



PŘÍRUČKA PEČOVATELE

**Starší dlouhodobě nemocný
člověk v rodině - a co dál?**

**MUDr. Tamara Tošnerová
editoř III. aktualizovaného vydání**

Praha - duben 2002

C. ÚVOD

1. **Vaše role pečovatele je velmi důležitá.** Jen málo lidí je připraveno převzít odpovědnost a úkoly související s péčí o staré lidi. Aby se tento úkol stal snazším, je nutné mít životní plán, který nám pomůže stanovit, kam směřujeme a jak se k cíli dostaneme. Tato příručka nám poslouží jako mapa, která laickým pečovatelským pracovníkům nabídne možné cesty. Představuje také důrazné upozornění, že ti, kdo pečují o jiné osoby, mohou svoje pečovatelské zaměstnání provádět dobře jen tehdy, jestliže věnují pozornost a čas i svým osobním potřebám. Nelze dost zdůraznit, že pečovatelská práce představuje velmi významnou složku v rovnici pečovatel - příjemce péče. Výsledek této rovnice a úspěchu činnosti pečovatele závisí na tom, jak dobře pečovatel pečuje sám o sebe. Jinými slovy, jestliže pečovatel onemocní, kdo se bude starat o jeho svěřence? Dříve, než se sami dostanete až k tomuto konci, přečtěte si, prosím, tuto příručku.

Příručka se zabývá celou řadou témat, která mohou laickému pečovateli jeho činnost usnadnit, a současně pomoci příjemci péče. V této příručce se termín „pečovatel“ vztahuje k osobě, která péči poskytuje - obvykle jde o rodinného příslušníka postiženého, a „příjemce péče“, nebo „svěřence“ k osobě, které je péče poskytována. Přiznáme se, že ani jeden termín se nám nelíbí, čeština ale kupodivu lepší nezná, ani po poradě s Ústavem pro jazyk český AV ČR jsme nebyli spokojenější - nabídli nám termín „pečovanec“.

Následují dva seznamy, z nichž jeden je určen pro příjemce péče, druhý pro pečovatele. Seznamy obsahují základní předpoklady pro zajištění přiměřené úrovně zdraví, bezpečí a pohodlí pro obě strany.

2. Předpoklady spolupráce pečovatele a příjemce péče

SEZNAM PRO PŘÍJEMCE PÉČE

- * Všechny mé právní a finanční záležitosti jsou v pořádku a mně dostupné
- * Lékařské a stomatologické kontroly podstupuji každoročně nebo podle potřeby i častěji
- * Moje domácí prostředí je čisté, bezpečné a příjemné
- * Moje potřeby výživy, pohybu, spánku a sociálních aktivit jsou zabezpečovány na nejlepší možné úrovni
- * Moje osobní hygiena a úklid se provádějí denně
- * Veřejné sociální i jiné pomocné služby využívám dle mé potřeby
- * Kvalita péče je kontrolována, aby se ověřilo, že jako příjemce péče mohu setrvat doma

SEZNAM PRO PEČOVATELE

- * Mám volno alespoň jednou týdně

- * Mám nejméně sedm až devět klidných hodin k spánku v noci
- * Hovořím nebo navštívím alespoň tři přátele nebo příbuzné týdně
- * Dodržuji každoroční lékařskou a stomatologickou prohlídku
- * Užívám pouze léky, které jsou mi předepisovány k zachování mého zdraví
- * Moje právní a finanční záležitosti, včetně poslední vůle, jsou v pořádku a mně dostupné
- * Získávám nové informace o poskytování celotýdenní péče
- * Seznámil/a jsem se se svými právy pečovatele, uvedenými dále v této příručce
- * Konzumuji tři přiměřená jídla denně

D. BĚŽNÉ PEČOVATELSKÉ PROBLÉMY

3. **Seznam potřeb příjemce péče.** Prvním krokem k vytvoření pečovatelského plánu je sestavení seznamu potřeb. Pokud o postiženého starého člověka pečují členové rodiny nebo přátelé, musí si položit několik otázek:

- * Co příjemce péče potřebuje?
- * Jaká péče je zapotřebí, aby starý postižený člověk mohl zůstat v místě bydliště?
- * Kdo bude poskytovat péči? Kdy? Jak?
- * Má příjemce péče zůstat ve svém domově, žít se svými dětmi či jinými příbuznými, anebo se má přestěhovat (do domova důchodců, do pečovatelského domova, do střediska denní péče), má docházet domů kvalifikovaná pečovatelka, nebo je ještě jiné řešení?
- * Jak lze bydlení upravit, aby to příjemci péče umožnilo zůstat doma, resp. získat větší nezávislost na pečovateli?
- * Jsou-li zapotřebí vnější služby, má příjemce péče finanční zdroje k jejich zaplacení? Jak je může získat?
- * Jak je možné poskytnout péči osobě, která ji potřebuje, aniž by byla odmítnuta pozornost jiným (manželovi, dětem), za které pečovatel také nese odpovědnost?
- * Cítíte se Vy jako pečovatel unaven nebo frustrovan péčí o starého bezmocného člověka? Tím, že odpovíte na uvedené otázky, vytvoříte „Seznam potřeb“ postiženého starého člověka a porovnáte je se svými potřebami pečovatele. Na otázky neexistují snadné odpovědi a řešení v každé jednotlivé situaci může být různé. Péče o postiženého může vyvolávat zátěž, která ovlivňuje schopnost pečovatele poskytovat péči na potřebné úrovni. Pociťovaná zátěž může být tělesná, finanční, sociální, může pocházet z okolního prostředí, nebo být citové povahy.
- * **Tělesná zátěž:** Poskytování péče o bezmocnou starou osobu působí zvýšenou tělesnou zátěž jako každá fyzická práce. Péče o domov a domácnost, např. úklid, praní prádla, nákupy a příprava jídla, vyžadují energii a mohou být vyčerpávající, zejména pokud se pečovatel stará ještě o vlastní domácnost.

Osobní péče při kontrole medikace a udržování hygieny může být rovněž zatěžující; zejména v situacích, kdy starý člověk již není zcela při smyslech. Stejně tak jako při jeho inkontinenci (nedostatečnosti konečnicku nebo svěrače močového měchýře), při kolostomii (umělém vývodu) nebo při pomoci s koupáním. Zvedání a přemísťování osob s omezenou pohyblivostí nemusí být jen namáhavé, nýbrž může vyústit i v poranění jak pečovatele, tak příjemce péče. V některých případech je tu ještě navíc odpovědnost za udržování speciálního zařízení, jako např. invalidního vozíku nebo polohovacího lůžka.

Finanční zátěž: Péče o bezmocnou starou osobu má i finanční rozměr. Pokud jde o služby, které členové rodiny sami nemohou poskytovat (lékařské, farmaceutické, rehabilitační atd.), je nutné rozhodnout, kde bude služba zajištěna a jak bude hrazena. Jsou-li finanční možnosti omezeny, může rodina přispívat k úhradě výloh, čímž se finanční břemeno rozloží na všechny členy rodiny.

Zátěž plynoucí z okolního prostředí: Je nutné zvolit vhodné místo pobytu příjemce péče. Jestliže se rozhodne zůstat ve svém domově, může se ukázat jako nezbytné instalovat pomůcky, např. zábradlí a rampy. Jestliže příjemce péče nemůže zůstat ve svém domově, je nutné dle stupně postižení hledat alternativní řešení, např. přestěhování k příbuznému, k příteli nebo do specializovaného zařízení (dům – penzión pro důchodce, bezbariérový byt, domov důchodců, středisko denní péče – např. Domovinka, či dům s pečovatelskou službou). Jestliže příjemce péče může zůstat doma, bude nezbytné provést některé zásadní změny v jeho způsobu života a každodenním rozvrhu činnosti.

Sociální zátěž: Poskytování osobní péče až 24 hodin denně může vyvolat sociální zátěž tím, že pečovatel je izolován od rodiny, přátel a společenského života. Pečovatel se může cítit příliš unavený a tedy neschopný mít „večerní volno“ alespoň jednou týdně, nebo se mu dokonce nepodaří mít volno ani jednou měsíčně. Výsledkem může být vztek a odpor k příjemci péče, který je příčinou ztracených společenských kontaktů.

Citová zátěž: Všechny typy zátěže často vyústí v ohromnou citovou zátěž. Z uvedených zdrojů zátěže vyplývá pro pečovatele nemožnost svobodně hospodařit s vlastním časem, dále nutnost vyrovnat se s velkou zodpovědností, to vše může být pečovatelem vnímáno jako zvýšená závislost na příjemci péče a zpětně to ovlivňuje jeho citový vztah k němu.

U členů rodiny, kteří poskytují pečovatelskou službu, mohou různé formy zátěže vyvolat řadu nepřijemných pocitů. Výsledkem může být hněv, odpor a znechucení z trvalé odpovědnosti a pocit izolace a ztráty duševní rovnováhy. V této chvíli se mohou objevit nevyřešené konflikty, vyplývající ze vztahů rodičů a dětí a mohou zesílit natolik, že se objeví úzkost či pocity bezmoci a bezvýchodnosti.

Někdy se může u pečovatele objevit i nevyřčená touha zbavit se svého břemene umístěním příjemce péče do ústavu, nebo dokonce přáním jeho smrti. Toto přání je často a záhy následováno pocitem viny. To vše může být pocítováno a vzápětí zase popíráno, protože se přání jeví jako nepřijatelné. Pečovatele můžeme ubezpečit, že tyto pocity jsou časté, i když se o nich nehovoří. Existují způsoby, jak pečovateli pomoci. V další části této příručky se k nim vrátíme, pečovatel se může např. stát členem svépomocné skupiny poskytující pečovateli pomoc, může využívat i další zdroje pomoci v místě bydliště, a zejména může pečovat sám o sebe.

E. DOSAŽITELNÁ POMOC

Nejdříve si sestavte podrobný seznam možných přínosů jednotlivých členů rodiny a přátel, včetně přínosů pro příjemce péče. Patří sem volný čas, schopnost zajistit nejrůznější činnosti, potřebný prostor, vybavení, fyzická síla a zejména peníze. Posadte se se všemi členy rodiny (nebo alespoň s těmi, kteří jsou k tomu ochotní) a vypracujte společný plán, jak pomáhat. Definujte a dohodněte se na tom, které úkoly bude nutné splnit, kdo je bude plnit, který den, atd. Na příklad teta Marta může vařit, strýc Petr může kosit trávu a Marie může maminku zkontrolovat dvakrát denně.

Výměna pečovatelské služby: V některých situacích je možné si vyměňovat podřípné služby, např. prostřednictvím přátel a sousedů, kteří jsou v podobné situaci jako vy. Přítel, který vykonává podobnou pečovatelskou službu, může jeden den v týdnu pečovat o obě invalidní staré osoby za předpokladu reciprocity. Jiná výměnná situace může spočívat v tom, že prázdný pokoj dáte k dispozici studentovi, který se za byt a stravu bude podílet na péči o starého člověka.

4. Když je zapotřebí pomoc zvnějšku. Jestliže není k dispozici péče rodiny nebo dobrovolníka, nebo jestliže tito nespĺňují všechny požadavky, pečovatel nebo příjemce péče mohou hledat pomoc například u agentury domácí péče. Ty mohou poskytnout pomoc značného rozsahu. Některé činnosti mohou být hrazeny ze zdravotního pojištění. Některé služby si lze také koupit. Cena služeb může být někdy odvozena od příjmů příjemce péče. Každá agentura má svůj vlastní ceník služeb a můžete si jej vyžádat dříve, než služby objednáte.

5. Služby, které jsou k dispozici bezmocným starým lidem. Přehled sociálních a zdravotních služeb v České republice pro pomoc pečovateli – nebo-li, kam se obrátit o radu, pomoc a co nárokovat – najdete v příloze na konci této příručky.

Pečovatel také může kontaktovat některé z řad nestátních organizací, zabývajících se stářím a chronicky postiženými – kontakty na tato a další zařízení najdete opět v příloze na konci této publikace.

Většinu informací o zdravotně sociálních službách o kompenzačních a rehabilitačních pomůckách lze dnes najít na internetu, včetně postupů při předepisování pomůcky na poukaz a katalogů s kódy a cenami a způsobem hrazení – opět viz příloha. Upřímně řečeno listování v takovém katalogu může být inspirací pro zdravého člověka v kterémkoliv věku.

F. PÉČE O PEČOVATELE

Laičtí pečovatelé prožívají smíšené pocity. Vztah ke členovi rodiny a uspokojení vyplývající z možnosti mu pomáhat se může střetávat s pocity rozmrzelosti ze ztráty soukromí, ztráty duševní rovnováhy a z toho, že nemáte na další vývoj událostí téměř žádný vliv. Může být pro Vás nesnadné akceptovat skutečnost, že osoba, o kterou pečujete, slabne a schází. Tyto pocity budou zčásti záviset na Vašem předeházejícím vztahu k příjemci péče, na rozsahu Vaší odpovědnosti jakožto pečovatele a na ostatních kaž-

dodenních aktivitách ve Vašem životě (profesionálních, sociálních, volnočasových). Konflikt všech Vašich pocitů může vyvolávat pocity viny a stresu.

Abyste se ochránili před tělesným a psychickým vyčerpáním, nezbyvá Vám, než se o sebe starat, a to ne menší měrou, než o svého svěřence. Musíte udržovat svoje zdraví a nacházet způsoby, jak se vyrovnávat se svou situací.

6. Sebehodnocení pečovatele. Zde uvedená stupnice slouží k tomu, abyste posoudili svoji úroveň poskytování péče. Američtí autoři ji převzali z článku v „Co-op Networker, Caregiver of Older Persons“ od Judy Bradleyové. Jde o dobrý pokus jak poskytnout vodítko pro pečovatele a zároveň zhodnotit úroveň poskytování péče a také cenu, kterou přispíváte svému příjemci péče i sobě samému.

Stupnice popisuje různé způsoby poskytování péče. Do stupnice pro pečovatele se zařadíte tak, abyste si stanovili, jak hodnotíte svého svěřence ve srovnání se sebou samým.

Přečtěte si nejprve pozorně popisy u jednotlivých položek stupnice.

STUPNICE POSKYTOVÁNÍ PÉČE

1. **OPUŠTĚNÍ:** Pečovatel neposkytuje žádnou péči, ochranu ani podporu příjemci péče, případně ho i zneužívá ve svůj prospěch.

2. **ZANEDBÁNÍ:** Pečovatel připustí, aby se vyskytly u příjemce péče život ohrožující situace, nebo dává najevo soustavný chlad nebo zlobu.

3. **LHOSTEJNOST/POVÝŠENOST:** Pečovatel udržuje lhostejnost nebo povýšenost, povrchnost při poskytování péče, neprojevuje skutečný zájem, vykonává pouze nezbytné povinnosti. Zabývá se pouze základními tělesnými potřebami příjemce péče.

4. **POVŠECHNÁ PODPORA:** Pečovatel poskytuje péči soustavně, s určitým stupněm laskavosti a respektu, občas s prvky manipulace. Zabývá se citovými i tělesnými potřebami svého svěřence.

5. **VYJÁDRĚNÁ EMPATIE:** Pečovatel má schopnost cítit, co cítí jeho příjemce péče, jedná se o kvalitní vztah mezi nimi, kdy city mohou být volně dávány najevo a starostlivě přijímány bez hodnotících soudů.

6. **SYMPATIE:** Pečovatel pociťuje lítost za svého svěřence, dává mu najevo svoji účast, soustředí se na ztráty, které ho postihly.

7. **OBČASNÁ NADMĚRNÁ ZAJINTERESOVANOST:** Činnost pečovatele je charakterizovaná občasnými pokusy udělat pro příjemce péče to nejlepší, při opominutí jeho názoru a pocitů.

8. **TRVALÁ NADMĚRNÁ ZAJINTERESOVANOST:** Pečovatel považuje svého svěřence za objekt pokusů, které je nutné uskutečnit, aby pečovatel netrpěl pocity, že svého svěřence zanedbává.

9. **HEROICKÁ NADMĚRNÁ PÉČE:** Činnost pečovatele je charakterizovaná občasnými zoufalými a hektickými pokusy poskytovat všemožnou péči, která jen přichází v úvahu. Pečovatel je velmi závislý na příjemci péče, nedovoluje mu žádnou nezávislost.

10. **SPLYNUTÍ OSOBNOSTÍ** - mezi pečovatelem a jeho svěřencem. Pečovatelovy potřeby již nemají žádný význam. Pečovatel se plně odevzdal potřebám svého svěřence.

Popisy chování u nízkých čísel (1, 2, 3) vyjadřují malý význam, který přiřkládáte potřebám svého svěřence. Vysoká čísla (8, 9, 10) vyjadřují malý význam, který přiřkládáte svým vlastním potřebám člověka - pečovatele.

Čísla někde uprostřed označují situaci, kdy nacházíte vyrovnanost mezi nedostatečnou a nadměrnou péčí. Zakroužkujte to číslo, nebo několik sousedících čísel, která nejlépe odpovídají Vaší úrovni poskytování péče. Žádný z obou extrémů není dobrý, oba představují situace, kdy svému svěřenci nepomáháte.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Co mohu učinit, abychom pomohli sami sobě. Uvědomte si své pocity. Vaše pocity mají mnoho společného se způsobem, jak posuzujete a vyrovnáváte se s poskytováním péče. Všechny pocity jsou legitimní, a to i ty, o nichž se Vám může zdát, že Vás znepokojují (včetně hněvu, pocitu duševní nerovnováhy a smutku). Rozpoznání a přijetí Vašich citů je prvním krokem k vyřešení problému viny a stresu. Naučte se vyjadřovat svoje pocity členům rodiny, přátelům nebo profesionálům. Zkuste následující stresový test pro pečovatele a změřte, jak velkému stresu jste vystaveni.

STRESOVÝ TEST PRO PEČOVATELE

Následující test Vám pomůže si uvědomit svoje pocity, tlaky a stresy, které pociťujete.

Každý výrok označte písmenem podle toho, jak často s ním souhlasíte

(N = někdy, Č = často, O = obvykle):

- * Myslím, že nemám dost odpočinku
- * Nemám pro sebe dost času
- * Nemám čas k tomu, abych pro péči o svého svěřence byl/a pohromadě s ostatními členy rodiny
- * Cítím se vinen/a svou situací
- * Již na mnoho nestačím
- * S příjemcem péče jsem v konfliktu
- * Mám konflikty s ostatními členy rodiny
- * Denně pláči
- * Mám nesnáze s tím, abych vyšel/a s penězi
- * Mám pocit, že nebudu mít dost znalostí nebo zkušeností k tomu, abych poskytoval/a péči tak, jak bych si přál/a
- * Moje zdraví není v pořádku

Jestliže Vaše odpověď na jednu nebo více položek je O = obvykle, nebo Č = často, může být právě zralá chvíle k tomu, abyste se poohlédlí po pomoci při poskytování péče o svého svěřence a také po pomoci pro sebe samého.

8. Hleďte informace: Vyhleďte si knihy, články, brožury, videa a filmy o poskytování péče. V ČR se potřebné informace již začínají objevovat, někdy je obtížné se k nim dostat. Rada občanských sdružení a svépomocných hnutí, obvykle vzniklých okolo jednoho specifického postižení, již dělá pro své členy spoustu užitečné a zatím ničím nenahraditelné práce - pořádá semináře, vydává informační bulletiny a pod. Zdroje informací naleznete také v příloze této příručky.

9. Vyhleďte svépomocnou skupinu pečovatelů. V našich podmínkách je takových svépomocných skupin zatím velmi málo. Nezbyvá, na rozdíl od USA, než Vám poradit: **Založte svépomocnou skupinu pečovatelů.** Kromě potřebných informací, o jejichž získávání se můžete podělit, poskytují tyto skupiny pečovatelům ojedinelé místo ke schůzkám, na kterých se mohou podělit o své pocity v chápajícím prostředí. Svépomocné skupiny pomáhají pečovatelům, aby se cítili méně izolováni a mohou vytvořit pevná pouta vzájemné pomoci a přátelství.

Účast ve svépomocné skupině Vám může pomoci zvládnout stres, umožní Vám vyměřovat si zkušenosti a z kvalitovat svoje pečovatelské dovednosti. Tim, že se budete podílet na diskuzích ve skupině, pomůže Vám to pomáhat druhým a zároveň pomáhat sobě. Může Vám to také pomoci si uvědomit, že některé problémy jsou neřešitelné a že nerealističtější je tuto situaci přijmout.

10. Stanovte si reálné cíle. Poskytování péče je patrně jedním z mnoha se střetávajících nároků na Váš čas. Je důležité si stanovit reálné cíle. Uvědomte si, co můžete a co nemůžete udělat, definujte svoje priority, a podle toho se zaříd'te. Obrat'te se na jiné lidi s prosbou o pomoc - na svou rodinu, přátele a sousedy. Připravte si seznam úkolů pro všechny, kteří Vám mohou pomoci. Tento seznam může obsahovat na příklad:

- * vykonání pochůzky pro Váš
- * přípravu jídla
- * vzít Vašeho svěřence na projížďku
- * postarat se některý den o Vaše děti po škole

11. Neváhejte se obrátit se žádostí o pomoc na jiné. Neočekávejte, že druzí se Vás budou vyzpítávat, zda potřebujete pomoc. O pomoc je musíte požádat Vy!

12. Komunikujte se svou rodinou a přáteli. Obrátit se na členy rodiny nebo přátele se žádostí o citovou podporu a pomoc může mít několik protichůdných výsledků. Jejich návštěvy Vám mohou pomoci zbavit se pocitu osamělosti a získat pocit, že lépe dokážete zvládnout odpovědnost spojenou s poskytováním péče. Mohou Vám poskytnout také úlevu, když stráví chvíli s Vaším svěřencem.

Nicméně jiní příbuzní nebo přátelé mohou zaujímat kritické stanovisko ke způsobu, jakým poskytujete péči. Mohou si myslet, že neudržit'ete byt v dostatečně čistotě nebo se jim nemusí líbit, jak je Váš svěřenec oblečený. Uvědomte si, že reagují na to, co právě vidí, a že nemají zkušenost zahrnující celý obraz a postupné změny stavu Vašeho svěřence. Kritika může být reakcí na jejich vlastní pocit viny z toho, že sami se více nepodílejí na pečovatelském procesu.

Snažte se zdvořile poslouchat, co bylo řečeno (i když to nemusí být snadné). Jestliže však Vy a Váš svěřenec jste spokojeni s tím, jak zvládáte situaci, pokračujte s tím, co uspokojuje Vaše potřeby a nenechte se ihned ovlivnit radami jiných. Čas od času naplánujte rodinnou schůzku, která umožní ostatním členům rodiny situaci pochopit a vtáhnout je do spolu-zodpovědnosti za poskytování péče.

13. Využívejte vnějších služeb. Prozkoumejte možnosti služeb, které Vám mohou pomoci. Zvažte využití domácích úklidových služeb. Zvažte, zda si můžete dovolit zaměstnat domácí pomocnici k vaření a úklidu, nebo pomocnici, který by Vašemu svěřenci pomohl při koupání, jídle, oblékání, použití koupelny nebo při pohybu po bytě.

14. Hleďte náhradní zdroje pomoci. Potřebujete-li si odpočinout od nepřetržité péče o Vašeho svěřence, poohleďte se po někom, kdo by Vás občas nahradil. Např. společník může s Vaším svěřencem strávit několik hodin podle pravidelného rozvrhu, abyste si odpočinuli. Nebo můžete zařídít, aby péči o Vašeho svěřence převzala organizace, která Vašemu svěřenci umožní dočasný pobyt, což mu dovolí setrvat chvíli mimo domov. Některé pečovatelské domovy a domovy důchodců poskytují rodinám příležitost k přijetí jejich příbuzných na krátký pobyt. V tomto směru Vám může pomoci i Váš lékař.

15. Starejte se o své zdraví. Váš dobrý zdravotní stav ovlivňuje Váš celkový pohled na svět a Vaši schopnost se s životem vyrovnávat. Pečovat o sebe je důležité a zahrnuje:

- * Jíst kvalitně třikrát denně
- * Mít dostatek tělesného pohybu, nebo cvičení
- * Mít dostatek spánku/odpočinku
- * Najít si a využívat volný čas

Potrava je pro Vaše tělo palivo. Odbývání se v jídle, špatné stravování a pití množství kofeinu pro Vás není dobré. Naučte se připravovat jednoduchá jídla, jíst prostá, výživná a dobře vyvážená jídla. Nepijte mnoho alkoholu.

Tělesná aktivita Vám může poskytnout únik, který přináší relaxaci a dobrý pocit. Gymnastika, procházky, jogging, plavání nebo jízda na kole jsou příklady posilujících cvičení. Dříve než začnete s rutinním cvičením, porad'te se svým lékařem. Ten Vám může pomoci sestavit program, který uspokojí Vaše individuální potřeby.

Volný čas Vám dovolí cítit se lépe a snaže se vyrovnávat se svou situací. Čas na přečtení knihy, návštěvu přátel nebo sledování televize Vám může přinést rozpřícení a relaxaci a dovolí prolomit neměnný denní režim a zmírnit stres plynoucí z poskytování péče.

Spánek osvětluje a dovolí Vám fungovat celý den. Jestliže je Váš svěřenec v noci neklidný a narušuje Váš spánek, poradte se svým lékařem a kolegyně pečovateli ohledně možných způsobů, jak tuto situaci zvládnout. Možná, že budete potřebovat večer pomocníka, abyste měli čas se vyspat.

Jestliže nemůžete spát pro psychickou tenzi, zkuste relaxační cvičení. Pomoci může hluboké dýchání a představy příjemných scén. Trvalá porucha spánku může být projevem větší deprese, která vyžaduje pozornost lékaře.

16. Naučte se relaxovat. Uvádíme zde jednu z řady možností, jak se pomocí relaxace uvolnit a za poměrně krátkou dobu dát možnost svému tělu i duši si intenzivně odpočinout:

* Pohodlně se posadte nebo položte. Zavřete oči. Ponechte svoje myšlenky bloudit několik vteřin, sledujte je, kamkoli Vás zavedou. Kruťte prsty rukou i nohou, potom rukama a nohama, kotníky a zápěstími. Uvolněte si těsné šatstvo, opasek, kravatu. Naklánejte jemně hlavu se strany na stranu. Nyní jste připraven k tělesné i psychické relaxaci.

* Koncentrujte se, stále se zavřenými očima, na něco příjemného a snažte se na to skutečně myslet. Je možné, že jde o místo, které jste v minulosti navštívili nebo jde o místo, které je pouze ve Vaší fantazii. Může jít o mořské pobřeží, nebo vysokou horu, nebo louku plnou trávy a květin. Zcela se do své představy ponořte. Čiňte vůně, na které si nejlépe vzpomínáte. Pozorujte výhledy, které Vám krajina poskytuje. Naslouchejte zvukům. Hmatejte vodu nebo písek nebo půdu nebo sniž. Plně si uvědomte místo nebo situaci, kde se nacházíte. Jde-li o písčitou pláž, prohrabujte písek prsty a čiňte k němu, přidrže si písek ke tvářím, hleďte obláčky na obloze a nízké mraky v dálce. Vaše tělo nic neváží. Tuto scénu plně kontrolujete. Je to tak relaxující a příjemné a krásné, dýcháte pomalu, klidně. **Je to Vaše místo a nikdo Vám ho nemůže vzít.**

* Když jste plně vychutnali svoje uklidňující představy, vraťte se k nim kdykoli budete mít příležitost a znovu zavřete oči, vyladte se do klidu a prožijte si několik okamžiků ve světě, kde všechno je bezvadné a všechno Vám patří.

Toto relaxační cvičení Vám může být užitečné celý den. Navštivte knihovnu nebo prodejnu, kde si lze obstarat knihy, zvukové nahrávky či videa zaměřené na relaxaci a zvládnutí stresu.

17. Nejlepším lékem je smích. Tuto prastarou myšlenku popularizovala kniha Normana Cousinsa „Anatomie nemoci“, ve které autor popsal svou bitvu proti rakovině a jak se „prosmál“ k úzdruv. Jeho hypotéza, stejně jako námět mnoha dalších studií naznačuje, že lze dosáhnout pozitivních výsledků smíchem, který dokáže uvolňovat tenzi, snižovat bolest, zlepšovat dýchání a celkově zlepšovat náladu. Zní to zázračně, není to prokázáno, ale výzkumy pokračují. Zkrátka, léčba humorem je cenná a pomáhá nám překonávat obtížné a stresové chvíle.

PRO SEBE A SVÉHO SVĚŘENCE

* Pokuste se vidět humornou stránku v tom, že jste pečovatelem.

* Napište na kus papíru „*Smál si se dnes se svým pečovatelem?*“ a položte ho na nápadné místo v koupelně nebo v kuchyni.

* Čtěte veselé knihy nebo vtipy, poslouchajte humorné zvukové pásky nebo se dívejte na humorné filmy nebo videa, která Vás rozesmějí.

* Vyprávějte něco humorného svému svěřenci, příteli, příbuznému.

* Navštěvujte takovou společnost, kde je hodně přátelství, veselí a humoru.

* Uvědomte si, jak často se smějete, i to, že spotřebujete mnohem méně energie na to se smát, než se mračit.

Bude-li se Vám zdát, že se cítíte beznadějně a humor ani smích Vám nedovoluje se vzchopit natolik, jak byste si přáli, navštivte poradce - psychologa, či lékaře. A pamatujte si, smích je nejlepším lékem. Vyzkoušejte ho, bude se Vám líbit!

18. Vyhýbejte se destruktivnímu chování. Lidé někdy ve stresových situacích jednájí tak, že jsou destruktivní. Místo aby otevřeně vyjadřovali svoje pocity, přejídají se, pijí alkohol, užívají drogy nebo kouří, aby tak zamaskovali svoje nesnáze. Tyto úniky problém neřeší a navíc škodí zdraví. Jestliže Váš stres má za následek zanedbávání nebo špatné nakládání s Vaším svěřencem, jde o velmi závažný problém. Je to dokonce protizákonné!

19. Znovu hledejte pomoc. Opravdu se nemusíte se svým problémem zabývat sami. Obrat se **ještě jednou** se žádostí o pomoc a podporu na členy rodiny, přátele, duchovní, profesionální poradce.

20. Pěstujte svoje sebevědomí. Pokračujte s aktivitami a sociálními kontakty mimo domov. Dělejte, co Vás baví. Chodte do biografu, hrajte na hudební nástroj, nebo si jděte s přáteli zahrát partičku karet. Nemusí být snadné naplánovat tyto činnosti, ale prospěch z toho, že najdete v životě rovnováhu, je velký. Péče o sebe sama Vám prospěje stejně jako Vašemu svěřenci. Naplňování Vašich potřeb Vás uspokojí a poskytne dodatečnou sílu a energii k naplňování Vašich pečovatelských úkolů.

21. Jako pečovatel máte svá práva. Přečtěte si následující „Seznam práv pečovatele“. Až si je přečtete, dobře si je zapamatujte a vraťte se k nim, zda nejsou příliš porušována.

SEZNAM PRÁV PEČOVATELE

* Pečovatel má právo na dostatečný výcvik v pečovatelských dovednostech spolu s právem na přesnou a srozumitelnou informaci o podmínkách a potřebách příjemce péče.

- * Pečovatel má právo na příznivé hodnocení a citovou podporu svého rozhodnutí poskytovat péči.
- * Pečovatel má právo na ochranu svých příjmů a finančního zabezpečení, aniž by to poškodilo jeho vztahy k příjemci péče.
- * Pečovatel má právo na výpomoc v naléhavých případech, aby mohl pečovat o své zdraví, psychiku a vztahy k ostatním lidem.
- * Pečovatel má právo očekávat od všech členů rodiny, mužů i žen, že se budou podílet na péči o staré příbuzné.
- * Pečovatel má právo poskytovat péči doma, dokud je to tělesně, finančně a emočně možné. Jakmile to přestane být únosné, má pečovatel povinnost vyzkoušet jiné alternativy, zejména vnější zdroje pomoci.
- * Pečovatel má právo dočasně pozměnit svůj životní styl ve vztahu k ostatním členům rodiny, je-li to zapotřebí k poskytování bezpečného a přijatelného bydlení svého svěřence.
- * Pečovatel má právo na dostupné a kulturně vhodné služby, které mu pomohou při péči o staré osoby.
- * Pečovatel má právo očekávat, že profesionálové v rámci své specializace uznají důležitost jeho paliativní péče (podpůrná péče bez léčení) a že uznají starosti a obavy plynoucí ze vztahu mezi příjemcem péče a pečovatelem.
- * Pečovatel má právo na citlivou a podpůrnou reakci zaměstnavatele v případě neočekávaných nebo obtížně uspokojitelných potřeb péče.

Editorka české verze příručky pro pečovatele si zde nemůže odpustit poznámku: Po přečtení „Seznamu práv pečovatele“, sestaveného v podmínkách USA, je v řadě případů, se kterými se u nás setkáváme pochopitelně, že rodinní příslušníci se rozhodnou dát svého starého bezmocného do ústavního zařízení - řada jejich pečovatelských práv nemohla být naplněna. Je třeba doufat, že se situace u nás bude postupně zlepšovat.

G. OSOBNÍ PÉČE

22. Koupání, šamponování, holení, péče o kůži. Do osobní péče patří jídlo, koupel, holení, péče o kůži, vlasy a ústa, přemístění (židle, toaleta, lůžko). V běžném životě se tato aktivity považují za samozřejmé, dokud slabost nebo neschopnost nezpůsobí, že jejich samostatné a bezpečné vykonávání se stane obtížným. Poskytování pomoci vyžaduje znalost, trpělivost, dovednost a tělesnou sílu.

KOUPÁNÍ: Koupání starého člověka může vyžadovat sílu, speciální vybavení a dovednosti. Doporučuje se, aby pečovatel si od lékaře, fyzioterapeuta, nebo v agentuře domácí péče vyžádal speciální instrukce, jak svého svěřence bezpečně koupat.

ŠAMPONOVÁNÍ A HOLENÍ: Návštěvy u holiče nebo kadeřníka mohou být pro příjemce péče velmi pozitivním zážitkem. Tito specialisté mohou i docházet za Vámi domů. Zvlhčení vlasů alkoholem nebo promytí mlékem pomůže odstranit vlasy zapletené do chumáčů. Je-li Váš svěřenec vázán na lůžko, je k dispozici suchý šampon. Osoby, které

mají cukrovku nebo užívají léky proti krevní srážlivosti (antiokoagulancia), by měly používat elektrický stříhací strojek, aby se vyhnuly riziku pořezání. Také holení někoho elektrickým holicím strojkem je mnohem snazší a bezpečnější.

PÉČE O KŮŽI:

- * Udržujte kůži čistou a suchou, zejména pokud Váš svěřenec má obtíže s kontrolou moče a stolice. K mytí používejte jemné mýdlo, dobře mýdlo oplachujte a pečlivě vysušte.
- * Udržujte ložní prádlo v čistotě, v suchu a bez záhybů. Lze koupit i podložky na jedno použití a tak je možné udržovat prostěradlo suché, takže pečovatel ho nemusí měnit příliš často.
- * Provádějte jemnou masáž kůže lehkými krouživými pohyby. Měňte polohu starého člověka nejméně každé dvě hodiny, a to zejména je-li upoután na lůžko nebo na vozík. Snažte se, aby změnou polohy přenášel váhu i na jiná místa těla.
- * Podporujte dobrou stravu a dostatečný přísun tekutin. Jako doplněk diety podávejte denně multivitaminy, abyste zajistili správnou výživu. O vhodném doplňku se poraďte s lékařem.
- * Používejte spíše měkké a tvarově přizpůsobivé matrace a židle, než tuhé a tvrdé. Tak se dosáhne rozdělení váhy na větší plochu kůže a zmenšení tlaku pod kostmi.
- * Podporujte pohyb a mírné cvičení, pomáhá to stimulovat krevní oběh a prospívá to kůži. Česání a účast při koupání a oblékání pomůže k procvičení a umožní větší nezávislost Vašeho svěřence.
- * Dávejte pozor na možné zdroje tlaku na místa, kde by to vadilo volné cirkulaci, např. na těsné boty, elastické ponožky, zejména jejich horní lem, nebo těsné spodní prádlo.
- * Nad vyčnívajícími kostmi se mohou vytvořit proleženiny. Je to na patách, nohou, za koleny, na kyčlích, hýždích, křížové kosti, loktech a lopatkách. Lékař může naordinovat speciální matraci k prevenci proleženin.
- * Všimněte si každého zarudnutí nebo oděrky kůže a okamžitě informujte lékaře nebo ošetřovatelku a zabraňte příjemci péče, aby na tomto místě ležel.

23. Toaleta, zácpa nebo nepravidelná stolice

TOALETA:

- * Bezpečnostní pomůcky v koupelně (madla, zvýšený klozet) činí používání toalety bezpečnějším.
- * Nočník nebo stolice s nočníkem, tzv. „gramofón“, může být zapotřebí v situaci, kdy pohyblivost příjemce péče a vzdálenost na toaletu představují problém. Zejména se může uplatnit v noci.
- * Selhávající kontrola močového měchýře nebo konečníku může být velmi nemilá a staří lidé mohou mít snahu to před pečovatelem i profesionály skrývat. Buďte k pocitům starých lidí citliví a informujte o tom lékaře. Ztráta kontroly nad močovým měchýřem a konečníkem nepatří k normálnímu stárnutí a mnohdy se tomu dá odpomoci.