Když péče o blízkého začne být náročná: na pomoc nemusíte být sami

Péče o rodiče, partnera nebo jiného blízkého člověka často začíná nenápadně. Postupně ale může přibývat pomoc s nákupy, úklidem domácnosti, hygienou, oblékáním, stravováním, pohybem nebo dohledem během dne i noci. Z běžné rodinné pomoci se tak může stát každodenní péče, která výrazně zasáhne do života celé rodiny.

„Jak to všechno zvládnu?“ „Na jakou pomoc máme nárok?“ „Existuje služba, která by nám ulevila?“ To jsou otázky, které pečující často řeší ve chvíli, kdy současné nastavení péče přestává být únosné.

Orientovat se v možnostech pomoci přitom není vždy jednoduché. Kromě sociálních služeb mohou hrát důležitou roli také sociální dávky, zdravotní péče, kompenzační pomůcky nebo úprava domácnosti. Někdy navíc není řešením jedna služba, ale vhodné propojení více forem podpory podle potřeb konkrétní rodiny.

Důležité je nezapomínat ani na samotného pečujícího. Dlouhodobá péče může přinášet únavu, omezení vlastního života, problémy v zaměstnání i dopad na vlastní zdraví. Požádat o pomoc není selháním. Je to způsob, jak může být péče dlouhodobě udržitelná.

Prvním krokem může být konzultace se sociální pracovnicí, která pomůže situaci společně pojmenovat a hledat možnosti řešení. Není nutné předem vědět, jakou službu potřebujete. Někdy může být dobrým začátkem jednoduše říct: „Nevím, jak dál.“

Pro pečující osoby je určena také Odborná poradna pro pečující osoby Komunitního centra Petrklíč, která poskytuje bezplatné poradenství lidem, kteří pečují o své blízké nebo se na péči teprve připravují. Společně lze probrat konkrétní situaci v rodině a hledat možnosti, jak péči nastavit tak, aby byla co nejlépe zvládnutelná pro pečujícího i člověka, o kterého pečuje. Poradna pomáhá pečujícím zorientovat se v sociálních službách, dávkách a dalších možnostech podpory a společně hledat řešení jejich situace. Tématem mohou být také kompenzační pomůcky, úpravy domácnosti nebo možnosti, jak péči rozdělit mezi rodinu a dostupné služby. Součástí podpory jsou také vzdělávací a podpůrné aktivity. Pečující se mohou zapojit také do svépomocných skupin, kde mohou sdílet své zkušenosti a vzájemně se podpořit.

Na poradnu se přitom nemusíte obracet až ve chvíli, kdy už situaci nezvládáte. Pomoc a konzultace mohou být užitečné i tehdy, když si teprve potřebujete ujasnit, co vaše rodina potřebuje a jaké možnosti máte.

Odborná poradna pro pečující osoby – Komunitní centrum Petrklíč

Tel.: 734 673 483
E-mail: ludmila.valentova@petrklice.cz
Poradenství je poskytováno bezplatně.