

10 důležitých otázek pro vás

Zamyslete se nad níže uvedenými otázkami a navrhovanými kroky, které vám pomohou se lépe připravit na péči o vašeho blízkého. Je vhodné je probrat i s vašimi blízkými, abyste se společně mohli vydat tou nejlepší cestou.

1

Rozumíte dobře zdravotnímu stavu své blízké osoby a souvisejícím příznakům?

Navrhované kroky:

Promluvte si s jeho/jejím lékařem. Zeptejte se ho na diagnózu, zdravotní stav osoby, o kterou pečujete, a co můžete očekávat. Projděte s lékařem různé typy péče a vyberte tu nejlepší.

2

Víte, kde jsou uloženy všechny důležité dokumenty a hesla?

Navrhované kroky:

Shromážděte všechny důležité soubory a dokumenty, o kterých si myslíte, že je budete potřebovat. Patří k nim bankovní účty, důchodové účty, bezpečnostní schránky, investice, závěti a fondy a všechny příslušné PINy nebo hesla. Všechny je uložte na bezpečném místě.

3

Ví vaše rodina a přátelé o tom, že pečujete o někoho blízkého?

Navrhované kroky:

Promluvte si s nimi o vaší roli pečovatele. Povězte jim o stavu vašeho blízkého. Promluvte si s nimi o problémech s nimiž se potýkáte.

4

Kdo vám může pomoci s úkoly souvisejícími s péčí?

Navrhované kroky:

Připravte si seznam všech úkolů s nimiž potřebujete pomoci. Požádejte o pomoc členy rodiny a přátele. Připravte společně plán a podělte se o povinnosti. Najděte pečovatele působící ve vaší oblasti, kteří by vám mohli s péčí také pomoci.

5

Byl člověku, o kterého pečujete, diagnostikován mentální či jiný zdravotní stav, který by mohl vyžadovat dodatečnou specializovanou péči?

Navrhované kroky:

Získejte od lékařů více informací. Vyhledejte místní nemocnice a kliniky, které poskytují specializovanou péči v souvislosti s diagnózou.

6

Jaký typ zdravotního pojištění má váš blízký?

Navrhované kroky:

Zjistěte, zda je pojištěný, a pokud ano, co jeho pojištění zahrnuje. Dohleďte také dokumenty související s pojištěním a průkaz totožnosti. Prověřte jeho zdravotní pojištění. Vyhledejte si informace o pojištění dlouhodobé péče. Pokud váš blízký není pojištěn, zjistěte, na jaké zdravotní pojištění by měl ve svém regionu a zdravotním stavu nárok.

7

Dal váš blízký vám nebo někomu jinému „plnou moc“ (tj. právo spravovat finance)?

Navrhované kroky:

Zjistěte informace o plné moci. Pokud si nejste jistí, co dělat, proberte různé možnosti se svým blízkým a vaší rodinou.

8

Je váš blízký v bezpečí, pokud jej necháte doma samotného?

Navrhované kroky:

Promluvte si se svým blízkým o tom, jak by si přál doma zvýšit bezpečnost a komfort. Zkontrolujte, jak bezpečná je jeho domácnost. Zjistěte, jaké změny jsou potřeba, aby byla domácnost 100% bezpečná a pohodlná, změny prodiskutujte a co bude možné, tak zrealizujte.

9

Jaké má váš blízký přání a preference?

Navrhované kroky:

Pokud je to možné, zeptejte se svého blízkého, jaký typ péče by se mu líbil. Proberte s ním, jak můžete společně fungovat. Promluvte si s ním o tom, jak mu zajistíte to, co chce.

10

Jakým způsobem budete pečovat sami o sebe?

Navrhované kroky:

Zamyslete se nad tím, jak si najít čas a energii sami pro sebe. Starejte se o své vlastní zdraví stejně jako o zdraví svých blízkých. Dobře jezte, dopřejte si dostatek spánku a cvičte, pokud máte chuť nebo cítíte potřebu. Zaměřte se na svou míru stresu a snažte se ji udržet pod kontrolou.