

• 8 ИЮНЯ – ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА



Сегодня давление в норме

ФОТО АЛЕКСАНДРА КУЗЬМИНА

«Эх, – сокрушаются мои старички, – 8 исполнилось. Пенсию платят 26 тысяч. Сейчас только бы и пожить! Да болячки одолели, не развернёшься!»

С благодарностью учусь полезному у своих возрастных друзей. Есть, к примеру, смейная пара инвалидов. Им по 70 лет, очень нужна помочь в домашних дела. Хозяйка – колясочница. И по квартире – на колёсах. Но такой неунывающий и продвинутый в вопросах здорового питания человек, что на неё хочется равняться. Меня составляет с учётом разнообразия и полезности продуктов. По утрам – каши. В обед – супы, борщи, куриные или рыбные котлетки с салатиком...

Готовим с ней вместе. Она следит, чтобы не пересолили, не переперчили. Хлеб ограничивают. Зато блинчики любят. Недавно вместе решали, какую сковородку для блинов покупать. Теперь хоть каждый день пеки! Хочешь – традиционные, хочешь – из ржаной или гречневой муки. С мёдом, со сметаной, с разными начинками. Мне нравится на их кухне экспериментировать! Здесь много полезной бытовой техники, посуды, разных приспособлений. Каждый раз мы придумываем что-то новое. Бывает, я со своим рецептом прихожу, бывает, им удается меня удивить. Вот, например, пробовали вы творог с селёдкой и зеленью? Часто делаем паштеты – печёночный, рыбный. Могу рецепт дать. Отварите скумбрию, купите одну копчёную селёдочку (для запаха), добавьте зелень по вкусу. Измельчите всё в блендере. Можно добавить сливочное масло. Отличные бутерброды с таким паштетом, а главное – полезные. И, что бы мы ни готовили, всегда так вкусно получается! Конечно, беру удачные рецепты на вооружение.

Ещё одна моя подружка – Валентина Ивановна Дерябина. 81 год. Перелом шейки бедра. Двойной. 8 лет назад предлагали операцию. Тогда побоялась, а теперь уже поздно делать. Приходится скакать на костылях. Каждый день утром и вечером, преодолевая боль, она спускается со своего пятого этажа во двор – покормить кошек. Даже когда простудилась, и у неё поднялась температура, не брала «выходной». Говорит: «Они голодные и ждут меня!» Может, такая ежедневная зарядка и держит в тонусе добрую женщину. С Валентиной Ивановной приятно общаться. Она оптимист. Много не требует. Но на первом месте – чистота в квартире. К Пасхе перекрасили окна и прогенералили так, что мне срочно захотелось и у себя в квартире навести полный порядок!

– Риточка приходит ко мне три раза в неделю, – рассказывает Валентина Ивановна. – Привозит лекарства, готовит. Самой мне по силам разве что яичницу поджарить. А Рита готовит полноценный обед. Она мне, как дочь. С ней провожу больше времени, чем с родственниками. И нам есть о чём поговорить. Как только она заходит, выключаю телевизор – между делом обсудим сериал, поговорим о политике. Я, например, твёрдо стою за нашего президента. Им можно гордиться. А моей Рите не устаю говорить спасибо за всё! Она продает мои книжки!

# Продлевающая нашу жизнь

День социального работника – праздник, который по праву считают своим сотрудниками Комплексного центра социального обслуживания населения. Маргариту Шабунину нам от рекомендовали как одного из лучших специалистов – добросовестная, внимательная, надёжная. 18 лет стажа!

За отличную работу Маргарита награждена грамотами, а в 2018 году была отмечена благодарностью главы администрации округа. Вот у неё мы и спросим:

– Рита, как стать социальным работником?

– Выбор профессии – сложное дело. И если вам проще работать с компьютером, чем с людьми, нет смысла идти в соцработники. В этой сфере понадобятся сочувствие, сопереживание, способность дарить тепло и заботу посторонним людям. Специалист социальной сферы должен быть грамотным и владеть основами психологии преклонного возраста. Быть терпеливым, выносливым, сдержанным, уметь расположить постороннего человека к себе. Наши подопечные – это инвалиды и пожилые, чаще всего одинокие больные люди. В старости человек становится менее активным, что связано с ухудшением состояния здоровья, с изменением его материального положения. Поэтому требуется больше внимания, помощи, а иногда – постоянный уход. Помыть, накормить, сопроводить в поликлинику, пригласить парикмахера, оплатить коммунальные услуги, убрать в квартире. При необходимости нужно знать и уметь оказать первую медицинскую по-

мощь и просвещать людей: рассказать о здоровом питании и тут же что-то полезное приготовить. Вместо того, чтобы жарить на сковородке, приучаем запекать и картошку, и мясо в духовке... Обучаем лёгкой оздоровительной гимнастике. Так, благодаря советам и программам, разработанным специалистами, предотвращаем преждевременное старение.

У меня на обслуживании восемь человек. В день надо успеть посетить пятерых. Заранее созваниваемся, кому что купить: лекарства, бытовую химию, посуду, продукты. Обязательно оговариваем, молоко какой фирмы предпочитают, какой конкретно чай, хлеб... Кому подешевле, да побольше; кому – лучше меньше, но качественнее. Получив все указания, с утра с хорошим настроением бежишь по магазинам со списком. Важно знать, где выгодные акции, внимательно смотреть, чтобы не было просрочки. В общем стараюсь, как для себя. Потом – по адресам, к тем, кто нуждается в помощи, вниманию, кто ждёт, чтобы просто поговорить, услышать слова поддержки. Кто, несмотря на тяжёлые болезни, с юмором смотрит на жизнь, ещё и окружающим поднимет настроение. Кто поражает мудростью – может лягать пинки!

зен социальный работник.

Когда я в 25 лет устраивалась, не совсем понимала, какой меня ждёт объём работы. Постепенно освоилась, втянулась. Находить контакт с людьми старшего поколения помог опыт общения с родной бабушкой. С ней приходилось быть дипломатом – характер тот ещё был!

Очень помогают лекции, которые нам читает геронтолог. Даже в Белгород возили на обучающие семинары – участвуем в проекте управления соцзащиты населения области по совершенствованию социально-медицинских подходов к повышению качества жизни старшего поколения, страдающего старческой деменцией. Работаем в тесном контакте со службами здравоохранения. Проводим тестирование на раннее выявление первых признаков деменции. Хотите себя проверить? Я назову пять слов, а через пять минут попрошу повторить. И молодые не всегда могут вспомнить. А среди моих подопечных есть люди и с отличной памятью! Это я привела только один пример – в нашем арсенале много разных тестов и упражнений, тренирующих память.

Зная специфику преклонного возраста, можем параллельно с физической

Иногда обиженные, капризные. Страдающие, беспомощные... Все они такие разные! За долгие годы (а с некоторыми я по 7–8 лет тесно общуюсь) привыкаешь к человеку, как к родному. И лучшая похвала для меня, когда слышу от них: «Ты нам, как дочь».

Запомнилась бабушка, с которой мы благополучно и дружно дожили до 99 лет. Инвалид по общему заболеванию, но подвижная! Интересовалась новостями, была в курсе политических событий. В столь почтенном возрасте сама могла что-нибудь несложное приготовить. Ну, а её любимый борщ я помогала варить. Капусту вместе с ней солили – она жизни не представляла без квашеной капусты и чайного гриба...

Вторую подопечную, которой тоже уже за 90, и бабушкой язык не повернётся назвать. Маникюр, макияж, прическа. Была она на высокой должности – привыкла быть в форме. У неё всегда бодрый настрой, обдуманы планы на завтрашний день. Я сопровождаю её на мероприятия, к врачу. И очень ценю её юмор. «Чему радоваться? Никакой перспективы на будущее!», – любит она повторять. И в моей семье уже цитируют её меткие выражения и словечки.

самой Маргариты.

– До пенсии у меня ещё много дел! Силы и энергия есть – буду работать дальше. Старшая дочь закончила институт. Самостоятельная. А младшая – в шестом классе, тоже надо на ноги поднимать. Мне нравится моя работа, дружный коллектив. Комплексный центр социального обслуживания населения всегда готов прийти на помощь нуждающимся. Наша служба – одна из линий развития в системе долговременного ухода на дому, в привычных условиях при прямом взаимодействии с органами здравоохранения, в частности, с офисами семейных врачей. И это мощный противовес раскручиваемой сегодня сомнительной услуге по заключению по жизненной ренты. Одиночество – страшная вещь! Оно может подкосить человека сильнее самой тяжёлой болезни. И одна из важнейших миссий соработника – помочь одионокому человеку наладить связь с внешним миром и в чём-то даже защитить его.

– Успехов вам в вашем столь нужном добром деле и много-много сил! С профессиональным праздником!

Катя ГЕРЦ