

e-book

**PÉČE O RODIČE
PRAKTICKÝ
PRŮVODCE PÉČÍ O
RODIČE OD A DO Z**

Mgr. Helena Třísková



Vítejte!

Vítejte v elektronické knize, která se nebojí otevřít dveře do intenzivního světa péče o stárnoucí rodiče. Připravte se na emocionální jízdu, která zasáhne vaše srdce a možná trochu **otřese vaším vnímáním toho, co znamená skutečně pečovat o ty, kteří nás v životě vychovávali.**

→ Taky máte pocit, že jste na této cestě sami (stejně jako jsem to cítila kdysi já)?

→ Nejste si jisti, jak pečovat a co přesně dělat (stejně jako jsem to kdysi měla já)?

To je běžná realita, kterou někdy **raději odmítáme vidět**: záplava emocí, náročné rozhodování a starost o právní, finanční, a zejména lidské aspekty péče o ty, kteří nám přinesli do života lásku a bezpodmínečnou péči.

Připravte se na odhalení těch nehlubších rovin péče, které mohou prověřit hranice našeho fyzického a emocionálního vytrvalosti.

Připravte se na cestu plnou překvapení, inspirace a možná i šokujících odhalení, která nás nechají přemýšlet o vztazích s našimi stárnoucími rodiči **ve zcela novém světle.**

Chceme stárnoucí rodiče maximálně podpořit na každém kroku této jejich nelehké cesty.

Jsem nadšená, že vnímáte stejně jako já, že péče o ty, které milujeme, je nejen povinností, **ale také výrazem lásky, která přetrvává přes všechny bouře života.**

Pro vás všechny s těmito hodnotami vznikla [tato facebooková skupina. Už na pečování nemusíte být sami>>](#) Zde spolu řešíme všechny různé situace.

Připravte se na nezapomenutelnou a transformační cestu péče o stárnoucí rodiče.

Transformační cesta péče o stárnoucí rodiče může být náročná, ale zároveň vám nabízí příležitost k rozvoji klíčových dovedností a hlubokému osobnímu růstu, což má pozitivní dopad na celý život.

Představte si, že se díky tomu můžete dokonce obohatit!

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Tato cesta nám totiž nabízí možnost hledání vnitřní rovnováhy, zlepšení empatie, komunikačních dovedností a řešení náročných situací. Posílíte vztahy s rodinou a najdete poslání v péči o ty, které milujete.

Pravděpodobně myslíte na to, **jak to zvládnete, přepadá vás nejistota a strach, jestli to děláte dobře.**

Vidíte, že rodiče už nejsou jako dřív, síly jim ubývají a vy se bojíte, kdy to přijde, kdy vás budou potřebovat. Stejně jako jste zvládli nároky při nástupu do nové práce nebo příchod nového člena rodiny, zvládnete i toto!

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

Na začátku to bylo spíš peklo a já si přála, aby to už skončilo. Ani náš vztah nebyl ideální.

Měla jsem na ni měla vztek, že mi zhatila moje plány. Se svým novým partnerem jsem měla plány a najednou se musím starat o ni. **Cítila jsem se hrozně, že jsem ztratila svobodu. Cítila jsem se jako pes uvázaný u boudy.**

Teď už vím jak na to! A v tomto ebooku naučím těch 7 základních kroků i vás.

Našla jsem pro sebe cestu, podle které se řídím a funguje to. Pokud byste chtěli rovnou řešit vaší konkrétní situaci, [napište mi zde slovo "rodiče"](#) a nezávazně si na messengeru popovídáme o tom, jak co nejefektivněji 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!**

Vydejte se na tuto cestu a budete hravě a jednoduše zvládat vše, co vám péče o rodiče přinese stejně jako já. Získáte pocit jistoty, že víte, co a proč děláte. **Získáte víru v sebe, že děláte vše dobře a na maximum.**



Mgr. Helena Třísková

Transformační koučka

EFT terapeutka

NLP mistr

Mentorka ošetrovatelské péče

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

KROK č. 1

Komunikace – Jak efektivně komunikovat s rodiči o jejich potřebách a přáních?

Na začátku svého pečování o maminku jsem udělala chybu, stejně jako mnoho pečujících. V dobré víře se vrhneme do pečování, **přebíráme zodpovědnost za rodiče** a začneme se k nim chovat jako k dětem. Začneme jim říkat, co mají dělat, jak se chovat, co jíst, kam chodit a pak se divíme, že se hádají a odmítají dělat to, co chceme.



- Přemýšleli jste někdy nad tím, jak se cítí? Jaké to pro ně asi je?
- Jaké by to bylo pro vás, když 60-70-80 let - jednoduše většinu vašeho života sami rozhodujete, kdy co a jak uděláte a **najednou nemůžete**?
- Co asi prožívají, když se na to podíváme jejich očima?

Možná, že se stydí, že už vše nezvládnou sami, mají pocit, že **nás obtěžují**. Můžou cítit strach a nejistotu, jak to s nimi bude v budoucnu. Můžou být z toho pořádně přešlá a taky protivní. Můžou se dokonce hádat, protože sami trpí tím, že se jim jejich život mění a začínají být na někom závislí.

- A teď upřímně, vy byste byli jako vděční andělci?

Toto všechno jsem si uvědomila, když mi mamka **neustále bojkotovala moji péči**, např. při koupání. Já si udělala čas, přišla k ní a oznámila, jdeme se koupat a ona mě vyhodila, že se koupat nebude.

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Po tom, co mi došlo, jak se asi cítí a co prožívá, jsem s ní začala úplně přirozeně mluvit jinak. Citlivě, jemně, laskavě, najednou jsem byla tolerantnější.

Tato jednoduchá změna v přístupu a komunikaci přispěla ke zlepšení vzájemného vztahu.

Představte si, už nebyly žádné hádky, ale společně prožité chvíle v klidu a pohodě.

Zde máte 6 TIPŮ jak na to. Projděte si je. Já jsem pevně přesvědčená o tom, že vám pomohou naučit se mluvit s rodiči s empatií a respektem.

TIP č. 1 Aktivní naslouchání

Prvním krokem k úspěšné komunikaci je schopnost naslouchat. Věnujte svou plnou pozornost, odstraňte překážky (hluk, nesledujte hodiny, nekoukejte do mobilu). Sledujte nejen slova, ale také nonverbální signály, jako jsou gesta a výrazy obličeje. Dávejte najevo, že nasloucháte, přikyvujte, opakujte, co rodič řekl, jestli tomu dobře rozumíte. Naslouchání bez předsudků pomáhá porozumět potřebám rodičů a vytváří prostor pro otevřenou výměnu názorů.

→ Kde a jak můžete využít tento tip při návštěvě svého rodiče?

TIP č. 2 Respektování individuálních potřeb

Každý člověk je jedinečný, a stejně tak jsou unikátní i potřeby stárnoucích rodičů. Respektujte jejich individuální požadavky a preference. Ptání se na jejich představy o péči a zohledňování jejich hodnot a přání přispívá k vytváření harmonického prostředí.

→ V jaké situaci se příště prvně zeptáte na představu svého rodiče?

TIP č. 3 Otevřený dialog o zdraví

Zdraví je klíčovým prvkem stárnutí, a diskutovat o něm s rodiči může být citlivým tématem. Vytvořte prostor pro otevřený dialog o jejich fyzickém a duševním zdraví. Ptání se na pravidelné lékařské kontroly, potřebu léků a jak jim můžete pomoci udržet zdravý životní styl, je důležité.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

Pozn. Možná máte pocit, že s vaším rodičem už mluvit nejde. Můžete být překvapení, že např. i lidé s demencí vnímají (jinak, ale vnímají - nebojte se k nim mluvit, i když máte pocit, že neslyší).

→ Co o zdraví s rodičem proberete?

TIP č. 4 Nápady na aktivní životní styl

Mluvte s rodiči o tom, co je baví, co rádi dělají. Podpora aktivního životního stylu může zahrnovat nápady na procházky, společné zájmy, nebo dokonce nové koníčky. Přizpůsobte aktivity jejich schopnostem a zároveň povzbuzujte nezávislost.

Pozn. Myslíte si, že už toho rodiče mnoho nezvládnou? Hra sledování mraků a co mi to připomíná je zvládnutelná i z okna – prohlubuje vztah, společné chvíle, vyjadřování pocitů, trénování slovní zásoby.

→ Co budete společně dělat, až budete s rodičem?

TIP č. 5 Plánování budoucnosti

Otevřená a realistická diskuse o budoucnosti je klíčovým prvkem efektivní péče o stárnoucí rodiče. Téma zahrnuje nejen zdraví, ale také otázky spojené s bydlením, finančními plány a závěťmi. Společně vytvořte plán, který respektuje jejich přání a zajišťuje jim bezpečnost a pohodu.

→ S jakým tématem začnete na příští návštěvě rodičů?

TIP č. 6 Emocionální podpora

Stárnutí může přinést nejen fyzické, ale i emocionální výzvy. Umožněte rodičům sdílet své pocity a obavy. Ptejte se jich, jak se cítí. Nabídněte jim emoční podporu a buďte otevření i vůči vlastním emocím. Tímto způsobem může komunikace posílit vzájemné porozumění.

Pozn. Nevyhýbejte se ani těžkým tématům, jako je smrt a pohřeb. Pokud jim řeknete, že jsou ještě fit, ať na to nemyslí, tak jim moc nepomůžete. Vyslechněte, co vám chtějí říct, jak si

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

např. představují svůj pohřeb, vyjádřete i svoje pocity a ujistěte je, že jim jejich přání splníte. Rozhodně se jim uleví.

→ V jaké situaci bude dobré se rodičů přímo zeptat, jak se cítí?

Rodiče stárnou a stále se mění jejich komunikační schopnosti. Buďte připraveni průběžně měnit svůj přístup podle aktuálních potřeb rodičů. Otevřená komunikace vás posune od jednoduchého porozumění k hlubšímu spojení a vzájemné důvěře.

NEJVÍC UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:



Až půjdete za svým rodičem, připomeňte si tyto tipy a použijte je. Mluvte s nimi s empatií a respektem.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

KROK č.2

Plánování péče – Jak vytvořit detailní plán při péči o stárnoucí rodiče?

Klientka, paní Petra, se na mě obrátila s **pocitem nejistoty, beznaděje a výčitkami vůči sobě** za svoje chování k matce. Popsala, že občas **propadá vzteku**, když se jí matka stále ptá na tutéž věc. Těchto změn i dalších v chování matky si Petra všímá poslední dobou a je z toho vystrašená. Vůbec neví, jak reagovat, aby jí to věčné ptaní nevytáčelo. Strach a nejistota jí provázejí v myšlenkách prakticky neustále, stále **myslí na to, jak nejlépe mámě pomoci, ale netuší jak.**



- **Věnujete pozornost:** Jak se rodiče chovají, co říkají nebo co vám o nich začali říkat lidé z jejich okolí?

- Jak jsou vaše rodiče fyzicky zdatní?

Paní Petra si uvědomila, že situace vyžaduje řešení, Po několikadenním sledování mámy měla Petra jasno, co všechno bude máma potřebovat. Sestavili jsme **plán péče** podle těchto tipů. Petře a její mámě **funguje skvěle**. Petra **je klidnější** a tak i strach, který jí přepadal postupně mizí. Přijala to, co se děje její mámě a soustředí se na to, jak si to co nejlépe užívat, dokud to jde.

Věřím, že následující kroky vám taky pomohou vytvořit pečlivě promyšlený plán, který zajišťuje optimální podmínky pro pohodu rodičů i vás.

TIP č. 1 Hodnocení potřeb a kapacit

Prvním krokem je provést důkladné hodnocení potřeb a kapacit stárnoucích rodičů. To zahrnuje fyzický stav, mentální zdraví, sociální interakce a další specifické aspekty péče. Nebojte se rodičů zeptat, jakou pomoc by uvítali.

→ Přemýšlejte o tom, jakou má váš rodič povahu?

nechce, aby mu někdo pomáhal, spíš to zlehčuje

ostatní využívá, i když by leccos zvládl sám

Pozn. Když přijdete na návštěvu, na kafe, tak nic nezjistíte. Zůstaňte s nimi celý den a pozorujte, co jim dělá potíže a kde budou vaši pomoc skutečně potřebovat. Sledujte také jejich chování a řeč – zapomínají, dávají věci na nesmyslná místa, zabloudili na známém místě – to by mohlo být počínající onemocnění demence a k potvrzení diagnózy je nutné navštívit lékaře, aby byla včas zahájena léčba, která zmírňuje příznaky nemoci.

→ Kdy s nimi můžete být delší dobu, abyste si ujasnila co rodiče opravdu potřebují?

TIP č. 2 Identifikace podpůrné sítě

Vytvořte seznam lidí a zdrojů, kteří mohou poskytnout podporu při péči o rodiče. To může zahrnovat rodinné příslušníky, přátele, odborníky na zdravotní péči a další komunitní zdroje. Zapojení celé sítě pomáhá rozložit zátěž péče a zajišťuje kontinuitu podpory.

→ Koho z rodiny můžete oslovit, aby vám pomáhal?

→ Zvládnout vám pomáhat i děti? V čem? Může jim péče a pomoc i v něčem prospět?

Když budete vědět, co potřebují za péči svolte rodinnou radu a rozdělte konkrétní úkoly s přesným časem a trvejte na dodržování. Zjistěte si, jaké jsou v okolí služby, které byste mohli třeba v budoucnu využít – pečovatelky, denní stacionář, odlehčovací služby, domov pro seniory.

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

- Jak můžete rychle zjistit, jaké služby jsou v okolí k dispozici? Podle čeho je budete vybírat?
- Jak vnímáte představu předání rodiče do péče profesionálům a proč?

TIP č.3 Finanční plán

Přehledný finanční plán je klíčovým prvkem úspěšné péče. Identifikujte náklady spojené s lékařskou péčí, léky, eventuální úpravy bydlení nebo asistenční služby. Zajistěte, že máte přehled o finančních zdrojích, včetně důchodů, úspor a případných dávek.

Pozn. Zjistěte, zda a jak rodiče platí vše co mají, jestli nemají dluhy. Podívejte se, zda nemají nárok na příspěvky od státu – pomozte jim je zajistit.

- Jak začnete rozhovor o financích rodičů, aby nám v tom bylo příjemně?

TIP č. 4 Struktura denního režimu

Vytvořte strukturovaný denní režim. Vždy vycházejte z toho, na co jsou rodiče zvyklí. Zahrňte do plánu čas na odpočinek, stravu, léky a setkávání s lidmi. Tímto způsobem lze minimalizovat stres a vytvořit předvídatelné prostředí pro stárnoucí rodiče.

- Jak tráví vaši rodiče svůj běžný den? Co všechno je potřeba do režimu zahrnout?

TIP č. 5 Zdravotní péče a léky

Detailně rozepište plán týkající se zdravotní péče a užívání léků. Zjistěte, jaké léky jsou předepsány, v jakých intervalech je třeba je užívat a sledujte, zda si léky skutečně berou. Pokud je potřeba doprovázejte je k lékaři, zajišťujte jim léky.

- Na co se ještě budete ptát rodičů o jejich lékařích, nemocech a lécích?

TIP č. 6 Krizový plán

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Vytvořte krizový plán pro případ nečekaných událostí nebo zhoršení zdravotního stavu rodičů. Identifikujte kontaktní osoby, které je třeba informovat, a místa, kde je možné získat naléhavou pomoc. Zahrňte do plánu také důležité kontakty na lékaře a zdravotnické zařízení.

→ Jak se budete cítit, když budete mít napsaný krizový plán?

TIP č. 7 Pravidelné aktualizace

Plán péče není statický dokument; měl by se průběžně aktualizovat v souladu s aktuálními potřebami rodičů. Pravidelně se setkávejte s členy rodiny, konzultujte změny ve zdravotním stavu a upravujte plán tak, aby reflektoval aktuální situaci.

→ Podle čeho konkrétně budete vyhodnocovat, že je potřeba plán upravit?

Vytvořením detailního plánu péče se postaráte o to, aby péče o stárnoucí rodiče byla systematická, plně zohledňovala jejich potřeby a byla schopna se adaptovat k měnícím se okolnostem.

NEJVÍC UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:



Až půjdete k rodičům, začněte si všimnout toho, s čím potřebují pomoc a zda se nemění jejich chování.

Pak si připravte plán, který s nimi také projednejte.

Myslete na empatickou a respektující komunikaci.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](https://www.facebook.com/zde.ne.messenger) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

KROK č. 3

Konflikty – Jak řešit konflikty a dohady mezi starými rodiči a dospělými dětmi?

V péči o stárnoucí rodiče může docházet ke konfliktům a dohadům z různých důvodů, včetně změn ve zdravotním stavu, finančních otázek, nebo rozdílných přístupů k péči. Vždycky mi pomáhá, když si uvědomím, že ti naši **rodiče jsou sami vyděšení ze svojí změny**, ze svojí nemoci, ze svojí závislosti. Prožívají to různým způsobem, ale v podstatě truchlí nad svým životem, **stydí se, litují se** nebo svoji **zlost a vztek** obracejí proti jiným lidem. A kdo je nejbližší? Ten kdo pečuje.



Já sama jsem zažívala **odmítání** jakékoliv jiné pomoci než mojí a současně **silnou kritiku** od svojí mámy. Bylo to velmi těžké období. Vždy to skončilo hádkou.

→ Jsou vaši rodiče kritičtí? K čemu nejvíc a čím to?

→ Jací jste vy, když někomu svěříte úkol a on to neudělá přesně jako vy?

Byla jsem už vyčerpaná a věděla jsem, že už to sama nezvládnou. Našla jsem pečovatelskou službu, která mi může pomáhat. Když jsem o tom řekla mamce, tak to **razantně odmítla**, že sem žádnou ženskou pouštět nebude, že se o sebe postará sama a že to vydrží, než přijdu.

→ Představte si, jak by vám bylo v tom, že máte přiznat svoji nemoc, které vede k definitivnímu konci... Že máte do svého soukromí pustit cizí lidi, že bude narušena vaše intimita...

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Uvědomila jsem si, že tato naše komunikace nikam nevede, že musím **zvolit jiný přístup**. Využila jsem níže popsané tipy, abych dosáhla jejího souhlasu a bylo to přijatelné i pro mamku. Dodnes využívá pečovatelskou službu. Nebudu vám nic nalhávat. Mamka nadšená není, ale chápe to. A to je obrovský posun, já respektuji její potřeby a ona zas ty moje.

Pokud i vy chcete zažívat tento posun, stačí mi [tady do messengeru>>](#) napsat "rodiče" a nezávazně si popovídáme o vaší situaci.

Těchto 6 tipů vám zjednoduší každou zdánlivě neřešitelnou situaci, vše je totiž o **umění komunikovat**.

Pozn. Možná jste byli vychovávaní k tomu, že nemůžete projevít svoje emoce, říci rodičům, co opravdu chcete. V tomto případě, kdy začínáte přebírat zodpovědnost za jejich bezpečí a pohodu, je opravdu zásadní, abyste **říkali svoje pocity a potřeby otevřeně**. A to i když máte pocit, že vás ti rodiče setnou, uzemní, vynadají vám, abyste o tom nemluvili. Je k tomu potřeba **laskavost a porozumění**. K tomu, abyste tyto konflikty zvládali využijte těchto 6 tipů.

TIP č. 1 Otevřený dialog

Prvním krokem k řešení konfliktů je otevřený dialog. Vytvořte bezpečný prostor pro vzájemné sdílení názorů a pocitů. Naslouchejte aktivně a snažte se porozumět pohledu druhé strany. Ptejte se na jejich pocity, obavy a důvody, proč odmítají to, co navrhuje.

- Na jaké běžné nekonfliktní situaci si můžete s rodiči trénovat Otevřený dialog při další návštěvě?

TIP č. 2 Empatie a porozumění

Přijměte empatický přístup. Vžijte se do jejich pozice, co by vám tam vadilo, jak se v tom cítíte?

- Jakou konkrétní situaci teď právě s rodiči řešíte? Jak to prožíváte vy? Jak podle vás oni?

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

TIP č. 4 Jasná komunikace o očekáváních

Nastolte jasná očekávání týkající se péče. Diskutujte o rolích a zodpovědnosti každé strany. Vyjasněte si sami a pak jim definujte, co od vás mohou rodiče očekávat. A naopak. Otevřeně rodičům řekněte, co jste schopni a ochotni pro ně udělat. Vyjasněte si tak co očekáváte vy i rodiče. Buďte empatičtí a vysvětľujte svoje důvody. Nikoho ale nepřesvědčujte, jsou to vaše potřeby, které máte právo si udržet opečované a naplněné.

- Jaké jsou vaše potřeby, které potřebujete ve svém životě udržet a proč?
- Jakou péči k naplnění jejich potřeb si nyní umíte představit, že pro rodiče vytvoříte?

TIP č. 5 Společné rozhodování

Zapojte rodiče do rozhodovacího procesu týkajícího se jejich péče. Umožněte jim vyjádřit své preference a přání, pokud to je možné. Společné rozhodování může posílit pocit kontroly a důstojnosti, což může snížit možnost konfliktů. Zajistíte jim tak pocit, že neztrácejí kontrolu nad svým životem a stále o něm rozhodují.

- Jak můžete rodiče zapojit do rozhodovacího procesu, aby vám v něm všem bylo dobře?

TIP č. 6 Hledání kompromisů

Někdy mohou být názory rodičů a dětí rozdílné. Hledejte společné body a hledání kompromisů. Nabídněte možnosti, které respektují potřeby obou stran. Kompromisní řešení může vést ke stavu, kde jsou všechny strany spokojeny a cítí se slyšeny.

- Jaký budete mít pocit, když najdete shodu? Proč pro vás stojí za tím jít?

TIP č. 7 Vyhledání externí pomoci

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Pokud konflikty přetrvávají nebo se zdají neřešitelné, zvažte vyhledání externí pomoci. Profesionální poradce může poskytnout neutrální pohled a pomoci vám najít konstruktivní řešení.

→ Co rozhodne, že vyhledáte odbornou pomoc?

TIP č. 8 Sebekontrola a odpočinek

Pamatujte na důležitost sebekontroly. Když máte vztek nebo se cítíte využívaní či jakkoliv jinak, tento rozhovor odložte. Někdy může být nejlepší oddálit rozhovor a vrátit se k němu, až bude atmosféra klidnější. Péče o sebe sama vám umožní lépe se vyrovnávat s emocemi a pro efektivnější řešení konfliktů.

→ Jak se dokážete jednoduše a rychle uklidnit? Mně třeba zabírá hluboký dech, 10 dřepů, nebo změnit pozornost na novou činnost.

Řešení konfliktů vyžaduje trpělivost, empatii a otevřenou komunikaci. S důrazem na respekt k pocitům a potřebám obou stran lze dosáhnout harmonie a spolupráce v rodině.

NEJVÍC UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:

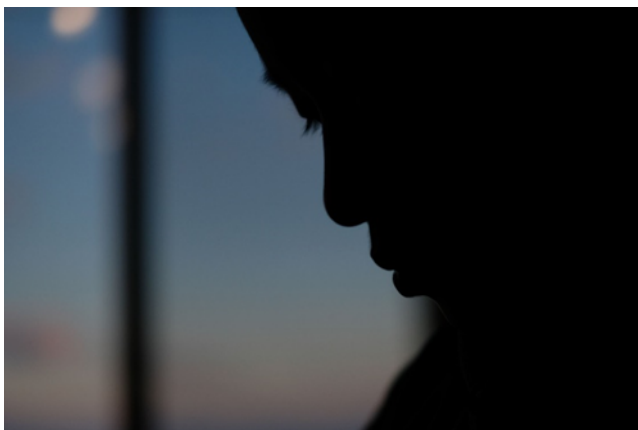


Připravte se na tento rozhovor. Ujasněte si svoje důvody, proč chcete něco, co rodiče odmítají a vede ke konfliktům. Buďte přístupní kompromisům a pomozte rodičům zbavit se negativních emocí.

KROK č. 4

Sebeúcta – Jak zvyšovat sebeúctu a sebedůvěru pro lepší zvládnání situace?

I **těžká životní situace** v péči o rodiče může přinést změnu ženy „uzlíček nervů“ k sebejisté ženě. Po smrti matky se Věra ocitla v situaci, kdy musela převzít péči o tátu, který se po její ztrátě propadal do deprese. Zpočátku se cítila **zoufalá a nesvá**. Měla pocit, že nedokáže dělat to, co je třeba, a kritizovala sama sebe za každou chybu. Nevěděla, jak to



zorganizovat, občas zapomněla vyzvednout léky, nevěděla, jak reagovat na tátu, na jeho špatnou náladu, lítosti. **Cítila se bezmocná, osamocená a k ničemu.**

→ Jak se v péči o rodiče cítíte nyní vy? Jak můžete získat více jistoty v péči o rodiče vy?

Když už nevěděla kudy kam, **odhodlala se svěřit**. Paní Věře pomohlo těchto 7 tipů. Když se dokázala **podívat sama na sebe jiným způsobem**, viděla dceru, která není pečovatelka ani psycholog, ale dělá to, jak nejlépe jak umí, s láskou. Pochopila, že jí její kritika jen brzdí a nemusí být na všechno sama.

→ Komu a jak se můžete v životě svěřit vy?

Postupem času začala nacházet svou sílu a jistotu. Začala si víc věřit a měla odvahu požádat o pomoc, když ji potřebovala. **Sebevědomí rostlo a Věra se cítila silnější než kdy předtím.**

A kdo ví, možná právě teď jste na podobné cestě...

→ Představte si, jaké by to bylo, kdybyste si více věřili a měli více sebeúcty?

TIP č. 1 Přijímání vlastních omezení

Přijměte skutečnost, že nemůžete vyřešit všechny problémy najednou. Přijímání vlastních omezení a vědomí si, že péče o stárnoucí rodiče není vždy snadná, je prvním krokem k budování sebeúcty. Uvědomte si své úsilí a dejte si prostor pro chvíle odpočinku.

→ Jak se nyní můžete ocenit? Najděte alespoň 1 důležitou věc, kterou jste zvládli skvěle.

TIP č. 2 Nastavení hranic

Definujte hranice a stanovte realistická očekávání týkající se svého vlastního času a energie. Nastavení hranic vám umožní udržet rovnováhu mezi péčí o rodiče a péčí o sebe. Dejte si svolení odpočinout si a mít vlastní časový prostor.

→ Představte si, jak by se váš život změnil, kdyby jste ho měli v rovnováze?

TIP č. 3 Delegování úkolů

Neváhejte delegovat úkoly a zapojte další členy rodiny nebo externí pomoc. Uvědomte si, že nejste sami a můžete sdílet odpovědnosti. Delegování pomůže rozložit zátěž péče a umožní vám soustředit se na klíčové aspekty.

→ Co by se změnilo v péči o rodiče, kdybyste uměli požádat o pomoc?

TIP č. 4 Péče o vlastní zdraví

O sebe se musíte starat, abyste mohli adekvátně pečovat o své rodiče. Dbáte-li na své fyzické a duševní zdraví, máte větší schopnost vyrovnávat se s nároky péče. Pravidelný pohyb, zdravá strava a dostatek spánku jsou základními pilíři péče o vlastní zdraví.

→ Jak jinak byste se cítili, kdybyste pečovali o rodiče v plné síle?

TIP č.5 Odměňující aktivity

Najděte a vytvořte si čas na odměňující aktivity, které vás naplňují a posilují vaši pozitivní energii. To může být například čtení, cvičení, nebo setkávání s přáteli. Odměňující aktivity jsou klíčové pro udržení duševní pohody.

→ Představte si nejlepší odměnu pro sebe, jaká to je?

TIP č. 6 Sebereflexe

Pravidelně se zamýšlejte nad svými pocity, potřebami a pokroky. Sebereflexe vám umožní lépe porozumět vlastním reakcím na péči a najít způsoby, jak zlepšit své emoční zvládnání. Přijímání vlastních emocí je důležité pro budování sebeúcty.

→ V jakém intervalu a čase se budete nad sebou zamýšlet?

TIP č. 7 Hledání podpory

Nebojte se hledat pomoc a sdílet svoje pocity s ostatními. Připojte se [tudy k podpůrné komunitě>>](#), buďte s ostatními, kteří pečují o své rodiče, nebo s profesionály. Mohou vám poskytnout cennou podporu a sdílení zkušeností.

→ Jaké by to bylo vědět o dalších pečujících a znát jejich příběhy?

Zvyšování sebeúcty a sebedůvěry je kontinuálním procesem, který vyžaduje aktivní úsilí. Péče o vlastní pohodu a emoční stabilitu je klíčová nejen pro vás, ale také pro kvalitu péče, kterou můžete poskytnout svým stárnoucím rodičům.

NEJVÍC UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:



Myslete na sebe a žijte i svůj život. energii a sílu získáte, životem mimo péči, kde myslíte na sebe a někdy třeba pečuje zase někdo o vás např. na dovolené. Unavení a vyčerpání svým rodičům moc platní nebudete.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

KROK č. 5

Stres a péče o sebe – Jak zvládat stres a pečovat i o vlastní zdraví?

Podle různých výzkumných studií pečující, kteří se chtějí věnovat sobě a musí zajistit předání péče o rodiče někomu jinému zažívají **stres z té logistiky, jak to všechno zajistit**. Prožívala jsem to také.

První odlehčovací služba, na kterou jsem mamku dávala byl opravdu velký stres. Strach, aby se jí něco nestalo, když budu pryč se mísil s obavami, že jí něco zapomenou dát, do toho zařízení.



→ Co vám pomáhá zbavit se stresu?

Pomohlo mi, když jsem si to všechno napsala na papír – co musím zařídit, jak to jde za sebou a na jiný papír seznam věcí. To odškrtávání, že už to je hotové mi přinášelo úlevu. **Dnes s nasbíranými zkušenostmi to pro mě stresující není**. Seznamy si píšu stále a doporučuji i vám.

Jako pečující jsme dlouhou dobu **v náročných situacích a musíme je takřkajíc vydržet**, a to je obtížné. Stres dopadá na člověka ve 3 úrovních – tělo, mysl, vztahy.

Zde je 8 tipů, jak si udržet psychickou a fyzickou pohodu, a tím zabezpečit, že budete schopni poskytnout optimální péči.

TIP č.1 Identifikace zdrojů stresu

Prvním krokem k zvládnání stresu je identifikace konkrétních zdrojů stresu. Zaznamenávejte situace, které vás stresují, a zkoumejte, jak můžete reagovat na tyto výzvy. Vědomé rozpoznání zdrojů stresu je klíčové pro účinné řízení emocí.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](https://messenger.com) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

→ Jaké situace vás nejvíce stresují a proč?

TIP č. 2 Plánování odpočinku

Zahrňte do svého denního plánu čas na odpočinek a relaxaci. Bez ohledu na to, zda se jedná o krátký odpočinek, krátkou procházku nebo cvičení, důležité je poskytnout svému tělu a mysli čas na obnovení energie. Pravidelný odpočinek může posílit odolnost vůči stresu.

→ Co, jak a kdy chcete nově zahrnout do svého týdne, abyste byli (i kdyby o kousek) víc zrelaxovaní?

→ Jak to vypadá ideálně?

TIP č. 3 Sociální podpora

Hledejte podporu ve svém okolí. Sdílení svých pocitů a zkušeností s blízkými nebo s podobnými situacemi vás může osvobodit od tíže stresu. Vytvářejte podporující síť, ať už to jsou přátelé, rodina nebo [profesionální poradci](#) - stačí kliknout a napsat mi slovo "rodiče" a nezávazně popovídáme.

Mnoho lidí bylo vychovááno v přesvědčení, že si mají své problémy řešit sami a nezatěžovat okolí. Pak je obtížné říci si o pomoc. Pokud to neřekneme, těžko nám může někdo pomoci, jeden druhému do hlavy nevidíme.

→ Jaké by to bylo, kdybyste mohli někomu říkat o svých úspěších i starostech s pečováním?

TIP č. 4 Techniky relaxace

Zkuste různé techniky relaxace, jako jsou meditace, hluboké dýchání, nebo jóga. Tyto metody mohou pomoci uvolnit napětí a snížit úzkost. Pravidelná praxe relaxačních technik může vést k celkovému zlepšení duševního a fyzického zdraví. A často stačí pár minut denně k překvapivě skvělým výsledkům!

→ Jaké by to bylo, kdybyste pečovali bez napětí a úzkosti?

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

TIP č. 5 Hledání smyslu a radosti

Najděte smysl a radost v každodenních aktivitách. Hledání pozitivních aspektů v péči o rodiče může snížit vnímaný stres. Zaměřte se na momenty radosti, smíchu a uznání za svou práci. Po probuzení se naladte na den s pozitivní myslí, uvědomte si, jak hezky tento den prožijete.

→ Jaké by to bylo, kdybyste pečování měli jako hru, která vás baví?

→ Co je ten 1. krok k tomu?

TIP č. 7 Pravidelný pohyb

Fyzická aktivita má pozitivní vliv na psychické zdraví. Pravidelný pohyb nejenže podporuje fyzickou kondici, ale také uvolňuje endorfiny, což zlepšuje náladu a snižuje stres. I krátká procházka může mít výrazný vliv na vaše emoční pohodu.

→ Co vás vyburcuje, že jdete cvičit nebo vyrazíte na procházku?

TIP č. 8 Plánování času

Efektivní plánování času může minimalizovat stres spojený s náročnými povinnostmi. Vytvořte si **realistický** denní nebo týdenní harmonogram, který zahrnuje péči o rodiče, ale také vaše vlastní potřeby a zájmy.

→ Jak byste se cítili, kdyby z vašeho života zmizel chaos?

TIP č. 9 Profesionální pomoc

Nebojte se vyhledat profesionální pomoc, pokud cítíte, že stres překračuje vaše zvládací schopnosti. Psychoterapeut, poradce nebo kouč vám může poskytnout cennou podporu a nástroje pro řešení stresových situací.

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

→ Jak poznáte, že to už sami nezvládnete? Kdy nastane ten správný moment si říct o skutečnou pomoc?

Vyhledávání rovnováhy a péče o vlastní pohodu jsou klíčové pro efektivní zvládnání stresu při péči o stárnoucí rodiče.

Pozn: Přirozený odbourávač stresu je pravidelný spánek, pohyb a odpočinek.

NEJVÍCE UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:



Jste vystaveni dlouhodobému stresu, myslete na to a nenechte to dojít k syndromu vyhoření. Je to velmi jednoduché. Poznáte to tak, že jste unavení, péče o rodiče vás už netěší a cítíte se jako stroj. Vzpomeňte si na to, až si zase budete říkat, že nemáte čas odpočívat.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

KROK č. 6

Právní a finanční záležitosti – Jak řešit právní a finanční aspekty péče?

Může se vám zdát, že právo a finanční záležitosti nejsou moc důležité při péči o rodiče. Jejich **znalost** vám může **mnoho situací usnadnit** a vyhnete se nepříjemným překvapením.



Již mnohokrát jsem řešila s klientkami finanční situaci rodičů. Nikdy se moc nezajímaly o jejich finanční situaci, protože se to přece **nesluší se ptát na peníze**. Další nešťastné přesvědčení, že si nemáme říkat o pomoc a vyřešit to sami, k tomu také mnoho přispělo. U některých rodičů to byla počínající demence, která je přivedla do nesnází.

Tento příběh se stal před tím, než paní Marie začala pečovat o svého osamělého otce. Rodiče měli vždy málo peněz, ale po smrti manželky se jeho finanční situace rapidně zhoršila. Marie se nikdy o jejich účty **nezajímala, o penězích se nemluví**.

→ Jaké jsou vaše přesvědčení o penězích?

Jednoho dne, při běžné návštěvě u otce, Marie objevila hromadu neotevřených účetních obálek a připomínek. Bylo jí **úzkost, když si uvědomila, že otec svoje finanční problémy skrýval**. **Pochopila, že je na čase převzít zodpovědnost a najít řešení**.

Najděte i vy odvahu mluvit s rodiči o financích a právních záležitostech. Zde máte 3 tipy, co vše můžete využít a jak plánovat do budoucna. Uvidíte, že budou rádi, že na to nejsou sami.

TIP č. 1 Plánování budoucnosti

Vytvořte si příjemnou atmosféru a mluvíte s rodiči s empatií a respektem o jejich představách ohledně péče – co chtějí oni, co jste schopni zvládnout vy. Myslete také na budoucnost, zda akceptují domov pro seniory, pokud se o ně nemůžete starat doma. Kde budou bydlet – jak

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

to bude v budoucnu, pokud se o ně budete starat – přestěhují se k vám, vy k nim, budete dojíždět? Můžete mluvit i o lékařském ošetření, co všechno akceptují. Vytvoření plánu může zahrnovat i sestavení dokumentů jako jsou finanční plán, plná moc a závěť.

→ Jak na to půjdete, abyste prodiskutovali vše důležité o penězích se svými rodiči?

Možnosti zastupování rodičů

Plná moc – nejjednodušší způsob, jak za nás může někdo jiný vyřídit naše záležitosti – vždy musí být uvedeno, k čemu zmocněnci plnou moc udělujeme. Určena pro rodiče, kteří nemají žádnou duševní chorobu a jsou tedy schopni posoudit následky svých činů.

Zastupování členem domácnosti – lze vyřizovat za blízkého člověka záležitosti běžného života – vyřízení občanského průkazu, příspěvku na péči, sjednání služeb, nakládat s příjmy zastupování v obvyklých záležitostech. Nelze sjednat půjčky, prodat byt, sjednat pobyt v domově pro seniory. Určeno pro rodiče, kteří trpí duševní poruchou, která mu brání samostatně jednat, ale není nutné omezení svéprávnosti. Zastupování schvaluje soud.

Omezení svéprávnosti – určena pro člověka, který trpí duševní poruchou, která mu brání samostatně jednat. Je určena část právních jednání, ve kterých rodič nerozhoduje sám, ale jedná za něj opatrovník. Je to oblast, kdyby rodič rozhodoval sám, mohla by mu vzniknout újma, protože není schopen posoudit následky svých činů. Omezení svéprávnosti je na 3 roky, pak soud rozhoduje znovu. Je možné za rodiče rozhodnout o umístění do domova se zvláštním režimem, odlehčovací služby atp. Opatrovník rozhoduje v případě hospitalizace o léčbě či operaci.

TIP č. 2 Správa majetku a financí

Diskutujte s rodiči o jejich finanční situaci a vytvořte plán pro správu jejich majetku. To může zahrnovat vytvoření plánu pro placení účtů, sledování investic a zajištění dostatečných prostředků pro pokrytí nákladů na péči.

→ Jak budete mluvit s rodiči o jejich majetku, aby to bylo příjemné pro vás i pro ně?

Závěť

Z mých zkušeností vyplývá, že klienti velmi neradi hovoří s rodiči o jejich smrti, uspořádání jejich věcí. Pro velkou **část rodičů je to ale důležité téma a chtějí ho mít vyřešené**. A to nejen závěť, ale i to, jak si přejí být pohřbeni. Dodává jim to pocit jistoty a vnitřní klid, že mají vše vyřízené.

→ Co vám pomůže, abyste tento rozhovor skutečně zahájili?

Závěť je klíčovým dokumentem pro správu majetku po smrti. Pomozte rodičům s vypracováním závěti a zabezpečení dědického procesu. Zajistěte, aby v závěti bylo jasné stanovení majetkových záležitostí a převedení dědictví.

TIP č. 3 Sociální zabezpečení:

Občas se mi stává, že klientky vůbec nevědí o možnostech získání peněz od státu na péči o rodiče nebo vědí, ale je jim trapné o to žádat. Je potřeba si uvědomit, že příspěvek na péči, který náleží rodiči má využít na služby. Pokud o blízkého pečujete, tak vám právem náleží, alespoň jeho část. Příspěvek na péči vám přináší možnost kombinovat péči vaší a profesionálních služeb, abyste na to nebyla sama a mohla se věnovat i sobě. Můžete ho využít i na odlehčovací služby, abyste měla možnost odjet na dovolenou a odpočinout si, vypnout.

→ Jaké by to bylo, kdybyste za svoji pomoc rodičům dostali i finanční odměnu?

Příspěvek na péči

Příspěvek na péči je určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládnání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti podle zákona o sociálních službách.

Z poskytnutého příspěvku pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí

poskytovat osoba blízká, asistent sociální péče, registrovaný poskytovatel sociálních služeb, speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu.

Průkaz osoby se zdravotním postižením

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP/P“ (průkaz ZTP/P) má osoba se zvláště těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce. Využití pro parkování na vyhrazených místech, bezplatnou dopravu autobusem, metrem + průvodce.

Příspěvek na mobilitu

Příspěvek na mobilitu je opakující se dávka určená lidem se zdravotním postižením, kterým je více než jeden rok. Současně musí mít nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ nebo „ZTP/P“.

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Příspěvek na zvláštní pomůcku je jednorázová peněžitá dávka určená osobám se zdravotním postižením trvajícím déle než jeden rok. Konkrétně se jedná o postižení jako je těžká vada nosného nebo pohybového ústrojí, těžké postižení zraku či sluchu nebo postižení interní povahy. V případě příspěvku na pořízení motorového vozidla pak seznam doplňuje ještě hluboká mentální retardace.

Žádosti se podávají na kontaktním pracovišti krajské pobočky Úřadu práce ČR. Příslušnost se určuje dle místa trvalého pobytu žadatele o příspěvek.

Dlouhodobé ošetřovné

Váš rodič byl náhle hospitalizován a z plného zdraví, kdy žádnou pomoc nepotřeboval nyní potřebuje 24/7. Bude propuštěn z nemocnice, z LDN a vy nemáte nic zajištěné, rozmyšlené. Nechcete se vzdát svojí práce. Prvním řešením je dlouhodobé ošetřovné, které máte max. 3

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

měsíce. V tuto dobu se můžete starat a podnikat kroky, které budou dále potřeba k zajištění péče o rodiče, podle jeho stavu.

Nárok na dlouhodobé ošetřovné má pojištěnec, pečující o osobu, která potřebuje poskytování dlouhodobé péče v domácím prostředí. Doba trvání je max. 90 dnů.

Ošetřovaná osoba musí být nejméně 4 dny v nemocnici a tam lékař vystaví Rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče.

Při vzniku potřeby dlouhodobé péče se uplatňuje nárok na dávku prostřednictvím tiskopis Žádost o dlouhodobé ošetřovné, který je k dostání i v tištěné podobě na jednotlivých OSSZ.

NEJVÍC UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:



Zbavte se svého limitujícího přesvědčení, že se o těchto záležitostech nemá mluvit. Jak na to půjdete?

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

KROK č. 7

Inspirace a podpora – Jak a proč hledat podporu od ostatních?

Vím, jak je **podpora** pečujícím **důležitá**. Na začátku pečování o maminku jsem řešila **mnoho problémů**, než se mi podařilo najít to pravé řešení. Tenkrát mi bylo útěchou, že i jiní pečující musí řešit různé situace, že to není jen můj problém, že si s tím kolikrát nevím rady. Dnes už je všechno jinak a já si s mamkou **užívám života, který ji ještě zbývá** a těší mě, že může být doma se svojí rodinou.

Pomáhám i dalším ženám, proto jsem založila [facebookovou skupinu “Pečujeme o rodiče v radosti”](#). [PŘIDEJTE SE I VY ZDARMA TUDY>>”](#)

Zde ve formě videí a příspěvků předávám vše, co jsem se naučila, co mi funguje s mamkou, aby byla **péče lehčí a nebrala mi sílu a energii**. Není jen o mě, i vy další pečující máte možnost tam sdílet svoje příběhy, úspěchy i trápení a hledat pomoc a pochopení od ostatních.

TIP 1 Podívejte se na podporu ve vašem okolí

Hledejte místní organizace nebo skupiny, které poskytují podporu pro pečující osoby. Může to být sdružení pečujících, skupiny vzájemné podpory nebo workshopy pro sdílení zkušeností.

→ Jak vám může pomoci setkávat se s dalšími pečujícími?

TIP 2 Online komunity a fóra

Využijte sílu internetu a připojte se k online komunitám nebo fórům pro pečující osoby. Zde můžete sdílet své příběhy, získat rady od ostatních pečujících a najít inspiraci.

→ V jaké komunitě najdu bezpečné místo pro sdílení a inspiraci?

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo “rodiče” a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

Pokud máte chuť být se mnou dál v kontaktu, připojte se ke skupině [Pečujeme o rodiče v radosti](#), kde se zabývám psychickou i fyzickou pohodou pečujících a také pohodou těch, o které se staráte.

Zbavíte se svojí nejistoty. Najdete zde videa s praktickými tipy a ukázkami, jak zvládnout fyzickou péči a zároveň si ji ulehčit.

Objevíte zde zcela zdarma několik hodin živých vysílání, kde se zabývám tématy, která pečující zajímají. Můžete se ptát na to, co řešíte a s čím právě bojujete.

Za posledních 7 let jsem si prošla ledasčím, proto si troufám říct, že vám rozumím a vždy spolu najdeme řešení i zdánlivě neřešitelné situace.

Jsem koučka a také zdravotní sestra s dlouholetými zkušenostmi v péči o seniory s demencí. Zním mnoho tipů, jak si tuto náročnou péči ulehčit. Přidejte se k nám a najděte podporu a řešení, které potřebujete.

TIP 3 Oslovte odborníky

Nemějte strach vyhledat pomoc odborníků, jako jsou psychologové, sociální pracovníci nebo terapeuti. Tito profesionálové vám mohou poskytnout podporu a nástroje pro zvládnání náročných situací. Já sama jsem se obrátila o pomoc a pomohlo mi pod vedením koučky se na celou situaci podívat z jiného úhlu pohledu, který jsem sama neviděla. Pomohl mi AHA moment, že jsem to byla já, kdo se rozhodl pečovat a nejsem oběť (stavěla jsem se do této role). Díky NLP jsem si v sobě srovnala spoustu věcí, což se odrazilo na lepším vztahu s mamkou.

TIP 4 Vytvořte si vlastní podpůrnou síť

Jedna klientka si stěžovala, že jí všichni říkají, jak je silná, že oni by to nedali starat se o oba rodiče a chodit do práce. Nevnímala to jako ocenění. Proč?

Bylo to její přesvědčení, že si máme svoje problémy řešit sami a nežádat o pomoc, které jí bránilo si říct o pomoc. Měla by pak pocit, že není vůbec silná a přišlo by jí, že to nezvládla. A přitom byla uhnaná a vyčerpaná, jen to nikomu neřekla.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Sdílejte své zkušenosti s přáteli a rodinou a vytvořte si vlastní podpůrnou síť. Vzájemná komunikace a sdílení břemene mohou posilovat vztahy a přinášet emocionální podporu.

→ Jaké by to bylo mít někoho, komu se můžete svěřit?

TIP 5 Příběhy inspirují

Čtěte příběhy ostatních pečujících. Inspirativní příběhy mohou poskytnout nápady, jak řešit ty vaše výzvy a jak hledat pozitivní stránky v péči o stárnoucí rodiče. Tyto příběhy vám také ukáží, že v tom nejste sami, že i ostatní pečující řeší zapeklité situace. A hlavně že vždy je řešení.

→ Kde můžete najít inspiraci pro řešení své situace s rodiči např. film, dokument, internet atp.?

TIP 6 Pravidelné pauzy a čas na sebe

Nezapomínejte na sebe. Pravidelně si udělejte čas na odpočinek a oddech. Péče o sebe vám pomůže zachovat energii a emoční stabilitu. Starejte se o sebe, ať máte ze sebe dobrý pocit, jak dobře vypadáte. Někdy třeba stačí chvíli nic nedělat a jen tak být.

→ Jak jiné je pečování o rodiče, když se vrátíte z dovolené?

TIP 7 Naučte se říkat ano a ne

Jedna klientka bědovala, jak jí máma, o kterou se stará využívá a neocení. Napsala si nákup, ale ne do 1 obchodu, dcera musela jezdit do více a kupovat to, co bylo ve slevě. Nákup se z 1 hodiny protáhl třeba na 3 hodiny. Když to nesplnila, máma se zlobila, že je nákup dražší. **Tato dcera zůstala ve své roli oběti a nedokázala říct mámě ne**, takhle to nemůžu dělat. Místo, aby změnila svůj přístup k mámě, stále čekala, že se změní ona. Toho se nedočkala a cítila k mámě stále větší nenávisť.

Naučte se stanovovat hranice. Někdy je důležité říci "ano" nabízené podpoře, ale také "ne" nadměrným požadavkům, které by vás mohly vyčerpat.

Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková
Napište mi [zde ne Messenger>>](#) slovo "rodiče" a nezávazně si o vaší situaci popovídejme
Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

→ Jaké by to bylo, kdybyste přestali být ta “hodná holčička/chlapeček” a uměli říkat ne?

TIP 8 Hudba, umění, relaxace

Vyhledejte zdroje relaxace a inspirace, jako jsou hudba, umění nebo meditace. Tyto aktivity mohou pomoci uvolnit stres a zlepšit duševní pohodu. Nezanedbávejte kvůli péči o rodiče svoje koníčky, dělejte to, co máte rádi. Někdo se rád hrabe v hlíně, pěstuje zeleninu nebo kytičky, jiný rád tancuje nebo zpívá. Hlavní je cítit radost a uvolnění.

→ Jaké činnosti vám vždycky zvednou náladu?

NEJVÍC UŽITEČNÉ MYŠLENKY, KTERÉ SI Z TOHOTO KROKU ODNÁŠÍM JSOU:



Copyright 2024 © Mgr. Helena Třísková

Napište mi [zde na Messenger>>](#) slovo “rodiče” a nezávazně si o vaší situaci popovídejme

Na více info se podívejte zde: <https://htkouc.com>

PÉČE O RODIČE PRAKTICKÝ PRŮVODCE PÉČÍ O RODIČE OD A DO Z

Sdílená starost je poloviční starost. Nezůstavejte na péči sami.

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