

Příběhy z terénu

Po roce péče jsem vyčerpaná

Před rokem jsme si k nám domu přestěhovali maminku a už jsem z péče dost vyčerpaná. Mamince je skoro 85 a má přiznaný příspěvek na péči. Největší obtíže má s pohybem. Na péči jsem prakticky sama, děti ještě studují a manžel je pracovníčně hodně v zahraničí. Zůstává na mně i veškerý chod domácnosti. Cítím, jak už mi všechny starosti přerůstají přes hlavu, objevují se u mě zdravotní problémy. Opustila jsem i své zaměstnání. Dokázali byste mi poradit, co s tím?

Lucie

Odpověď

Milá paní Lucie,
velmi děkuji za Váš upřímný dotaz. Nikdy není pozdě, s danou situací něco dělat.

Pečování je přetěžká, velmi nevděčná práce a uznání se obvykle nedostaví. Cítíte tlak ze všech stran svého života – rodič, děti, práce. Chcete zvládnout vše. Dokonce obětujete i svoje zaměstnání. A ono to přesto pořád nefunguje.

Naložila jste si toho na sebe moc.

Píšete, že maminka má největší obtíže s pohybem. Pokuste si odpovědět si na otázky.

Jak maminka chodí? Máme tomu přizpůsobenou domácnost? Má maminka správně zvolené pomůcky?

Bezbariérový vchod usnadní odchod z domu a opětovný vstup do něj bez pomoci druhého. Před vchodovými dveřmi i za nimi by měl být prostor pro snadné manévrování i s invalidním vozíkem. Je potřeba srovnat výškové rozdíly podlahy, odstranit prahy, koberce, namontovat příchytná madla. Pokud to dispozice domu dovolí, je účelné situovat bezbariérové zázemí do jednoho patra. Dbejte na protiskluzovou podlahu, dostatečné osvětlení.

Schody u dvoupodlažních bytů vyřešíte schodišťovou plošinou, speciální sedačkou, schodišťovým výtahem.

Vnitřní zábradlí schodiště by nemělo být přerušeno. Stupně se nemají křížit /horní okraj nesmí přesahovat konec následujícího stupně/. Na schody lze nalepit nášlapné rohože a označit jejich přední hrany.

Existují i drobní pomocníci do kuchyně, kteří umožňují snazší otevírání nápojů, konzerv, přístroje s anatomickou rukojetí.

Další pomocníci mohou být v koupelně, na toaletě. Zvýšené sedátko na WC, madla na zdi, sedátko na vanu, protiskluzové podložky, sprchový kout v jedné rovině s podlahou s madly a sklopným sedátkem.

Pro větší pocit jistoty můžete pořídit Chytré tlačítko, které umí spustit nouzový scénář – informovat člena rodiny o mimořádné události, může také vypnout světlo, spustit klimatizaci.

Kromě architektonických změn popřemýšlejte, kdo u vás nakupuje, uklízí, pere, chystá jídlo? Je nezbytné povinnosti přerozdělit.

Odpověď na Vaši situaci není jen odpovědí na péči o maminku, ale o organizaci času celého dne a o přerozdělení práce i ostatním členům rodiny. Mnoho situací, které denně řešíte sama, půjdou zvládnout i bez Vás.

Nebojte se říct ostatním o pomoc. Jste hodná, obětavá máma, dcera, manželka. Ale máte právo myslet i na sebe! Pusťte si do domu profesionály – pečovatelky a zdravotní sestry. Popřejte si čas na sebe, stačí málo, ale pravidelně a pokud cítíte trvalou únavu, vypětí, nevyspání, stres, proberte to to lékařem.

Přeji hodně sil do nového začátku.