

# ZAČÍNÁTE PEČOVAT O SENIORA?

Co by vám mohlo pomoci a na co byste neměli zapomenout



NEVĚDĚT SI RADY NENÍ ZNÁMKA SELHÁNÍ

POŽÁDAT O POMOC JE V POŘÁDKU



## INFORMUJTE SE

Základní informace byste měli dostat na sociálním odboru příslušné obce. Existují i poradny zaměřené na odborné sociální poradenství anebo pečující.

Obráťte se na ošetřujícího lékaře. Ať už je to praktický lékař anebo lékař v nemocnici, kde byl senior hospitalizován.



## 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“.



## ZABEZPEČTE ZDRAVOTNÍ PÉČI

Pokud je potřeba ošetrovatelské péče (např. aplikace injekcí, odběry krve, převazy), lékař vám může předepsat domácí zdravotní péči.

Zvažte, jestli by vám nepomohly nějaké kompenzační pomůcky. Pokud senior trpí nevléčitelnou nemocí, využijte tzv. domácí paliativní péči/domácí hospic.



## ZAPOJTE OSTATNÍ

Nedopusťte, aby veškerá péče zůstala jen na vás, To vede k přetížení. Kontaktujte širší rodinu. Domluvte se na tom, jak se mohou ostatní podílet na péči.

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



## VYUŽIJTE SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Zvažte, zda a jaký typ pomoci v dané situaci potřebujete - pomoc pro sebe, pro seniora, pomoc v domácnosti...

Pomoci vám mohou ambulantní, terénní nebo pobytové sociální služby. Jejich seznam najdete v katalogu sociálních služeb ve vašem městě.



## ZVAŽTE 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.