Aging & Long Term Care of Eastern Washington

Декабрь Выпуск 2 Том 3 2024

THE INFORMER

Мы помогаем пожилым и людям с инвалидностью найти ресурсы, которые позволяют планировать и готовиться к независимому проживанию с поддержкой на наиболее длительный срок.

В этом номере

Домой на праздники 2024	3
Спасибо нашим волонтерам!	4
Care Transitions: Поддержка выздоровления на дому	5
Идет реализация проекта по обустройству сада памяти	6
Жилье с поддержкой: преобразуем жизни	7
Что нового в инициативе WA Cares?	9
Сохраняйте здоровье с помощью устойчивости	10
Уголок здоровья мозга	11

Посетите наш веб-сайт, чтобы получить больше ресурсов и информации!
www.altcew.org

Обращение от ALTCEW

Редакция зимнего выпуска **The Informer** 2024 года приветствует вас.

Зимой так легко увлечься праздничной суетой. Но не забывайте проверять своих близких! Если что-то кажется вам не вполне нормальным или вы беспокоитесь о чьем-то самочувствии, позвоните на горячую линию **(509) 960-7281**.

Новая отличная глава для ALTCEW

Мы рады сообщить, что наше агентство переехало в новое офисное помещение! Начиная с ноября 2024 года, переписка и очное обслуживание будут вестись по адресу: 1313 N Atlantic St, STE 3000, Spokane, WA 99201. Наши рабочие часы останутся прежними — с 8:30 до 17:00, с понедельника по пятницу. ***(Продолжение на стр. 2)***

Календарь мероприятий

- 01.01: Выходной день — отделение закрыто.
- 20.01: Выходной день — отделение закрыто.
- 23.01: Мероприятие для предоставления ресурсов бездомным в Спокэне.
- 19.02: Выходной день — отделение закрыто.

Полный календарь событий: altcew.org/news-events/event-calendar

(Новая глава, прод. со стр. 1)

Наши номера телефонов, адреса электронной почты и факса также не изменились.

Наше агентство занимало предыдущее офисное помещение с 1998 года. Этот переезд является для нас важным событием, поскольку мы продолжаем расширять спектр услуг и улучшать свои возможности поддержки стареющего населения. Новое помещение — всего в паре кварталов от прежнего места — предлагает больше пространства и улучшенную доступность, что пойдет на пользу нашим сотрудникам и клиентам.

«Мы очень рады этому переезду и возможностям, которые он открывает для расширения наших услуг, — заявила исполнительный директор **Линн Кимбалл**. — Наш новый офис обеспечит более благоприятные и эффективные условия для клиентов и сотрудников, поддерживая взятую нами на себя миссию по улучшению качества жизни пожилых людей и людей с ограниченными возможностями в нашем сообществе».

Услуги в телефонном режиме, онлайн или на дому не изменились. Клиенты были уведомлены обо всех программах, в которые были внесены изменения. Для получения дополнительной информации о наших услугах или переезде:

- **Посетите веб-сайт** www.altcew.org
- **Посетите веб-сайт** www.facebook.com/AgingLTC
- **Электронная почта:** action@altcew.org
- **Звоните:** Программы и услуги Агентства по вопросам пожилых и долгосрочного ухода по номеру (509) 458-2509 (ИЛИ)
  Служба поддержки Community Living Connections по номеру (509) 960-7281

(Изображения: Новая стойка регистрации ALTCEW и вид из офисного помещения).

Центр Better Living Center от организации Renew Spokane предлагает БЕСПЛАТНЫЕ приемы стоматолога каждый вторник!

Если вы не застрахованы или состоите в программе Medicaid и живете в Спокэне или его окрестностях, запишитесь на прием в ближайшее время. Здесь вы сможете поставить пломбы, сделать простое удаление зуба, пройти ограниченное обследование и вылечить зубную боль.

- **Чтобы записаться на прием, позвоните по телефону:** (509) 992-1976
- **Подробнее:** https://www.renewspokane.org/dental-clinic

Домой на праздники

Автор: Саванна Ремс-Тейлор, координатор по маркетингу и работе с населением

Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода Восточного Вашингтона присоединилось к национальной кампании Home for the Holidays, проводимой организациями USAging и Eldercare Locator, чтобы защитить пожилых людей от финансовых мошенников! Праздничный сезон — это время радости и общения, но в это время мошенники активизируют свою деятельность.

В этом году, когда вы соберетесь вместе с близкими, найдите время, чтобы обсудить способы избежать распространенных видов финансового мошенничества.

Знайте об уловках мошенников

Мошенники часто пытаются вызвать эмоции, используя фальшивые благотворительные призывы, аферы с праздничными предложениями или срочные телефонные звонки с требованием оплатить счета.

Чтобы защитить себя:

- Проверяйте информацию, прежде чем отдать деньги. Изучайте благотворительные организации, прежде чем делать пожертвования.
- Будьте осторожны с предложениями. Если что-то кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой, то зачастую речь идет об обмане.
- Не позволяйте давить на себя. Мошенники часто создают условия для того, чтобы заставить вас действовать быстро.
- Охраняйте свою информацию. Никогда не сообщайте личные или финансовые данные по телефону или электронной почте, если только вы не инициировали этот контакт.

Держите близких в курсе событий.

Если вы не уверены в истинности предолжения или запросая, поговорите с членом семьи или другом, прежде чем принять решение. Мошенники стремятся отрезать вас от общения — связь с друзьями может стать лучшей защитой.

Здесь вы найдете еще больше советов и подсказок о том, как защитить себя в период праздников:

- Ознакомьтесь с руководством от Eldercare Locator: Защитите свой кошелек: руководство по борьбе с финансовым мошенничеством
- Позвоните на горячую линию Community Living Connections по телефону (509) 960-7281, если вы хотите поговорить с собеседником.

Давайте сделаем праздники безопаснее для всех!

ALTCEW говорит огромное праздничное СПАСИБО нашим волонтерам!

Оглядываясь на прошлый год, мы можем выделить следующее: преданность, сострадание и неустанные усилия наших волонтеров. Нашему региональному агентству по делам пожилых повезло иметь замечательную группу людей, которые отдают свое время, энергию и опыт для обслуживания пожилых, людей с ограниченными возможностями и их помощников по уходу в нашем сообществе. Сегодня мы хотим выразить глубочайшую благодарность каждому из вас.

⇒ Нашему **Совету по планированию и управлению** — спасибо за ваше неоценимое руководство и лидерство.

⇒ **Консультантам по вопросам медицинских страховых выплат на уровне штата (SHIBA)** — ваша помощь пожилым людям, позволяющая им сориентироваться в сложностях программы Medicare и других вариантов страхования, равносильна спасению жизней.

⇒ Волонтерам программы **A Matter of Balance** — ваша приверженность профилактике падений является жизненно важной частью поддержания безопасности и независимости наших пожилых людей.

⇒ Заботливым волонтерам организации **Check and Connect:** ваши регулярные визиты — это гораздо больше, чем просто телефонный звонок: вы дарите общение, безопасность и напоминание о том, что наши пожилые люди никогда не бывают одиноки.

⇒ А волонтерам **регионального сообщества для людей деменцией в округе Спокэн** и участникам **программы «Чемпионы-друзья деменции»** мы глубоко признательны за работу с людьми и семьями, столкнувшимися с проблемами потери памяти.

Что бы вы ни делали — выслушивали, делились своим опытом или создавали значимые связи — ваш вклад жизненно важен для нашей миссии. Вы помогаете нам строить более сильное и сострадательное сообщество для пожилых людей. От всех нас, сотрудников агентства, спасибо вам за все, что вы делаете!

На фото ниже запечатлены волонтеры, наслаждающиеся днем открытых дверей в нашем новом здании. Координаторы провели экскурсию по нашему новому помещению и с удовольствием пообщались с ними.

Care Transitions: Поддержка выздоровления на дому

Автор: Лаура Далич, координатор CT, и Саванна Ремс-Тейлор, координатор по маркетингу

Переход от больничного ухода к домашнему может быть непростым. Care Transitions, научно обоснованная программа нашего агентства, гарантирует, что вам не придется преодолевать этот путь в одиночку. Устраняя пробелы в уходе и обеспечивая индивидуальную поддержку, она сокращает число повторных госпитализаций и улучшает качество жизни тех, кто восстанавливается дома.

Что представляет собой программа Care Transitions?

Программа Care Transitions обеспечивает беспрерывный уход во время восстановления после госпитализации. Переход из медицинского учреждения в другое окружение может быть сопряжен с риском, но эта бесплатная программа призвана поддержать вас на протяжении всего процесса выписки и после нее. Специальный координатор по уходу поможет вам сориентироваться в сложных медицинских и социальных системах, определить необходимую поддержку и обеспечит сопровождение вашего ухода. Участникам программы должно быть 18 лет или больше, у них должна быть госпитализация в недавнем прошлом и серьезное хроническое заболевание.

Чтобы получить дополнительную информацию о программе, позвоните по телефону горячей линии Community Living Connections по номеру 509-960-7281 или посетите нашу веб-страницу Care Transitions.

Действенная помощь в выздоровлении

Программа Care Transitions — это не просто услуга, а спасательный круг для тех, кто приспосабливается к жизни после госпитализации. Рассмотрим историю одной клиентки, которая отказывалась от любого вида ухода на дому. Несмотря на то, что у нее было направление от врача, она не хотела, чтобы в ее доме находились люди, которые прикасались бы к ее вещам. Благодаря мотивирующему интервью и подходам, основанным на поиске сильных сторон, мы помогли ей понять, что у нее есть силы выбраться из дома и передвигаться самостоятельно с помощью пандуса. С помощью программы индивидуальных поддерживающих услуг для пожилых и телефонных звонков производителям оборудования ей вскоре установили пандус. Это простое приспособление изменило качество ее жизни, позволив свободно передвигаться и добиваться большего, чем она думала.

Устранение пробелов и укрепление уверенности в себе

30-дневное участие в программе может оказать долгосрочное воздействие. Обеспечивая клиентов такими ресурсами, как доставка готовых блюд Meals on Wheels», услуги помощников по уходу на дому и помощь в уборке двора, координаторы по уходу помогают устранить препятствия на пути к выздоровлению. Транспорт часто является проблемой, но обеспечение надежных вариантов может помочь клиентам взять под контроль свои дальнейшие действия. Мы гарантируем, что ни одна потребность не останется неудовлетворенной, будь то поиск жилья, помощь в оплате коммунальных услуг через Spokane Neighborhood Action Partners (SNAP) или другие важные услуги.

Лаура Далич поделилась: «В кризисный момент служба Care Transitions сразу же оказывается рядом, чтобы преодолеть неопределенность и помочь успешно справиться с медицинскими потребностями. Когда ситуация выходит из-под контроля, я обязательно быстро передаю имя клиента нужным ресурсам. Каждый клиент, с которым я работала, ведет себя по-разному, но я могу с уверенностью сказать, что все они получили пользу от моего общения с ними. Даже самые незначительные вещи могут оказать каскадный эффект на жизненные перспективы».

Ваш партнер по выздоровлению

Каждый клиент Care Transitions уникален, но акцент программы на поощрении и поддержке помогает всем участникам добиться лучших результатов. От удовлетворения насущных потребностей до создания основы для долгосрочной независимости — программа Care Transitions меняет жизнь к лучшему там, где это важнее всего — дома.

Для жителей округа Спокэн, нуждающихся в поддержке после госпитализации: обращайтесь в службу помощи Community Living Connections по телефону 509-960-7281. Ваше выздоровление — наша приоритетная задача, и мы готовы помочь на каждом этапе.

Проект «Сад памяти» реализуется в парке Манито

Автор: Тара Хилл-Мэттьюс, каталист ресурсов на тему деменции

Боб Скарфо, ландшафтный архитектор, и **Дебби Доддс**, геронтолог, работали над созданием общественного сада памяти в Спокэне задолго до того, как я познакомилась с ними почти два года назад. Теперь этот проект стал реальностью и получил крупное обновление: повторное выделение $60 000 в рамках закона о плане спасения Америки!

Городской совет Спокэн принял это решение 21 октября, выслушав план Боба и Дебби по созданию сада. Они заложили основу для этого решения, посещая заседания Совета по вопросам парков в Спокэне и встречаясь с соседями, а также составили красивое описание, чтобы другие могли увидеть их задумку.

Сад памяти призван доставлять удовольствие и вызывать интерес у людей, живущих с деменцией, а также расслаблять партнеров, оказывающих уход. Это место, где люди, живущие с деменцией, могут использовать свои органы чувств и наслаждаться природой.

Боб — страстный сторонник создания пространств для людей, живущих с деменцией и ограниченными возможностями. Говоря о работе Боба, Дебби сказала: «Его искренняя преданность этому проекту и широкая сеть ресурсов стали ключом к нашему успеху, и мы не смогли бы достичь этого важного результата без его лидерства и руководства».

Дебби стала геронтологом благодаря своему опыту ухода за матерью. Она часто говорит одну вещь, которой я руководствуюсь в своей работе: «Люди с деменцией часто теряют способность расслабляться, но их все еще можно расслабить». Она напоминает нам, что нужно применять подход, основанный на сильных сторонах, а также создавать моменты радости и успокоения, и мы ценим ее знания и опыт.

Следующие шаги по завершению строительства сада — это продолжение сбора средств на строительство парка и его дальнейшее содержание, а также завершение детального проектирования. Статья Дебби Доддс и Боба Скарфо об этом проекте будет включена в следующий выпуск информационного бюллетеня Регионального сообщества для людей с деменцией в округе Спокэн. Прочитайте этот выпуск в январе 2025 года, чтобы узнать подробности.

Возьми соседа на попечение

Давайте вместе строить более крепкие районы! Проект «Возьми соседа на попечение» (Adopt a Neighbor) — это общественная инициатива ALTCEW, которая ищет неравнодушные группы, такие как клубы, организации, предприятия, церкви, общественные центры и школы, чтобы поддержать пожилых и людей с ограниченными возможностями во время листопада и в снежную погоду. Ваша доброта может изменить мир к лучшему.

Как принять участие в акции: Пресс-релиз «Возьми соседа на попечение».

Нужна помощь в уборке листьев или снега?

- Свяжитесь с нашей службой помощи по телефону (509) 960-7281

Жилье с поддержкой: Преобразование жизни благодаря стабильности и заботе

Автор: Джинни Робинсон, координатор службы поддержки, и Саванна Ремс-Тейлор, координатор по маркетингу и работе с населением SH

Поиск и сохранение стабильного жилья может стать серьезной проблемой, особенно для людей, сталкивающихся с медицинскими проблемами или другими препятствиями. Программа жилья с поддержкой от агентства по вопросам пожилых и долгосрочного ухода Aging & Long Term Care готова прийти на помощь, предлагая рекомендации и важнейшие ресурсы тем, кто в них нуждается.

Как мы помогаем

Наши услуги по предоставлению жилья с поддержкой включают **программу Foundational Community Supports (FCS)** — инициативу, финансируемую по программе Medicaid и направленную на обеспечение безопасным и стабильным жильем тех, кто находится под угрозой бездомности. Благодаря индивидуальной поддержке мы помогаем клиентам ориентироваться в жилищной системе, обеспечиваем их постоянным жильем и развиваем навыки независимой жизни.

Если вам или вашему близкому человеку нужна помощь в поиске жилья, позвоните по телефону **509-960-7281** или посетите страницу нашего проекта по предоставлению жилья с поддержкой, чтобы узнать больше или проверить право на получение помощи.

История о стойкости

История он является примером того, как жилье с поддержкой меняет жизнь. Будучи ампутантом, страдающим раком и ХОБЛ, он столкнулся с множеством препятствий на пути к стабильному жилью. В течение восьми лет он сталкивался с трудностями при поиске подходящего жилья.

Сначала он жил в квартире в подвальном этаже, куда можно было попасть только по лестнице, что представляло значительные трудности для человека, передвигающегося на инвалидной коляске. Благодаря сотрудничеству с управляющим квартирой его переселили на верхний этаж с лифтом. Однако зимой погодные условия на крутом склоне возле дома осложняли жизнь, что заставило искать лучший вариант.

Позже он переехал в квартиру на первом этаже с безбарьерным доступом согласно Закону об американцах с инвалидностью, но возникли финансовые и социальные проблемы, и он был вынужден покинуть ее. Некоторое время он жил в своей машине, которую в итоге конфисковали, оставив его ни с чем. Несмотря на все эти неудачи, стойкость он и усилия сотрудников службы жилья не давали ему прекратить поиски.

Новая глава

При поддержке социального работника организации Chas и менеджера по уходу за пожилыми людьми он наконец был помещен в учреждение для проживания с поддержкой, которое отвечало его потребностям. **Джинни Робинсон** вспоминает об этом переезде: «Вчера я разговаривала с ним. Он сидел на кровати и смотрел телевизор, с закусками. Он сказал, что персонал дружелюбный и следит за его медицинскими нуждами. Он счастлив там... Во время всех его переездов я пару раз думала, что потеряю его. Он борец».

Если вы или ваши знакомые пытаетесь найти безопасное жилье, наша программа Supportive Housing к вашим услугам. Вместе мы сможем изменить ситуацию к лучшему. Позвоните по телефону **509-960-7281**, чтобы узнать подробности.

Старение с ВИЧ/СПИДом

К концу этого десятилетия, по оценкам, 70 % людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, будут старше 50 лет. Этот демографический сдвиг создает уникальные проблемы и возможности для специалистов по работе с пожилыми людьми. Чтобы привлечь внимание к влиянию ВИЧ/СПИДа на пожилых людей и улучшить уход за этой растущей группой населения, компания **Gilead Sciences** и **Американское общество по проблемам старения (ASA)** объединили усилия в рамках годичной инициативы, направленной на повышение осведомленности и предоставление практических ресурсов.

В основе этой инициативы лежит серия подкастов, в которых рассматриваются ключевые вопросы, связанные с ВИЧ и старением. В этих беседах рассматриваются вопросы о том, как медицинские работники, социальные работники и другие специалисты могут лучше поддерживать людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Темы включают в себя обучение команд по уходу, борьбу со стигмой и усиление голоса тех, кого не замечают ВИЧ-положительные сообщества.

Почему это важно

Пожилые люди, живущие с ВИЧ, часто сталкиваются с двойной стигмой: старение и жизнь с долгосрочным диагнозом.

Это может стать причиной препятствий в получении медицинской помощи, лечении сопутствующих заболеваний и поддержании высокого качества жизни. Предоставляя специалистам по проблемам старения необходимые инструменты и понимание, эта инициатива призвана устранить пробелы в уходе и обеспечить всем пожилым людям поддержку, которую они заслуживают.

Давайте продолжать работать над созданием будущего, в котором старение с ВИЧ/СПИДом будет означать процветание, а не выживание.

Дополнительные ресурсы

- Слушайте подкаст: Жизнь и старение с ВИЧ
- Узнайте больше о старении с ВИЧ | HIV.gov
- Откройте для себя ресурсы по ВИЧ и старению с помощью SAGE

ПРОГРАММНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Наше видение заключается в предоставлении наилучших услуг на дому и в сообществе для поддержания здорового образа жизни и старения в домашних условиях.

* Мы прислушиваемся... к нашему сообществу, чтобы понять индивидуальные потребности.

* Мы адаптируемся... к нашему меняющемуся миру.

* Мы предлагаем решения... используя инновационные услуги для улучшения качества жизни.

Станьте волонтером

Станьте волонтером в Агентстве по вопросам пожилых и долгосрочного ухода!

Наше агентство регулярно ищет волонтеров для различных программ! В Агентстве по вопросам пожилых и долгосрочного ухода мы совместно работаем над достижением благополучия, независимости, достоинства и выбора для всех пожилых людей и лиц, нуждающихся в долгосрочном уходе. **Чтобы узнать больше о возможностях, посетите нашу страницу для волонтеров (altcew.org).**

Оставайтесь активными

Хотите оставаться активными и деятельными с возрастом?

Посмотрите эти ресурсы:

⇒ Create Arts: общественный центр искусств в Ньюпорте. Здесь проводятся занятия, мероприятия и групповые встречи. Это место доступно для людей, пользующихся инвалидными колясками.

⇒ Управление парков и рекреационных зон в Спокэне: познакомьтесь с природной красотой нашего региона и примите участие в одном из мероприятий, проводимых службой парков и рекреационных зон.

⇒ Проверка и связь: еженедельно получайте телефонные звонки от волонтеров, чтобы связаться с собеседником и узнать о местных ресурсах.

Что нового в инициативе WA Cares?

Автор: Лоэн Сарджент, специалист WA Cares

Фонд WA Cares — это новаторская программа долгосрочного ухода, созданная для обеспечения финансовой безопасности жителей штата Вашингтон по мере их старения. Эта обязательная для штата программа страхования призвана помочь работникам штата Вашингтон покрыть высокие расходы, связанные с долгосрочным уходом, такие как помощь в повседневной жизни, услуги персонала по уходу и уход в учреждениях. Хотя программа вызвала как поддержку, так и критику, она представляет собой значительный шаг к решению неотложной проблемы: как сделать долгосрочный уход более доступным и недорогим.

Что такое фонд WA Cares Fund?

Фонд WA Cares был одобрен в 2019 году и призван обеспечить устойчивое решение проблемы расходов на долгосрочный уход. Чтобы узнать больше о WA Cares, читайте наш выпуск The Informer за лето 2024 года.

Поражение Инициативы 2124

Несмотря на свои амбициозные цели, фонд WA Cares столкнулся с критикой и сопротивлением со стороны некоторых кругов. Многие противники программы пытались отменить ее с помощью Инициативы 2124, которая отменила бы обязательный налог с дохода. Однако эта инициатива не собрала достаточного количества подписей, чтобы попасть в бюллетень для общественного голосования. Это означает, что программа WA Cares Fund будет действовать в соответствии с планом, продолжая собирать взносы и предоставлять пособия по долгосрочному уходу работникам, имеющим на это право.

В то время как некоторые рассматривают программу как важнейшую систему социальной защиты, другие по-прежнему обеспокоены ее структурой, особенно в отношении тех, кто переезжает из Вашингтона и теряет доступ к пособиям, которые они финансировали.

Ключевое обновление: перенос пособий между штатами

Для решения проблемы переносимости пособий губернатор Джей Инсли (Jay Inslee) подписал закон **HB 2467**, важную поправку к программе WA Cares Fund. Ранее работники, которые делали взносы в программу, но затем переезжали за пределы Вашингтона, теряли доступ к своим пособиям. С принятием HB 2467 такие льготы теперь можно переносить из одного штата в другой. Это изменение гарантирует, что работники, покинувшие Вашингтон, смогут получить доступ к услугам, за которые они заплатили, что делает программу более справедливой и отвечающей реалиям мобильной рабочей силы.

Что это значит для жителей Вашингтона

Для тех, кто живет в Вашингтоне, Фонд WA Cares представляет собой одновременно и возможность, и проблему. Это возможность подготовиться к будущим потребностям в уходе и при этом разделить финансовую ответственность между широким кругом работников. Однако обязательный характер программы и ее потенциальные ограничения вызывают постоянные споры.

Поражение Инициативы 2124 и принятие закона **HB 2467** свидетельствует о том, что Фонд WA Cares останется — по крайней мере, на данный момент. Жители должны найти время, чтобы понять, как работает программа, оценить ее последствия для своего финансового планирования и определить, как она вписывается в их общий подход к долгосрочному уходу.

Фонд WA Cares — это смелый шаг к решению важнейшей проблемы, для чего нужно найти баланс между инновациями и сложностями реализации. По мере его развития жители Вашингтона должны быть в курсе того, как эта программа влияет на их жизнь и будущее.

Дополнительные ресурсы

- Дополнительная информация доступна на https://wacaresfund.wa.gov.
- Если у вас есть дополнительные вопросы или вы хотите заказать презентацию WA Cares, пишите по электронной почте: wa-cares@altcew.org

Сохраняйте здоровье благодаря устойчивости к внешним факторам

Автор: Саванна Ремс-Тейлор, координатор по маркетингу и работе с населением

Зимой чувство изоляции, скука и недостаток солнечного света могут привести к сезонному аффективному расстройству (САР). Однако уютная атмосфера также может дать шанс для самоанализа и развития. Подумайте этой зимой и в новом году, как повысить устойчивость к стрессу с помощью стратегий, разработанных **доктором Джудит Московиц**, психологом из Северо-Западного университета. Она изучает, как помочь людям справиться со стрессом, например, при оказании ухода за супругом, страдающим деменцией, или если у человека развился рак. В трудных ситуациях умение замечать светлые моменты может помочь нам лучше справляться с ними.

Ее методы, основанные на научных исследованиях и доказавшие свою эффективность, предлагают простые способы ежедневного снижения стресса:

- **Позитивные события:** замечайте, когда в вашей жизни происходят позитивные события.
- **Наслаждение:** наслаждайтесь положительными моментами в своей жизни.
- **Благодарность:** цените то, что приносит вам счастье.
- **Осознанность:** сосредоточьтесь на настоящем моменте без осуждения.
- **Позитивная переоценка:** старайтесь находить положительные стороны.
- **Самосострадание:** будьте добры к себе.
- **Личные сильные стороны:** признайте свои уникальные способности.
- **Достижимые цели:** стройте планы, которые настроят вас на успех.

Доказано, что многократное использование этих навыков способствует развитию эмоциональной устойчивости. Мы даже можем перепрограммировать свой мозг. В дополнение к этим стратегиям подумайте о зимних видах деятельности, которые приносят пользу физическому и психическому здоровью или дают ощущение общности и цели.

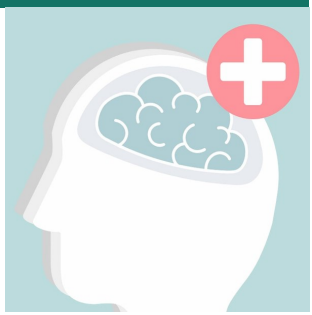
- **Пребывание на свежем воздухе:** посидите в парке, пройдитесь на снегоступах, отправьтесь в поход, наслаждаясь пейзажем и свежим воздухом. Чтобы углубить практику, попробуйте «трепетную прогулку» на природе — замечайте маленькие чудеса вокруг себя и не тратьте время на смартфон.
- **Творческие занятия:** займитесь новым художественным проектом, читайте, ведите дневник, играйте или слушайте музыку.
- **Кулинария и питание:** узнайте новый рецепт и уделите время сбалансированному и здоровому питанию, чтобы сохранить энергию и настроение.
- **Социальная деятельность:** посещайте местные мероприятия, виртуальные встречи или даже станьте волонтером, чтобы общаться с другими людьми.

Эти небольшие действия могут значительно облегчить стресс. Чтобы узнать больше о способах повышения устойчивости к стрессу или найти возможности для общения:

- **Подпишитесь на серию передач NPR Stress Less Series:** Stress Less Series: NPR.
- **Читайте другие материалы Эллисон Обри о** стрессе и устойчивости к нему.
- **Посещайте виртуальные занятия с GetSetUp:** Washington State Aging Network — GetSetUp.
- **Присоединяйтесь к виртуальному сообществу с Well Connected:** Well Connected — Front Porch.
- **Поговорите с Check and Connect:** Check and Connect — Aging & Long Term Care of Eastern Washington.
- **Узнайте о местных возможностях для волонтеров:** станьте волонтером — Aging & Long Term Care of Eastern Washington.

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

Путешествие с человеком, живущим с деменцией



Автор: Тара Хилл-Мэттьюс, каталист ресурсов на тему деменции

Путешествие — это стресс для многих людей из-за длинных очередей, напряженного графика поездок и отсутствия гибкости в планах. Для людей, живущих с деменцией, дополнительными факторами стресса могут стать громкие звуки и яркий свет, нарушение привычного распорядка дня и пребывание в толпе. Вот несколько советов о том, как путешествовать с человеком с деменцией.

Перелеты

Помощь TSA: управление транспортной безопасности (TSA) предлагает услуги специалиста по поддержке пассажиров, который поможет сориентироваться на контрольно-пропускном пункте TSA и даже переместить вас в начало очереди пункту досмотра TSA. Чтобы воспользоваться этой программой, запросите помощь, заполнив форму TSA Cares Assistance Form на сайте www.tsa.gov/contact-center/form/cares ИЛИ позвоните в TSA Cares по телефону (855) 767-2227.

Программа «Скрытая инвалидность»: во многих аэропортах, например в аэропортах Сиэтла, Портленда и Миссулы, используется программа Hidden Disabilities Sunflower. Она показывает сотрудникам аэропорта, что человеку, живущему с деменцией, может понадобиться дополнительное время или помощь. Чтобы воспользоваться этой программой, подойдите к киоску в аэропорту и получите шнурок для бейджа для человека, живущего с деменцией. Если вы едете в аэропорт, где нет такой программы, вы можете носить карточку с собой самостоятельно (см. ниже).

Авиакомпании: определенные авиакомпании могут предложить помощь в прохождении контроля. В зависимости от авиакомпании, они также могут предложить помощь при перемещении из машины в аэропорт. Позвоните заранее или укажите пожелания по предоставлению специальных условий при покупке билета.

Поездки

Остановки: запланируйте несколько мест, чтобы остановиться по дороге: места для отдыха, заправки, рестораны и т. д. Приложение Flush или сайт refugerestrooms.org помогут вам найти общественные туалеты.

Пересечение границы: успокаивайте человека рядом с собой. Полезно будет сказать что-то вроде: «Ты в безопасности» или: «У нас все хорошо, я здесь, с тобой». Положите свои паспорта/удостоверения личности в надежное место до пересечения границы. Сразу сообщите сотруднику пограничной службы, что у человека, с которым вы путешествуете, деменция. Если это может вызвать гнев у человека с деменцией, носите с собой карточку, объясняющую ваши обстоятельства, чтобы вам не нужно было подтверждать это устно (см. ниже).

Общие сведения

- Купите карточку в Hidden Disabilities или получите аналогичную карточку в ALTCEW по телефону (509) 777-1629 или по электронной почте dementia@altcew.org, чтобы указать, что у человека деменция и ему может понадобиться больше времени или помощь.
- По возможности храните лекарства и другие важные вспомогательные или медицинские приспособления в одной легкодоступной сумке, и держите ее вблизи партнера по уходу.
- Четко маркируйте все сумки, указывая имя, номер телефона и адрес.
- Носите с собой номера телефонов аптеки и врача (врачей).
- Возьмите с собой успокаивающие предметы, например, уютное одеяло или фотографию.
- Попросите человека с деменцией носить идентификационный браслет, карту с вашим номером телефона и адресом, где вы будете жить, или поместите на его или ее телефон фоновый рисунок с важными номерами.
- Приобретайте туристическую страховку или гибкое бронирование, ведь план поездки может измениться.
- Знайте, как справляться с кризисом. Пройдите курс обучения или прочитайте статью о том, как справляться с поведением людей, у которых диагностирована деменция.

ФОТОСЕССИЯ ALTCEW

За последние несколько месяцев наши сотрудники приняли участие во многих мероприятиях, событиях и волонтерских акциях. Это интересный способ для сотрудников пообщаться друг с другом, внести свой вклад в развитие общества и выйти за пределы офиса. Ниже представлены фотографии с некоторых из этих недавних мероприятий!

Август 2024 г., волонтеры Второго урожая

Октябрь 2024 г., марш против болезни Альцгеймера

Ноябрь 2024 г., вечеринка для сотрудников в новом офисе