

...nejsme neviditelní, jsme pečující...



DESATERO STAROSTÍ A RADOSTÍ PEČUJÍCÍCH

„V roce 2016 jsem hovořila o Unii pečujících jako o potůčku vinoucím se od pramene, který si vymílá a hledá svou cestu. Již jsme řekou, která má pevné místo v krajině péče, kterou se snaží rozšiřovat a kultivovat ve prospěch pečujících. Jak stéká z hor, není již bezejmennou horskou bystřinou, ale řekou s pevným jménem a místem.

Z hory osamělé péče jednotlivců jsme sestoupili do široké údolní krajiny, je nás více, opíráme se o zkušenosti naše i druhých, přibíráme příznivce a podpůrce a cílevědomě jdeme za svou vizí.

Máme k tomuto cíli ještě dlouhou cestu, stejně jako naše řeka k moři, ale jsem přesvědčena, že se nám podaří uskutečnit.

Pokud nám chcete na této cestě pomoci, přidejte se – staňte se našimi členy.“

Naše budoucnost je na nás.

Zdeňka Michálková, předsedkyně Unie pečujících

JSTE PEČUJÍCÍ? HLEDÁTE POMOC, RADU, POROZUMĚNÍ? MÁTE NEBO ZNÁTE NĚJAKÉHO PEČUJÍCÍHO V OKOLÍ NEBO VÁS TÉMA ZAUJALO? CO VŠECHNO O PEČOVATELSTVÍ VÍTE, NEBO NEVÍTE?

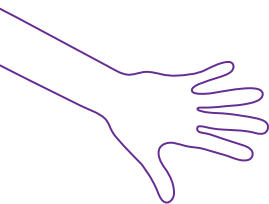
Péče o blízkého člověka není jednoduchá. Často nevíme, jak správně pečovat, kam si zajít pro radu, na koho se obrátit o pomoc. Hlavou se nám honí celá řada otázek, na které neznáme odpovědi. Najednou zažíváme velice těžké chvíle a jen s obtížemi zvládáme svoji novou roli, roli neformálního pečovatele.

Přesto přese všechno jsme to nejdříve my sami, kdo je odkázán na pomoc svých nejbližších – na svoje mámy, táty... Jen co spatříme tento svět, už vyžadujeme spoustu času a péče a trpělivosti. A jak čas běží, jsme to jakoby na oplátku zase my, či čas, pomoc a péči potřebuje někdo z našeho okolí, naší rodiny či přátel. Pečujeme, a tato péče nám přináší starosti, strasti. Neslyšíme slova díků, necítíme nadšení ani pochopení ze strany svého okolí. Jsme unavení, zničení, bolí nás celé tělo i duše. Cítíme se vyčerpaní, nepochopení a naprosto opuštění...

Péče o někoho blízkého ale není jen to těžké, to vyčerpávající, to neustále se opakující, to téměř neovlivnitelné. Péče a pečovatelská práce jako takové s sebou přináší i chvíle radostné. Dítě s postižením se naučí něco nového a nezapomene, co jsme se učili celé dny, týdny, měsíce a pořád znovu a znovu; maminka s demencí má stále ještě své světlé chvíle, a tak si můžeme spolu zavzpomínat, nebo se dokonce i zasmát; zdravím a aktivitou kypící manžel je po úraze odkázán na invalidní vozík, ale začal již komunikovat se svým okolím i s námi; nám samotným se v souvislosti s péčí podařilo udělat něco hezkého a poznali jsme, že naše pečovatelská činnost má opravdu smysl.

A aby těchto pěkných okamžiků mohlo být více, abychom vzájemně věděli, co to znamená pečovat o někoho blízkého, nebáli se společně o péči, pečování a pečovatelská hovořit, uměli nabídnout i přijmout pomoc, v tom by nám mohla pomoci následující výstava a akce s ní související.

ČTĚTE, PŘEMÝŠLEJTE, DISKUTUJTE... VSTUPE, JSTE VÍTÁNÍ!



DESÁTERO STAROSTÍ A RADOSTÍ PEČUJÍCÍCH

1.

ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ A KONTAKTŮ

Získat potřebné informace a dobře porozumět diagnóze je náročné. Ptejte se, získávejte kontakty, hledejte informace...

Odměnou za vaši snahu může být vytvoření týmu schopného zajistit nemocnému dobrou péči.

2.

FINANČNÍ PODPORA STÁTU

Porozumět, jak celý systém péče funguje, může být někdy frustrující.

V situaci péče o blízkého lze využít i finanční podporu od státu – dlouhodobé ošetřovné, příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu a další.

3.

ZAPOJENÍ RODINY

Péče o blízkého se velmi obtížně zvládá sólově.

Neodmívejte pomoc a nápady druhých. Nebojte se říct o pomoc příbuzným či přátelům, aby vás v péči prošťídali.

Je důležité, aby vztahy mezi blízkými dobře fungovaly.

4.

INSPIRACE A NADHLED

Budou se střídát dny, kdy budete vděční a šťastní za svoje rozhodnutí, a dny, kdy budete pociťovat vztek, lítost a zoufalství. Nemocný vaši péči možná náležitě neocení.

Inspirujte se u druhých.

Oporou vám mohou být svépomocné skupiny – sdílení zkušeností s lidmi, kteří s vámi „jedou na stejné lodi“.

5.

NASLOUCHÁNÍ A TRPĚLIVOST

Váš blízký je tím nejcennějším zdrojem informací o tom, co skutečně potřebuje, kdy je spokojený.

Naučte se naslouchat, buďte trpěliví k němu, ale také k sobě.

6.

OPORA A RESPEKT

Každý člověk potřebuje cítit, že je respektovaný, cítit pohodu a klid.

Pomoc a podporu nabízejte, ale nevnučujte ji nikomu proti jeho vůli.

7.

SUPERHRDINOVÉ

Pokud se vám někdy něco nepodaří podle očekávání, nevyčítejte si to. Je normální pociťovat vztek, zlost i zoufalství. V takových chvílích je užitečné i vyhledat podporu či odbornou pomoc.

Nejsme superhrdinové, jsme „pouze“ lidé.

8.

I PEČUJÍCÍ JE DŮLEŽITÝ

Při plánování péče o blízkého myslte i na své potřeby. Nechte se vystřídát, nechte si odbornou pomoc. Sdílejte drobné dílčí úspěchy.

Být oporou někomu dalšímu bývá občas skutečně velmi náročné...

9.

JINÉ MOŽNOSTI PÉČE

Možná nastane chvíle, kdy bude pro všechny lepší, pokud váš blízký využije pobytových služeb, kde ho budete navštěvovat.

Nedávejte si za vinu, že jste péči nezvládli sami. Opravdu nejsme superhrdinové.

10.

SPOLEČNÉ CHVÍLE

Přijdou chvíle, kdy bude velmi náročné zachovat chladnou hlavu a smysl pro humor.

Nenechte si zkazit společně strávený čas a sdílenou radost; jednou budou těmi nejcennějšími vašimi vzpomínkami