**Навыки самоухода помогут пожилым людям оставаться независимыми и в безопасности**

*Пожилым людям хочется оставаться независимыми и не становиться обузой для близких в любом возрасте. Школа патронажного ухода «Внимание и забота» обучит пожилых людей навыкам самоухода в рамках проекта «Независимость. Безопасность. Самопомощь», поддержанного Фондом президентских грантов.*

Избежать физического старения невозможно, оно связано с появлением немощи, которая заставляет человека менять образ жизни, отказываться от привычных нагрузок. С приходом старости дают о себе знать хронические заболевания. Это нельзя изменить, но можно помочь справляться с этими изменениями. Для этого Школа патронажного ухода «Внимание и забота» разработала программу самопомощи в уходе для пожилых людей. Цель программы – обучить пожилых людей самостоятельно за собой ухаживать и при этом оставаться в безопасности, стать самостоятельными в своих действиях в той степени, насколько это возможно. Как подготовиться к визиту к врачу, о чем не забыть спросить, как сохранить мобильность при проблемах передвижения? Если тяжело одеваться, какую одежду и обувь предпочесть? Слабые руки, тремор, проблемы с глотанием – как правильно питаться? К кому обратиться по поводу проблем с памятью? На эти и другие вопросы пожилые люди получат ответы во время обучения. Отдельный блок посвящен теме финансовой безопасности: как не попасться на уловки мошенников и что делать, если это все-таки произошло.

Курс обучения самоуходу дистанционный. Пожилым людям, которые не владеют компьютером или смартфоном, чтобы подключиться к курсу, будет предоставлен планшет. Индивидуальный куратор обучения научит участников проекта подключаться к образовательной платформе и проходить курс, общаться в социальных сетях и чатах, работать с электронной почтой, общаться по видеосвязи, что восполнит пробелы в общении. Кроме того, пожилым людям выдадут «помощников»: скользящие рукавицы, при помощи которых можно помочь своей половинке перемещаться, приспособление для захвата, которое поможет поднять с пола упавший предмет, приспособление для застегивания пуговиц и молний.

В проекте примут участие НКО из разных регионов страны. Это те некоммерческие организации, которые работают с пожилыми людьми. Именно они соберут участников проекта, будут следить за их «успехами», способствовать полному освоению программы.

После завершения проекта уже отработанный на практике курс самопомощи для пожилых людей будет выложен в открытый доступ и будет доступен всем желающим.