

ГРИЖА ЗА БЛИЗКИТЕ

Деца, възрастни и хора с увреждания: план за подкрепа

Планирай с човека, а не вместо него. Добрата подготовка описва конкретната помощ, достъпния маршрут и резервния помощник, като пази достойнството и личните данни.

Кога да активираш плана

Активирай плана при евакуация, прекъсване на услуги или когато редовната грижа не може да продължи безопасно.

Отговорности

- Самият човек: описва нуждите и предпочитанията си, когато е възможно.
- Основен помощник: организира подкрепата и проверява присъствието.
- Резервен помощник: знае задачите при отсъствие на основния.

Подготви на едно място

Списък на редовните лекарства и контакти, нужни помощни средства, резервни батерии по инструкция, подходящи принадлежности и копие на плана.

Подготовка предварително

- ☐ Запиши нуждите за движение, комуникация, хранене и редовна грижа със съгласието на човека.
- ☐ Уточни с лекар или доставчик как се осигуряват лекарства и медицинско оборудване при прекъсване на ток.
- ☐ Определи основен и резервен помощник и провери дали могат реално да изпълнят задачите.
- ☐ Прегледай достъпния изход и транспорт; не разчитай на асансьор при пожар или земетресение.
- ☐ Направи спокойна репетиция и обясни плана на децата с кратки, конкретни думи.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Деца, възрастни и хора с увреждания: план за подкрепа

Действия при кризата

- ☐ Обясни какво предстои и провери дали човекът разбира или има нужда от друг начин на общуване.
- ☐ Вземи достъпните лекарства и помощни средства, без да забавяш безопасното напускане.
- ☐ Използвай предварително уговорената помощ; не импровизирай опасно носене по стълби.
- ☐ При нужда от спасителна помощ съобщи на 112 точния адрес, етаж и конкретното затруднение.
- ☐ На безопасно място провери присъствието, комфорта и необходимостта от медицинска помощ.

Възстановяване и преглед

- ☐ Възстанови връзката с обичайния лекар, доставчик или социална услуга.
- ☐ Осигури подходящи условия за почивка, лична хигиена и редовни лекарства.
- ☐ Провери дали помощните средства и оборудването работят според инструкциите.
- ☐ Обсъдете как се е почувствал човекът и какво може да се подобри.
- ☐ Актуализирай плана, контактите и резервната подкрепа след промяна в нуждите.

Грешки, които да избегнеш

Не променяй лекарства или настройки на медицинско оборудване самостоятелно. Не оставяй зависим човек без уговорена подкрепа и не публикувай здравните му данни.

Често задавани въпроси

Как планираме лекарствата?

С лекар или фармацевт уточнете достъпните количества, съхранението и какво се прави при прекъсване на обичайната доставка.

Какво, ако помощникът не може да дойде?

Използвайте резервния контакт. При непосредствена опасност и невъзможност за безопасно извеждане поискайте спасителна помощ.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — подготовка за уязвими възрастни

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/older-adults.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.