

6

Každý den si najděte chvíli, která bude jen pro Vás a strávíte ji, jak Vy chcete. Odměňte se, zasloužíte si to, kupte si drobnost, poslouchejte hudbu, kterou máte

7

Snažte se dodržovat zdravou stravu, jezte hodně ovoce a zeleniny, nevynechávejte čas na jídlo s tím, že se najíte později, neodbývejte se!

8

Dopřejte si pohyb, cvičení, relaxaci, procházku. Udělejte si prostor na dostatek spánku.

9

Opravdu nemusíte dělat všechno, máte právo odmítnout věci, které jsou Vám nepříjemné nebo se na ně „necítíte“.

10

Užívejte si společné okamžiky, jak je to jen možné. Pečlivě naslouchejte svému blízkému, buďte trpělivý k němu i k sobě. Společně strávený čas a sdílené drobné radosti budou jednou těmi nejcennějšími vzpomínkami.



Socius, z. ú.



Máte obavy, že se o sebe váš prarodič nemůže postarat sám o sebe a rádi byste si ho přestěhovali k sobě domů?

Anebo si svého blízkého brzy přivezete z lůžkového oddělení v nemocnici a nemáte představu, na co se máte připravit?

Naší snahou je, abyste svoji roli pečovatele zvládli. Od roku 2019 praktickou pomocí, podporou a bezplatným poradenstvím přispíváme k prevenci přetížení domácích pečovatelů.

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.

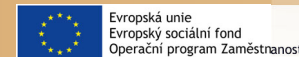
ID datové schránky: cvhsyq7, IČO: 07653808



DESATERO PRO PEČOVATELE



**JAK PEČOVAT
O SEBE, ABYSTE
MOHLI PEČOVAT
O DRUHÉHO**



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

Naučte se přijímat pomoc od druhých, udělejte si přestávku v poskytování péče, zasloužíte si ji. Nechte se dočasně zastoupit jinou osobou, sociální službou, načerpáte tolik potřebnou energii. Váš život se péčí o blízkého nezastavil, navíc to, co „ve světě“ zažijete pak můžete přinést domů a svého blízkého tím potěšit a obohatit.



2

Pokud máte ve svém okolí někoho, kdo by Vám mohl pomoci, využijte toho. Neváhejte oslovit druhé, kteří jsou v obdobné situaci jako Vy.

3

Sepište si seznam věcí, které je nutné udělat a které rádi děláte každý den. Jsou věci, které počkají.

4

Pečujte o vztahy s dalšími blízkými (rodinou, přáteli) a zvelebujte je. Zavolejte kamarádce, příteli. Zeptejte se svého blízkého, nechce-li pozvat své přátele, jeho to potěší a Vy budete mít oddech pro sebe.

5

Každý je někdy smutný, nebo má pocit, že situaci nezvládá, můžete se cítit vyčerpaní, smutní nebo bezradní, někdy i rozhněvaní. Promluvte s někým blízkým o Vašich pocitech, připomeňte si, že to, co děláte, děláte nejlépe jak umíte a že na to nejste sami. Pomoc je k dispozici. Pokud máte počítač, je možné takové spřízněné duše najít i prostřednictvím internetu, aniž byste museli odcházet z domova.

Možná o člena rodiny doma pečujete již několik let, všechno zvládáte, ale nemáte ani chvíli pro sebe a jste unavení...

Socius je tu pro vás.



Většinou není v silách jednoho člověka nepřetržitě zastat veškerou péči. Při péči o nemocného pak máme tendence se „odbývat“, soustředit se jen na potřeby druhého.

Je však v pořádku myslet také na sebe. A je to dokonce nutné! Duševní a fyzické síly jsou nezbytné k tomu, abyste mohli o svého blízkého pečovat třeba delší čas. Děláte náročnou práci, nebuďte příliš skromní a bez ostychu to sami sobě přiznejte.

Dlouhodobá domácí péče je vyčerpávající a působí na všechny oblasti života pečovatelů i ostatních členů rodiny. Uvědomujeme si, jak je složité skloubit práci, péči a domácnost. Většina našich klientů se v situaci, která očekává jejich zapojení, ocitá nepřipravena. Chtěli bychom pomoci každodenní překážky překonat, zvládnout je a nezhroutit se.

Poradíme Vám s vyřízením příspěvku na péči, kde sehnat kompenzační pomůcky a jaké sociální služby můžete využít. Naše sestra vám například ukáže, jak správně provádět ošetrovatelské úkony a někdo potřebuje jen lépe porozumět propouštěcí zprávě z nemocnice. Náš tým tvoří i zkušené sociální pracovnice a paní psycholožka. Po domluvě za Vámi přijedou domů.