

Je váš blízký v nemocnici a vrátí se z ní
méně soběstačný?

Desatero počátku péče

vám pomůže již v začátku péče si uvědomit některé důležité věci:

1. Dopředu rozvažte, jak chcete zajistit péči. Nevynechávejte blízkého, kterého se to týká, z tohoto procesu – vyjádří své přání (pokud je to možné) a od toho se můžete odrazit v rozhodování.
2. Informujte se dobře o jeho zdravotním stavu. Najděte si informace vlastní cestou, zeptejte se ošetřujícího lékaře, informujte se i u praktického lékaře. Pochopíte rozsah možností i nemožností.
3. Pokud jsou potřeba při péči nějaké úkony, které neznáte, nebo jste se s nimi nikdy nesetkali, nechte si je vysvětlit a požadujte předvedení a zacvičení od personálu v nemocnici (je to jejich povinnost – trvejte na tom, zákon je na vaší straně).
4. Připravte si doma prostor pro návrat blízkého zpět tak, aby vyhovoval vám i jemu (dostatek soukromí, pokud je to možné, pomůcky, úprava interiéru – odstranění bariér, ...).
5. Můžete si spoustu pomůcek do začátku půjčit a pořídit následně pouze ty, které se skutečně osvědčí. Ne každá pomůcka je vyhovující pro každého. Co se neosvědčí, můžete vrátit a nahradit něčím jiným na zkoušku, až najdete to pravé.
6. Informujte se, co pro vás může udělat úřad práce, sociální odbor města, obce (měly by poradit, jaké organizace vás mohou v péči podpořit a jakým. Kontaktujte organizace, které připadají v úvahu, že mohou pomoci a ptejte se na podmínky a dostupnost.
7. Nezůstávejte v tom sami. Od začátku zapojujte do péče co nejširší rodinu, organizace poskytující asistenci, pečovatelskou službu, odlehčovací či respitní péči, dle potřeb. Péče je velmi časově, psychicky i fyzicky náročná práce trvající nepřetržitě a bez nároku na dovolenou. O svůj odpočinek se musíte postarat také sami. Buďte v tom důslední nebo se z vás stane nový příjemce péče (po infarktu a v depresích se o nikoho nepostaráte). Za svůj život jste odpovědní sami.
8. Každý jsme jinak stavěný, není ostuda něco nezvládnout. Požádejte o pomoc, přehodnoťte rozhodnutí. Nelze zvládnout vše za každých okolností. Tyto situace řešte včas.
9. Neizolujte se od okolního světa. Máte v životě více rolí než jen „pečující“. Zůstáváte matkou, otcem, dcerou, synem, dědou, babičkou, přítelem, přítelkyní, sousedem, sousedkou, spolužákem, spolužačkou, kamarádem, kamarádkou, sportovcem, umělcem, turistou, houbařem, zahrádkářem...
10. Nepečujte jen proto, že to od vás okolí očekává.