

CO DĚLAT, KDYŽ...



**začínáte
pečovat o seniora
u vás doma**

Jsou jako náplň sendviče, uprostřed a z každé strany na ně doléhají povinnosti. Péči o děti musí nějak skloubit s péčí o seniory, jsou zavaleni úkoly a starostmi. Jejich vlastní potřeby jsou často odsunuty do pozadí a bývají neviditelné.

Nevědět si rady není známka selhání.

Požádat o pomoc je v pořádku.

- ✓ Pečujte o sebe.
- ✓ Zvažte své síly a myslete také na své vlastní zdraví a potřeby.
- ✓ Delegujte úkoly i na další osoby.
- ✓ Vyžaduje-li to situace, vyhledejte odbornou pomoc.

Je nutné o problematice sendvičové generace mluvit, vědět o jejích potřebách a podnikat kroky, které jí mohou pomoci a podpořit ji v nelehké situaci.

Pečovat o sebe není sobecké.

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?



Spolufinancováno
Jihomoravským krajem

jihomoravský kraj

Za finanční podpory
Statutárního města Brna

B | R | N | O



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 nevyléčitelnou 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.





KDO JSME

Jsme Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) v Brně - nezisková organizace, která již od roku 1992 nabízí rodinám **volnočasové, vzdělávací a poradenské programy**, stejně jako **podporu v obtížných životních situacích**.

Chceme být místem důvěry a podpory, kde lze načerpat inspiraci pro spokojený život, vzdělávat se, efektivně trávit volný čas a prohlubovat vztahy v rodině.

Problematiku tzv. sendvičové generace vnímáme jako jednu ze zásadních společenských otázek dnešní doby.

Provozujeme webové stránky:



sendvicovagenerace.cz



sendvicovysenior.cz



Na webových stránkách máme rubriku „Co dělat, když“, ve které jsou rady a tipy, jak zvládat různé životní situace. Píšeme články, věnujeme se zvládání stresu, vyhoření, sebepěče anebo mezigeneračním otázkám.

Nahráváme podcasty o sendvičové generaci. V každém dílu si do studia zveme hosta, kterého se ptáme na spoustu důležitých a zajímavých otázek.



Co dělat, když...



Podcast o sendvičové generaci

Jsme také na sociálních sítích, kde sdílíme užitečné informace a propagujeme problematiku sendvičové generace.



Facebook



Instagram

Téma zviditelňujeme v tisku a online zpravodajských portálech. Bavíme se o něm na kulatých stolech s odborníky a prezentujeme na krajských platformách a konferencích.



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI



SENDVIČOVÁ GENERACE

Spolufinancováno
Jihomoravským krajem

jihomoravský kraj

Za finanční podpory
Statutárního města Brna

B | R | N | O

**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

