

**Для збереження психологічно комфортного оточення у вашій родині постарайтеся просто дотримуватися кількох простих правил спілкування з літньою людиною.**

- ➔ Уникайте суперечок, конфліктів, різкої критики в розмові з літньою людиною.
- ➔ Ставтеся до своєї близької старенької людини, як до важкої дитини: якщо вона бунтує, значить, їй погано. З'ясуйте справжню причину такої поведінки.
- ➔ Ставтеся серйозно до страхів і тривог старої людини. Допоможіть їй озвучити свої страхи, розповісти про них. Це частково зніме психічне напруження і буде поштовхом до пошуку вирішення проблеми, що викликала страх.
- ➔ Нерідко тривога літньої людини пов'язана з погіршенням стану здоров'я. Її лякають думки про те, що медична допомога не буде надана вчасно.
- ➔ За будь-яких обставин вислухайте літню людину до кінця; якщо це неможливо, м'яко зупиніть розмову, пообіцяйте продовжити її при першій же можливості.
- ➔ Ніколи не нав'язуйте насильно свого спілкування літній людині, але і не відмовляйте їй в цьому.

- ➔ Завжди звертайтеся до людини в роках з повагою, вимовляєте слова повільно, досить голосно; відкладіть розмову, якщо вона знаходиться в стані роздратування, гніву, образи.
- ➔ Ніколи не змушуйте літню людину що-небудь робити насильно.
- ➔ При спілкуванні – дивіться їй в очі, торкайтеся рукою, сідайте поруч. Часто люди похилого віку, особливо погано бачать і чують, потребують тактильного контакту.
- ➔ Заохочуйте прагнення літньої людини до самостійного догляду за собою, чистоти, охайності, забезпечте можливість для цього: підберіть зручний одяг, який легко знімати та гігієнічний, прикріпіть допоміжні пристосування у ванній кімнаті і туалеті.
- ➔ Якщо літня людина не в змозі обслуговувати себе самостійно, запросіть до нього доглядальницю. Дуже важливо, щоб літня людина довіряла фахівцеві, який буде їй допомагати.
- ➔ Не забороняйте літній людині мати свої маленькі «секрети»: затишні місця для зберігання грошей, цукерок, пам'ятних дрібничок.

- ➡ **Спокійно реагуйте на звинувачення про зникнення грошей або речей і, набравшись терпіння, допомагайте знайти їх.**
- ➡ **Не перешкоджайте спілкуванню літньої людини по телефону з друзями, допомагайте їй виходити на вулицю для спілкування, прогулянки, відвідування магазину і т.інш.**
- ➡ **Знайдіть старі журнали, фотографії, книги, дрібнички періоду її молодості і музичні записи. Подивіться і послухайте їх разом. Це помітно зближить вас.**
- ➡ **Для встановлення психологічного контакту, завжди будьте уважними. Пам'ятайте, що щира участь і любов можуть подолати всі труднощі в спілкуванні зі старенькою людиною.**



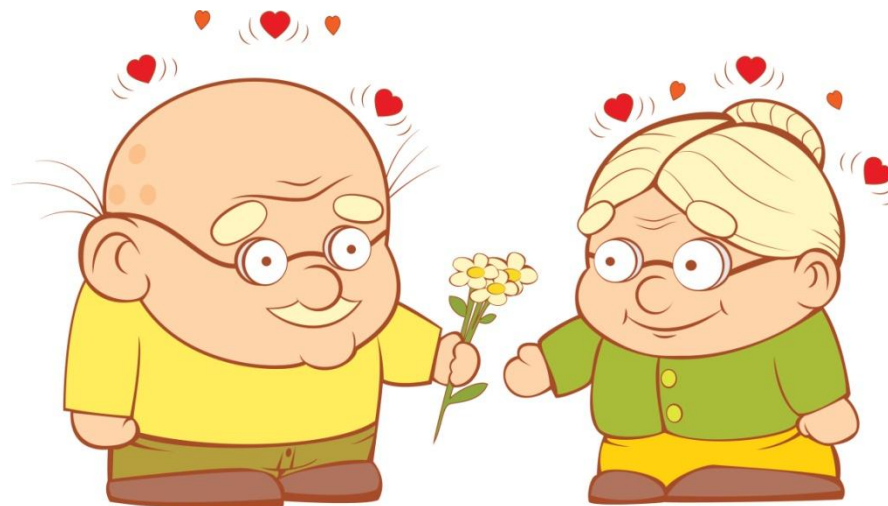
**Для тривалого спілкування з літньою людиною потрібно чимало душевних сил і терпіння.**

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, що доглядаючи людей похилого віку, ви готуєте себе до старості і покажете позитивний приклад своїм дітям!**

Матеріал підготувала: Людмила Зубко, зав. відділу обласного  
Центру здоров'я.

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ  
ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я**

# **ЯКЩО В СІМ'І ЛІТНЯ ЛЮДИНА**



**ВІННИЦЯ 2016**