

CO DĚLAT, KDYŽ...



**začínáte
pečovat o seniora
u vás doma**

Pokud jste se rozhodli pečovat o svého blízkého a nastěhujete si ho k sobě domů, bude pro vás nejspíš nastávající období velmi náročné.

Protože bude potřeba zařídit spoustu věcí.

Protože takto velká změna způsobuje velký stres a je potřeba najít ve vztazích novou rovnováhu.

CO BY VÁM MOHLO POMOCI A NA CO BYSTE NEMĚLI ZAPOMENOUT?



jihomoravský kraj

Za finanční podpory
Statutárního města Brna





INFORMUJTE SE

- ✓ Základní informace byste měli dostat na sociálním odboru příslušné obce. Informujte se, co pro vás mohou udělat úřady a na jaké dávky máte nárok.
- ✓ Další sociální poradenství by vám měla být schopna poskytnout sociální pracovnice každé sociální služby zabývající se danou cílovou skupinou. Existují i poradny zaměřené na odborné sociální poradenství.
- ✓ obraťte se na ošetřujícího lékaře. Ať už je to praktický lékař anebo lékař v nemocnici, kde byl senior hospitalizován. Zjistíte aktuální zdravotní stav seniora, co bude potřebovat a můžete naplánovat péči.





ZAPOJTE OSTATNÍ

- ✓ Nedopusťte, aby veškerá péče zůstala jen na vás – to vede k přetížení, frustraci a dlouhodobé nespokojenosti.
- ✓ Kontaktujte širší rodinu. Domluvte se na tom, jak se mohou ostatní podílet na péči – nákupy, vaření, doprovody k lékaři, vyřizování úředních záležitostí, obstarání hygieny, návštěvy, finanční podpora apod.
- ✓ Hovořte o své situaci a pocitech s ostatními členy rodiny v klidu a včas, abyste předcházeli možným konfliktním situacím.





MYSLETE NA SEBE

- ✓ Pamatujte na „princip přežití“: při problému musíme nejprve nasadit dýchací masku sobě, teprve poté druhým.
- ✓ Dopřejte si čas pro sebe, své koníčky, odpočinek, abyste mohli nabrat energii a sílu.
- ✓ Stanovte jasná pravidla a mantinely. Nenechávejte se trvale přetěžovat potřebami druhých. Naučte se říkat jasné „NE“ směrem k oběma stranám - vůči dětem i rodičům.





ZABEZPEČTE ZDRAVOTNÍ PÉČI

- ✓ Promyslete změnu praktického lékaře a případně jiných odborných lékařů (kteří budou blíž vašemu bydlišti), nechte si přeposlat zdravotnickou dokumentaci.
- ✓ Pokud je potřeba ošetrovatelské péče (např. aplikace infúzí, injekcí, podání léků, odběry krve, převazy ran nemocného apod.), lékař vám může předepsat domácí zdravotní péči (poskytovanou zdravotní sestrou u vás doma).
- ✓ Zvažte, jestli by vám nepomohly nějaké kompenzační pomůcky. Můžete si je přechodně zapůjčit, vyzkoušet a případně ty vyhovující pořídit.
- ✓ Pokud senior trpí nevléčitelnou nemocí, využijte tzv. domácí paliativní péči/domácí hospic. Hospicová péče se snaží o to, aby byla závěrečná část života maximálně kvalitní, aby netrpěl bolestí a byla mu poskytnuta péče jak fyzická, tak psychická. Zároveň poskytuje podporu celé rodině.





VYUŽIJTE SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- ✓ Zvažte, zda a jaký typ pomoci v dané situaci potřebujete - jestli potřebujete pomoc pro sebe, pro seniora, o kterého pečujete nebo například pomoc v domácnosti.
- ✓ Pomoci vám mohou ambulantní, terénní nebo pobytové sociální služby.
- ✓ Bohužel téměř všude je kapacita těchto služeb napnutá a je těžké ji v potřebné míře sehnat. Začněte se alespoň o nabídku ve vašem okolí zajímat včas, dříve, než bude vaše situace nezvládnutelná.





ZVAŽTE SVÉ PRACOVNÍ MOŽNOSTI

- ✓ Zamyslete se, jaké jsou možnosti skloubit vaše pracovní povinnosti a péči. Můžete pracovat z domu? Hodil by se vám zkrácený úvazek anebo větší flexibilita?
- ✓ Řekněte svému zaměstnavateli, co by vám pomohlo sladit práci a péči o blízkého. Pokuste se najít přijatelné řešení.
- ✓ Hledejte cestu, jak si zachovat alespoň minimální možnou míru kontaktu se svou profesí.





jihomoravský kraj

Za finanční podpory
Statutárního města Brna



**Přejeme vám hodně fyzických a psychických sil, zdraví,
lásky, radosti ze života a také moudrosti, abyste dělali
správná rozhodnutí a dobře pečovali nejen o druhé,
ale také o sebe.**

NEVĚDĚT SI RADY NENÍ ZNÁMKA SELHÁNÍ.



www.sendvicovagenerace.cz

