

4. За здоровьем того, кто долго ухаживает за родственником с инвалидностью, тоже нужно следить

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Спорно

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Когда человек изматывается от ухода за близким, это не каприз. В одном американском исследовании за восьмьюстами с лишним пожилыми людьми наблюдали четыре года. У тех, кто ухаживал за супругом, утратившим способность самостоятельно справляться с повседневными делами, и сообщал о психологической нагрузке, риск смерти был примерно на 60% выше, чем у тех, кто не занимался уходом. У тех, кто ухаживал, но не чувствовал такой нагрузки, этого повышения не было. Поэтому следить нужно не за самим фактом ухода, а за длительным напряжением.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Передайте часть ухода другим, а сами пройдите медицинское обследование.

Выгода

Китай — исходная версия. Это было проспективное популяционное когортное исследование, проведённое с 1993 по 1998 год в четырёх сообществах США. Средний срок наблюдения составил 4.5 года. Участвовали 392 человека, занимавшихся уходом, и 427 человек, не занимавшихся уходом, в возрасте от 66 до 96 лет. Все жили вместе с супругами. За четыре года умерли 103 человека

(12.6%). После поправки на социально-демографические факторы, уже имевшиеся заболевания и субклинические сердечно-сосудистые заболевания риск смерти у тех, кто ухаживал и сообщал о психологическом или эмоциональном напряжении, был на 63% выше, чем в контрольной группе людей, не занимавшихся уходом (RR 1.63, 95% CI 1.00–2.65, доверительный интервал). У тех, кто ухаживал, но не сообщал о напряжении (RR 1.08, 95% CI 0.61–1.90), и у тех, чей супруг утратил способность самостоятельно справляться с повседневными делами, но кто сам за ним не ухаживал (RR 1.37, 95% CI 0.73–2.58), смертность после поправок не была повышена

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Нижняя граница доверительного интервала в этом исследовании находится ровно на 1.00, поэтому возможность «отсутствия различий» не была полностью исключена. Участниками были пожилые американцы, живущие вместе с супругами. Уход требовался пожилым супругам, утратившим способность самостоятельно справляться с повседневными делами. Перенос этих результатов на людей, ухаживающих за молодыми родственниками с инвалидностью, — это экстраполяция. Исследование может показать направление: у тех, кому тяжело, риск выше. По возможности передавайте другим ту часть ухода, которую можно передать. В Китае об услугах временного размещения с уходом и дневного ухода узнайте в местной федерации людей с инвалидностью (残联) и местном управлении по гражданским делам (民政). Не прекращайте приём лекарств от собственных хронических болезней, если вы ухаживаете за близким. См. раздел 16, пункт 1 (принимать лекарства весь назначенный врачом срок). Кому это выгодно в этом пункте — вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Schulz R, Beach SR (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study. JAMA, 282(23):2215–2219. doi.org/10.1001/jama.282.23.2215