

Je váš blízký v nemocnici a vrátí se z ní méně soběstačný?

DESATERO

počátku péče vám pomůže již v začátku péče si uvědomit některé důležité věci:

- 1** Dopředu rozvažte, jak chcete zajistit péči. Nevynechávejte blízkého, kterého se to týká z tohoto procesu – vyjádří své přání (pokud je to možné) a od toho se můžete odrazit v rozhodování.
- 2** Informujte se dobře o jeho zdravotním stavu. Najděte si informace vlastní cestou, zeptejte se ošetřujícího lékaře, informujte se i u obvodního lékaře. Pochopíte rozsah možností i nemožností.
- 3** Pokud jsou potřeba při péči nějaké úkony, které neznáte, nebo jste se s nimi nikdy nesešel, nechejte si je vysvětlit a požadujte předvedení a zacvičení od personálu v nemocnici (je to jejich povinnost – trvejte na tom, zákon je na vaší straně).
- 4** Připravte si doma prostor pro návrat blízkého zpět tak, aby vyhovoval vám i jemu (dostatek soukromí, pokud je to možné...).
- 5** Můžete si spoustu pomůcek do začátku půjčit a pořídit následně pouze ty, které se skutečně osvědčí. Ne každá pomůcka je vyhovující pro každého. Co se neosvědčí, můžete vrátit a nahradit něčím jiným na zkoušku, až najdete to pravé.
- 6** Informujte se, co pro vás může udělat úřad práce (dávky finanční pomoci), sociální odbor města, obce (poradí, jaké organizace vás mohou v péči podpořit a jakým způsobem – nečekejte zázraky, ty tu nemáme). Kontaktujte organizace, které připadají v úvahu, že mohou pomoci a ptejte se na podmínky a dostupnost (nečekejte zázraky, ani zde nejsou).
- 7** Nezůstávejte v tom sami. Od začátku zapojte do péče co nejširší rodinu, organizace poskytující asistenci, pečovatelskou službu, odlehčovací či respitní péči, dle potřeb. Péče je velmi časově, psychicky i fyzicky náročná práce trvající nepřetržitě a bez nároku na dovolenou. O svůj odpočinek se musíte postarat také sami. Buďte v tom důslední nebo se z vás stane nový příjemce péče (po infarktu a v depresích se o nikoho nepostaráte). Za svůj život jste odpovědní sami.
- 8** Každý jsme jinak stavěný, není ostuda něco nezvládnout. Požádejte o pomoc, přehodnotte rozhodnutí. Nelze zvládnout vše za každých okolností. Tyto situace řešte včas.
- 9** Neizolujte se od okolního světa. Máte v životě více rolí než jen „pečující“. Zůstáváte matkou, otcem, dcerou, synem, dědou, babičkou, přítelem, přítelkyní, sousedem, sousedkou, spolužákem, spolužačkou, kamarádem, kamarádkou, sportovcem, umělcem, turistou, houbařem, zahrádkářem...
- 10** K péči patří láska. Pokud není, hledejte jiné řešení. Bez velké lásky nelze péči zvládnout. Budete uštvaní a frustrovaní a pečovaný také nebude spokojený. Nepečujte jen proto, že to od vás okolí očekává.

Klára pomáhá z.s.



Unie pečujících z.s.

