

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ и СОСЕДЕЙ ПОДАРИТЕ ТЕПЛО: КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПРАЗДНИКИ

ДУШЕВНОЕ ВНИМАНИЕ — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

- **Выделите время для личного общения**
 - Зайдите в гости с небольшим угощением (фрукты, домашнее печенье)
 - Предложите помочь с приготовлением праздничных блюд
 - *Иногда 15 минут душевной беседы ценнее любого материального подарка*
- **Вспомните вместе приятные моменты**
 - Попросите рассказать о самых запоминающихся новогодних праздниках их жизни
 - Рассмотрите старые фотографии
 - Спросите о семейных традициях и рецептах
 - *Для пожилого человека важно чувствовать, что его опыт и воспоминания ценны*

ПОМОЩЬ, КОТОРАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНА

Практическая помощь:

- Помогите украсить квартиру — развесить гирлянды, установить елку
- Предложите сходить в магазин за продуктами
- Помогите отправить поздравления близким (написать открытки, отправить сообщения)
- Проверьте, как работают бытовые приборы

Эмоциональная поддержка:

- Просто будьте рядом — иногда молчаливое присутствие лучше слов
- Выслушайте, не перебивая — дайте выговориться
- Проявите терпение, если пожилой человек повторяет одно и то же
- Чаще улыбайтесь и поддерживайте зрительный контакт

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ПРАЗДНИЧНУЮ АТМОСФЕРУ

- **Пригласите на совместные приготовления**
 - Попросите помочь в приготовлении несложных блюд
 - Организуйте совместное украшение печенья или приготовление салатов
 - *"Ваши руки золотые — без вас ничего не получается так вкусно!"*
- **Учитывайте физические возможности**

- Не планируйте слишком шумные и продолжительные мероприятия
- Предусмотрите возможность отдыха в тишине
- Следите, чтобы в доме не было скользких поверхностей и других опасностей

♥ ЧТО ГОВОРИТЬ И КАК ПОДДЕРЖАТЬ

Вместо формальных фраз — искренние слова:

- ✓ "Мы так рады, что вы с нами!"
- ✓ "Расскажите, как вы встречали Новый год в молодости"
- ✓ "Ваши советы так важны для нас"
- ✓ "Давайте вместе споем вашу любимую песню"
- ✓ "Вы для нас — настоящая опора и мудрость"

Избегайте:

- ✗ "Вы ничего не понимаете в современной технике"
- ✗ "Опять рассказываете одно и то же"
- ✗ "Не переживайте из-за ерунды"

👂 Важные моменты для соседей и коллег

- **Постучитесь в предпраздничные дни** — спросите, не нужна ли помощь
- **Оставьте свои контакты** — чтобы было к кому обратиться в случае необходимости
- **Предложите присоединиться** к вашим семейным празднованиям
- **Проявите внимание после праздников** — навестите, справьтесь о самочувствии

✨ Помните:

- **Нежность и забота** не требуют больших финансовых затрат
- **Внимание и время** — самые ценные подарки
- **Терпение и понимание** помогают создать настоящую праздничную атмосферу
- **Иногда простое "Я рядом"** значит больше, чем самые красивые слова

Нежность и участие творят чудеса! Подарите пожилому человеку самый ценный подарок — ваше внимание и время.

Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмн в рамках акции Давайте вместе создавать культуру заботы и уважения к старшему поколению!