

10 dôležitých otázok pre vás

Porozmýšľajte o nasledujúcich otázkach a o krokoch, ktoré môžete podniknúť. A prediskutujte si ich s milovanou osobou. Pomôžu vám pripraviť sa a naplánovať si veci vopred a vyrovnávať sa s výzvami, ktoré vás čakajú. Potom si môžete vybrať tú najlepšiu cestu, ktorou sa vydáte.

1

Rozumiete zdravotnému stavu a symptómom vašej milovanej osoby v plnej miere?

Navrhovaný krok: Porozprávajte sa so svojim lekárom. Spýtajte sa jej/hجو na diagnózu, zdravotný stav osoby, o ktorú sa staráte, a na to, čo máte očakávať. Prehľadajte s lekárom rôzne formy starostlivosti a vyberte tú najlepšiu.

6

Aký typ zdravotného poistenia milovaná osoba?

Navrhovaný krok: Zistite, či je platné, a ak áno, čo všetko je z neho hrazené. Nájdite aj poistnú zmluvu a občiansky preukaz/preukaz poistenca. Skontrolujte jej/hجو zdravotné poistenie. Informujte sa o dlhodobom zdravotnom poistení. Ak nie je platné, zistite, na aké zdravotné poistenie má daná osoba v danom regióne nárok.

2

Viete, kde sú uložené všetky dôležité dokumenty a heslá?

Navrhovaný krok: Roztriedte si všetky dôležité záznamy a dokumenty, o ktorých si myslíte, že ich budete potrebovať. Sú to najmä bankové účty, účty dôchodku, bezpečnostné schránky, investície, posledná vôľa, správa majetku a všetky relevantné kódy PIN a heslá. Uložte si ich všetky na jedno bezpečné miesto.

7

Udelila vaša milovaná osoba vám alebo niekomu inému plnú moc (napríklad právo nakladať s jej financiami)?

Navrhovaný krok: Nájdite dokumenty milovanej osoby. Informujte sa o plnej moci. Ak si nie ste istí, čo máte robiť, prediskutujte rôzne možnosti s vašou milovanou osobou.

3

Vedia vaši rodinní príslušníci a priatelia o vašej situácii opatrovateľa?

Navrhovaný krok: Porozprávajte sa s nimi o svojej práci opatrovateľa. Povedzte im o stave vašej milovanej osoby. Porozprávajte sa s nimi o výzvach, ktorým čelíte.

8

Je to bezpečné, nechať ju/hجو samú doma?

Navrhovaný krok: Porozprávajte sa s milovanou osobou o tom, ako môžete zlepšiť jej/hجو bezpečnosť a pohodlie doma. Skontrolujte bezpečnosť jej/hجو domácnosti. Zistite, aké zmeny sú v domácnosti nutné, aby ste zaistili 100 % bezpečnosť a pohodlie, a prediskutujte to s ňou/s ním.

4

Kto vám môže pomôcť s vašimi úlohami opatrovateľa?

Navrhovaný krok: Urobte si zoznam všetkých úloh, pri ktorých potrebujete pomoc. Poproste členov rodiny a priateľov o pomoc. Vypracujte spolu s nimi plán a zdieľajte zodpovednosť. Skúste zistiť možnosti miestnych opatrovateľských centier, ktoré by vás mohli podporiť.

9

Aké sú jej/hجو želania a čo uprednostňuje?

Navrhovaný krok: Ak je to možné, opýtajte sa svojej milovanej osoby, aký typ starostlivosti by chcel/a mať zabezpečený. Porozprávajte sa o tom, ako budete spolupracovať. Porozprávajte sa o tom, ako jej/hjemu zabezpečíte to, čo chce.

5

Bude si ochorenie alebo mentálna porucha, ktoré bolo diagnostikované u osoby, o ktorú sa staráte, vyžadovať dodatočnú, špecializovanú starostlivosť?

Navrhovaný krok: Vypýtajte si viac informácií od lekárov. Vyhľadajte miestne nemocnice a kliniky, ktoré poskytujú špecializovanú starostlivosť pre danú diagnózu.

10

Čo budete robiť, aby ste si zabezpečili aj starostlivosť o seba?

Navrhovaný krok: Rozhodnite sa, ako si nájdete čas aj energiu pre seba. Starajte sa o svoje vlastné zdravie rovnako ako o zdravie milovanej osoby. Dobre jedzte, doprajte si dostatok spánku, a ak to robíte radi alebo máte potrebu, cvičte. Sústreďte sa a pokúste sa kontrolovať úroveň svojho stresu.