

1

JAK PEČOVAT A NEVYHOŘET

Kde hledat pomoc při péči o seniory

Máma, táta nebo babička s dědou stárnou a řešíte, jak zvládnout péči o ně? Nejste sami. Česko je společně s Polskem zemí s nejvyšším podílem neformální péče v EU. Více než 80 % péče o seniory u nás probíhá v rodinách. To, že domácí péči moc nevidíme třeba v televizi nebo online, neznamená, že neexistuje.

Kdy je ten pravý čas se zabývat tím, co bude dál se stárnoucím nejbližším? Někdy nás blízký potřebuje náhle, třeba po úraze nebo po návratu z nemocnice. Jindy člověk ztrácí soběstačnost postupně. V tom případě se hodí naše všímavost.

Můžete si všimnout většího **nepořádku, náročnější sebeobsluhy, nedostatečné hygieny, smutku nebo úbytku na váze** atd.

Jak se s tím vším srovnat? Prvním krokem je **přijetí situace, jaká je**. Čím dříve si připustíme realitu, tím dříve zvládneme jednat. Nebo si **říct o pomoc**. Důležité je **mluvit o péči s tím, koho se týká**. Co chce? Co potřebuje? Z čeho má obavy?



Plánujte společně. Co přesně je potřeba zařídit? Pokud to jde, sedněte si s blízkými, kteří se chtějí na péči podílet, a společně projděte denní režim člena rodiny. Mluvte o tom, co si kdo může vzít na starost.

- **vstávání a oblékání, hygiena a koupání**
- **strava, nákupy, příprava jídla**
- **pohyb po místnosti a venku**
- **péče o domácnost, o prádlo**
- **péče o zdraví, třeba převazy a další**

Ze seznamu úkolů vyplynou ty, které zvládnete svépomocí, a ty, na které si budete chtít přizvat profíka. Někdo pomoc profesionálních pečujících vítá, jiní rodinní pečující mají obavu, že je okolí bude soudit, když péči o rodiče nezvládnou sami. Mnohdy nechce péči profesionálů přijmout ani senior/ka.

NECHTE SI PORADIT

Sociální pracovník/pracovnice

na sociálním odboru městských úřadů mají umět komplexně poradit a navrhnout péči na míru, poradí s finančními příspěvky na péči

Zdravotně-sociální pracovníci/ice

najdete je v každé nemocnici, pokud máte svého blízkého hospitalizovaného

Specializovaná centra

(např. Dementia)

MOŽNOSTI PROFESIONÁLNÍ PÉČE

Terénní sociální služby

pečující jezdí k člověku domů

Ambulantní sociální služby

denní stacionáře, třeba pro lidi s demencí, s programem i stravou; odpoledne nebo na víkend se člověk vrací domů

Pobytové sociální služby

domovy seniorů, domovy se zvláštním režimem, odlehčovací centra

2

JAK PEČOVAT A NEVYHOŘET

Jak dobře vybrat domov pro seniory

Jak poznám dobrý domov seniorů? A co to vůbec znamená v domově pro seniory žít? Pro někoho je možnost zůstat doma zásadní a on/a i jeho blízcí udělají cokoli, aby do domova nemuseli. Jindy je domov řešením, jak se vyvázat ze závislosti na blízkých, zůstat ve vztazích, na které jsme zvyklí.

Dobrý domov pro seniory? Ptejte se zaměstnanců i těch, kteří v domově bydlí.

- Desatero, jak vybrat domov pro seniory, vydala organizace Život 90
- Zařízení by mělo být uvedeno v registru poskytovatelů sociálních služeb
- Navštivte domov osobně a všimněte si, jestli je v něm příjemná atmosféra
- Ptejte se na to, co vás zajímá, nejen zaměstnanců, ale i lidí, kteří už v domově bydlí



A ptejte se konkrétně. Jen tak zjistíte to, co potřebujete vědět.

- Co se podává k jídlu a jak stolování probíhá?
- Jaké jsou možnosti trávení času?
- Jak zařízení zajišťuje klientům soukromí?
- Má člověk možnost, zavolat blízkým o samotu?
- Kde probíhají návštěvy?

Domov seniorů je ideální pro člověka, který je rád v kolektivu, individualitě moc nepřeje. I když existuje obrovská snaha, přizpůsobit péči individuálním potřebám lidí, při počtu klientů v zařízeních je to pořád výzva.

Individualista, který má rád svoje rituály a klid, by měl vyvinout maximální úsilí, aby do domova nemusel. S rodinou může využít například terénních či odlehčovacích služeb.

Někteří z nás se budou mít v domově pro seniory výborně. Odpadá řada starostí, třeba s tím, co budete vařit na večeři. Sdílíte místo pro život s lidmi, kteří prochází podobnou životní zkušeností. Nejste závislí na rodině a blízkých, ti k vám mohou dál na návštěvy jako dřív. Pokud vás bavily dětské tábory nebo školy v přírodě, možná se budete v domově cítit jako ryba ve vodě.

Na nový život v domově si zvykají nejen senioři, ale také celá jejich rodina. Ta často potřebuje čas k vydechnutí, když blízký odejde do domova seniorů. Nejpozději do měsíce by ale znovu měla začít hrát aktivní roli v životě svého člověka. Sociální pracovníci/e umí pomoci smířit se s novou situací. Pochopit, že nejde o selhání rodiny, jen nové nastavení, ve kterém každý její člen hledá svou roli.

PROFESIONÁLNÍ PEČUJÍCÍ

Lidé, na kterých kvalita péče v domovech stojí. A právě oni nejen v domovech seniorů urgentně chybí. Klademe na ně obrovské nároky, jejich průměrný plat je přitom 32.000 Kč hrubého. K výkonu profese stačí základní vzdělání a 200hodinový kurz, který si člověk může udělat během 18 měsíců, kdy už pracuje s klienty.

3

JAK PEČOVAT A NEVYHOŘET

Myslet i na sebe při péči o seniory není selhání

Jde pečovat o rodiče a nevyhořet? A co s výčitkami, když táta nebo babička odejde do domova seniorů? Dříve bylo běžné o členy rodiny pečovat doma. Dnešní doba je jiná. Práci na full time, rodinu a děti, domácnost a 24/7 péči o pra/rodiče – to všechno dohromady zvládnout jednoduše nejde. Ne tak, jak se představujeme.

Péče o nejbližší je pro rodinu obohacující, může to být ale i výzva. Na pomoc si můžeme přizvat profesionály, kteří pomůžou třeba s hygienou. Je žádoucí do péče zapojit i děti, které získávají celistvou představu o životě a stáří. Výzvou je i přijetí stavu vztahů v širší rodině, problémy totiž mohou vyplavat na povrch až v průběhu času.

Máma nebo táta je v domově seniorů a vás tíží výčitky. Jak dál? Pracujte s nimi.

Už neinvestujete energii do mytí nebo pomáhání s jídlem. Zaměřte ji třeba na co nejkvalitnější trávení společného času. Je naplněný? Co je pro vás oba důležité?

Není to konec. Rodiče vás pořád potřebují, i když žijí v domově.

Jak pečovat doma a nevyhořet?

- Nekladte na sebe naivní limity, nepřekračujte hranici toho, co víte, že jste schopní/é zvládnout
- Kontrolujte si, odkud síly přijímáte a kde je vydáváte, a zajistěte si možnost je načerpat
- První signály, že jste na hranici sil: bolest hlavy, špatné spaní, problémy se vstáváním
- Říct si o pomoc je v pořádku!

Jak bude vypadat stáří formujeme už v dětství. Stáří a smrt není tabu, mluvm o nich s dětmi. To, že děda už nezvládne ujet s vnučkou 60 km na kole, neznamená, že společný čas má menší cenu. Reklamy na léky, pleny a záběry z domovů ukazují jednu část reality, která není kompletní. Stáří je také vitální, inspirující.

Co dělat, když po vás rodiče chtějí způsob péče, která není ve vašich silách? Ukažte jim varianty, které možné jsou, možná jste informovanější. Podpořte je, aby mluvili o tom, co je pro ně důležité, co by nechtěli, z čeho mají obavy. Nechte jim čas na to, aby mohli formulovat myšlenky, nechte jim okamžitá řešení pro vlastní úlevu, že máte vyřešeno.

ZLATÉ PRAVIDLO PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE

Promluvte si o tom, co prožíváte.

Může to být terapeut, hlavní je, aby to byl člověk mimo náročnou situaci, kterou prožíváte. Hledejte, jestli vám to, co se děje, ukázalo nebo přineslo něco zajímavého, přínosného. Nebojte se říct si o pomoc, ať už v rodině, mezi přáteli, nebo u profíků.

4

JAK PEČOVAT A NEVYHOŘET

Mluvit o smrti s blízkými může přinést úlevu

„Ale babi, nemluv o umírání. Vždyť to je ještě daleko!“ Tu větu možná vyslovil každý z nás. Pochopitelně. Zmatení, úlek, zaskočilo nás to. Bohužel jsme tím uzavřeli vhodnou příležitost, promluvit si s blízkými o jejich přáních a obavách, týkajících se smrti. ALE máme šanci to napravit!

„Babi, jak jsi mluvila o tom pohřbu, zaskočilo mě to. Chci, abys tu byla co nejdýl. Ale zajímá mě to. Rád bych věděl, jak to chceš.“ Máš představu, jak bys to chtěla nebo nechtěla? Je něco, z čeho máš strach? Co by sis přála?

„Pane doktore, mám pocit, že s maminkou je to zlé. Bojím se, jak to bude dál. Mamka říká, že už nechce do nemocnice...” Praktický lékař má sloužit jako první pomoc, navigace ve chvíli, kdy váháte, co dál, když se blíží smrt. Pokud má tu možnost, navštíví vás doma a posoudí stav nemocného, ideálně doporučí další možnosti.

„Není dobrý nápad, aby maminka šla do nemocnice, to už by domů nepřijela. Jak tohle zvládáte, pane Nováku, co byste potřeboval?“ Praktický lékař ideálně doporučí možnosti podpory podle situace a potřeb pacienta/ky a rodiny. Kromě praktické/ho lékaře/ky poradí také hospicová služba nebo linka pro seniory.

„Čeho se bojíš?“ Otázka, na kterou umí výborně odpovědět většina nemocných i jejich rodina. Pomáhá nemocným i rodině uspořádat konec života tak, aby byl co nejpříjemnější a bez výčitek.

- **Bojím se, že zas budu muset do nemocnice.**
- **Bojím se, že budu v bolestech doma. Co byste dělali?**
- **Bojím se, jak to beze mě zvládnete.**
- **Bál jsem se, že skončím na ventilátoru na ARU. Nevím, jestli bys to vůbec chtěla.**

Otevřenost nezkaží rodinné chvíle, ani když jde o smrt. Naopak, může nás sblížit. Dává šanci společný čas prožít, říct si věci, které bychom si jinak neřekli. Starší lidé zažívají pohřby svých blízkých a o vlastní smrti přemýšlejí, často i plánují, můžeme je vyslechnout a být jim blíž.

Ale co když jsem s mámou nebo tátou poslední roky nemluvil/a?

- pořád je šance, že prožijeme odpuštění, stanou se velké okamžiky
- snaha vztahy srovnat má jít z obou stran
- pomáhají hezké vzpomínky, aspoň jednu mívá každá rodina
- pomoci může předmět, ke kterému má umírající vztah
- když všechno selže, napište umírajícímu dopis

„Studenti na praxi se nás ptají, proč bereme ven lidi, kteří jen leží a nevnímají, proč se s nimi dřeme. Říkám jim, že vidí jiné prostředí, cítí jiné vůně, dopadá na ně slunce z jiné strany... Stáří není nemoc, je to jen část života, a na nás je, aby tahle část života byla co nejpříjemnější.“

„Cítím se součástí rodiny člověka, o kterého se starám. Uzavírám to i tím, že jdu tomu člověku na pohřeb, protože tu možnost od rodiny dostanu.“ Pečující v zařízení, kde bydlí naši blízcí, jsou lidé, se kterými budeme v častém kontaktu a mnohdy si k nim utváříme vztah.

„Lidé po přestěhování do domova seniorů začínají znova. Zvykají si na nové lidi i prostředí a bývají na nás nepříjemní, jsou smutní.“ Pečovatelská profese vyžaduje obrovskou trpělivost a úctu k člověku. Velké nároky na pečující jsou v rozporu s podmínkami, které pečující ke své práci mají.



„Rodina a profesionální pečující jsou rovnocenní partneři, kteří mají stejný cíl: dát člověku pocit, že žije, nejen přežívá.“ Někdy je pro rodinu obtížné přijmout, že babička nebo táta už nezvládne to co dřív. Klíčová je komunikace a pochopení, že život v zařízení není konec a pro blízkého toho můžeme ještě hodně udělat.

„Rodina je důležitá i po přestěhování do domova, kdy pečující převeze většinu péče spojené se sebeobsluhou.“ Jen rodina totiž ví, co má táta, máma nebo babička ráda, co jim vždycky udělá radost. Zná oblíbené knihy, vůně, hudbu nebo to, jak si člověk rád vaří svou kávu. Tyto zdánlivé maličkosti mají na kvalitu péče obrovský vliv.

„Někdy jsem z chování rodin smutná, na druhou stranu chápu, že mívají špatné svědomí, že jejich blízký teď žije v domově.“ Když nejbližší odejde do domova, jsou to profesionální pečující, kteří rodině pomáhají najít v péči její novou roli. Rodina přitom mívá na pečující velké nároky, často po nich chceme víc, než můžeme mámě, tátovi nebo prarodičům sami dát.

3 BODY O PÉČI K ZAPAMATOVÁNÍ:

1. Péče je vůbec **největší službou, které je jeden člověk vůči druhému schopen.**
2. **Vy i pečující máte stejný cíl:** Zajistit, aby měl člověk závislý na péči co nejdéle pocit, že **žije, nejen přežívá.**
3. Pokud chceme kvalitní péči pro sebe i blízké, **potřebujeme zajistit dobré podmínky lidem, kteří ji vykonávají.**