



ZAČÍNÁTE PEČOVAT O SENIORA?

Co by vám mohlo pomoci a na co byste neměli zapomenout?



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.

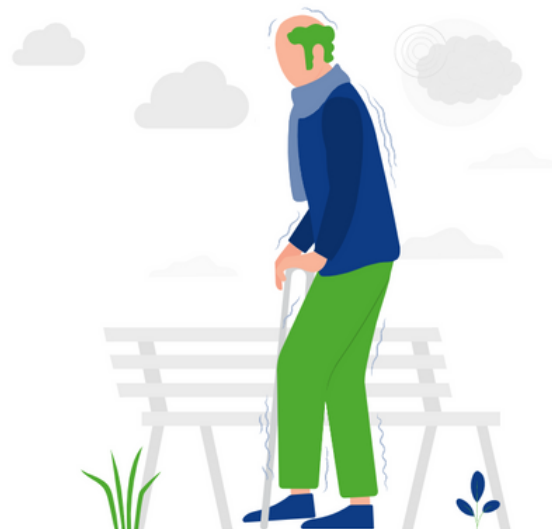
Hovořte o své situaci a pocitech s ostatními členy rodiny v klidu a včas, abyste předcházeli možným konfliktním situacím.



MYSLETE NA SEBE

Pamatujte na „princip přežití“: při problému musíme nejprve nasadit dýchací masku sobě, teprve poté druhým.

Stanovte jasná pravidla a mantinely. Nenechávejte se trvale přetěžovat potřebami druhých. Naučte se říkat jasné „NE“.



Za finanční podpory
Statutárního města Brna



ZABEZPEČTE ZDRAVOTNÍ PÉČI

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.



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.



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. Jejich seznam najdete v katalogu sociálních služeb ve vašem městě.

Pomoci vám mohou například tyto služby:

- pečovatelská služba
- osobní asistence
- pobytová/terénní odlehčovací služba
- tísňová péče



NEVĚDĚT SI RADY NENÍ ZNÁMKA SELHÁNÍ.

POŽÁDAT O POMOC JE V POŘÁDKU.

Navštivte náš web, najdete zde adresář služeb ve městě Brně, rady a tipy, zajímavé rozhovory a vše, co se týká péče (nejen) o seniory.

WWW.SENDVICOVAGENERACE.CZ