розрізняються в основному за кількістю в них елементарного, що всмоктується у кішківнику кальцію; найбільш раціональним для застосування при остеопорозі вважають карбонат, цитрат кальцію.

Вітамін D використовують як для профілактики, так і для лікування остеопорозу, особливо сенильного. Вітамін D відіграє важливу роль у підтримці гомеостазу кальцію. У практиці застосовують як нативні вітаміни - ергокальциферол (вітамін D 2) і холекальциферол (вітамін D 3), так і активні метаболіти вітаміну D – альфакальцидол і кальцитріол. Однак при тривалому застосуванні цих препаратів необхідно контролювати вміст кальцію та фосфору в сечі.

У клінічній практиці з метою профілактики

остеопорозу використовують комбіновані препарати, що містять в одній таблетці кальцій та вітамін D.

У будь-якому віці, особливо старечому, для підтримки в організмі на належному рівні кількості вітаміну D є важливим перебування на свіжому повітрі та сонці. Особливо це актуально в осінньо-зимовий період, коли кількість необхідного для вироблення вітаміну D ультрафіолету є незначною.

Слід пам'ятати, що перелом шийки стегна – наслідок остеопорозу, і для профілактики цього захворювання необхідна дієта, що містить достатню кількість кальцію.

Для запобігання остеопорозу слід постійно приділяти увагу фізичній активності та дозованому фізичному навантаженню. Особливо рекомендуються ходьба та танці – для зміцнення м'язів спини, живота, кінцівок, а також тренування вестибулярного апарату, що особливо важливо для профілактики падінь.

Лікувальна фізкультура за принципом «ЛФК без болю» призначається для цих же цілей й повинна виконуватися під контролем методиста. Спочатку всі вправи виконуються в положенні лежачи, згодом – сидячи і лише потім – стоячи. Важливо навчити хворого комплексу вправ, які потім він зможе виконувати вдома самостійно.

Фізична активність при остеопорозі

Чим тривалішим є період іммобілізації, тим

слабшими стають м'язи, а це у свою чергу утруднює рухову активність. Оскільки м'язи спини послаблюються, хребетний стовп має тенденцію до деформації через нестачу сили для утримання вертикального положення. Це фактично робить хребет більш сприйнятливим до переломів у майбутньому. Бездіяльність призводить до генералізованої слабкості м'язів, зниженню витривалості та зменшенню спритності, що в сукупності збільшує ризик падіння.

І все ж зустрічаються фахівці, які радять не займатися фізичними вправами після остеопоротичного перелому, щоб не спровокувати нових переломів; і ця точка зору має сенс. Деякі типи вправ не лише не корисні, але навіть шкідливі, тому що збільшують ризик нових переломів.

У той же час заняття фізкультурою самі по собі не обтяжують перебіг хвороби та не погіршують загальний стан здоров'я людини. **Тому рекомендації з занять фізкультурою і спортом для хворих остеопорозом і остеопенією повинні робитися фахівцями, бути конкретними, із зазначенням рекомендованих типів вправ і видів спорту.** Вирішення проблеми залежить від безпеки виконуваних вправ.

Пацієнти з остеопорозом повинні уникати важких фізичних навантажень і вправ, здатних викликати компресію тіл хребців. Коли хребет згинається, на поперекові хребці впливає сила, яка значно

перевищує реальну вагу тіла людини. Тому фізичні вправи на згинання корпусу протипоказані для хворих на остеопороз, оскільки при них створюється додаткове навантаження на хребет, а це може призвести до переломів хребців. Незважаючи на те, що біг та стрибки супроводжуються невеликими ваговими навантаженнями, для пацієнтів з остеопоротичними переломами хребців вони можуть давати занадто сильне навантаження на ушкоджений хребет, призводячи до нових переломів. Пацієнти з остеопорозом повинні уникати видів діяльності, які збільшують імовірність падінь (лижний спорт, катання на ковзанах).

Численними дослідженнями встановлено, що плавання не є діяльністю, що супроводжується ваговим навантаженням і не чинить впливу на стан кісткової тканини. Вода, а не кістки, підтримує вагу тіла під час плавання. Тому плавання повинно входити в реабілітаційний комплекс для людей з остеопоротичними переломами.

Мануальна терапія хворим з остеопорозом протипоказана.

При довготривалих болях у спині хворим необхідна консультація ортопеда-травматолога на предмет подальшого лікування та призначення в першу чергу корсета, який носять не менше 1-2 років.

Необхідно виключити шкідливі звички: куріння

та зловживання алкоголем. У сучасних умовах, коли дівчата починають рано курити, це вносить свою лепту у формування неякісної (тендітної) кістки. Згодом, у старшому віці (після 50 років) вони є вірними кандидатами на розвиток остеопорозу і виникнення переломів.

Ще одним напрямком профілактики остеопорозу є контроль стану мінеральної щільності кісткової тканини за допомогою денситометрії. Також дуже простим тестом стосовно остеопорозу є щорічне вимірювання росту. **Зменшення росту свідчить про прогресування остеопорозу.**

3.3. ДОГЛЯД ЗА ДЕМЕНТНИМИ КЛІЄНТАМИ: ХВОРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА. ПРОЕКТ “ЗБЕРЕЖЕННЯ ПАМ’ЯТІ” ЯК ОДНА З ФОРМ РОБОТИ З ДЕМЕНТНИМИ КЛІЄНТАМИ

*Леваві Шош,
директор соціальних програм
Єрусалимського офісу «Джойнт»,
Штром Анна,
консультант із соціальних питань
Єрусалимського офісу «Джойнт»*

Деменція (слабоумство) – важкий психічний розлад, необоротна втрата або зниження придбаних у минулому знань, досвіду, порушення пам’яті та

здатності до навчання. Деменція може розвиватись внаслідок захворювань, хронічного алкоголізму, судинних уражень, травм, наростаючи з віком.

Сенільна деменція (старече слабоумство) зазвичай розвивається у віці 65-85 років, хоча можливий і більш ранній початок хвороби. Слово «сенільний» утворено від слова «senil» – немолодий.

Хвороба Альцгеймера – захворювання, що вражає ділянки мозку, які відповідають за мислення, пам’ять та мовні здібності. Хвороба названа ім’ям лікаря Алоїза Альцгеймера, який у 1906 році описав зміни у мозковій тканині жінки, що померла, як тоді вважали, від незвичної психічної хвороби.

У міру загального старіння людства захворюваність на хворобу Альцгеймера різко зростає. За даними й прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) у 1998 році у світі було 8-20 мільйонів людей, що страждали на хворобу Альцгеймера, а у 2025 році очікується до 35 - 40 мільйонів.

Потрібно відзначити, що хвороба Альцгеймера – це захворювання мозку, а не душі й цей стан є не природною (фізіологічною) зміною пам’яті в старості, а захворюванням.

Стан людини, описаний у цій статті, схожий на наслідки мультиінфарктного слабоумства, що виникає в результаті припинення надходження крові до невеликих ділянок мозку.

Початкові ознаки хвороби Альцгеймера

Точно визначити час початку хвороби важко. На ранній стадії захворювання людина починає щось забувати, робить нелогічні речі. Але ж не існує жодної людини, яка б ніколи нічого не забувала та робила все абсолютно вірно! Тому рання стадія захворювання часто проходить непоміченою, її симптоми приписуються нормальному процесу старіння.

У разі хвороби, функціонуюча частина мозку людини підказує, що щось не в порядку, і людина намагається приховати свій стан: вигадує, обманює, відводить розмову в інший бік. При нормальному процесі старіння людина адекватно оцінює свій стан, може пристосовуватись до нього, визнавати помилки.

Для діагностування хвороби Альцгеймера не існує простого аналізу. Діагноз цієї хвороби ставиться шляхом ретельного складання історії недуги пацієнта зі слів близького родича чи друга, а також шляхом обстеження фізичного стану та стану психіки людини. При цьому важливо виключити інші розлади та захворювання, що призводять до погіршення пам'яті: закрепи, інфекції, дисфункцію щитовидної залози і т.д.

Діагноз хвороби Альцгеймера підтверджується лише при обстеженні мозку при розтині.

ПРОЕКТ «ЗБЕРЕЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ» ЯК ОДНА З ФОРМ РОБОТИ З ДЕМЕНТНИМИ КЛІЄНТАМИ

При деменції порушуються біологічні механізми

мозкової діяльності. Люди, що мають проблеми з пам'яттю та страждають деменцією, часто звужують свою звичну діяльність, що може призвести до зниження самооцінки внаслідок невдач, які їх спіткали.

Порушення біологічних механізмів призводить до порушення діяльності людини в різних сферах життя, також до порушення когнітивного (інтелектуального) стану, що в подальшому посилюється, прогресує і поглиблюється у темпі, індивідуальному для кожного хворого.

Основні фактори, що призводять до цього стану:

- Хвороба Альцгеймера - 57%
- Судинні захворювання - 13%
- Депресія - 4%
- Алкоголь - 4%
- Ліки - 2%
- Інші - 20%

На сьогоднішній день захворювання деменцією є прогресуючим, незворотним та невиліковним. І хоча останнім часом розроблені нові препарати, їх вплив, в основному, дозволяє лише сповільнити розвиток хвороби, а не запобігти або вилікувати її. Прийде час, вчені знайдуть спосіб біохімічного виправлення ситуації й деменція стане контрольованою. Але, що робити, коли ваш родич хворий цією важкою

недугою вже зараз?

Вчені виявили, що при проведенні різного роду стимулюючих заходів, що відповідають певним етапам розвитку захворювання, можна допомогти хворим на більш тривалий термін зберегти деякі навички, які за відсутності такого тренування були б втрачені.

У ході іншого дослідження було виявлено, що хворі втрачають ряд навичок набагато швидше, ніж це повинно бути у відповідності з прогресуванням захворювання. Відбувається це з причини того, що люди, котрі доглядають за хворим, не завжди вірно оцінюють його потенційні можливості.

У даний час проект «Збереження пам'яті», впроваджений Міжнародної громадської організації «Джойнт» у Хеседах шести регіонів СНД (у тому числі й в Україні), поступово набирає обертів.

Основне завдання цього проекту полягає в тому, щоб залучити хворого до діяльності, що здатна поліпшити його загальне самопочуття, намагаючись при цьому зберегти, наскільки це можливо, його нинішній стан. Ситуацію варто розглядати, виходячи з принципу «Використовуй або втрадиш» - «Use it or lose it».

Застосування комплексу «Оздоровчі заняття», (який вже давно прийнято називати «Чарівною валізкою»), сприяє збереженню навичок і здібностей хворого та покращує якість його життя. Заняття, що проводяться з клієнтом, уповільнюють темпи

розумової, соціальної та моторної деградації людини, покращують його контакти з оточуючими.

Основні заняття, які проводяться з клієнтом:

1. **Активне спілкування** – відновлює навички спілкування, дозволяє налагодити спонтанну взаємодію під час спілкування та простих ігор. Дозволяє хворому отримувати задоволення від активної участі в них з одночасним тренуванням розумових здібностей.
2. **Легкі фізичні вправи** – допомагають підтримувати фізичну форму, покращують рухливість суглобів, кровообіг, дихання, тонус м'язів, що має першочергове значення на даному етапі життя. Заняття дають людині можливість відчути бадьорість та життєву силу.
3. **Стимулювання органів почуттів** - тренування органів чуття приносить задоволення. Наприклад, насолода виглядом та ароматом квітів. Такі подразники дозволяють людині краще відчувати фізичне середовище та людське оточення, допомагають їй задіяти почуття через спогади, а також спонукають до базисної діяльності у вигляді реакції на подразники.
4. **Творча діяльність** - надає хворому можливість самовираження в різних формах творчої діяльності (наприклад, малювання, вирізання,

розмальовка). Виникає задоволення від творчого процесу і його результатів.

5. **Розумова діяльність** – зміцнює нервові зв'язки мозку, стимулює хімічні реакції в мозку, що дозволяє адаптувати інформацію та задіяти розумові здібності. (Наприклад, тренування пам'яті, вербальне спілкування, читання) та допомагає зберігати їх. При цьому дія медичних препаратів стає більш ефективною.
6. **Спогади** – уявне відновлення подій минулого нагадує хворому про те, ким він є й чого досяг у житті. Таким чином, вдається підняти самооцінку людини.

Спілкування з людиною, що страждає хворобою Альцгеймера вимагає терпіння та розуміння. Для цього, у першу чергу, необхідні вміння та навички спілкування. Насамперед поставте себе на місце людини, яка більше не може жити звичайним життям, і уявіть, що вона переживає та відчуває.

З точки зору хворої людини:

- у вас залишилися невиразні спогади про те, що ви раніше робили – приємні, корисні речі, отримували віддачу, здійснювали щось вагоме, те, за що вас хвалили й дякували інші люди;
- як і раніше у вас є достатньо енергії щось зробити. Але не залишилося точки застосування, русла, в яке можна цю енергію

направити, тому, що не залишилося нічого, що ви можете зробити, як слід;

- коли ви берете якийсь предмет: рушник для посуду, граблі, ножиці, здається, руки пам'ятають, що треба з ним робити. У ці моменти у вас виникають приємні відчуття. Ви включаєтеся в робочий ритм. Ваші суглоби й м'язи реагують і почуття руху є просто дивовижним! З вашої волі щось відбувається! Ви відчуваєте свою значимість, ви здатні змінювати речі!;
- однак часто багато чого не виходить і може закінчитись дуже погано!;
- іноді люди сердяться на вас чи просто запитують: «Навіщо ви це зробили?». Ви не знаєте. Ви знаєте, що хотіли допомогти, але все пішло на перекис;
- іншого разу хтось просить вас щось зробити, але ви просто не розумієте, як це можна зробити. Ви хотіли б допомогти, але не знаєте послідовності дій. І тоді всі думають, що ви навмисне заважаєте;
- це призводить до збентеженості, завдає болю, і відбувається все частіше. Активна діяльність стає тягарем і від неї слід відмовитися. Ви вчитеся долати таку ситуацію простим способом, – залишаючись не при справах. Це оточує вас вакуумом бездіяльності. Ви втратили себе, вам нічим зайнятись. У вас не залишилося

ніякої значущої соціальної функції, ви ні на що не впливаєте, ви нічого не контролюєте й нікому не потрібні;

- мабуть, найважчим, що доводиться прийняти, є втрата контролю над своїми особистими справами. Це ще більш посилюється, коли доводиться просити допомоги у сторонніх людей стосовно домашніх справ або покупок. Або, коли подалі від вас ховають столові прибори. Коли ви п'єте чай, який приготував і подав хтось інший, їсте печиво, що спік хтось інший;
- ви розумієте, що більше ніхто не похвалить вас за печиво, яке ви так любили випікати;
- це загостриться ще більше, коли доведеться передати зубні протези комусь іншому, щоб їх почистили за вас. Або коли іншим людям доведеться одягати й годувати вас. Ще сильніше це загостриться, коли вам дадуть складати дитячу мозаїку або запропонують возитися з дитячим конструктором;
- у глибині душі ви розумієте, що ви доросла, відповідальна людина, яка виконує всі свої обов'язки, людина, яку ніхто не може обдурити! Чи дійсно вони думають, що ви дійшли до такого стану?

Як би ви себе почували, коли б усе це відбувалось з вами?

- Досить одного слова ...

Основні рекомендації при спілкуванні з людьми, що страждають від втрати пам'яті:

- коли ви спілкуєтесь з хворою людиною, будьте терплячими та виявляйте підтримку;
- висловлюйте зацікавленість. Зберігайте візуальний контакт;
- допомагайте. Дайте людині, якій важко висловити свої думки, відчуття, що все в порядку, підбадьорюйте її та заохочуйте до продовження;
- дайте людині час поміркувати та висловитися, остерігайтесь перебивати;
- уникайте критики та не виправляйте хворого;
- не кажіть, що сказане є невірним; уважно слухайте і намагайтеся вловити сенс у тому, що сказано;
- не сперечайтесь. Якщо людина сказала щось, з чим ви не згодні, залиште це без уваги. Часті суперечки лише погіршують ситуацію;
- спробуйте здогадатись, що людина має на увазі. Якщо хворий не може підібрати необхідне слово, або використовує невірне, - допоможіть йому;
- якщо ви зрозуміли, що людина має на увазі, необов'язково допомагати їй з підбором слова. Остерігайтесь зайвий раз викликати у хворого розчарування в собі;
- зосередьтесь на почуттях, а не на фактах.

Шукайте почуття, що ховаються за словами. Іноді тон розмови й поведінка людини допоможуть зрозуміти її почуття та емоції;

- не потрібно відволікати увагу хворого;
- заохочуйте хворого до невербального вираженню думок. Якщо ви не розумієте, що він хоче сказати, запропонуйте вказати на предмет або зобразити жестом.

Неможливо оцінити кількісними показниками ефективність проведення занять з людьми, що страждають втратою пам'яті. Щоб зрозуміти, як впливає ця робота на стан підопічного, ми аналізуємо важливий елемент – опис стану людини після 12-ти зустрічей проведення занять. Ці описи ґрунтуються на спостереженнях та враженнях співробітників, що проводять заняття.

Наводимо кілька таких описів.

Моя підопічна пані Інна була дуже самотньою, «вся в собі».

Вона страждає втратою пам'яті: не пам'ятає, коли прокинулася, що і коли їла, коли виходила на вулицю.

І ось, з'явився проект «Збереження пам'яті». Перші зустрічі проходили на байдужій ноті, мляво. Судячи з усього, хвороба прогресувала.

Але пройшло декілька зустрічей – і пані Інна помітно змінилась. Вона зацікавилась заняттями. Ми «витягали» з «Чарівної валізки» різнокольорові

прищіпки; виконували фізичні вправи з гумками; згадували дитинство, батьків, користуючись книгою спогадів. Було дуже цікаво. Позитивні емоції викликали в пані Інни спогади про роботу, що колись була для неї всім (власної сім'ї в неї не було). Пані Інна дуже чекає цих занять, вони вселяють у неї впевненість у собі, викликають позитивні емоції.

Ці заняття роблять більш барвистим та живим світ хворої самотньої людини, урізноманітнюють її життя. Пані Інна розуміє, що я дуже хочу допомогти їй, і вдячна мені за це. Раніше вона була закритою, немов раглик, а тепер – доброзичлива, усміхнена і, головне, відкрита для спілкування.

Пані Софія працювала в Хеседі з моменту заснування організації. Вона створювала службу «Догляд на дому», збирала колектив співробітників, багато з цих людей працюють й донині. Пані Софія була прекрасним керівником, і робота була головним сенсом її життя. Адже доля не була до неї занадто прихильною (пані Софія втратила всіх близьких їй людей).

Вперше я побачила пані Софію в 2001 році. Це була вольова, енергійна жінка, такою вона й залишалась до 80 років. Але згодом почали відбуватись негативні зміни: стала підводити пам'ять і жінка була змушена піти з роботи. Далі стало ще гірше. Пані Софія стала забувати імена знайомих людей, з'явилося

багато побутових проблем, і навіть госпіталізації у відповідні клініки їй не допомагали.

Але тут почався наш пілотний проект «Збереження пам'яті», і куратор, яка й так не залишала жінки поза увагою, почала з нею займатися.

На той момент на пані Софію було боляче дивитись: вона практично не виходила з дому, забувала події, якісь моменти свого життя, мучилася з побутовими проблемами, нічим не цікавилась.

Контакт між куратором і підопічною не довелося довго налагоджувати, тому що вони були давно й добре знайомі.

У це важко повірити, але через півроку ми побачили майже колишню пані Софію: бадьора мова, змінився зовнішній вигляд, повернувся інтерес до життя.

Куратор застосовувала у своїх заняттях усі наші напрацювання: і «Валізку», і все, що придумували інші учасники проекту (ми завжди ділимося чимось новим один з одним).

Найцікавіше: у пані Софії не працювала права рука, і начебто ми не лікарі, але, ...рука запрацювала, і пані Софія почала чудово малювати. Наша пані Софія дуже полюбила ці заняття. Вона пишається своїми малюнками. Дізнавшись, що ми їдемо на семінар до Ізраїлю, вона попросила захопити її малюнки. Якщо зробити короткий підсумок вищесказаного: цей проект подарував пані Софії друге життя.

3.4. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ: ЛЮДИНА ТА ЇЇ ВІК

*Івах Олена,
психолог Фонду «Хесед Бешт»*

Вам, напевно, доводилося зустрічати людей, які зуміли до старості зберегти юнацьку енергію та свіжість сприйняття життя. Але буває, що й відносно молода людина відчуває тягар прожитих років. Тому, виявляється, хронологічний вік для людини зовсім не такий важливий, як вік душі.

Біологічна старість настає в той момент, коли ви їй це дозволяєте. Швидкість реакцій, гладкість шкіри, тонус м'язів, рухливість суглобів – лише від вас залежить, володієте ви цим, чи все вже кудись поділося. І не має значення, двадцять вам чи п'ятдесят. Насправді всі ці числа – умовність, всього лише етапи дорослішання в хронологічному порядку. Єдине, про що вони говорять, – це скільки разів ви разом з планетою Земля обернулися навколо Сонця. Набагато важливішим є вік біологічний і психологічний.

Правда, всі ці віки пов'язані між собою. Біологічний показує, в якому стані ваш організм. Психологічний – визначає, ким і як ви себе відчуваєте на даний момент. І лише дата народження в паспорті змушує вас тверезо подивитися на світ, оцінити вже прожиті роки та скласти плани на майбутнє – близьке і не дуже.

Але лише в кожній четвертій людині психологічний вік відповідає кількості прожитих років. Причому це співвідношення можна легко змінити.

Якось психологи поставили цікавий експеримент. Зібрали в замському будинку відпочинку групу літніх людей (в основному пенсіонерів) і влаштували так, ніби час повернулося назад. Все: від газет до музики, – відтворювало обстановку двадцятирічної давності. Випробовуваних знімали на фото, які потім показували людям, які нічого не знали про експеримент. Практично всі неупереджені спостерігачі плуталися в хронології та говорили, що на пізніших знімках зображені більш молоді люди. А в самих учасників експерименту покращилися зір, слух і пам'ять, зросла м'язова енергія. Так що, лише варто скоротити психологічний вік, «повернути» людей у минуле, як і біологічний вік теж зменшиться.

У кожній людині різний індивідуальний душевний вік. У дзеркалі ми можемо бачити зморшки, а в душі бути дитиною. Фізіологічний і психологічний вік часто відрізняються один від одного. У чому саме – це ми і спробуємо з'ясувати.

Психологи вважають, що суб'єктивне сприйняття власного віку і є віком психологічним. Часто його ще називають внутрішнім віком. І часто цей вік зовсім не відповідає паспортному. Не відповідаючи фізичному стану, цей внутрішній вік, тим не менш, визначає наші погляди, цілі, бажання, прагнення в житті та навіть є основою для різних психосоматичних

хвороб.

Багато фахівців в даній області вважають, що на психологічний вік більш впливає не свідоме, а підсвідоме. Те, що відбулося давно, в дитинстві чи юності, залишило відбиток в підсвідомому назавжди.

Свій внутрішній вік варто оцінювати з міркувань важливості минулого чи майбутнього. Людина, яка чекає чудових звершень у майбутньому, абсолютно незважаючи на минулі події, буде почувати себе набагато молодшою від свого віку за паспортом. Але якщо навпаки, і все найяскравіше відбувалося з людиною в минулому, то вона цілком може відчувати себе набагато старшою свого хронологічного віку, гордо іменуючи себе «мудрим не по роках». І в такому випадку, за порадою психологів, варто повертатися в подумках в дитинство, юність, в той час і те місце, де почувався емоційно комфортно.

Для того, щоб відчувати себе набагато молодшим, ніж є насправді, варто наполегливо розвиватися і розвивати гостроту розуму, свою фантазію, творчі здібності. Внутрішня здатність будувати плани на майбутнє також визначає психологічний вік.

Існує чотири складові визначення психологічного віку:

1. Рівень життєвої активності.
2. Зовнішність.
3. Внутрішній світ.
4. Інтереси.

Є також визначення психологічного віку за трьома його складовими

1. Інтелект.
2. Соціальна зрілість.
3. Особистісна зрілість.

Логічно, що на визначення внутрішнього віку людини буде впливати його власне уявлення про те, яким він має бути в цей період часу, у даному віці. Але на це судження, у свою чергу, сильний вплив зробить навколишнє середовище, думка суспільства, особливо, думка рідних і близьких.

Одним із каталізаторів внутрішнього «дорослішання» можуть стати такі події, як вступ у самостійне життя, одруження, народження дитини і т.д.

Те, що вік психологічний відрізняється від будь-якого іншого віку, відомо багатьом, і все це має свої закони.

Психологічний вік можна легко вирахувати, знаючи елементарну поведінку людей у різні періоди життя. Наприклад, молоді до двадцяти років властиво перебільшувати свій вік. І це відбувається не лише на словах, але й у самовідчутті. Років до тридцяти людина навпаки занижує свій вік, наче хоче затримати молодість і, відповідно, робить юні вчинки. Коли вік наближається до сорока років, це бажання стає все сильнішим і сильнішим, і ось уже психологічний вік років на шість менший, ніж

реальний. І далі людина все більш намагається не відповідати своєму зовнішньому вікові, все частіше здійснює невідповідні до її років вчинки. І різниця між психологічним і реальним віком вже становить близько восьми років.

Щодо віку пенсійного, то тут все залежить від суспільства, в якому знаходиться людина. Для самовідчуття дуже важливим є соціальний рівень, підтримка з боку близьких, але, особливо, держави.

Залежно від реального віку людина вимірює все різними відрізками часу. У дитинстві величезної цифрою може бути рік, але чим старшою стає людина, тим більш короткими відрізками часу вона оперує.

Який ваш психологічний вік?

Тест Кастенбаума – один з найпростіших способів визначити свій психологічний вік.

Потрібно заповнити пропуски цифрою віку, на який ви себе відчуваєте щодо питання.

1. За відчуттями, мені __ років.
2. Дивлячись на себе в дзеркало, можу сказати, що моя зовнішність говорить про те, що мені __ років.
3. У житті я цікавлюся тим же, що й людина в __ років.
4. У буденному житті я поводжуся, як людина в __ років.

Тепер потрібно скласти всі числа, і суму

поділити на чотири. Отримане число й буде вашим психологічним віком.

Щоб завжди відчувати себе молодим, психологи дають такі поради:

- завжди бути оптимістом, культивувати оптимізм в собі, звертаючи більшу увагу на гарне;
- відчувати любов до всього й всіх, завжди бути закоханим у всіх існуючих поняттях цього слова;
- не слухати тих, хто говорить про те, що вік відбирає будь-які можливості;
- обов'язково слід вести здоровий спосіб життя, правильно харчуватися і займатися спортом;
- не забувати постійно розвивати свої розумові здібності, навантажувати розум, мислити і вирішувати логічні задачки;
- знати, що вік всередині себе можна і потрібно змінити, тому що від цього залежить не лише внутрішнє, а й зовнішнє благополуччя, здоров'я і довголіття.

І завжди пам'ятайте, що психологічний вік по праву вважається найважливішим. Зробіть його молодим, активним, прагніть знань і звершень. І тоді ніхто вам не дасть ваших років, і життя буде набагато яскравішим і цікавішим!

Розділ 4

4.1. ГРАФІК ПРИЙОМУ ГРОМАДЯН КЕРІВНИЦТВОМ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

П.І.П.	Посада	Дні прийому
Ядуха Василь Степанович	Голова Хмельницької обласної державної адміністрації	1,3 понеділок місяця
Гаврішко Вадим Дмитрович	Заступник голови Хмельницької обласної державної адміністрації	1 четвер місяця 2 п'ятниця місяця

Прийом громадян проводиться з 09.30 до 15.00.

Прийом письмових звернень проводиться з 09.00 до 17.00.

Телефон відділу роботи зі зверненнями громадян: 76-57-03

Телефон "гарачої" телефонної лінії: 76-57-82

Телефон довіри: 76-57-82

4.2. ГРАФІК ПРИЙОМУ ГРОМАДЯН КЕРІВНИЦТВОМ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ ПРАЦІ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

П.І.П.	Посада	Дні прийому
Лукомська Світлана Іванівна	Начальник головного управління	щовівторка (вул. Майдан Незалежності, 1)
Дідик Микола Миколайович	Заступник начальника головного управління	щопонеділка (вул. Майдан Незалежності, 1)

Прийом громадян проводиться з 09.00 до 18.15

4.3. ГРАФІК ПРИЙОМУ ГРОМАДЯН КЕРІВНИЦТВОМ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

П.І.П.	Посада	Дні прийому
Давиденко Григорій Михайлович	Заступник міського голови	щоп'ятниці з 10.00 до 13.00 (вул. Гагаріна, 18)
Воронецький Слов'ян Ількович	Начальник міського управління праці та соціального захисту населення	щовівторка з 09.00 до 13.00 (вул. Проскурівського підпілля, 32, к. 20)

Телефон довіри міського голови – 65-83-67

Пряма телефонна лінія “Міська влада відповідає” здійснюється кожний 1-й вівторок місяця за телефоном 76-48-88

4.4. АДРЕСИ ТА ТЕЛЕФОНИ ГРОМАДСЬКИХ ПРИЙМАЛЕНЬ МІСТА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

На шляху до розбудови демократичного суспільства в Україні удосконалюються форми взаємодії з громадськістю. Для цього створені Громадські приймальні при обласних державних адміністраціях, міських та районних радах, діяльність яких спрямована на вирішення складних життєвих питань людей похилого віку.

Для більш ефективної взаємодії і оперативного вирішення питань та забезпечення доступу громадян

до важливої інформації, створені “гарячі” телефонні лінії, телефони довіри та соціально спрямовані телевізійні програми.

Призначення усіх видів державної соціальної допомоги і житлових субсидій проводиться у громадських приймальнях, які знаходяться за адресами (м. Хмельницький):

вул. Шевченко, 99	тел. 65-42-61; 65-83-66
вул. Зарічанська, 14/4	тел. 63-00-23; 75-23-12
вул. Інститутська, 18	тел. 67-51-56; 67-02-34
Виплатний центр	тел. 72-35-01; 72-35-02

4.5. СОЦІАЛЬНІ ЗАКЛАДИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ТА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ

Система соціального захисту в Україні у сучасних умовах постійно потребує до себе уваги з боку держави та суспільства.

Непрацездатні громадяни в кожній країні складають предмет турботи держави, яка соціальну політику ставить в основу своєї діяльності. Основною турботою держави стосовно людей похилого віку й інвалідів є їхня матеріальна підтримка (пенсії, соціальні виплати, пільги і т.д.). Однак непрацездатні громадяни потребують не лише матеріальної підтримки. Важливу роль відіграє надання їм діючої медико-соціальної, психологічної, правової, організаційної й іншої допомоги.

№ п/п	Установа	Адреса, телефон
1.	Головне управління праці та соціального захисту населення Хмельницької обласної державної адміністрації	вул. Незалежності, 1 тел. (0382) 65-76-36 65-40-70
2.	Управління праці та соціального захисту населення м. Хмельницького	вул. Проскурівського підпілля, 32 тел. (0382) 65-00-95
3.	Хмельницьке обласне відділення Фонду Соціального Захисту Інвалідів	вул. Грушевського, 87 тел. (0382) 79-51-10
4.	Міський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг)	вул. Перемоги, 76 тел. (0382) 63-23-37
5.	Хмельницька обласна організація "Товариство Червоного хреста України"	вул. Шевченко, 46 тел. (0382) 65-00-84
6.	Хмельницький геріатричний пансіонат для ветеранів війни та праці	вул. Перемоги, 7 тел. (0382) 63-06-24

7.	Хмельницьке державне експериментальне протезно-ортопедичне підприємство м. Хмельницького	вул. Чорновола, 159/1 тел. 64-74-13
8.	Управління Пенсійного фонду України у м. Хмельницькому	вул. Володимирська, 49 тел. 79-58-21
9.	Головне управління Пенсійного фонду Хмельницької області	вул. Герцена, 10 тел. 76-35-13
10.	Хмельницька обласна організація УТОС	вул. Театральна, 24 тел. 65-85-01
11.	Хмельницька обласна організація УТОГ	вул. Пилипчука, 26/1 тел. 65-55-31
12.	Головне Управління праці та соціального захисту населення Тернопільської обласної державної адміністрації	вул. Грушевського, 8 тел. (0352) 52-05-81 52-21-51
13.	Управління соціальної політики Тернопільської міської ради	вул. Лисенка, 8 тел. (0352) 23-56-70
14.	Тернопільський обласний центр по перерахуванню та контролю за здійсненням соціальних витрат	вул. Грушевського, 8 тел. (0352) 52-21-51 52-05-81

15.	Управління праці та соціального захисту населення Віньковецької районної державної адміністрації	вул. Соборна Україна, 8 тел. (03846) 2-12-77
16.	Територіальний центр обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян Віньковецького районного управління праці та соціального захисту	вул. Жовтнева, 10 тел. (03846) 2-24-92
17.	Управління праці та соціального захисту населення Волочиської районної державної адміністрації	вул. Лисенка, 8 тел. (03845) 3-69-54
18.	Волочиський територіальний центр по обслуговуванню одиноких громадян	вул. Пушкіна, 33 тел. (03845) 3-59-37 4-04-05
19.	Управління праці та соціального захисту населення Городоцької районної державної адміністрації	вул. Грушевського, 90 тел. (0251) 3-14-70
20.	Городоцький районний територіальний центр соціального обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян	вул. пров. Попова, 4 тел. (0251) 3-22-59

21.	Управління праці та соціального захисту населення Деражнянської районної державної адміністрації	вул. Миру, 39 тел. (03856) 2-28-72
22.	Вовковинецький будинок-інтернат для громадян похилого віку та інвалідів	вул. Першотравнева, 29 тел. (0256) 9-21-69
23.	Деражнянський територіальний центр обслуговування пенсіонерів	вул. Миру, 50 тел. (03856) 2-24-97
24.	Управління праці та соціального захисту населення Дунаївецької районної державної адміністрації	вул. Красинських, 7 тел. (0248) 3-48-72
25.	Дунаєвецький територіальний центр соціального обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян	вул. Базарна, 8 тел. (0248) 3-16-75
26.	Управління праці та соціального захисту населення Ізяславської районної державної адміністрації	вул. Шевченка, 10В тел. (03852) 4-29-01
27.	Ізяславський районний територіальний центр соціального обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян	вул. Шевченка, 10В тел. (03852) 2-61-71

28.	Департамент соціального захисту населення м. Кам'янець-Подільський	вул. Шевченка, 26 тел. (03849) 2-10-25 9-13-31
29.	Управління праці та соціального захисту населення Кам'янець-Подільського району	вул. Троїцька, 2 тел. (03849) 3-34-76 2-38-44
30.	Територіальний центр соціального обслуговування "Довголіття"	вул. Франка, 30 тел. (03849) 2-82-22
31.	Соціальний центр "Надія", м. Кам'янець-Подільський	вул. Пушкінська, 34 тел. (03849) 2-51-01
32.	Управління праці та соціального захисту населення Красилівської районної державної адміністрації	вул. Центральна, 38А тел. (03844) 4-45-56
33.	Красилівський територіальний центр соціально-побутового обслуговування одиноких пенсіонерів та інвалідів	вул. Центральна, 27 тел. (03844) 4-45-81
34.	Управління праці та соціального захисту населення Летичівської районної державної адміністрації	вул. Леніна, 16 тел. (03857) 9-13-99

35.	Летичівський територіальний центр соціально обслуговування пенсіонерів, інвалідів та одиноких непрацевдатних громадян	вул. Леніна, 10 тел. (03857) 9-15-71
36.	Управління праці та соціального захисту населення Ново-Ушицької районної державної адміністрації	вул. Подільська, 32 тел. (0247) 2-19-44 2-19-66
37.	Управління праці та соціального захисту населення Полонської районної державної адміністрації	вул. Лесі Українки, 105 тел. (03843) 3-16-11 3-29-48
38.	Полонський територіальний центр соціального обслуговування пенсіонерів і одиноких непрацевдатних громадян	вул. Поліська, 41А тел. (03843) 3-04-30
39.	Полонський будинок-інтернат для громадян похилого віку та інвалідів	вул. Лесі Українки, 199 тел. (03843) 3-07-68
40.	Управління праці та соціального захисту населення Старокостянтинівської районної державної адміністрації	вул. пров. Подільський, 2 тел. (03854) 3-14-52

41.	Старокостянтинівський територіальний центр соціального обслуговування одиноких престарілих та непрацездатних громадян	вул. Дружби, 2/2 тел. (03854) 3-13-84
42.	Управління праці та соціального захисту населення Теофіпольської районної державної адміністрації	вул. Заводська, 3 тел. (03844) 3-07-92
43.	Теофіпольський територіальний центр соціального обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян	вул. Б. Хмельницького, 19 тел. (03844) 3-01-98
44.	Управління праці та соціального захисту населення Шепетівської районної державної адміністрації	вул. Карла Маркса, 47 тел. (03840) 5-25-45
45.	Шепетівський територіальний центр обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян	вул. Карла Маркса, 47 тел. (03840) 5-82-77
46.	Шепетівський районний територіальний центр обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян	вул. Карла Маркса, 47 тел. (03840) 5-60-18

4.6. ПРЕДСТАВНИЦТВА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ “ХЕСЕД БЕШТ”

№ п/п	Населений пункт	Адреса	Телефон	Контактна особа
1.	Центр реабілітації та регіонального розвитку Фонду “Хесед Бешт” м. Хмельницький	вул. Шевченко, 40/2	(0382) 70-22-55	Атаманчук Галина Клопотюк Алла
2.	Общинний Центр “Тхія” м. Хмельницький	вул. Кам’янецька, 58/1	(0382) 65-21-59	Уфімцева Надія
3.	Реабілітаційний центр “Школа здоров’я” Хмельницький р-н	с. Печеськи	(0382) 62-61-41	Герасименко Наталья Колесникова Марія
4.	м. Городок Хмельницька обл.	вул. Смотрицька, 45	(0251) 3-13-81	Омельченко Раїса
5.	м. Деражня Хмельницька обл.	вул. Першотравнева, 11	(0256) 2-11-77	Волошина Олександра
6.	м. Ізяслав Хмельницька обл.	вул. Незалежності, 8	(0252) 4-22-28	Тузман Борис

7.	м. Кам'янець-Подільський Хмельницька обл.	вул. Червоноармійська, 45	(0249) 3-60-13	Шопнік Маргарита
8.	м. Нетішин Хмельницька обл.	вул. Михайлова, 2	067-384-3402	Гонтар Євсій
9.	м. Полонне Хмельницька обл.	вул. Горького, 34	(0243) 3-46-91	Мельничук Берта
10.	м. Славута Хмельницька обл.	вул. Шалом Алейхема, 24	097-141-6022	Тинкевич Наталья
11.	м. Старокостянтинів Хмельницька обл.	вул. Пушкіна, 8	(0254) 3-21-68	Рахман Белла
12.	м. Шепетівка Хмельницька обл.	вул. Лисенка, 2	(0240) 4-22-33	Фрейліхман Розалія
13.	м. Тернопіль	вул. Лисенко, 8	(0352) 52-32-69	Абаєва Олена

4.7. МАТЕРІАЛИ ТА ІНТЕРНЕТ-САЙТИ, ЯКІ МОЖУТЬ СТАТИ В НАГОДІ

1. Закон України “Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні”

<http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3721-12>

2. Закон України “Про соціальний захист дітей

війни”

<http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2195-15>

3. Закон України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”

<http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3551-12>

4. Організації ветеранів України

<http://www.rada-veteran.kiev.ua>

5. Телефонні довідники України

<http://uats.com.ua/catalogue/3483/>

6. Довідник медичних послуг в Україні

http://health.tut.ua/dovidka/meditsinskie_uslugi/

7. Хмельницький благодійний фонд “Хесед Бешт”

<http://www.hesedbesht.org.ua>

8. Перерахунок пенсії

<http://www.pensia.in.ua>

9. Навчання пенсіонерів роботі з ПК та Інтернет

<http://www.pc-pensioneru.ru/1telefon.htm>

<http://education.ua/2010/06/online-computer-academy-for-seniors/>

