

Этапы планирования для пациентов и семей во время кризисной ситуации с COVID-19

Ввиду глобальной пандемии коронавируса (COVID-19) в мире возникли новые серьезные проблемы. Сейчас важно заранее продумать стратегию поведения при заражении коронавирусом. Сюда входит тип лечения, который вы выберете в случае госпитализации, и подготовка к нахождению на стационаре.

Мы будем решать все эти вопросы вместе. Планирование действий сейчас поможет семье, друзьям и поставщикам медицинских услуг.

Прекращение распространения

Все обязаны соблюдать принципы социального дистанцирования, часто мыть руки и прикрываться во время кашля или чихания. Это означает:

- Вы должны соблюдать любые рекомендации по самоизоляции от властей штата или города.
- Вы должны общаться с друзьями и семьей по телефону, видеосвязи или через социальные сети.
- Люди могут выглядеть и чувствовать себя хорошо, но по-прежнему являться распространителями вируса.
- Если у вас есть дети, приложите усилия для поддержки их здоровья и активности. Напоминаем, что игровые площадки закрыты по объективным причинам. Дети могут проводить время только со своими братьями и сестрами, а также с непосредственной семьей.
- Если вам нужно приобрести продукты и товары первой необходимости, старайтесь не посещать магазины, когда они переполнены. Мойте руки перед тем, как трогать товар и после, а также, выйдя из магазина.
- Поддерживайте свое здоровье: каждый день выполняйте упражнения, ходите на прогулки, проводите время на улице. Вне дома постарайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов от людей, которые не являются вашей семьей. Хорошо заботьтесь о себе.
- Во время кашля или чихания необходимо прикрывать рот и нос салфеткой. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро с одноразовым пакетом. Затем сразу же помойте руки. Если под рукой нет салфетки, кашлять или чихать нужно во внутреннюю часть локтя.
- Необходимо часто мыть руки с мылом и водой на протяжении не менее 20 секунд. Всегда тщательно трите переднюю и тыльную сторону ладоней, а также промежутки между пальцами, а затем промывайте водой. Если нет возможности помыть руки водой с мылом, очищайте их дезинфицирующим средством с содержанием спирта не менее 60%, охватывая все поверхности рук. Растирайте руки, пока они не высохнут.
- Прикрывайте рот и нос тканевой маской для лица, когда контактируете с другими людьми. Вы можете быть распространителем COVID-19, даже

когда симптомы болезни отсутствуют. Все люди обязаны носить тканевую маску при посещении общественных мест, например, магазина или других мест. Тканевую маску не следует надевать на детей младше 2 лет или людей, у которых есть трудности с дыханием, которые находятся без создания, которые являются недееспособными или по какой-то другой причине не могут снять маску без помощи.

Лекарства

- Составьте список своих лекарств (название, доза и т.д.) и держите его под рукой.
- Запланируйте пополнение запасов и свяжитесь со своей клиникой, больницей или аптекой сейчас.
- Позвоните в свою аптеку, чтобы узнать, могут ли они доставить лекарства вам домой.

Деньги и счета

- Выберите человека, которому вы можете доверить решение вопросов с деньгами и счетами.
 - Убедитесь, что у них есть доступ к вашей финансовой информации и банковским счетам, включая пароли.
- Остерегайтесь мошенничества. Не давайте незнакомым людям информацию о ваших деньгах.
- Если вы получаете социальную помощь, ваши деньги будут по-прежнему поступать (www.ssa.gov/coronavirus/).
- Фонд «Patient Advocate Foundation» помогает найти источники финансирования для уменьшения финансовых обязательств по медицинскому лечению (<https://www.patientadvocate.org>).

Домашние животные

- Выберите кого-то, кто мог бы заботиться о ваших питомцах.
 - Обязательно передайте им имя своего ветеринара, указания по уходу за питомцем и список медицинских особенностей домашнего животного.
 - Дайте им ключ от дома, если нужно приходить, чтобы ухаживать за питомцем.
- Попросите свой магазин еды для животных привезти запасы еды и аксессуаров для питомца или воспользуйтесь заказом товаров онлайн (например, Chewy.com).

Ваш план медицинского лечения: три этапа действия

1. **Расскажите о своих пожеланиях касательно лечения**
Это — САМОЕ важное.
 - Подумайте о самых важных вещах в своей жизни: семья, домашние любимцы, хобби и т.д.:
 - **Cake** — инструмент планирования, который поможет зафиксировать свои решения по поводу здоровья, юридических вопросов, похорон и наследства, а также поделиться ими (www.joinCake.com).

- Это может быть сложной задачей, но планирование точно облегчит принятие решений для вашей семьи, если возникнет такая необходимость.
- Подумайте о предпочтительных вариантах медицинского лечения:
 - Поговорите с доверенным лицом в вопросах здоровья (человек, который принимает решения медицинского характера), членами семьи или друзьями, а также со своим поставщиком медицинских услуг о лечении, которое вы хотели бы получить.
 - **Prepare for your Care** — сайт, где показаны примеры подобных бесед (www.prepareforyourcare.org).
- Рассмотрите возможность рассказать о своих желаниях своему доверенному лицу в вопросах здоровья (человек, который принимает решения медицинского характера) или другим по телефону и/или с помощью видео. Вы можете поговорить с другими в видео чатах:
 - Whats App (www.whatsapp.com); Zoom (<https://zoom.us>); Skype (<https://skype.com>) или FaceTime (функция видеозвонка в устройствах Apple).
 - Загрузите и заполните форму Медицинского распоряжения об искусственном поддержании жизни в штате Массачусетс (<https://www.molst-ma.org/>)

2. Выберите человека, который помогает принимать решения по медицинским вопросам (доверенное лицо в вопросах здоровья)

- Это лицо будет выражать ваше мнение, если вы не сможете говорить за себя по причине определенного медицинского состояния. Выберите второго человека, который будет принимать решения медицинского характера.
- Они могут убедиться, что доктора знают о лечении, которое вы хотите получить.
- Держите их номера телефона под рукой.
- Хороший человек, который помогает принимать решения по медицинским вопросам:
 - может беседовать с вашими докторами лично или по телефону;
 - знает ваши пожелания о лечении, которое вы хотите или не хотите получать;
 - является лицом, которому вы можете доверять исполнять свои пожелания.
- Сообщите человеку, что вы выбрали его в качестве лица, которое помогает принимать решения по медицинским вопросам.
- Prepare for Your Care — программа, которая поможет подготовить вас для принятия таких решений (www.prepareforyourcare.org).

3. Рассмотрите возможность заполнения «предварительного распоряжения»

- В этой форме можно указать лицо, которое принимает решения по медицинским вопросам за вас, и записать, какой тип лечения вы

предпочитаете в случае, если не сможете говорить по медицинским показаниям.

- Если у вас уже есть «предварительное распоряжение», пересмотрите его, обновите и передайте доверенному лицу в вопросах здоровья (человек, который принимает решения медицинского характера) и своему поставщику медицинских услуг.
- Формы предварительного распоряжения доступны в программе Prepare for Your Care (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>).
 - В текущей ситуации допустимо не подписывать это форму и не привлекать свидетелей для фиксации этого акта.
 - Прочитав форму, вы лучше поймете варианты возможной помощи.
 - Заполнив форму, вы поможете семье и поставщикам услуг узнать больше о лечении, которое вы хотели или не хотели получить.
- Эту форму вы можете отсканировать/оправить по факсу, электронной почте или даже отослать фотографию формы со своего мобильного телефона доверенному лицу в вопросах здоровья (человеку, который принимает решения медицинского характера), поставщику медицинских услуг или другим людям, которым вы доверяете.

Стационарное лечение и новые больничные правила

Госпитализация во время пандемии коронавируса может сильно отличаться от привычно установленного порядка. Варианты изменений:

- Общение с врачом будет проходить не лично, а по телефону.
- Посещения запрещены, кроме особых обстоятельств.
- Вас могут положить в другую больницу, а не в вашу.

Некоторых пациентов с коронавирусом необходимо поместить в реанимационное отделение, где они будут подключены к аппарату ИВЛ.

- Согласно исследованиям, большинство людей, которым требуется ИВЛ, будут находиться на такой поддержке на протяжении нескольких недель или более.
- Люди, подключенные к аппарату ИВЛ, не могут говорить.

Будет полезно заранее подготовить список того, что вам нужно привезти из дома. Рекомендации ниже можно взять за основу.

- **Документы и информация:**
 - Телефонные номера, ключевые контакты для передачи поставщикам медицинских услуг, включая данные о людях, назначенных ответственными за принятие медицинских решений за вас (*см. этап 2 выше*)
 - Список ваших лекарств (или принесите флаконы с таблетками)
 - Предварительное распоряжение или информация о пожеланиях медицинского характера (*см. этап 3 выше*)
 - Указания по поводу домашних животных или счетов

- **Техника:**
 - **Телефон, планшет и/или компьютер и зарядные устройства.** Эти приборы помогут вам оставаться на связи с семьей и друзьями.
 - Очки, слуховые аппараты, вставные челюсти и другие аналогичные приспособления
 - беруши, маски для сна, книги и одежда

Ссылки для получения дополнительной информации и финансовой помощи

Дополнительные рекомендации для вас и вашей семьи по предотвращению распространения Covid-19 можно найти на сайте [CDC](#). Полезные материалы по безопасному уходу за больным членом семьи дома также доступны по ссылкам ниже:

- [Уход за собой или членом семьи с Covid-19.](#)
- [Меры предосторожности дома.](#)
- [Предотвращение распространения вируса](#)
- [Правила уборки и дезинфекции дома](#)
- [Симптомы коронавируса](#)
- [Находитесь ли вы в группе риска по опасным заболеваниям?](#)
- [Меры профилактики заболевания](#)
- **Вспомогательные инструменты для семейных бесед: определение желаемого типа лечения**
 - Prepare for Your Care: поэтапная программа с видео <https://prepareforyourcare.org/welcome>
 - Cake: изучение и фиксация решений касательно здоровья, юридических вопросов, похорон, наследства и других предсмертных решений, а также возможность поделиться ими www.joinCake.com
 - Hello — игровая беседа от Common Practice <https://commonpractice.com>
 - Ресурсы по COVID-19 от Respecting Choices <https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
 - Мы можем поговорить о том, что мне важно? Советы от «National Patient Advocate Foundation» <https://www.npaf.org/can-we-talk/>

- **Дополнительные инструменты поддержки**
 - Центр поддержки по COVID-19 «National Patient Advocate Foundation»: консультации и информационная поддержка
<https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>
 - Фонд «Patient Advocate Foundation»: ресурсы и услуги для помощи пациентам и семьям, которые попали в сложную ситуацию медицинского характера
<https://www.patientadvocate.org/>
 - Как сохранить спокойствие и силу во время пандемии COVID-19: видео о сети отважных родителей
<https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

Это руководство было разработано Partners Healthcare, специалистами по серьезным заболеваниям и «National Patient Advocate Foundation» (NPAF).