

DESÁTERO PEČUJÍCÍHO

Vážná nemoc či úbytek psychických i fyzických sil mohou znamenat nutnost požádat své blízké o pomoc. I takové chvíle patří k životu. A mají řešení.

Ocitli jste se v situaci, kdy pečujete o blízkého, poprvé?

- 1 Získejte si co nejvíce informací a zůstaňte v kontaktu s odborníky**

Ujistěte se, že dobře rozumíte diagnóze – ptejte se lékaře na prognózu, možnosti podpůrné léčby, rehabilitace či snížení míry bolesti. Po určitém čase si vyžádejte kontrolní vyšetření. Pokud máte pocit, že se vám s lékařem nedaří spolupracovat, nebojte se ho změnit. Vytvořte spolu tým, jehož cílem je dobrá péče o nemocného. Sdílejte dílčí úspěchy.
- 2 Pozorujte, naslouchajte a ptejte se**

Váš blízký je tím nejcennějším zdrojem informací o tom, co skutečně potřebuje. **Všímejte si, kdy je spokojený.** Ptejte se, jaká forma pomoci je pro něj přijatelná a úlevná. Buďte trpěliví k němu, ale i k sobě.
- 3 Zvažte možnosti financování pomoci**

V situaci péče o blízkého **můžete využít finanční příspěvek od státu.** Nejčastěji se jedná o tzv. **dlouhodobé ošetrovné** (pozor, k žádosti budete potřebovat vyjádření lékaře ještě před propuštěním z nemocnice) a **příspěvek na péči.**
- 4 Každá rodina je jedinečná**

Péče o blízkého se velmi obtížně zvládá v jednom. **Neostýchejte se říct si o pomoc** příbuzným či přátelům, aby vás vystřídali. **Neodmítejte nápady druhých,** ač se zdají nestandardní. Důležité je, že fungují.
- 5 Nemocný potřebuje cítit oporu**

Každý člověk potřebuje cítit, že **je respektovaný.** Pomoc a podporu nabízejte, ale nenuťte ji násilím. Pokud zrovna nějaký úkon nejde provést, zvažte, zda je nezbytné udělat ho právě teď, a to i za cenu ztráty pohody a klidu.
- 6 Superhrdiny můžete být jen chvíli**

Je důležité si uvědomit, že i přes všechna naše přání **nejsme superhrdinové,** ale lidé. Pokud se vám někdy něco nepodaří podle očekávání, nevyčítejte si to. **Je normální cítit vztek, zlost i zoufalství.** V takových chvílích je užitečné vyhledat podporu či odbornou pomoc.
- 7 Nezapomínejte na sebe**

Být oporou někomu dalšímu je velmi náročné. V rámci plánování péče proto **myslete také na své potřeby.** Nechte se vystřídat, dovolte si nechat si odborné pomoci.
- 8 Zvažte možnost institucionální péče**

Odlehčit vám může pečovatelská služba nebo krátkodobý **respitní pobyt.** Možná nastane chvíle, kdy bude pro všechny lepší, pokud váš blízký půjde do domova pro seniory nebo hospicu, kde ho budete navštěvovat. Nedávejte si za vinu, že jste péči nezvládli sami.
- 9 Inspirujte se u druhých**

Nemocný vaši péči možná náležitě neocení. Budou se střídat dny, kdy budete vděční a šťastní, že jste se rozhodli pečovat, a dny kdy budete cítit vztek či lítost a zoufalství. **Sdílejte svou zkušenost** s lidmi, kteří také pečují nebo pečovali. **Inspirujte se u druhých:** Co pomáhalo jim? V čem pro ně byla zkušenost cenná? Oporou vám mohou být svépomocné skupiny pro pečující, ale i literatura nebo filmy.
- 10 Užívejte si společné okamžiky**

Nenechte si kazit společné chvíle potížemi v každodenním fungování, ani nereálnými očekáváními od okolí i sebe samých. Společně **strávený čas a sdílená radost budou jednou těmi nejcennějšími vzpomínkami.**

8 0 0
2 0 0
0 0 7

LINKA SENIORŮ

- 365 dní v roce od 8 do 20 hodin
- anonymní a bezplatná služba
- pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi

poradna: linkaseniuru@elpida.cz
www.linkaseniuru.cz

Kde dále čerpat informace?

- www.necosestalo.cz informační portál Linky seniorů pro pečující, chatové poradenství
- www.gerontologie.cz obecné informace o službách pro seniory, databáze odborných lékařů a zdravotnických pracovišť
- www.mpsv.cz informace o sociálních službách, registr poskytovatelů sociálních služeb
- www.cssz.cz dávky nemocenského pojištění, ošetřovné
- portal.mpsv.cz/soc příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu (informace poskytnete i nejbližší pobočka úřadu práce)
- www.neztratitsevestari.cz informační portál organizace Sue Ryder
- www.pecujdoma.cz portál pro pečující obsahuje videa a příručky
- www.nevypustdusi.cz portál věnující se tématu duševního zdraví a psychohygieny
- www.pecujici.cz portál obsahující informace a příběhy pečujících
- Kontaktní pracoviště zdravotní pojišťovny pro informace, se kterými lékaři v okolí má pojišťovna podepsanou smlouvu

Linku seniorů **800 200 007** provozuje
proseniorská organizace **Elpida**.



8 0 0 LINKA
2 0 0 SENIORŮ
0 0 7 800 200 007

Dlouhodobě Linku seniorů podporují:

Nadace **O₂**




nadační fond avast

Tento materiál vznikl díky podpoře

