O SENDVIČOVÉ

GENERACI

Nejsou hrdinové, ale obyčejní lidé, kteří toho musí hodně zvládnout...

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.

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

SENDVIČOVÁ GENERACE

OBSAH

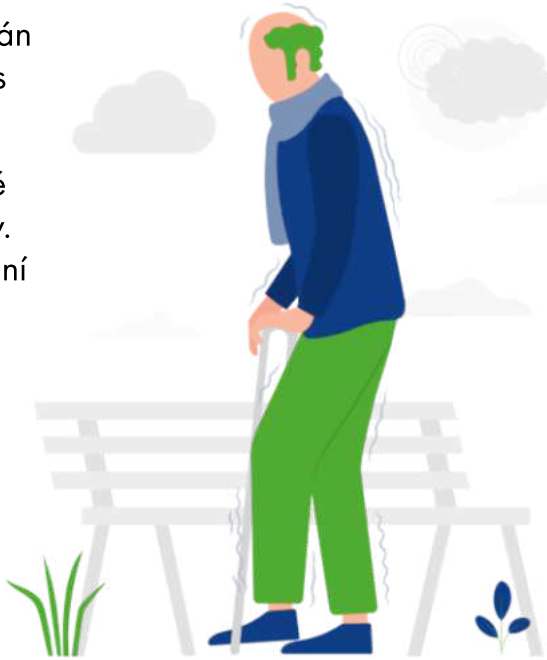
Jak se člověk stane sendvičovou generací? 4
I senioři mohou být sendvičovou generací 7
Je sendvičová generace volba nebo povinnost? 7
Jaké problémy sendvičová generace řeší? 9
Právo na svůj vlastní život 14
Pečovat o sebe není sobecké 16
Mít se o koho opřít 17
Nikdo není dokonalý 19
Prožívat emoce je normální 21
Když naši rodiče stárnou 22
Zapojit i mladší generaci 24
Využití pobytových služeb 25
Když se blíží konec života 27
Sociální služby 30
Co dělat, když... 32
Příběhy sendvičové generace 39
Co byste vzkázali sendvičové generaci? 47
Slovníček pojmů 49
Poděkování 59
Kdo jsme 60

Tento e-book mohl vzniknout díky finanční podpoře MPSV ČR v rámci projektu „Senioři jako sendvičová generace“. Aktivity projektu „Senioři jako sendvičová generace“ jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

JAK SE ČLOVĚK STANE SENDVIČOVOU GENERACÍ?

Máte děti a zároveň vaši rodiče, tchyně anebo tchán stárnou a potřebují čím dál větší pomoc? Pak se z vás stává sendvičová generace.

Příslušníci sendvičové generace jsou vystaveni vysoké zátěži. Péči o děti musí skloubit s péčí o seniory. Do toho všeho potřebují stihnout své vlastní zaměstnání a také partnerský život.



Potřeba pečovat o seniora může přijít náhle. Tatínek například upadne, dostane se do nemocnice a pak se domů vrací ve špatném zdravotním stavu. Dříve naprosto soběstačný člověk najednou potřebuje pomoc a nemůže být doma sám.

Anebo se zdravotní stav maminky začíná pomalu zhoršovat.

„Vaše maminka žije ve vzdálenějším městě. Vy si s ní telefonujete, ale osobně se potkáváte málo. Napřed vám přijde, že je vše v pořádku, maminka mluví o počasí, o bolavé noze a o tom, co měla nakoupit. Ale když za maminkou přijedete, tak vidíte, že to v tom bytě už nevypadá jako předtím. Budete mít signály, že něco nefunguje. Ale řeknete si, že je to ještě v pořádku. Ale ono se to začne opakovat a za pár měsíců zjistíte, že maminka už nemůže zůstat sama. A pak se může stát, že nenajdete v místě bydliště rychle pomoc a maminku si vezmete k sobě domů. A v té chvíli se dostáváte do těžko řešitelné situace. Máte nejlepší úmysly se o maminku postarat, ale přitom musíte chodit do práce a zvládat vše kolem."

Petra Stávková, Diakonie ČCE

Pokud zemře jeden z rodičů, bývá to pro druhého velmi těžké. A může se stát, že už to sám nebude tak dobře zvládat jako předtím, když žil v páru.

Pro babičku už nemusí být také bezpečné, aby zůstávala sama v domě. Nezvládne si například nakoupit, uvařit, zatopit, anebo se jít vysprchovat. Bojíte se, že může upadnout a nebude jí mít kdo pomoc.

Anebo váš rodič žije v pobytovém zařízení a vy za ním pravidelně jezdíte a voláte si.

Těch situací, které mohou nastat je nepřeberné množství. Ale jedno mají společné. Lidé v sendvičové generaci se starají o své děti, chodí často do práce, mají své vlastní domácnosti a zároveň jejich rodiče anebo rodiče partnera či partnerky stárnou, potřebují pomoc a péči. Podoba té péče se může měnit a být dynamická. Nemusí vždy vyžadovat nepřetržitou péči, ale může mít podobu psychické podpory a sdílení. A i to bývá náročné.

„Péče v domácím prostředí se se stárnutím a zhoršováním zdravotního stavu vyvíjí. Nejdřív stačí mamince nebo tatínkovi zajistit jednou za týden nákup, potom jim zajistit úklid. Potom se třeba každý den zajímat, jestli snědli to, co měli zajištěné od pečovatelské služby, nebo to, co jsme jim sami navařili. No a pak začne být péče víc a víc časově zatěžující, fyzicky a psychicky náročná."

Eliška Vondráčková, lektor programu Devatero úspěšného rodiče

PÉČE O SENIORA PŘINÁŠÍ DO RODINY ZMĚNY

Narůstající potřeba péče o seniora dokáže rozhodit dosud fungující rodinný systém. V rodině jsme často zvyklí na nějaké zavedené postupy a pravidla, jak žijeme, co a s kým kdy děláme. Máme svou práci, děti mají své koníčky, školu, volný čas, o víkendech můžeme například podnikat výlety, odpočívat, navštěvovat příbuzné a vše tak nějak funguje. Když do tohoto systému, který i sám o sobě může být někdy náročné vybalancovat, vpadne potřeba péče o dalšího člena rodiny, nastávají velké změny.

„Péči o babičku jsem neplánovala. Všechny mé životní plány a cíle jsem kvůli tomu odložila. Musela jsem žít ze dne na den."

Soňa, zástupkyně sendvičové generace

Často si musíme určit priority a přenastavit si vlastně skoro celý život. Je to zkrátka výzva pro celou rodinu. Nejen pro sendvičovou generaci, ale i pro děti a také seniora. Ten byl rovněž zvyklý žít nějakým způsobem, byl soběstačný a najednou se ocitá v roli toho, kdo potřebuje péči. Musí se dělat kompromisy.

Doporučujeme nastavit si pravidla už na začátku a mluvit o potřebách všech členů rodiny.

Také pamatujte, že pokud dáváte v současné době přednost péči o vaše blízké, je tato vaše práce stejně hodnotná jako ta profesní – ve vašem zaměstnání. Rozhodně si kvůli tomu nenechejte narušit pocit vlastní hodnoty.

I SENIOŘI MOHOU BÝT SENDVIČOVOU GENERACÍ

Příslušníky sendvičové generace nemusí být vždy lidé v tzv. produktivním věku. Velmi často se jedná o seniory starší 60 let, kteří se starají o svého nemocného partnera či partnerku, sourozence nebo jiného blízkého člena rodiny a k tomu se snaží pomáhat rodinám svých dětí. Hlídají vnoučata, pomáhají s domácností apod. Také pro ně je tato situace extrémně náročná po fyzické i psychické stránce, zejména s ohledem na zdravotní komplikace, které přináší stárnutí.

JE SENDVIČOVÁ GENERACE VOLBA NEBO POVINNOST?

Pečujeme o druhé, protože chceme anebo proto, že musíme? Stáváme se sendvičovou generací naší vlastní volbou či shodou okolností anebo je to nevyhnutelná fáze života?

Tolik otázek a žádná jedna uspokojivá a jednoduchá odpověď.

Existence sendvičové generace je důsledkem demografického vývoje a také nastavení naší společnosti. Lidé se dožívají vyššího věku, ženy odkládají mateřství na pozdější dobu, narůstá počet rodin s více dětmi a prodlužuje se délka odchodu do starobního důchodu. A tak se často stává, že lidé v produktivním věku s dětmi mají současně už stárnoucí rodiče, kterým ubývají síly.

Současně společnost tak nějak očekává, že se o seniory postará především rodina. A v ní je tenhle úkol vyhrazen často pro ženy. Rodinná péče se dostává do popředí zájmu. Její důležitou roli vyzdvihují jak instituce, tak sociální politiky a je součástí veřejných debat. Bohužel se však zapomíná na to, že dnešní rodiny, které mají mnoho podob, nejsou často schopny tuto roli bez problémů zvládnout samy.

Ačkoli si senioři mnohdy přejí zůstat doma až do konce svého života, a jejich děti by se často o své staré rodiče rády postaraly v domácím prostředí, není to tak snadné. Může chybět čas a tolik potřebná energie a síla. Rodina také nemusí mít vhodné prostory – ať už bydlí v malém bytě, anebo nemá bezbariérový přístup a domácnost. Mohou scházet znalosti a kompetence potřebné ke zvládání péče. Rodina se také může dostat do finanční tísně, protože skloubit práci a péči je tvrdý oříšek.

Co všechno má vliv na to, že se postaráme o stárnoucí rodiče?

- RECIPROCITA - Rodiče se starali o nás, tak se o ně také postaráme.
- ZÁVAZEK - Kdo jiný než děti by se měl postarat o své staré rodiče.
- EMOČNÍ VAZBA - Mám rodiče ráda a chci se o ně postarat.
- NENÍ JINÉ ŘEŠENÍ - Jinak to prostě nešlo.
- DISPONABILITA - Jsem jediný, kdo má prostor a čas.
- DOSTUPNOST A KVALITA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB – Pokud budou v místě bydliště kvalitní služby, tak je využijeme. Když služby nejsou, tak se musíme postarat pouze my.

Pečovat o své starší rodiče jistě cítíme jako naši povinnost, ale je to naše volba, jak pomoc bude vypadat a jaké prostředky využijeme. Protože když se vyčerpáme, tak nikomu rozhodně nepomůžeme.

JAKÉ PROBLÉMY SENDVIČOVÁ GENERACE ŘEŠÍ?

Sendvičová generace se ocitá pod tíhou mnoha povinností a úkolů, které se na ni hrnou ze všech stran.

ČAS A KDE HO NAJÍT?

Velkým problémem je nedostatek času. Jak ho rozdělit? Jak ho získat také pro sebe? Kolik času věnovat dětem, kolik manželovi, práci a seniorovi? A ještě aby se člověk staral o domácnost, stíhal vařit, nakupovat a do toho všeho by si měl najít čas i pro sebe.

„Velmi mi chybí soukromí. Každý den s prarodiči, každý víkend s rodinou, která za nimi jezdí. Mám pocit, že se vůbec nezastavím ani o víkendu. Najednou mi setkání s rodinou už není vzácné. Vzácná je pro mě samota a klid."

Soňa, zástupkyně sendvičové generace

„Chtěla bych více času na své zájmy bez špatného svědomí, že přitom zanedbávám práci nebo děti a rodinu."

Markéta, zástupkyně sendvičové generace

Nestíhá se, musí se vše pečlivě plánovat a ani při sebelepším plánování se nemusí podařit vše stihnout. Některé ženy pak

musí obhospodařovat i dvě a více domácností – tu svou a také třeba své maminky, babičky anebo rodičů partnera. To se pak nelze divit, že na otázku, co by jim nejvíce pomohlo některé odpovídají: „Naklonování mé osoby."

Nejen že musí dělit čas, ale také odsouvají důležité věci jako je například péče o své vlastní zdraví. Protože když budou hospitalizovány a v rekonvalescenci, kdo je zastoupí?

„Zdroj síly a zdraví je odsunut na poslední příčku. Mám plánovanou operaci a už druhý rok ji posouvám."

Zdeňka, zástupkyně sendvičové generace

„Mám pocit, že jsem tu pro všechny vždy oporou, starám se. A teď, když já potřebuji před operací trochu podpory, jako bych najednou nikoho neměla, cítím se opuštěná a sama uprostřed vlastní široké rodiny."

Zuzana, zástupkyně sendvičové generaci

NEJEN MÁLO ČASU PAK VEDE K ÚNAVĚ A STRESU

Jenže jak se ukazuje, je to právě čas pro sebe, který sendvičové generaci pomáhá snižovat stres a cítit se lépe. Když se člověk v péči ztratí, nemá pak prostor na svůj vlastní život, koníčky a odpočinek. Cítí se chycen v pasti, ze které často neví, jak ven. Nemá, jak dobít baterky a z čeho čerpat tolik potřebnou energii. Je mnohem více ve stresu, cítí se unavený a frustrovaný.

„Někdy si pečující ani nepřipouští, že by toho na ně mohlo být moc, do té doby, než se např. objeví ten silný pocit: já už prostě nemůžu! Nebo dokonce nějaký zdravotní problém."

Hana Štráfeldová, psycholožka

VYHOŘENÍ JE REÁLNÉ RIZIKO

To vše je živnou půdou pro syndrom vyhoření. Protože „ideálním kandidátem" na tento stav je osoba, která žije trvale ve stresu, plní velké množství úkolů a má mnoho rolí při nichž upozaďuje své vlastní potřeby. Vše často začíná pomalu a plíživě. Člověk se cítí unaven jak fyzicky, tak psychicky. Může ho začít pobolívat hlava, začne být čím dál více nemocný anebo nemůže pořádně spát. Mezi další příznaky patří například pocit frustrace, rozladění či méněcennosti. Jsme čím dál tím méně produktivní, nechce se nám nic dělat a z našeho života se vytrácí radost. Naopak jsme zahlcení negativními pocity anebo se stáváme apatičtí. Začínáme také víc křičet na naše děti, jsme nepříjemní na své okolí a celkově nám není dobře.

Je důležité si uvědomit, že syndrom vyhoření není jako nachlazení a nezmizí po několik dnech. Naopak, čím déle se neléčí, tím déle trvá i následná rekonvalescence. Na místě je vyhledat odbornou pomoc psychologa, psychoterapeuta či psychiatra, která správně nasměruje a pomůže s konkrétními kroky.

OBAVY Z TOHO, CO BUDE DÁL

Co když se babička stane ležákem? Co když maminka zemře a tatínek na vše zůstane sám? A co když já onemocním, tak kdo se postará?

Sendvičovou generaci trápí mnoho obav týkající se budoucnosti. Jsou spojené, jak se zhoršujícím se zdravím jejich blízkých, tak s jejich vlastními možnostmi a kapacitou. Co bude dál?

Bojí se, že narůstající péči nezvládnou jak fyzicky, tak psychicky. Neví, co bude se seniorem, když se jeho stav natolik zhorší, že nebude moct zůstat doma. Dělá jim starosti, jak skloubit péči a své zaměstnání. Často nechtějí a nemohou odejít z práce. Potřebují peníze a zároveň je práce baví a naplňuje. Do toho všeho se obávají, jestli nedojde ke zhoršení rodinných vztahů.

„Mám strach, aby únava a ztráta soukromého a dřív aktivního života nevedla k ponorkové nemoci zhoršující vztah pečujícího a pečovaného seniora."

Eva, zástupkyně sendvičové generace

„Snažím se myslet pozitivně a jen v dohledném horizontu. Nekladu si otázku, co bude, až... ale vyčkám na to AŽ a pak situaci řeším. Mívala jsem úzkosti, dokud jsem se tohle nenaučila. Dnes jsem vděčná a pokorná. Děkuji za každý zdravý den nás všech, za každou společnou chvíli, za každý okamžik, kdy JSME."

Veronika, zástupkyně sendvičové generace

A KDE JSOU DĚTI?

Pro sendvičovou generaci bývá těžké skloubit péči o seniora a o své děti. Někdy senior potřebuje více našeho času a děti jsou proto trochu odsunuty. Některé matky si pak vyčítají, že dětem nevěnují tolik pozornosti, kolik by si přály. A to jim ubírá další síly a přináší pocity viny.

„Je to pořád stejný kolotoč – co je třeba zařídit, vyzvednut, udělat, pomoci, odvézt, a tak pořád dál. Nikdy to snad neskončí. Ten tlak to vše zvládnout, nic nezapomenout nebo nesplést, které z dětí se vyzvedává v kolik hodin, je obrovský. Někdy mám pocti, že se z toho rozprsknu a pak namísto, abych se s dětmi hezky přivítala, už na ně rovnou ječím, ať spěchají. Někdy se pak večer nad tím, jak se k nim chovám, rozpláču. Minulý týden jsem jim šla zhasnout do pokojíku a v slzách jsem tam usnula na koberci. Vzbudil mě až manžel, když ho probral budík na léky pro tátu."

Dagmar, zástupkyně sendvičové generace

A děti tohle všechno vnímají a může to ovlivnit i pak jejich vztah k prarodičům i vlastním rodičům. Mohou se cítit přehlížené, upozaděné. Mohou na sebe začít strhávat pozornost, hledat únik a společnost někoho, kdo je ocení.

PRÁVO NA SVŮJ VLASTNÍ ŽIVOT

Pro některé lidi je jejich život neustálý běh. Sprintují, aby tu byli jak pro generaci rodičů, tak pro generaci dětí.

Obětování se pro druhé, nebo také péče o druhé, bývá pro ně tak trochu samozřejmostí. Ale je potřeba si uvědomit, že když se ztratíme v péči o druhé, tak ztratíme sami sebe a svůj život. I když jsou tady dvě generace, které potřebují naši pomoc a podporu, neznamená to, že jim musíme podřídit úplně vše.

UMĚT ŘÍKAT NE

Nejen pro sendvičovou generaci je potřebné umět říkat „NE" a dokázat si vymezit a udržet své vlastní hranice. Když totiž odpovídáme na nějakou žádost ne, neznamená to, že odmítáme toho, kdo ji vyřkl. Pro spoustu lidí je tato dovednost velmi náročná a učí se ji celý život. Protože když říkáme ne, tak můžeme mít strach z toho, že nás ostatní přestanou mít rádi, že se na nás budou dívat zle, že je zklameme či naštveme. Nebo my sami budeme cítit vinu a selhání. Zkrátka říkat ne není pro mnoho lidí automatické a je potřeba na tom vědomě pracovat.

Není totiž potřeba být neustále k dispozici, vše odkývat a splnit. Ani není v lidských silách všem vždy vyhovět – být dobrou matkou, manželkou, dcerou, zaměstnankyní, kuchařkou, uklízečkou, pečovatelkou, manažerkou...

„Někdy je toho všeho hodně a ten tlak z obou stran je cítit. Je to ale tlak, do kterého se dostávám já sama. Jsou to nároky, které na sebe kladu, kdy si říkám, že chci být k dispozici jak generaci dětí a vnoučat, užívat si je a provázet je v jejich dětství, tak také mé mamince, které už ubývají síly."

Jitka, zástupkyně sendvičové generace

Můžeme se sami sebe také ptát, jestli nás naši blízcí někdy nezneužívají? Jestli je naše pomoc opravdu v danou chvíli potřebná? Nepožadují po nás to, co by mohli s trochou přiměřené námahy zvládnout sami? Nebo se třeba nedokážou smířit s tím, že se sami musí přizpůsobit své životní situaci a neumí slevit ze svých ideálních představ?

„Můj otec nás často vydírá a tím nám znemožňuje mít vlastní život. Nedávno byl nemocný, ptala jsem se ho, co potřebuje. Chtěl, abych mu dovezla džus. A bylo pro něj naprosto v pořádku a normální, že pojedu 100 km tam a 100 zpět. Na jakékoli snahy mu to vymluvit mi jen odvětil strohým: Jsi moje dcera a máš se o mě starat."

Alžběta, zástupkyně sendvičové generace

PEČOVAT O SEBE NENÍ SOBECKÉ

Někteří se obávají, že myslet na sebe je sobectví. Ale ona je to spíše povinnost, která nám umožňuje myslet na druhé – starší i mladší – a být jim prospěšný. Jediná cesta, jak se vyhnout přetížení a z něho plynoucích potíží, fyzických obtíží, ztrátě motivace, rozladěnosti a podrážděnosti, je prevence.

Kdy naposledy jste se pochválili? Řekli si, že se vám něco povedlo anebo že jste dobří? Mnohem častěji se setkáváme s tím, že se lidé umí dobře zkritizovat. Jsme přeborníci v nacházení, co nám nejde, co bychom mohli dělat lépe, častěji anebo jinak. Někteří z nás jsou mistři černých scénářů a umí si dokonale představit, co všechno se může v budoucnu pokazit. Pochvala po nás spíš steče a kritika se v nás naopak dokáže hezky usadit. Zkusme se proto zastavit a podívat se na náš život z vrchu. Staňme se na chvíli nezávislým pozorovatelem, který dokáže rozpoznat, v čem jsme dobří a co se nám daří.

Jak byste poradili svému kamarádovi či kamarádce, kdyby byli ve vaši situaci? Radit jiným nám jde většinou lépe, tak to zkusme aplikovat i na sebe. A poslouchejme se! Poslouchejme, co nám říká naše tělo, jestli už je unavené, co mu chybí? Poslouchejme, jak se cítíme, co nám dělá radost a co nás naopak tíží.

Nepřeceňujte své síly a nepodceňujte své pocity. Zpomalte! Péče sama o sebe se musí stát Vaší prioritou. Není to totiž projev nezájmu o druhé, ale naopak. Správný odpočinek Vám umožní lépe se věnovat svým drahým.

„Kdo na mě myslí? A kdo na mě bude myslet? Tady se mi vrací ta myšlenka, že to musím být já, kdo na sebe bude myslet, že to nemůžu čekat od někoho jiného. A občas se mi vybavuje takový ten obraz, když člověk letí v letadle a slyší pokyny, co dělat v případě ohrožení. Tam zaznívá pokyn: „Dejte nejprve dýchací masku sami sobě a potom teprve zachraňujte další lidi." A myslím si, že takhle se na to musíme dívat i my sami v případě péče o druhé jakožto sendvičová generace."

Jitka Crhová, lektorka osobního rozvoje

MÍT SE O KOHO OPŘÍT

Pro sendvičovou generaci je důležité, jaké jsou vztahy v rodině a jestli se i ostatní členové zapojují do péče. Je potřeba, aby na to nebyli sami, mohl je někdo zastoupit a odlehčit jim. Vztahy mezi nejbližšími hrají významnou roli. Pokud jsou dobré a v rodině funguje vzájemná solidarita, tak se mnohem lépe daří rozdělovat povinnosti a sdílet starosti. Členové rodiny mohou pomáhat nejen s praktickými úkoly, ale také nabízet psychickou podporu svým příbuzným. Zkrátka na to člověk není sám. Má se o koho opřít a komu se svěřit. Pokud funguje rozdělení péče mezi ostatní, ať už manžela, děti anebo třeba sourozence, přináší to sendvičové generaci úlevu a povzbuzení.

Naopak pokud jsou v rodině konflikty, ubírají všem síly, znesnadňují poskytování péče, zvyšují stres a mohou vést až k pocitům vyhoření.

Rodinná konstelace zkrátka ovlivňuje to, jak zástupci sendvičové generace svou nelehkou situaci zvládají a jak se v ní cítí.

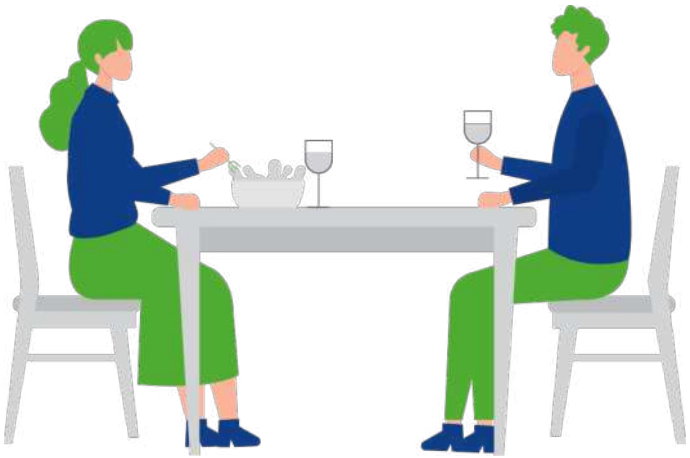
Ne vždy je situace v rodině ideální. Podle statistik se zhruba každé druhé manželství rozpadá, jsou zde neúplné rodiny a partneři v nových rodinách vychovávají děti i z minulých svazků. Takovýmto nově složeným rodinám se říká také tzv. „patchwork rodiny". Stejně jako technika patchwork, kdy se k sobě sešívají různé zbytky látky a vzniká barevný vzor, tak i takováto sešitá rodina v sobě obsahuje spousta dílů a kusů. Ty ale nemusí žít vždy v harmonii. A do toho všeho jsou zde stárnoucí rodiče partnerů. Narůstající potřeba péče a její rozdělení se tak může nepěkně zkomplikovat.

Rodiny se také mohou potýkat s dlouhodobě špatnými vztahy zapříčiněnými například majetkovými a finančními spory. Vztahy mezi rodiči, dospělými dětmi a sourozenci mohou být napjaté a rodina rozhádaná.

Na vztazích v rodině je proto dobré pracovat. Utváříme si je se celý náš život. Už od dětství jsme formováni svými rodiči, prarodiči a dalšími příbuznými. Učíme se, vytváříme si pouta anebo naopak může přicházet odcizení. Ne vždy se daří vztahy udržovat pozitivní a vstřícné. A také péče o seniory v rodině může být velmi napjatá.

Jak vycházet s někým, s kým se v jednom kuse hádáme, neshodneme se i na obyčejných věcech či v horším případě spolu vůbec nemluvíme? Jak komunikovat se stárnoucími rodiči, když si s nimi nerozumíme anebo když naši pomoc odmítají? Ne všichni mají to štěstí a vyrůstali v harmonické rodině. Ne každý byl obklopen rodičovskou láskou. Jak pak může vypadat péče o stárnoucí a nemohoucí rodiče?

A co když se děti odstěhovaly například do zahraničí, mají své životy a najednou řeší, co bude dál a jak do svého života zapojit péči o seniora, který žije daleko? Často na to nejsou vůbec připraveni.



Na všechny tyhle otázky nejsou jednoduché odpovědi. Nic není černobílé a nikomu nepřipadá ostatní soudit za jejich rozhodnutí a přístup.

Důležité jsou také vztahy mezi partnery či manželi. Když pečují společně, o péči se dělí, společně rozhodují a plánují, tak se partner, či partnerka, necítí tolik na „druhé koleji" a oba mají společný cíl. Na druhou stranu je potřeba si přiznat, že péče o seniory a současně o děti je velká výzva a dá hodně práce, aby se na partnerství nezapomínalo a aby bylo kvalitní. Je málo času na společně prožívaní, aktivity a na to být prostě jen tak spolu.

Situací, do kterých se sendvičová generace dostává je mnoho. Každý má svůj vlastní příběh, který se snaží žít nejlépe, jak umí, a podle svých reálných možností. Myslíme si, že společnost by měla být k tomuto tématu vnímavá a citlivá. Péče o stárnoucí rodiče a o děti není automatická a bezproblémová.

NIKDO NENÍ DOKONALÝ

Je dobré si uvědomit, že nikdo není dokonalý a chtít po sobě dokonalost ve všech oblastech života je, jak se říká, cesta do pekla. Je sice dlážděná dobrými úmysly, ale končí často vyčerpáním, frustrací a vyhořením. Člověk je pak víc podrážděný, začne křičet na své děti a vybíjet si nespokojenost na svém partnerovi. Komunikace s rodiči se pro něj stane obtěžující a on sám se začne cítit

špatně fyzicky i psychicky. Neklid se promítne i do zaměstnání a přijdou pocity, že nic nemá cenu.

Přiznejme si, že péče s sebou nese omezení a nároky nejen na pečujícího, ale na celou rodinu.

Setkáváme se se stereotypem, že pečující jsou dobrodinci, kteří jsou vždy a za každou cenu připraveni pomoci, nestěžují si a pro druhé se musí rozdat.

Mohou nastat, a často také nastanou, situace, na které nejste připravení a nepočítali jste s nimi. A je to naprosto normální. V tu chvíli je potřeba pokusit se zachovat chladnou hlavu a zkusit se podívat na celou situaci z odstupu a navrhnout přijatelné řešení.

„Při dlouhodobé péči je pro pečujícího složité uvědomit si své limity a najít zdroj dočerpání sil. To, že jsou z pečování unaveni, mnohdy cítí bezmoc, marnost, frustraci a tyto pocity berou jako své selhání."

Olga Pechová, paliativní zdravotní sestra

Každý žijeme jiný život a každý máme jiné podmínky. To, co někomu přijde lehké a proveditelné, je pro jiného velmi náročné a hraničí až s nemožností. A je to tak v pořádku. Člověk by se neměl srovnávat s lidmi ze svého okolí anebo z časopisů, filmů či reklam. Neexistuje jedna správná cesta. Nemusíte splnit očekávání ostatních. Nikdo nemá právo hodnotit a posuzovat míru toho, co je druhý člověk schopen a ochoten zvládnout.

Mnozí lidé jsou od dětství vedeni k hodnocení každého svého kroku pohledem druhých lidí. Pokud patříte mezi ty, kteří vědomě nebo i jen podvědomě při svých rozhodnutích zvažují, co na to řekne sestra (sousedka, tchýně, kamarádka ...), zkuste se více obrátit sami k sobě, ke svým potřebám, svým přáním a možnostem. Pro někoho může být velmi náročné vymanit se z ovlivňování svých rozhodnutí druhými. Svůj život ale žijete jen vy sami, vy jste za něho odpovědni.

PROŽÍVAT EMOCE JE NORMÁLNÍ

Ne vždy je vše zalité sluncem. Přichází i mračna, bouře a silný vítr. A je to normální. Sendvičová generace se může ocitnout ve spirále emocí. A když se ukážou ty negativní, objeví se s nimi i pocit viny za to, že je cítíme. Jenže mít negativní emoce je naprosto v pořádku. Je ale dobré naučit se s nimi pracovat. Nenechávat je v sobě hromadit, potlačovat je a dusit. Pak se totiž můžeme jednak proměnit v papiňák, ve kterém je tolik tlaku, že vybuchne. Jednak se nám může zhoršit naše fyzické i psychické zdraví.

„Někdy si připadám jako robot. Už mám i pohyby zoptimalizované, aby vše šlo co nejrychleji, abych na nic nezapomněla. Strach tu je taky. Jako u každého. Nevím, co bude, jak to zvládnu, co bude pak... Teď řešíme i to, jak vše zvládneme finančně. Je to taková neurčitá směsice pocitů."

Hana, zástupkyně sendvičové generace

Prožívat emoce je normální. I při péči můžeme cítit frustraci, obavy, strach, přetížení. Můžeme se na zlobit na své stárnoucí rodiče. Péče nám nemusí přinášet radost a zadostiučinění. Můžeme být naštvaní i na sebe a své okolí. Anebo cítíme občas vinu a někdy snad i hořkost.

„Když mě manželova maminka titulovala mrchou, vydržela jsem to, ale když mě poprvé bouchla neudržela jsem se a začala jsem na ni křičet, i sprostá jsem byla. Po těch všech situacích, co už jsme s ní zažili a po tom, co vše, co jsem pro ni udělala a kolik nás její péče už stála peněz mi prostě najednou ruply nervy."

Klára, zástupkyně sendvičové generace

Je rozhodně žádoucí o svých pocitech mluvit, a nebát se jich. Vnímavost k vlastním emocím – pozitivním i negativním nám pomůže nenechat se stresem a napětím ovládnout, ale naopak být jejich pánem a využívat je tam, kde je to vhodné a potřebné.

A někdy je normální i emoce neprožívat.

„Když máma umřela, byla jsem několik dní úplně paralyzovaná. Nepřišlo mi to normální, že mi umřela máma a já nic necítím. Byla jsem prostě z té péče o ní a rodinu tak vyčerpaná, že jsem na nějaké emoce vůbec neměla kapacitu, doslova jsem se zhroutila a necítila vůbec nic."

Eliška, zástupkyně sendvičové generace

KDYŽ NAŠI RODIČE STÁRNOU

Často se říká, že pro rodiče zůstanou jejich děti vždy dětmi. Stává se, že když děti dospějí, vidí je jejich rodiče v mnoha ohledech stále jako malé děti. Poskytují jim rady, které jsou někdy nevyžádané, a snaží se jim všemožně pomáhat. Někdy ale bývá problém, že stárnoucí rodiče neberou své děti vážně, nevidí je jako kompetentní dospělé a nechtějí si od nich nechat poradit a pomoc. Mohou se také bát, že tuto pomoc nebudou moci splatit a vrátit, a proto ji raději vůbec nepřijmou.

Když se z opečovávaného dítěte stává pečující dospělý, může to v rodinách vyvolat napjaté vztahy. Změna rolí je náročná. Stárnoucí rodiče se učí přijímat péči a dospělé děti zase

v mnoha ohledech přebírají zodpovědnost. A do toho potřebují vybalancovat svůj vlastní život, závazky ke svým dětem, partnerům a také zaměstnání.

Vyvstávají rovněž otázky, do jaké míry mají a mohou dospělé děti rozhodovat za své stárnoucí rodiče? Kde je ta hranice, která nesmí být překročena? Je naprosto zásadní, aby byla respektována autonomie člověka. Jenže jak to zařídit v běžném životě? Buďme k těmto otázkám vnímaví. Komunikace je základ.

CO SE DĚJE S TĚLEM A MYSLÍ VE STÁŘÍ?

Se stářím související ztráta fyzických sil, zhoršování pohybového aparátu, smyslového vnímání a celkově zdravotního stavu člověka jeho okolí nepřekvapí. O něco náročnější na přijetí a pochopení jsou pro okolí psychické změny seniora, které se u někoho dříve a u jiného později začínají projevovat.

Možná sami na svém rodiči vidíte, jak se zhoršuje jeho schopnost vnímání, pozornost, paměť, představivost, myšlení. Také vás může překvapit snižující se schopnost adaptace na nové situace, nebo neobvyklý strach, až úzkost, přinášející nejistotu do každodenních činností. Velmi častý je jev, kdy starší, dříve aktivní a činorodý, člověk dává přednost svému klidu a stereotypu a pokud nemá silnou motivaci k nové aktivitě, nerad mění své zvyky a zaběhnutý režim.

Staří lidé se prostě mění – ať už k lepšímu nebo k horšímu. V každém případě ale zůstávají součástí naší rodiny.

ZAPOJIT I MLADŠÍ GENERACI

Myslíme si, že vytvářet dobré vztahy mezi generacemi má smysl.

Vyhněme se ale mylné představě, že v minulosti byly vztahy lepší, mezigenerační soužití ideální a rodiny perfektní. Narážíme často na mýtus, že dřív jsme si byli blíž a mezigenerační bydlení fungovalo. Ale společné bydlení více generací bylo spíše důsledkem dědictví nebo představovalo kontrolu nad majetkem. U svých dospělých dětí pak často přebývaly staré a opuštěné ženy/matky, které by si nemohly dovolit žít samostatně. Ještě v 19. stoletím neexistovala síť profesionální péče o seniory. Péče doma tak byla nezbytností. Pokud ji rodina nebyla schopna poskytnout, končili staří na okraji společnosti, často jako žebráci. Generace zkrátka byly mnoha okolnostmi nuceny žít pospolu, což dozajista nevytvářelo základ pro kvalitní vzájemné vztahy.

Dnes se setkáváme s tím, že rodiny většinou pospolu nežijí, ale udržují kontakty a když je potřeba, tak se tyto kontakty zintenzivňují.

Nebojme se pohledu dítěte na starého, nemohoucího, anebo méně orientovaného prarodiče. Pokud je starší člověk ještě schopen si s dítětem vykládat, obohacuje tak jeho život. Dítě se učí být s druhým, vnímat jeho přání, potřeby a naslouchat mu

Ukazuje se, že role prarodičů je v životě vnoučat důležitá. Když děti znají své prarodiče a vychází s nimi, mohou pak také snáze poskytnout pomoc a podporu.

„Ten vztah mezi prarodičem a vnoučetem je opravdu moc důležitý. Myslím si, že má proto cenu rozvíjet aktivity, které umožňují tento vztah budovat. My jako lidé nejsme uzpůsobeni k tomu, abychom žili sami, žijeme ve společnosti druhých."

Jitka Navrátilová, odborná asistentka Katedry sociální politiky a sociální práce na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně

Děti seniorům také často dodávají energii a vykouzlí jim úsměv na tváři. Starší generace svým postojem ke stáří pak vytváří pro děti vzor, který budou i ony uplatňovat vůči svým rodičům a prarodičům.

VYUŽITÍ POBYTOVÝCH SLUŽEB

Někdy se to tak v životě semele a potřebujeme využít pobytových služeb pro seniory.

Pro sendvičovou generaci bývá ale těžké poznat, zda opravdu přišla ta chvíle, kdy je potřeba se obrátit na domov pro seniory. A často se s tímto rozhodnutím pojí pocity viny a možná i selhání.

„Nejtěžší bude rozhodnutí, jestli ještě budu zvládat péči, nebo už ji nechám na odbornících v nějakém zařízení pro seniory."

Zdena, zástupkyně sendvičové generace

V první řadě je potřeba si uvědomit, že se své role nezříkáme, i když využije pomoci sociálních služeb. Obsah a forma péče se v tomto případě mění, ale péče jako taková by neměla úplně vymizet. Můžeme si to představit v ideálním případě tak, že nám odpadají právě ty každodenní úkoly a povinnosti, a zbývá více času na to být prostě spolu, povídat si a sdílet.

Doporučujeme pokusit se najít informace o možnostech využití pobytových služeb ve vašem okolí, ještě před tím, než bude nutné je využít. A také se o této možnosti bavit přímo se seniorem a širší rodinou. Někdy se totiž stává, že se členové rodiny neshodnou, jak postupovat a jaké služby využít. Je ale dobré pokusit se to vykomunikovat. Určitě je důležité se jít pak do pobytového zařízení podívat a zjistit si, jak to tam chodí a nebát se zeptat na cokoli vás napadne.

Myslíme si, že je potřeba o rozhodnutí využít pobytových služeb mluvit a nechápat ho jako selhání pečujících a rodiny. Na druhou stranu je potřeba pobytové služby zlepšovat, aby se tam dostalo seniorům pomoci, podpory a důstojného, lidského a profesionálního zacházení.

Jde to ruku v ruce. Na jedné straně se snažit odstraňovat nálepkování typu „Dcera dala maminku do domova důchodců, a tak je špatná dcera, co se nepostará." A na druhé straně kultivovat prostředí pobytových služeb, aby se tam obyvatelé cítili dobře v bezpečí, sociální pracovníci nebyli vyhořelí a měli odpovídající finanční ohodnocení.

KDYŽ SE BLÍŽÍ KONEC ŽIVOTA

Kde je život, tam také musí přijít umírání. V rodině se často chceme tomuto tématu vyhnout. Může být pro nás zraňující a přespříliš ochromující, že si to ani nechceme představit. Ale jakékoli popírání skutečnosti blížícího se konce života našeho blízkého na tomto faktu nic nezmění.

Nebojme se vlastních emocí, ani emocí kohokoli z rodiny, ale přistupujme k nim pravdivě a věcně.

Zapomínat by se nemělo ani na děti, kterých se rozloučení s blízkým také týká. Když se před nimi bude vše tajit, stejně vycítí, že se v rodině něco děje. Nejistota, která na ně z takového zamlčování padá, je horší než jasné, jejich věku přiměřené a pravdivé vysvětlení.

SMÍŘENÍ S ODCHODEM BLÍZKÉHO ČLOVĚKA

Pro celou rodinu je mnohem přínosnější nezavírat před koncem života oči, nedělat ze smrti tabu, ale co nejlépe se na ni připravit a přijmout ji. Záleží samozřejmě na založení každého z členů rodiny, jeho světonázoru a předchozích zkušenostech.

„Mluvit o smrti je přirozený proces. Je to důležité jak pro ty, kteří pečují a stanou se pozůstalými, tak pro ty, kteří umírají. Jedná se také o poslední příležitost, kdy položit nevyřčené otázky a dozvědět se odpovědi. Když se o smrti nemluví a nedojde k nějakému smíření, tak to lidi velice trápí a mají výčitky svědomí. A často je to důvod toho, že se se ztrátou nedokážou srovnat a vypořádat."

Renata Klímová, Klára pomáhá

Někdy je těžké nechat umírajícího odejít. Silou vůle se snažíme vzdorovat, udržet ho za pomoci medicíny při životě a nepřipouštět si, že zemře.

Je ale potřeba si připustit, že smrt je smutná, ale nevyhnutelná skutečnost a všichni společně – střední, mladší i nejmladší generace – ji přijmout a pomoci svému blízkému člověku jí dobře projít.

Nebojme se truchlit. Smrt blízkého člověka je jednou z nejtěžších krizí, která každého z nás dříve či později v životě zřejmě potká. Každý tuto ztrátu prožívá po svém. Pokud je toho na vás hodně, nebojte se obrátit na odborníky. Jsou tu pro vás, aby vám pomohli.

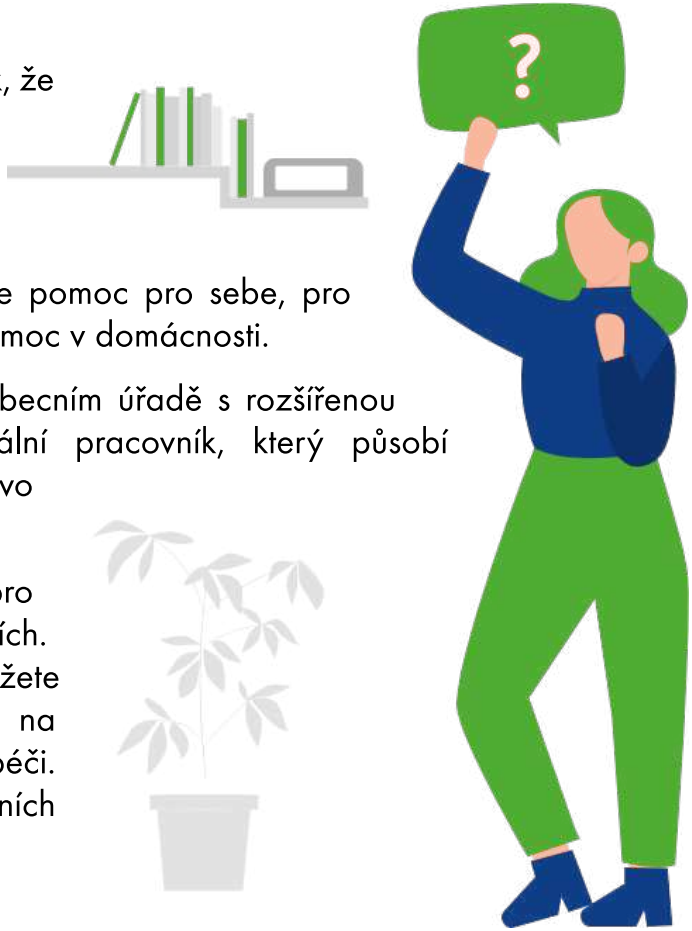
PALIATIVNÍ PÉČE

Pomoc při zvládání nevyléčitelné nemoci a při umírání nabízí paliativní péče. Její součástí je vstřícná, otevřená a empatická komunikace s pacientem a rodinou, kteří se zásadním způsobem podílí na tvorbě plánu péče. Snahou je nevytrhávat nemocného z jeho rodinných vazeb a zajistit mu prožití zbytku života v přívětivém a důstojném prostředí. Doba poskytování paliativní péče není časově omezena.

„Někdy říkáme, že nejsme schopni vyléčit tu hlavní nemoc, ale můžeme tlumit příznaky, které přináší, a můžeme ulevit od potíží. Jak dlouho je paliativní péče užitečná je individuální. Závisí to na hlavní diagnóze. U některých diagnóz je paliativní péče užitečné několik měsíců a třeba i několik let života. Takže není potřeba se jí bát, ale naopak využít její možnosti."

MUDr. Regina Slámová, Centrum paliativní péče města Brna

KDE HLEDAT POMOC



Ještě než se stav vašeho blízkého zhorší natolik, že péče o něho bude pro vás nezvládnutelná, je dobré vědět, kde hledat podporu. Mít co nejvíce informací o různé pomoci ve vaší situaci. 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.

Základní informace bychom měli získat na obecním úřadě s rozšířenou působností v místě našeho bydliště. Sociální pracovník, který působí na odborech, které mají v názvech slovo „sociální", poskytuje základní poradenství.

Nebojte se využít také poraden, nejen pro pečující, ale také sociálních nebo právních. Některé poskytují služby po telefonu, nebo můžete přijít osobně či napsat e mail, Informujte se na úřadu práce ohledně příspěvku na péči. Na internetu najdete online katalogy sociálních služeb.

Ptejte se praktického lékaře, nejen na zdravotní stav seniora, ale také na možnosti pomoci, jako jsou kompenzační pomůcky, domácí zdravotní péče, příspěvek na péči apod.

Povídejte si také se svými přáteli a známými, někteří určitě řešili podobné situace a mohou mít užitečné zkušenosti.

Zkrátka se nebojte ptát a hledat vhodné řešení.

Sendvičová generace potřebuje mít informace ucelené, dostupné a aktuální. Často člověk nemá čas ani energii trávit hodiny na internetu a hledat, co potřebuje.

„Člověk si musí hledat informace na desítkách webových stránkách a ve skupinách na sociálních sítích. A do toho má třeba ještě dvě děti na základce, jejichž agendu a péči musí také zvládat, což je samo o sobě na jeden úvazek, držet všechny jejich termíny, akce, komunikovat se školou apod."

Lucie, zástupkyně sendvičové generace

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Sociální služby mají neoddiskutovatelnou a důležitou roli. A to nejen při péči o nemohoucího seniora.

Zjistěte si, jaké služby jsou ve vašem okolí, co nabízí a jak by vám mohly ve vaší situaci pomoci. Neostýchejte se oslovit sociální pracovníky a zeptat se na vše, co vás zajímá.

V pobytových zařízeních se při péči o klienta střídá celý tým. V domácnosti často leží vše na jednom člověku a po čase je taková zátěž neúnosná. Pomoc vám mohou profesionální služby – pečovatelská nebo asistenční. Jedná se o služby hrazené, ale na jejich úhradu můžete

využít příspěvek na péči. Pomoci mohou s různými úkony – ať už jednou za týden nebo několikrát denně. Jejich dostupnost není vždy taková, jak by byla potřeba, ale situace se zlepšuje.

Pečující osoba i přes veškerou snahu občas potřebuje vědět, kde hledat podporu sama pro sebe. Odpočinout si nebo třeba udělat něco pro své zdraví. V takových chvílích může rodina využít tzv. odlehčovací službu, kde člověka přijmou do péče na určitou kratší dobu. Je poskytována v domácím prostředí nebo v sídle poskytovatele jako služba denní či nepřetržitá.

Někdy nestačí jen pomoc pečovatelská, ale váš blízký potřebuje pravidelně i péči zdravotní – třeba cévkování, péči o rány, péči o stomie, kontrola hladiny cukru, léčba bolesti. Ani toto nemusí být překážkou péče v domácnosti. Existuje tzv. domácí péče, kterou na základě doporučení lékaře poskytují kvalifikované zdravotní sestry a je hrazena ze zdravotního pojištění.

Někdy se stává, že senior pomoc sociálních služeb odmítá. Nechce pustiti do domu někoho cizího, nechce docházet do nějakého zařízení.

„Raději zemřu, než aby mě takto někdo viděl, odpovídal mi otec na všechny návrhy o možnosti výpomoci od sociálních služeb."

Klára, zástupkyně sendvičové generace

CO DĚLAT, KDYŽ...

POTŘEBUJI SI NASTAVIT HRANICE

- Vaše pomoc nemůže být bezbřehá a zcela přizpůsobená představě vašich blízkých.
- Zkuste si odpovědět na následující otázky:
  - Je vaše pomoc opravdu potřebná?
  - Nezneužívají vás vaši blízcí?
  - Nepožadují po vás to, co by mohli s trochou přiměřené námahy zvládnout sami?
  - Nebo se třeba nedokážou smířit s tím, že se sami musí přizpůsobit své životní situaci a neumí slevit ze svých ideálních představ?
- „NE" neznamená nemám tě rád.
- Odmítáte žádost, nikoli osobu
- Stanovte jasná pravidla a mantinely

BOJÍM SE, ŽE VYHOŘÍM

- Nepřeceňujte své síly a nepodceňujte své pocity.
- Udělejte si čas, abyste zhodnotili množství stresu ve Vašem životě a našli způsoby, jak ho zmírnit.
- Naučte se odpočívat.

- Věnujte se svým koníčkům a nezapomínejte na sebe.
- Hýbejte se, choďte, sportujte.
- Snažte si udržet základní pozitivní „naladění" – vnímejte vaši situaci objektivně, ale také např. s vědomím dočasnosti některých náročných situací a fází života.
- Jestliže je senior dosud soběstačný a spíše než fyzickou péči potřebuje psychickou podporu, hledejte možnosti jak společně příjemně a kreativně trávit čas – tak, abyste z toho měli radost i vy (např. společné výlety, zahradničení, vaření, pečení, vyrábění, práce, sport, káva a zákusek...).
- Nebojte se vyhledat odbornou pomoc, která správně nasměruje a pomůže s konkrétními kroky.
- Nezapomeňte, že i vy sami máte právo s péčí přestat.

CHCI MÍT VÍCE ČASU

- Naučte se rozlišovat priority.
- Naslouchejte svým pocitům a potřebám.
- Vyhraďte si čas jen pro sebe, svoje koníčky, svůj klid.
- 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.
- Pokud z jakéhokoli důvodu nemůže pomoci širší rodina, nebojte se obrátit na sociální služby.
- Nedopusťte, aby veškerá péče zůstala jen na vás – to vede k přetížení, frustraci a dlouhodobé nespokojenosti.
- V případě péče o děti je zapojujte a veďte k samostatnosti úměrné jejich věku a zralosti (dle věku je možné rozumně rozdělit úkoly tak, abyste nebyli na vše sami).

OSTATNÍ Z RODINY MI NEROZUMÍ A HÁDÁME SE

- Hovořte o své situaci a pocitech s ostatními členy rodiny v klidu a včas, abyste předcházeli možným konfliktním situacím.
- Pokuste se problém řešit konstruktivně.
- Mluvte o tom, co potřebujete, co by vám pomohlo.
- S výsledným řešením by měli být spokojeni všichni.
- Konflikty jsou součástí mezilidských vztahů a nelze se jim úplně vyhnout.

KVŮLI PÉČI O DRUHÉ SE S PARTNEREM ODCIZUJEME

- Váš partner nesmí být připraven o své místo – je mnohem důležitější než to, zda stihnete usmažit řízky či umýt okna babičce.
- Partner potřebuje zažívat, že je pro vás důležitý, nenahraditelný, jedinečný.
- Dávejte prostor také trávení času a společným aktivitám s vaším partnerem. Poslední, co byste „potřebovali" je začít v náročné životní fázi ztrácet vlastního partnera.

- Přemýšlejte, co vás spojuje, co vás oba těší a baví, jak můžete alespoň část času trávit společně, čím můžete partnerovi udělat radost a udělejte to.
- Buďte k partnerovi upřímní – svěřujte se mu s tím, co prožíváte, z čeho máte radost, co vás trápí, co ve vás vzbuzuje obavy a úzkost.
- Říkejte si partnerovi o podporu a pomoc.
- Řešte situace v rodině společně s partnerem a rozhodnutí dělejte pokud možno ve vzájemném souladu a shodě – pak mohou i náročné situace posílit váš vzájemný vztah.

MÁM POCIT SELHÁNÍ

- Nesrovnávejte se s lidmi ze svého okolí.
- Každá situace je jedinečná a má někde své řešení.
- Nebuďte na sebe přísní.
- Nezlehčujte svoji situaci.
- Nedokazujte sami sobě i svému okolí, že všechno ještě zvládnete sami.
- Pokud něčemu nerozumíte, nebojte se ptát i opakovaně.
- Pamatujte, že požádat o pomoc není známka selhání.

ZAŽÍVÁM NEGATIVNÍ POCITY

- Přemýšlejte nad tím, kde si opravdu odpočinete. Kde se cítíte v bezpečí, kde cítíte klid, pohodu?
- Jaká činnost vás uklidní, vnímáte při ní svoje silné stránky a pozitivní emoce?
- Dopřejte si takové okamžiky. Takto strávený čas není ztracený, ale dodá vám tolik energie, že i náročné úkoly budete zvládat s mnohem větším klidem a nadhledem. Zařaďte je cíleně do svého programu, bez výčitek si je dopřejte a uvědomujte si své pozitivní pocity, které je budou provázet.
- Nesrovnávejte se s ostatními. Vaše situace je jedinečná. Nemusíte být dokonalí, zvládat vše perfektně a s úsměvem.
- V případě, že cítíte, že je toho na vás moc nebojte se vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Někdy už prostě nepomůže jen sdílení starostí s kamarádkou u kávy a je třeba zvolit pomoc odbornou.

NEVÍM, JAK O SVÉ SITUACI MLUVIT SE ZAMĚSTNAVATELEM

- Uvědomte si, co by vám pomohlo a co byste potřebovali.
- Nebojte se zaměstnavateli svěřit.
- Řekněte mu, co by vám pomohlo
  - Práce z domova (home office)
  - Kratší pracovní doba
  - Čtyřdenní pracovní týden
  - Pružná pracovní doba
  - Stlačený pracovní týden
  - Konto pracovní doby
  - Sdílené pracovní místo
  - Placené a neplacené volno

- Pokuste se najít společné řešení.
- Nemusíte celý život podávat maximální pracovní výkon, máte právo na zvolnění.
- Není ostuda si práci uspořádat tak, aby vám vyhovovala.

SENIOR UMÍRÁ A JÁ NEVÍM, JAK S NÍM MÁM MLUVIT

- Buďte připraveni naslouchat.
- Nechte seniora mluvit o čemkoli bude on sám chtít.
- Můžete si popovídat o něčem, na co dříve nebyl čas ani prostor.
- Zkuste seniora podpořit, aby svůj život hodnotil pozitivně.
- Nebojte se komunikovat také neverbálně, beze slov, například držením za ruku, pohlazením nebo pohledem do očí.
- Snažte se o svůj vnitřní klid.
- Neobávejte se ale emocí a neskrývejte je.
- Pokuste se vyhnout prosbám, aby senior neumíral.
- Pokud chcete seniorovi říct něco důležitého, tak to udělejte. Můžete si navzájem odpustit, říct, jak je vám blízký, poděkovat mu, anebo cokoli, co máte na srdci a co by vás mohlo tížit, že jste to nestihli vyslovit.
- Dejte umírajícímu prostor se rozloučit.

VERONIKA: SNAŽÍM SE MYSLET POZITIVNĚ A JEN V DOHLEDNÉM HORIZONTU

Jsem maminkou čtrnáctiletého chlapce s poruchou autistického spektra, zároveň mám maminku, které je 79 let a chřadne mi před očima.

Pečuji o syna. Je to náročné, ale vždy mě potěší to, jaký je uvnitř, jak moc má čistou duši a jak moc mi dal do života. Stojí mě to vše velké úsilí, ale opravdu díky němu jsem tím, kým dnes jsem. Naučil mě trpělivosti, sebekontrole, změnila jsem díky němu hierarchii hodnot a svůj celkový pohled na svět.

Maminka mi dala do života hodně moudrosti a naučila mě vše, co jsem kdysi nepovažovala za důležité, ale dnes, s odstupem času, se na to dívám jinak (pohledem, který mi částečně umožnil i život s mým synem) a vidím, jak moc důležité věci to jsou.

Nejtěžší asi pro mě je vidět, jak maminku opouštějí síly, jak si to sama nechce přiznat a někdy provádí věci, že se mi zastaví srdce. Třeba když se letos se svou devadesátiletou kamarádkou vydala na hory lyžovat - jenže jim zrušili zájezd do Francie a ony se vydaly na Moravu vlakem. S veškerou výbavou a dvěma přestupy... Přijela úplně zničená. Já ji podezírám, že má tajný Instagram a chce tam dávat dechberoucí fotky toho, co vše ještě zvládá ☺

Situace, ve které se nacházím, mě naučila vlídnosti a laskavosti.

Maminka mě naučila mluvit, ale to neznamená, že na ni budu zvyšovat hlas.

Pomáhá mi se ve chvílích, kdy na to je čas (a těch je opravdu málo), soustředit na sebe, na well-being a udělat si nějak dobře po duši. Chodím se v zimě otužovat do krásného jezera, sdílím synův pohled na svět s mnoha lidmi a snažím se šířit osvětu o autismu, aby tito lidé byli více pochopeni a pečujícím bylo věnováno více pozornosti.

Snažím se myslet pozitivně a jen v dohledném horizontu. Nekladu si otázku, co bude, až... ale vyčkám na to AŽ a pak situaci řeším. Mívala jsem úzkosti, dokud jsem se tohle nenaučila.

Dnes jsem vděčná a pokorná. Děkuji za každý zdravý den nás všech, za každou společnou chvíli, za každý okamžik, kdy JSME.

VENDULA: PO PRVOTNÍM ŠOKU JSME SE JAKO CELÁ RODINA SEMKLI

Já se stala sendvičovou generací časem. Měla jsem děti až po třicítce a když byly ještě malé, mému otci diagnostikovali rakovinu prostaty. Po prvotním šoku jsme se jako celá rodina semkli. Hodně energie jsem dala do Vánoc – kdyby to náhodou byly ty poslední, jak lékaři předvídali. Často jsem se s otcem setkávala, vozila jsem jej po lékařích. Většinou to pro mě znamenalo zajistit hlídání pro dvě malé děti, půjčit si auto, vstát v 5 ráno, dojet za tátou a odvézt jej do nemocnice. A pak zase zpět a domů, kde bych nejraději padla do peřin a spala, místo toho jsem se ale musela věnovat dětem a domácnosti.

Jak šel čas, situace nebyla lepší. Otci postupně během 9 let diagnostikovali další 2 rakoviny. Děti zestárly, aniž by si je stihl užít. Moje matka mi s hlídáním pomoct nemohla, protože se musela věnovat mému otci. Já se často zmítala mezi pomocí a podporou jemu, matce, která péčí o něj velmi zestárla, péčí o děti, domácností a prací. Velmi těžká situace byla za pandemie, kdy on musel jezdit na onkologickou léčbu, ale zároveň jsme se nemohli navštěvovat.

JANA: ČASTO MĚ NAPADÁ MYŠLENKA, ŽE KDYBYCH NABOURALA CESTOU DO STROMU, BYL BY KLID

Já se stala sendvičovou generací v důsledku náhlého úrazu obou rodičů ve stejný čas. Otec spadl ze stromu z 5 metrů a zlomil si žebra a po léčbě již nevstal z postele. Maminka několik měsíců poté také spadla ze žebříku, a zlomila si nohu. Léčba neproběhla, jak měla a dosud má vážné zdravotní problémy, chodí o berlích jen s velkými obtížemi. Oba žijí na vsi, já s rodinou a dětmi v Praze. Rodiče nechtějí chodit k lékařům, do lázní, nechtějí rehabilitovat, zároveň potřebují péči a pomoc, ale pouze tu ode mne. Vzala jsem si proto home office, a jsem s nimi na vsi, manžel a děti zůstali v Praze. Museli jsme vyřešit topení a koupit čerpadlo, tak jsem si vzala půjčku, kterou tak tak splácíme. Bojím se dalších výdajů. Neustále jen přejíždím a snažím se všem vyhovět. Často mě napadá myšlenka, že kdybych nabourala cestou do stromu, byl by klid.

IVANA: POŘÁDNĚ NIC NESTÍHÁM A PAK JSEM Z TOHO ZNIČENÁ

Mám ten týden tak rozplánovaný, že vůbec nevím, kdy bych mohla jít na terapii. Mám pocit, že se teď hodně věnuji mamince a málo dětem, tak jsem si naplánovala aktivity, které chci podniknout s nimi. Stejně ale začínám mít pocit, že bych měla začít někam pravidelněji docházet, nějak se z těch věcí začínám hroutit. Vlastně pořádně nic nestíhám a pak jsem z toho zničená a úplně mě to paralyzuje. Takže to nakonec dopadá tak, že vypustím ze seznamu sebe a svoje zájmy, abych stihla udělat alespoň něco pro ty děti. Je velmi těžké zastavit ten kolotoč a najít čas pro sebe.

RADKA: JE HROZNÉ SE DÍVAT NA TU BEZMOC A ZMĚNU ČLOVĚKA

Tatínkovi bude letos 70. Má pokročilou formu Parkinsonovy nemoci. Bydlíme společně v rodinném domku – on v přízemí, já s rodinou v patře. Maminka už nežije. Zemřela před 2 lety – od té doby to jde s tátou z kopce.

Ještě předloni na Vánoce chodil někdy i bez chodítka, dnes se pohybuje jen na invalidním vozíku. Chce být co nejvíce soběstačný, ale nejde to. Všechno mu padá. Pomoc si nenechá. Zkoušeli jsme osobní asistentku – chvíli se dařilo, ale časem po ní chtěl věci, které nepatří do její služby – s ničím si nenechal pomoct, jen po něm musela uklízet. Odmítla to dělat, že to nepatří do její pracovní náplně. Kromě toho potřebuje už péči téměř neustále. Padá, sám se nezvedne.

Nechce si připustit tu bezmoc. Chce všechno sám. I když mu jídlo vždy přinesu, sám si vaří – pořád hrozí, že se opaří, pořeže, ale radši se občas řízne, než by si nechal pomoct. A ten nepořádek po něm je hrozný. Tělo ho neposlouchá, cokoli nese, tak vybryndá, co mu upadne, sebere jen velké kusy, malé leda tak rozmatlá hadrem. Denně uklízím aspoň něco. Už jsem vzdala, že bych mu udržovala domácnost „hezkou". Ještě mám i svoji. Poslední dobou se stane, že nestihne doběhnout na toaletu. Na velkou. I to se snaží uklidit sám, ale... to se nedá ani napsat.

Chodím do práce, mám děti v pubertě. Utíkají mi radosti, které bych s nimi mohla mít. Nemám sílu jet s nimi o víkendu na zápas. Chci si chvilku odpočinout. Odjet na celý víkend je nemyslitelné. Manžel naštěstí funguje, postará se dost. I tak: vaření, praní, péče o vlastní domácnost – je toho moc a je to už dlouho. Nechodím moc s kamarádkami ven. Přerušila jsem teď kontakty. Když někde jsem, pořád myslím na to, co se děje doma. Jestli, když přijdu domů, nebude táta někde polámaný. Mnohokrát spadnul a čekal, až se někdo vrátí domů a zvedne ho. Když u sebe neměl telefon, tak i hodinu.

Pořád chce dokázat, že je nezávislý, nechce, abych mu prala, přepírá si všechno v ruce v umyvadle a suší na topení. Samozřejmě to vždycky sesbírám a dám vyprat do pračky. Je vidět,

jak špatně snáší, že je odkázaný na pomoc druhých, zlobí ho to, a pak se vzteká na okolí. Snaží se ulehčit si život, tak si věci, které chce mít po ruce, aby na ně z vozíku dosáhl, lepí po pokoji lepící páskou, přivazuje k nábytku. Všude jsou ulámaná dvířka od skříněk, zavírátka u šuplat, jak se s nimi pere, když mu nejdou otevřít. Neustále se snaží něco „opravovat", ale naopak vše jen rozebere a nedá dohromady. Manžel po něm už spravoval boiler, několikrát rozbitou nádobu na vodu u toalety, když jde do dílny pro nějaké nářadí, shodí vše okolo, ale nemá fyzicky na to, aby to sesbíral.

Vždycky to byl zlatý člověk, teď bývá podezíravý, občas agresivní. Když se mu něco nelíbí, postaví se proti a nehnulo by s ním ani stádo slonů. Několikrát mi vyhrožoval, ať jdu pryč, že nikoho nepotřebuje. Nechce brát léky tak, jak mu lékař řekne. Když jdeme na kontrolu, hádá se i s doktory, že léky brát nebude, že je mu po nich zle. Přitom mu to většinou myslí dobře. Ale občas mám pocit, že mluvím s pětiletým dítětem. Je hrozné se na to dívat, na tu bezmoc, na tu změnu člověka, který mi v životě tolik dal. Někdy koukám na nebe a prosím Boha, jestli by nemohl být trochu milosrdnější. Tohle si tatínek nezasloužil.

VILMA: MUSELA JSEM SE ROZHODOVAT, JESTLI VĚNOVAT ČAS MAMINCE NEBO VNUČKÁM

Maminka je sama dlouho. S tatínkem se rozvedla před léty, vzájemně se o sebe tak trochu staraly se sestrou, která je taky sama. Já jsem taky rozvedená, mám dvě dospělé děti. Dcera má už dvě malé holčičky, synovi se narodila dcera letos. Všechno to šlo tak nějak pomalu, plíživě. Když dcera odrostla a vdala se, myslela jsem, že mi konečně „začne život". Byla od mala nemocná, musela mít extra stravu, i když diety moc nedodržuje. To bohužel ani teď, tak se jí snažím s holčičkami co nejvíc pomoct – beru si je na víkend, jezdíme společně na dovolenou, nechávám dceru se zetěm, ať si užívají a beru na sebe hlídání. S dětmi si užívám, mám s nimi velkou radost, dávají mi energii, kterou přeci jen už s věkem trochu ztrácím. Loni měla dcera ale zdravotní propad, byla na stomii, spousta trápení kolem toho, péče o děti, abychom jim zajistili běžný provoz, kroužky, pohyb venku. Do toho se začala zhoršovat maminka. Roky jsem za ní

jezdila téměř každý týden, vozila ji po doktorech, po vyšetřeních. Má svůj věk, je jí přes 80. Teď ale začala potřebovat intenzívnější péči. Volala mi do práce, že upadla, asi si něco zlomila – teď jak honem zajistit odvoz, nebo že ji bolí noha, že jí hnisá převaz, nebo i nezvedala telefon – tak jsem obvolávala sousedy, aby ji někdo zkontroloval. Nemohla jsem se soustředit na práci, byla jsem myšlenkami u ní. Mnohokrát jsem se musela rozhodovat, jestli budu čas věnovat jí, nebo vnučkám. Moc jsem chtěla být s holčičkami, ale cítila jsem povinnost pečovat o maminku. A najednou jsem si začínala vyčítat, že jedu se známými na víkend, že mám vůbec v úmyslu si vzít dovolenou. Trvalo to asi půl roku, kdykoli jsem zmínila domov seniorů, maminka protestovala, vyčítavě se dívala. Až jsem si řekla, že takhle nemůžu. Maminka kdysi v domově seniorů pracovala, vzala jsem ji tam. Zjistila, že tam má stále nějaké známé mezi personálem... nakonec si tam domluvila nástup. Je tam teď skoro rok. Je spokojená. Já taky. Můžu si rozvrhnout čas mezi ní, svoje děti a vnoučata a konečně jsem si dovolila udělat čas i na sebe, vzít si pár týdnů lázně a celkově se zklidnit. Myslím, že to bude prospěšné pro všechny.

ZUZANA: JSEM RÁDA, ŽE JSEM SE O RODIČE MOHLA POSTARAT, I KDYŽ TO BYLO HODNĚ NÁROČNÉ

Moje maminka byla nejhodnější člověk na světě. Celý život měla problémy s dutinami, jinak byla ve svých 75 letech krásná a čilá žena. V roce 2015 se jí 2x zatočila hlava a upadla. Našli jí pak nádor v nosní dutině a v hlavě. Následovala operace, ozařování. Po operaci přišla o 20 let vzpomínek, stále nás prosila, ať ji omluvíme v práci. Jezdila jsem s ní do Protonového centra, kde jsem s ní trávila několik hodin, následky ozařování byly hrozné: popálená kůže, maminka ztratila obočí, řasy, spálily se jí slzné kanálky, prakticky oslepla na jedno oko. Maminka vše snášela s velkou statečností a pokorou, my ostatní rodinní příslušníci jsme to snášeli mnohem hůře.

2017 se zotavila z nejhoršího, ale museli jsme jí stále kapat po 2 hodinách kapky do očí, jak přišla o ty slzné kanálky. Nakonec musela na operaci, která stejně nepomohla. Jezdila jsem

za ní z práce každé 2 hodiny, což naštěstí šlo, ale z toho stresu jsem sama pak musela na operaci se žlučníkem.

Začaly potíž s jídlem, potíže s pamětí se od operace zlepšily, ale ne výrazně. Nakonec se jí znovu objevil v hlavě nádor. Ztrácela o vše zájem a chtěla stále jen spát. Své 78. narozeniny strávila na hospitalizaci, přinesli jsme jí tam dortík, který snědla, aby nám udělala radost, ale vzápětí ho zase vyzvracela. Stav se nelepšil. Doporučili nám sehnat si zařízení, kde by se o maminku postarali. My jsme se ale s tátou dohodli vzít maminku domů. Museli jsme zařídit polohovací lůžko, gramofon, pojízdné křeslo, stoličku do sprchy, službu domácí péče pro zdravotní úkony a pečovatelku, která byla s maminkou, když jsem byla v práci, protože to už by tatínek nemohl zvládnout. Zajistit sestřičky a pečovatelky byla nadlidská práce, ale podařilo se a byly skvělé. Maminka v posledních dnech už vůbec nejedla ani nekomunikovala a pak koncem října 2018 v klidu, doma, ve spánku odešla.

Pak to šlo rychle dolů s tatínkem. Byl hodně nemocný, ale dokud byla maminka, tak se držel. Tatínek s námi o svém zdraví nikdy nemluvil a vše řešil po svém. Tedy spíše neřešil. Měl kromě jiného CHOPN, takže když přišel kovid, musel se co nejvíce izolovat od lidí. Já jsem se snažila izolovat co nejvíce také, což byl vzhledem k tomu, že mám vlastní rodinu, dost problém. Během r. 2020 jsme s tatínkem absolvovali mnoho lékařských zákroků, byl v nemocnici s ledvinami. Koncem roku na tom byl už celkově špatně. Odvezli jsme ho na hospitalizaci. To ještě chodil a komunikoval. Po pár dnech v nemocnici, když jsem pro něj přijela, nebyl schopný dojít ani do auta. Doma pak vyprávěl, jak hrozné bylo zacházení v nemocnici. Lékařka mi řekla, že s tatínkem musíme na vyšetření na kardiologii, plicní a urologii. Na urologii nám řekli, že je ve stavu, kdy vyšetření ani není možné. Museli jsme ho naložit do auta a odvézt do nemocnice znovu. Bylo to v době nejtěžšího kovidu, nemocnice byla oblepená páskou a nikdo tam nesměl. Setkali jsme se ale s vlídným přijetím a laskavým přístupem sester. Po různých vyšetřeních nám lékař sdělil, že tatínka čeká možná jen pár dní života. Domů ho pustit v takovém stavu nemohl. Do toho přišla má operace na gynekologickém oddělení. V den mého propuštění nám tatínkův ošetřující lékař volal, že jestli se chceme s tatínkem rozloučit, musíme přijet co nejdříve. Jela jsem tam rovnou. Bylo to hrozné a smutné, ale byla jsem velmi ráda, když jsem viděla krásné, čisté a klidné prostředí malého pokojíčku, kde tatínek ležel připojený k přístrojům a klidně spal.

Přístup sestřiček a doktorů tady byl úžasný a jsem jim za to opravdu vděčná. S tatínkem jsme se rozloučili a on druhý den ráno zemřel. Bylo to pro mě velmi těžké a psychicky náročné období, ale jsem ráda, že jsem se o rodiče mohla postarat a vrátit jim alespoň trošku péče, kterou oni věnovali mě. Jsem vděčná svým dcerám, že byly mojí obrovskou oporou a světlem.

CO BYSTE VZKÁZALI SENDVIČOVÉ GENERACI?

„Nestyďte se za to a mluvte. Nenechejte si to pro sebe. Nenechte na sebe útočit rodinu, že děláte něco špatně, že toho děláte málo, protože oni to ze svých domovů nevidí. Pokud toho je moc, najděte si ventil, jak to vypustit, aby to nedopadlo zle. Pokud takový ventil nenajdete, tak se obraťte na sociální služby. Jsme jen lidi a máme své hranice. Je potřeba si to včas přiznat. Nemůžeme pomáhat na úkor svého zdraví a svých životů. I když to tak velmi často je. Držím všem pečujícím palce, ať tuhle těžkou situaci zvládnou."

Soňa, zástupkyně sendvičové generace

„Ráda bych jim připomněla, že mají velké štěstí, že jsou obklopeni svými blízkými a že soudržnost a vzájemná láska a úcta jsou ty nejvyšší možné hodnoty v životě člověka. A na období, která byla sakra těžká a zdála se nepřekonatelná, budou jednou vzpomínat a možná i dávat k dobru jako rodinné historky. Znáte třeba tuto? Jak ráno celá rodina spěchá, vypravuje děti do školy a babička se zasekne a naříká, že nemá brýle. Všichni hledají a čas je tlačí. A nakonec brýle najde vnouček v lednici, když si jde místo snídaně loknout Coca-Coly."

Olga Pechová, paliativní zdravotní sestra

„Nemusíte všechno zvládnout – některé věci prostě počkají nebo se úplně vypustí – stanovte si, co je skutečně důležité. Nemusíte taky všechno zvládnout sami, něco snad zajistí rodina, něco různé externí podpůrné služby, snažte se si to ulehčit. Není to selhání ani sobectví. Věnujte si aspoň trochu času, jednak na regeneraci a také na činnosti, které vám dělají radost. Když vy budete dostatečně v pořádku a v pohodě, můžete se dobře starat i o ostatní. Nebuďte na sebe přísní, děláte, co můžete!"

Hana Štráfeldová, psycholožka

„Chtěla bych sendvičovou generaci podpořit v tom, ať pečují primárně o sebe. Bez toho to nepůjde, bez toho mohou velmi rychle vyhořet, a to by byla škoda."

Kristyna Pogránová, psycholožka

SLOVNÍČEK POJMŮ

PŘÍSPĚVKY A DÁVKY

- **Příspěvek na péči**
  - Je určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb.
  - Výše finančního příspěvku se odvíjí od toho, jak moc potřebuje senior pomoc někoho jiného.
  - Existují čtyři stupně závislosti:
    - stupeň I (lehká závislost), výše měsíčního příspěvku je 880 Kč
    - stupeň II (středně těžká závislost), výše měsíčního příspěvku je 4 400 Kč
    - stupeň III (těžká závislost), výše měsíčního příspěvku je 12 800 Kč.
    - stupeň IV (úplná závislost), výše měsíčního příspěvku je 19 200 Kč.
  - Příspěvek vyřizují úřady práce v místě trvalého bydliště seniora.
  - O příspěvek žádá osoba, která pomoc potřebuje.
- **Dlouhodobé ošetřovné**
  - Je finanční příspěvek, jehož posláním je pomoci rodinám překlenout nepříznivou situaci spojenou s náhlou potřebou poskytovat celodenní péči blízkému po hospitalizaci.
  - Žádost o dávku lze podat do 8 dnů po dni propuštění ošetřované osoby z hospitalizace.

- Ošetřované osobě musí být vydáno rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče, a to ošetřujícím lékařem zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči.
- Maximálně lze ošetřovné čerpat 90 dnů.

Příspěvek na mobilitu

- Je dávka pro osoby se zdravotním postižením starší 1 roku, kterým byl přiznán průkaz ZTP nebo ZTP/P.
- Žadatel o dávku se musí opakovaně v kalendářním měsíci dopravovat (veřejnou dopravou, sám řídit apod.) nebo být dopravován (příbuznými, známými, taxi apod.) za úhradu a dále mu nesmí být poskytovány pobytové sociální služby podle zákona o sociálních službách.

Kompenzační pomůcky

- Jedná se o pomůcky, které odstraňují nebo pomáhají překonávat bariéry v pohybu či komunikaci.
- Mezi kompenzační pomůcky patří například berle, hole, invalidní vozíky, antidekubitní matrace a podložky, chodítka, toaletní křesla nebo polohovací lůžka.
- Některé pomůcky jsou hrazené ze zdravotního pojištění. Nutným předpokladem, vedle úhrady pojištění, je odpovídající diagnóza a náležitá zdravotní indikace.

Příspěvek na zvláštní pomůcku

- Vyřizuje úřad práce
- O pomůcku musíte požádat na speciálním tiskopisu a pomůcka musí být ve výčtu v příloze vyhlášky č. 388/2011 Sb. o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

- Kromě vyšetření zdravotního stavu a dalších náležitostí žádosti se dokládá výše příjmu žadatele a doklad potvrzující cenu pomůcky.
- U některých pomůcek je zapotřebí předložit nabídku od více soutěžících firem.

LDN

- Pobyt v léčebně dlouhodobě nemocných bývá ohraničován dobou 3 měsíce.
- Jsou určené zejména pro doléčování pacientů, pro které už další pobyt na „akutním" lůžku v nemocnici není žádným přínosem.
- O přijetí může zažádat pacient sám, jeho rodina, praktický lékař či nemocnice, kde je pacient hospitalizován.

Průkaz OZP (osoby se zdravotním postižením)

- Existuje několik typů průkazu dle stupně zdravotního postižení. Každý z průkazů poskytuje jeho držiteli určité výhody.
  - Průkaz s označením TP (těžké postižení)
  - Průkaz s označením ZTP (zvlášť těžké postižení)
  - Průkaz s označením ZTP/P (zvlášť těžké postižení s průvodcem)
- Žádosti o průkazy OZP se podávají na úřadu práce dle místa trvalého bydliště žadatele.

Seniorská obálka

- Jedná se o tiskopis určený lidem staršího věku, především pak těm, kteří žijí osamoceně. Tato karta poslouží ve chvíli, kdy senior bude potřebovat rychlou pomoc ze strany zdravotníků, ale také policistů, hasičů či strážníků.

- V kartě pracovníci IZS (integrovaného záchranného systému) získají všechny důležité informace.
- Do tiskopisu se vyplní údaje týkající se zdravotního stavu, např. jaké senior bere léky, kdy a s čím byl hospitalizován a také například jaké má alergie či jaká absolvoval očkování. Můžete také vypsat jméno praktického lékaře.
- Tiskopis obsahuje také kolonku, do které můžete vyplnit kontaktní údaje až na tři na blízké osoby.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Terénní služba

- Je poskytována v domácím prostředí klienta, sociální pracovníci dojíždí za klientem domů.

Pobytová služba

- Je poskytována v pobytovém zařízení, kde je klient trvale ubytován.

Ambulantní služba

- Je poskytována v zařízení, kam klient přes den dochází.

TERÉNNÍ SLUŽBY

Pečovatelská služba

- Sociální pracovník přijede k seniorovi domů a pomáhá s různými činnostmi podle individuálních potřeb.

- Sami si vyberete a nasmlouváte o co máte zájem.
- Může pomoci s běžnými denními činnostmi – hygiena; dovoz jídla nebo pomoc při jeho přípravě; pomoc s běžnými pracemi k udržování domácnosti – obstarávaní nákupů, praní prádla; zajišťování podání léků; zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (pomoc s vyřizováním záležitostí, psaní dopisů apod.) a provádění dohledu. Nabízí také trénování paměti.
- Služba se poskytuje v předem vymezeném čase, pečovatelky se mohou střídat.

Osobní asistence

- Nabízí pomoc klientovi v místě a čase, který si sám určí.
- Na rozdíl od pečovatelské služby je s klientem tam, kde je potřeba (doma, ale i na chalupě, při pohybu venku, doprovodí na úřad apod.).
- Služba není časově omezená a bývá zvykem, že na jednoho uživatele připadá jeden osobní asistent, který může trávit se seniorem celý den.
- Rozsah a typ pomoci je na individuální dohodě. Asistent může pomáhat při zvládání běžných denních činností – pomoc s hygienou, zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti, ale i s kontaktem se společností – vyřizování osobních záležitostí, doprovázení na úřady, k lékaři, trávení volného času.
- Asistent nedělá věci za vás, dělá je s vámi.
- Osobní asistence se využívá, když je větší potřeba péče a asistent tráví s klientem více času.

Tísňová péče

- je určena pro seniory, kteří žijí sami a existuje u nich obava z ohrožení zdraví nebo života.
- Senior má buď přímo u sebe zařízení, které se po stisknutí tlačítka spojí s dispečinkem a umožní mu komunikaci s pracovníky anebo je v domácnosti nainstalované zařízení, které umí například vyhodnotit, že se v bytě delší dobu nikdo nepohyboval a automaticky se spojí s dispečinkem.
- Pokud se senior ocitne v krizové situaci, jako je například pád, nevolnost, náhlé zhoršení zdravotního stavu apod., může se ihned spojit s nonstop dispečinkem, který je k dispozici nepřetržitě 24 hodin. Pracovníci dispečinku okamžitě vyhodnotí situaci a zajistí potřebnou pomoc. Mohou kontaktovat rodinu, blízké osoby, obvodního lékaře, záchrannou službu, hasiče, policii apod.

TERÉNNÍ/POBYTOVÉ SLUŽBY

Odlehčovací služba

- Existuje terénní odlehčovací služba a pobytová odlehčovací služba
- Domácí odlehčovací služba nabízí pomoc seniorovi v jeho domácnosti v čase, který si sám určí (může i několikrát za den). Na rozdíl od terénní pečovatelské služby je předpoklad, že pracovník odlehčovací služby tráví více času při poskytování péče jednomu klientovi (ne však v tak vysokém rozsahu jako u osobní asistence), navíc může působit i v aktivizaci seniorů a trávit s ním čas i venku.
- Pobytová odlehčovací služba je pobytovou službu s komplexní péčí, která je ale časově omezena (většinou od 1 týdne do max. 3 měsíce). Je zaměřena na ty seniory, kterým jinak zajišťuje podporu a péči rodina, ale po přechodnou dobu tuto podporu není schopna zajistit (např. v době dovolené, nemoci, rekonstrukce bytu).

Hospic

- Je zdravotně-sociální zařízení, které se věnuje péči o nevyléčitelně nemocné a umírající. Zahrnuje lékařskou i ošetřovatelskou péči, poradenství, psychologickou péči, duchovní doprovod a pomoc rodinám a blízkým nemocného.
- Využívá se zde tzv. paliativní péče, která zmírňuje diskomfort spojený s nemocí a pomáhá nevyléčitelně nemocným lidem prožít důstojným způsobem a v rodinném kruhu poslední období života.
- Existuje domácí hospic a lůžkový hospic.
- Domácí hospic je terénní, poskytuje péči v domácím prostředí klienta. Zdravotní tým je k dispozici v pohotovostním režimu 24/7. Rodinu podporuje také sociální pracovník a psycholog.
- Lůžkový hospic je pobytovou službou. Nemocný je ubytován trvale v zařízení.

Domácí zdravotní péče

- Jedná se o péči, kterou poskytují kvalifikované zdravotní sestry. Ty za klientem přijdou domů a mohou podle potřeb ošetřovat proleženiny, aplikovat inzulín, podávat léky, ošetřovat rány, nacvičovat chůzi s chodítkem či berlemi, cévkovat, odebírat vzorky pro vyšetření apod.

POBYTOVÉ SLUŽBY

Domov pro seniory

- Jsou celoroční pobytovou službou, která je určena pro ty seniory, kteří z důvodu snížené soběstačnosti nemohou zůstat doma, protože jim již nestačí péče rodiny ani terénní služby.

- Poskytují seniorům komplexní péči (stravu, úklid, praní, žehlení atd.) a pomoc při všech denních úkonech (hygiena, oblékání, stolování apod.), péči zdravotních sester a rehabilitaci. Jsou zde také zajištěny tzv. aktivizační služby (trénování paměti, výtvarné aktivity apod.).

Domov se zvláštním režimem

- Podobně jako u domova pro seniory se jedná o celoroční pobytovou službu, která je určena pro ty seniory, kteří z důvodu snížené soběstačnosti nemohou zůstat doma, protože jim již nestačí péče rodiny ani terénní služby.
- Liší se však v tom, že je určen pro seniory, kteří mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu onemocnění syndromem demence, Alzheimerovou chorobou, popř. jiné stabilizované duševní poruchy, či závislosti na návykových látkách. Personál by měl být speciálně vyškolen pro práci s těmito klienty.

Domy s pečovatelskou službou

- Jsou označovány také jako domy s byty zvláštního určení. Nejedná se o zvláštní typ sociální služby.
- Jsou to vlastně byty pro seniory s možností využití pečovatelské služby (např. pro pomoc s hygienou, úklidem, dovážkou jídla), která ale není dostupná stále. Služba funguje v občasném režimu nastaveném dle dohody seniora a poskytovatele.
- Byty jsou určeny pro ty seniory, kteří nepotřebují komplexní péči a jsou ještě relativně soběstační.
- Ubytování je poskytováno na základě nájemní smlouvy pro konkrétní ubytovací jednotku.

AMBULANTNÍ SLUŽBY

- **Centrum denních služeb/Denní stacionář**
  - Jedná o službu pro seniory, kteří již nezvládnou být přes den sami doma.
  - Senioři mohou navštěvovat službu zpravidla v pracovní dny v rámci otevíracích hodin a pak se vrátí domů.
  - Tyto služby jsou proto určeny pro ty seniory, kteří jsou ještě alespoň částečně pohybliví a jsou schopni přepravy.
  - Cílem služby je umožnit klientům, aby prožili den plnohodnotně, zapojili se například do nabízených aktivit (trénování paměti, rehabilitace a další výchovné, vzdělávací, aktivizační, sociálně terapeutické činnosti) a byly v prostředí, které je uzpůsobené jejich potřebám.
  - Pracovníci služby mohou pomáhat klientům také s přípravou a podáváním stravy, braní léků dle rozpisu lékaře apod.
- **Ambulantní pečovatelská služba**
  - Poskytuje pomoc v zařízeních sociálních služeb, kam se senior sám dopraví. Navštěvovat službu je možné zpravidla ve všedních dnech v předem stanovených otevíracích hodinách.

TYPY PÉČE

- **Formální péče**
  - Zajišťují ji zpravidla sociální služby

Neformální péče

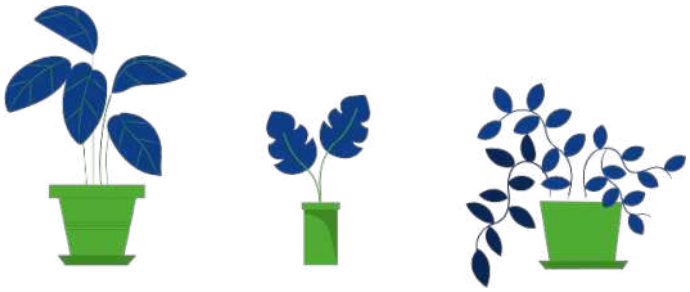
- Zajišťují ji rodinní příslušníci, jiné blízké osoby či známí.

Respitní péče

- Kromě termínu respitní péče se můžete také setkat s pojmenováním odlehčovací služba neboli podpora pečujících.
- Jedná se o sociální služby, jejichž hlavním cílem je pomoci odlehčit domácím pečovatelům. Umožnit jim, aby měli čas zařídit si své osobní záležitosti, odpočinout si anebo najít vhodný způsob, jak se o nemohoucího člena rodiny postarat.
- Dalším cílem služeb je zlepšit klientovu soběstačnost a samostatnost, aktivizovat ho a podporovat, aby vytvářel a udržoval sociální vazby například s jeho vrstevníky.

Paliativní péče

- péče poskytuje podporu pacientovi, který trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo konečném stádiu. Péče je poskytována také rodině a přátelům pacienta.
- Hlavním cílem je zachovat důstojnost nemocného a udržet jeho kvalitu života až do konce. Její součástí je vstřícná, otevřená a empatická komunikace s pacientem a rodinou, kteří se zásadním způsobem podílí na tvorbě plánu péče.



PODĚKOVÁNÍ

Chtěli bychom moc poděkovat všem ženám ze sendvičové generace, které se nám svěřily se svými zkušenostmi. Vážíme si toho a přejeme jim plno sil, odhodlání, odpočinku a lásky.

Děkujeme odborníkům, se kterými jsme mohli spolupracovat a získat jejich inspirativní pohled na problematiku.

Chceme také poděkovat organizacím, které se s námi podělily o svůj pohled a o příběhy svých klientek.

Terapeutická linka Sluchátko

- Nabízí bezplatnou anonymní telefonickou podporu a psychoterapeutické služby dostupné napříč ČR. Jsou profesionální službou i lidským dotekem na lince. Říci si o pomoc, je znakem síly.
- Zvedněte Sluchátko! Volejte kdykoliv na 212 812 540, www.linkasluchatko.cz

Sluchátko
TERAPEUTICKÁ LINKA

A děkujeme také všem, kteří nás podporují, a téma sendvičové generace jim není lhostejné.

Budeme rádi za sdílení.

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

www.sendvicovagenerace.cz

www.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, sebepéče 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. https://www.sendvicovagenerace.cz/podcast-o-sendvicove-generaci/

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

- FB: https://www.facebook.com/sendvicovagenerace
- IG: https://www.instagram.com/sendvicova_generace/

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

CRSP je podpořeno a spolupracuje:

- Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR: „Senioři jako sendvičová generace?"
- Jihomoravský kraj: „Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji"
- Magistrát města Brna, Odbor zdraví: „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby"

Spolufinancováno Jihomoravským krajem

Za finanční podpory Statutáního města Brna

Aktivity projektu "Senioři jako sendvičová generace" jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

Vážíme si této podpory, díky které můžeme uchopit problematiku v její komplexnosti, nabídnout sendvičové generaci pomoc, propojovat zainteresované aktéry a téma zviditelňovat.

Centrum pro rodinu a sociální péči

Biskupská 7, 602 00 Brno
info@crsp.cz • tel.: 542 217 464 • www.crsp.cz