

6

Zajistěte maximální soukromí a intimitu prostředí, aby se Váš blízký mohl cítit co nejvíce důstojně. Při celodenní péči, obzvláště tehdy, kdy je Váš blízký zcela nesoběstačný, bariéry intimity padají. Uvidíte, že Váš přístup „nedělat z toho velkou věc a problém“ a třeba i odlehčení situace pomůže počáteční ostych nebo pocit zahanbení zahnat.

7

Nikdy pečované osobě nelžete, Váš blízký má ve Vás důvěru, o kterou byste tak mohli přijít.

8

Pokoušejte se společně věnovat například poslechu hudby, knihám, luštění křížovek nebo vyprávění humorných příhod, sdělování aktuálního dění, dechovým cvičením.

9

Podporujte ho, aby se měl snahu zapojit do každodenních aktivit. Hledejte aktivity, které by byly příjemné pro vás oba, ptejte se, jaká forma pomoci je pro něj přijatelná a úlevná. Zjišťujte, jak byste mu mohli zapojení do činností usnadnit, co by mu pomohlo.

10

Učte se od sebe navzájem, i pro Vás je poučné vnímat situace, které nás jednou všechny čekají.



Socius, z. ú.



Ocitli jste se v situaci, kdy pečujete o blízkého poprvé? Nejste si jisti, co by mohl potřebovat a kladete si otázku, co byste mohli udělat ještě lépe?

Někdy možná nerozumíte všem jeho reakcím a projevům, ale i Váš blízký může cítit obdobné pocity jako Vy. Může se cítit vyčerpaný, smutný nebo bezradný a někdy i rozhněvaný. Možná potřebuje najít uši, které ho vyslechnou a ruce, které ho pohladí.

Působíme na Berounsku a Hořovicku.
Naši kancelář Centra pomoci najdete v Berouně,
v přízemí domu č. p. 43 na Husově náměstí.



Tel.: 704 810 525 a 603 248 529

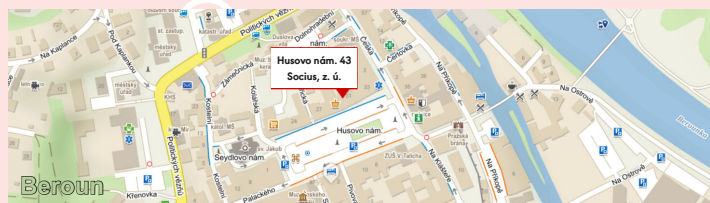
E-mail: socius@email.cz

www.pecovat-doma.cz

www.facebook.com/socius.beroun

Socius, z. ú.

ID datové schránky: cvhsyq7, IČO: 07653808



DESATERO PRO PEČOVATELE



**JAK BÝT EMOCIONÁLNÍ
OPOROU
PEČOVANÉ OSOBĚ**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt je realizován díky podpoře z Operačního programu Zaměstnanost – „Zlepšení kvality života primárních pečovatelů na Berounsku a Hořovicku“ registrační číslo CZ.03.2.60/0.0/0.0/18_088/0010764.

Péče o člověka, který je vážně nemocný, patří k náročným životním situacím a klade na pečujícího velké nároky.

1

Získejte co nejvíce informací a zůstaňte v kontaktu s odborníky. Ujistěte se, že dobře rozumíte diagnóze, ptejte se na prognózu, možnosti podpůrné léčby, rehabilitace či snížení míry bolesti. Pokud se Vám s lékařem nedaří dobře spolupracovat, nebojte se ho změnit. Vytvořte spolu tým, cílem je dobrá péče o Vašeho blízkého.

2

Ptejte se pečovaného na jeho přání a tužby. Pozorujte, naslouchejte, Váš blízký je tím nejcennějším zdrojem informací o tom, co skutečně potřebuje. Všimněte si, kdy je spokojený.

3

Nechte svému blízkému prostor, aby mohl sám rozhodovat (například o běžných denních činnostech – o času koupele, oblečení, oblíbené činnosti). Každý potřebuje cítit, že je respektovaný.

4

Každý potřebuje nějaký čas sám pro sebe – i Váš blízký, o kterého pečujete. Dopřejte mu jej stejně tak, jako byste ho měli dopřát sobě.



5

Je normální, že se každý občas cítí sklíčený. I Váš blízký. Buďte mu na blízku, možná s Vámi své starosti nebude teď sdílet, ale je důležité, že tady pro něj jste. Neberte si projevy jako odmítání nebo hněv osobně, tyto pocity nejsou pravděpodobně namířeny proti Vám, ale jsou reakcí na situaci, ve které se musí zorientovat. Nevzdávejte to.

Náš tým tvoří zdravotní sestra, zkušené sociální pracovnice a paní psycholožka. Po domluvě za Vámi přijedou domů. Naší snahou je, abyste svoji roli pečovatele zvládli. Od roku 2019 praktickou pomocí, podporou a bezplatným poradenstvím přispíváme k prevenci přetížení domácích pečovatelů.

Socius je tu pro vás.

