

e- book

ODPOVĚDNÁ PÉČE: 3 PILÍŘE **PREVENCE **VYHOŘENÍ** U PEČUJÍCÍCH**

Mgr. Helena Třísková



Vítejte,

Vítejte v elektronické knize a na naší cestě k **odpovědné péči** a vyhnutí se **vyhoření** u těch, kteří pečují. Představte si péči jako majestátný strom, jehož kořeny se zakořenily v hluboké půdě vašeho zdraví a blaha. Každý z nás se stará o něco nebo někoho, ale co se stane, když **zapomínáme na péči o sami sebe?**

? Taky na sebe zapomínáte, nebo sebe odsouváte jako něco nedůležitého na poslední místo?

? Nevíte, jak a kdy o sebe pečovat? (taky jsem to tak měla)

V této knize **prozkoumáme** tři základní pilíře odpovědné péče: Podpora, Odpočinek a Péče o sebe. Podíváme se na to, jak každý z těchto pilířů ovlivňuje naše **zdraví a pohodu**, a co se stane, když jim nedáme potřebnou pozornost.

Jste připraveni **objevit sílu péče o sebe** a nasměrovat svůj život k větší rovnováze a štěstí? Pak se dejte s námi na tuto cestu poznání a transformace. Vaše zdraví a pohoda jsou jako květy na tomto stromě péče – pečujme o ně s láskou a péčí, aby naše **zahrada života rozkvétala** ve své plné kráse.

Ano, **je to možné**. I vy, kteří se denně staráte o své rodiče, můžete nalézt rovnováhu a čas pro sebe. To není pouze sen, je to realita, kterou můžeme společně dosáhnout. Přestože je cesta někdy obtížná a zdánlivě nepřekonatelná, **můžeme ji projít s odhodláním** a vzájemnou podporou.

Já sama pečuji o maminku již 7 let, a ne vždycky to bylo ideální.

Na začátku jsem to zvládala sama. V této době bych nikoho **o pomoc nepožádala**, protože mě tomu bránilo moje přesvědčení – **nikdo to neudělá jako já**, nikomu nemůžu věřit. A tak jsem se honila, jen aby bylo vše podle mě. Nakonec jsem byla jako stroj, robot, automat, který bez citu a zájmu vykonává činnost. To jsem si nepřipouštěla, že se blíží můj kolaps.

Teď už vím jak na to! A díky tomuto ebooku, 3 pilířům to dokážete taky. Našla jsem pro sebe cestu, podle které se řídím a funguje to. Pokud byste chtěli rovnou řešit vaši konkrétní situaci, napište mi zde [na Messenger>>](#) slovo “vyhoření” a nezávazně si na messengeru popovídáme o tom, jak co neefektivněji a nejlaskavěji k vám i vašim rodičům na to. Nezapomeňte, vždy existuje řešení.

Náš vztah s mamkou je nyní daleko vřelejší, užíváme si i toto období života, cítí se milovaná a důležitá a prospívá to celé rodině. **A přitom já mám dost na času na sebe, svou práci, své klienty, svou rodinu a vnoučata a taky na cestování!**

Pojďte se mnou na tuto cestu. Společně objevíme sílu, která v nás rezonuje a která nám umožní **překonat všechny překážky**. Vaše péče o rodiče je cenná a důležitá, ale nezapomínejte, že jste také důležití vy sami. Najděte si **čas na sebe** a na své potřeby. Společně najdeme cestu k vyváženému a naplňujícímu životu, který vás **nevyhoří, ale posílí**.

Bud'te silní a **nezapomeňte na sebe**. Vaše péče je cenná, ale péče o sebe je stejně důležitá. Pojďme tedy na to společně a **objevme sílu, která je v nás všech**.

S láskou a podporou,



Mgr. Helena Třísková

Transformační koučka

EFT terapeutka

NLP mistr

Mentorka ošetrovatelské péče

Pilíř č. 1

PODPORA – rodiny, služeb, informace, koučink, individuální terapie

Rodinná podpora:

Rodinná podpora hraje klíčovou roli v prevenci syndromu vyhoření u pečujících. Je důležité mít síť lidí kolem sebe, kteří rozumí situaci, jsou ochotni naslouchat a nabídnout pomoc. To může zahrnovat partnery, rodinné příslušníky a přátele. Možná organizace rodinných setkání nebo komunikace prostřednictvím online platformy může být užitečná pro sdílení zkušeností a získávání emocionální podpory.



Myslela jsem si, že všechno **zvládnou sama**, starat se o mámu. Na začátku to také šlo celkem bez problémů, ale mamky stav se zhoršoval a já už na to nestačila. Lítila jsem jako hadr na holi a nic nestíhala. Nakonec jsem si uvědomila, že už k mamce chodím jen něco dělat, **moc si s ní nepovídám**, jsem jako stroj. A tohle uvědomění **mi pomohlo nespadnout** do úplného vyhoření. Požádala jsem svoje děti o pomoc a nějakou dobu to fungovalo...

Jak přimět rodinu k pomáhání:

- Mluvte o aktuálním stavu rodičů s širší rodinou, pokud nemají informace, tak si třeba ani neuvědomují, jak je to pro vás náročné, to je může motivovat
- Motivátor je také finanční odměna – z příspěvku na péči, pokud ho rodiče mají
- Požádejte je o konkrétní pomoc, třeba jednou týdně hodinovou návštěvu nebo procházku – budete mít čas pro sebe
- Vždy se domlouvejte na konkrétních úkolech
- Pokud se partner nechce podílet na péči, zapojte víc do vaší rodiny, např. vyzvedávání dětí ze školy 2 x týdně, nákupy, ...
- Pořádejte rodinná setkání u rodičů, tam se domlouvejte na pomoci a vzájemně sdílejte svoje postřehy "

? Kdy bude nejbližší příležitost udělat u rodičů rodinné setkání?

? Koho můžete požádat o pomoc vy?

Služby:

Využívání profesionálních služeb může také předcházet vyhoření. Pečující by měli být informováni o dostupných zdrojích podpory, jako jsou domácí pečovatelské služby, respitní

péče (dočasná péče pro pečující), a další komunitní a sociální programy. Tyto služby mohou pomoci rozložit zátěž péče.



U nás to přišlo náhle, že už pomoc dětí nestačila. Mamka upadla a zlomila si pánev a rázem se stala bezmocná, ležící a odkázaná na pomoc 24/7. Využila jsem dobu, kdy byla v nemocnici a sehnala pečovatelky. Nechtěla jsem se vzdát svojí práce a být s ní stále doma. Pořád jsem doufala, že zase začne chodit, ale nestalo se. Našla jsem si nový systém, jak to všechno zvládnout s pomocí dětí a pečovatelek.

? Máte připravenou případnou pomoc pečovatelek? Víte kde jsou ve vašem okolí, jaké jsou podmínky a jak mají volné místo?

? Jak to zjistím co nejdřív?

? Jaké služby se mi nabízejí v okolí?

Informace:

Dostupnost informací o onemocnění nebo stavu, o který pečujete, je klíčová. Dobrá znalost situace může snížit úzkost a umožnit pečujícím lépe porozumět potřebám jejich blízkých. Možnosti edukace, workshopů nebo přístupu k informačním zdrojům by měly být podporovány.



S tímto jsem já problém neměla, pohybuji se v péči o seniory jako zdr. sestra 25 let. Moje klientky ale často **netuší**, jaké projevy má demence, Alzheimerova choroba. Jsou potom **překvapené**, když jsou **rodiče zmatení**, mluví nepřiléhavě situaci. Třeba klientka Eva nechápala, proč jí táta obviňuje, že mu krade peníze, bylo jí to líto a byla z toho smutná – byl to projev nemoci a Eva to netušila. Pak je nutné na tyto projevy rodičů **nahlížet jinak**.

? Víte, jaké nemoci mají vaši rodiče a zda chodí k lékaři?

? Víte, jaké léky užívají a zda je berou správně?

..

Koučink a individuální terapie:

Koučink a individuální terapie mohou poskytnout prostor pro vyrovnání se s emocemi a stresy spojenými s péčí. Pečující mohou pracovat s profesionály na zvládnání stresu, komunikaci a nalezení rovnováhy mezi péčí o druhého a péčí o sebe.



I já jsem **využila služeb koučky**, abych si srovnala svoje špatné pocity spojené s mámou a pečováním. Na začátku jsem se cítila a chovala jako **oběť** a za všechno, co jsem si myslela, že jsem ztratila jsem vinila mámu. Cítila jsem se jako **pes u boudy**, který jen sedí doma a nikam nemůže, je uvázaný. S pomocí koučky jsem se na to podívala jiným úhlem pohledu, který jsem sama **nebyla schopná uvidět**. Jsem jí nesmírně vděčná. **Ulevilo se mi**, přijala jsem svoji roli pečující dcery a zlepšil se náš vztah s mámou. Nestalo se to přes noc, pracovala jsem na sobě, na vytvoření cesty, kdy si budu žít, jak já chci, a přitom se zvládnou starat o mamku. Podařilo se. **Našla jsem tu cestu** a nyní jí můžu ukázat i vám. Díky tomu je máma šťastná a vidí jen dceru v plní síle a energii.

? Víte, na koho se obrátit o pomoc?

? Jaké by to bylo, kdyby se vaše problémy s pečováním vyřešily?

Můžete mi napsat a promluvíme si o tom, co potřebujete řešit vy. Stačí napsat slovo vyhoření [zde na Messenger>>](#)



Nejvíc užitečné myšlenky, které si z tohoto pilíře odnáším jsou:

Pilíř č. 2

Odpočinek – pravidelnost, delegování úkolů

Pravidelný odpočinek:

Je klíčové, aby pečující měli pravidelný odpočinek od svých povinností. To může zahrnovat krátké přestávky během dne, volné odpoledne nebo dokonce dovolenou. Dočasná **pauza od péče** umožňuje **obnovení energie a snižuje riziko** fyzického a emočního **vyhoření**.

Jako spousta jiných žen moc neumím odpočívat. Ale život s mámou mě to naučil, je to nutné. Odpočinek je i to, když se věnujete jiné oblíbené činnosti, která vás těší. Nemyslím tím mytí oken, ale dělat něco pro sebe, pro radost.



Někdo si rád zazpívá, jiný pěstuje kytky. Já mám pejska a svoje milovaná vnoučátka. Ne že bych si s nimi odpočinula, ale je to zas něco jiného, osvěžujícího. **Dopřávám si dovolenou, kdy se odpojím od všeho pomáhání** a zase se stará někdo o mě. Nebylo to tak vždycky. Musela jsem si zpracovat strachy spojené s předáním mamky do péče na odlehčovací službu, některé klientky mají zase potíže to rodičům vůbec říct.

Mohu vám s tím pomoci, sama jsem to zažila a chápu jaké to je. Napište mi na [zde na Messenger>>](#) slovo „vyhoření“ a já se vám ozvu.

? Jak jinak by vypadala péče o vaše rodiče, kdybyste si dopřál/a dovolenou?

Delegování úkolů:

Pečující by měli být otevření delegování úkolů a přijímání pomoci od ostatních členů rodiny nebo přátel. Vytváření týmového přístupu k péči může zmírňovat individuální zátěž a umožňovat všem účastníkům rodiny pocit odpovědnosti.

Mnoho lidí bylo vychovááno tak, že se nesluší říkat si o pomoc a vyjadřovat svoje názory, pocity a potřeby. I já to tak měla, i když zamotané v hlavě trochu jinak, radši si všechno udělám sama, protože to nikdo tak dobře jako já neudělá. To byl můj velký problém. Vyřešila jsem ho při svém výcviku NLP Master a jsem ráda, že se tak stalo. Nevím, jak bych dokázala existovat s tímto v hlavě a starat se o mamku. To bych dlouho nepřežila. Potýkáte se s tímto vaším nastavením?

Nemusíte zoufat, i toto se dá řešit napište mi [zde na Messenger>>](#) slovo vyhoření a já se ozvu a pobavíme se o tom.

? Co by se změnilo, kdybyste si dokázal/a říci o pomoc a předala nějaký úkol jiným lidem?



Nejvíce užitečné myšlenky, které si z tohoto pilíře odnáším jsou:

Pilíř č. 3

3. Život mimo péči

Osobní zájmy a aktivity:

Je nezbytné, aby pečující měli své vlastní osobní **zájmy a aktivity**, které je naplňují. To může zahrnovat sport, umění, čtení nebo jiné záliby. Udržování života mimo péči je klíčové pro udržení identity mimo roli pečujícího.



Jedna moje klientka, mi na úvodní konzultaci zdarma řekla, že pečuje již 15 let o matku, je jí 56 let a vidí, že jí **život utekl** mezi prsty. Takhle si to nepředstavovala, chtěla žít jinak. Další mi řekla, že dřív byla společenská, chodila do práce, ráda se dobře oblékala a teď jen sedí doma v tepláčkách a už se jí ani nikam nechce. To, co je spojuje, je jejich přesvědčení, že jsou **obětí okolností**, toho, že se musely vzdát svého života pro péči o rodiče. Ale skutečně musely? V jejich vyprávění nebylo **nic o jejich budoucnosti**, cílech a osobním životě. Pomohlo jim uvědomění, že mají život ve svých rukách a **jen ony rozhodují**, jak budou žít. Dnes už mají svoje cíle a jsou si za svými sny.

? Co by vám pomohlo zapojit se do života mimo pečování?

? Co děláte rádi, že zapomenete na čas a úplně vás to pohltí?

Sociální interakce:

Udržování sociálních vztahů mimo péči je důležité pro emocionální podporu. Setkávání se s přáteli, účast na společenských akcích nebo zapojení do [komunitních skupin](#) mohou pomoci vybudovat sociální síť a poskytnout odlehčení od stresu spojeného s péčí.



Klientka Jana se na mě obrátila, až když už **nemohla snést svůj úděl**. Všichni kolem ní jí říkali, jak je dobrá, že se zvládne starat o rodiče a chodit do práce. Ale Jana se cítila mizerně, nepochopená, vůbec nebyla silná a byla sama. **Nikdo si nenašel čas**, aby s ní promluvil o jejich starostech. Proto na to **nebuďte sami**, můžete se připojit k mojí [skupině Pečujeme o rodiče v radosti](#), kterou jsem založila pro ženy, které pečují o rodiče, máte možnost se ptát, získávat informace, tipy a také sdílet svoje úspěchy i trápení.

? Co získáte, když se spojíte se skupinou pečujících?

Plánování času pro sebe:

Je nutné, aby pečující plánovali **pravidelný** čas pro sebe. To může zahrnovat individuální čas na relaxaci, reflexi nebo jednoduše na to, aby si udělali něco, co mají rádi. Plánování takového času jako součásti jejich každodenní rutiny může pomoci zabránit vyhoření.

Možná řeknete, kde na to mám vzít čas. **Delegujte úkoly** na jiné, třeba 1x týdně na hodinu odejděte a věnujte se sobě. Dělejte cokoliv – káva s kamarádkou, cvičení, procházka, plavání, masáž. Důležité je to dělat pravidelně a uvidíte, že si doma zvyknou také. **Mějte se ráda.**

? Jak můžu relaxovat mimo domov?

? Kdo mě zastoupí a kdy to bude?



Nejvíce užitečné myšlenky, které si z tohoto pilíře odnáším jsou:

Celkově je klíčové pro pečující integrovat tyto aspekty do svého života a vytvářet rovnováhu mezi péčí o druhého a péčí o sebe. **Prevence syndromu vyhoření vyžaduje uvědomění si vlastních potřeb a aktivní kroky k udržení fyzického a emocionálního zdraví.**

Sdílená starost je poloviční starost. Nezůstávejte na péči sami.

Těším se, pokud se potkáme v [tétu facebookové skupině](#) nebo si popovídáme o vaší konkrétní situaci přímo na messengeru. Stačí [tady kliknout>>](#) a napsat slovo “vyhoření”. Já se vám brzy ozvu. Přeji vám to nejlepší při péči o rodiče.

