



**Geronto-psycho-sociální
poradenství jako
pomocník pro pečující**

Mgr. et Mgr. Bc. Neli Jatel Zaworová

Moje přímá zkušenost v roli pečující

- 1) **sekundární pečovatel** - v nezletilém věku , v prostředí domova, 3/4 rok (slepota, polymorbidita , ležící)
- 2) **primární pečovatel** - 3 roky přerušení vlastního života a statut pouze pečovatele (chronik, polymorbidita. Posledních 13 měsíců ležící ale hybná osoba).
- 3) **primární pečovatel** - necelých 6 měsíců, neustále několikadenní pobyty v nemocnici, (alkoholik, obezita, demence, deprese a pokusy o sebevraždu z důvodu úmrtí jediného dítěte)
- 4) **sekundární pečovatel** - 9 měsíců , polymorbidita, selhávají srdce, (primární pečovatel psychiatrický pacient pro úzkosti + hysterii, - sám se stal 2. opečovávanou osobou v průběhu těchto 9-ti měsíců) - s manželem jsme se stali primárními pečovateli pro obě osoby.
- **Profesně** 7 let v geronto-psycho-sociální poradně.

O čem bude následující čas:

- 1) 4 fáze života pečovatele
- 2) Systémové problémy vůči pečovatelům – letem světem
- 3) Psychohygienu jako základní součást života pečujících osob
- 4) Představení Geronto-psycho-sociální poradny
- 5) Kontakty na opory

Kde máme v ČR problémy ???

- Socio-kulturní nastavení – tradice v České republice, která nereflektuje aktuální tempo doby a ekonomické nároky na své občany,
- absence vejmínku i podpory pro jejich existenci,
- změna struktury rodiny,
- přemocňování osoby, která je osobou pečující,
- naprostá **absence** (i ve vzdělávání) **psychohygieny**,
- málo odlehčovacích lůžek,
- absence vzdělávání pro primární pečovatele,
- status **primární a sekundární pečovatel**,
- vytvoření podmínek v českém právním systému pro jejich kooperaci, (podpora zaměstnanců i OSVČ ve stavu primární a sekundární pečovatel) - **vznik právní opory zakotvené v legislativě ČR**.

Jak typické pro osobu která pečuje:

➔ Být pečujícím je velmi riskantní záležitost.

1. fáze

- Dezorientace v nabízených službách i v celkové situaci,
- **ztráta vlastního volného času**, - zrušení svých volnočasových aktivit,
- kulturní deprivace,
- **omezení kontaktu** s přáteli i vnějším světem,
- nemožnost seberealizace,
- **finanční frustrace**,
- omezení osobního/pracovního růstu,
- **zanedbávání povinnosti vůči vlastní osobě.**



2. fáze

- Neschopnost ovládat vlastní emoce (neustále vnitřní napětí),
- příchod **frustrace** = psychické obtíže (nutkavější myšlenky, neklid, lucidní myšlenky aj...)
- **neschopnost** time-managementu a **zvládání všech povinností dne**,
- somatizace (infarkt, poruchy spánku, příjmu a zpracování potravy aj...)
- **špatné sebehodnocení**,
- příchod obtíží do rodiny nebo do práce,
- finanční obtíže,
- **pokles výkonnosti** ztráta motivace pracovat na své rodině kariéře i na **zlepšení realizace péče**.
- Vzrůstá nejistota “ co bude”...

3. Fáze

- **Problémy**, které se vyskytly v první fázi **eskalují a mění život k horšímu** (rodina, práce, zdraví fyzické i psychické obtíže u osoby, která péči vykonává).
- přichází pocity marnotratnosti,
- u pečujících o dožívající přichází vědomá nebo „nevědomá“ přípravou na smrt pečované osoby,
- **ztráta zájmu o sebe samého,**
- **špatné hodnocení sebe sama,**
- vyhoření,
- **Psyché ani fyzis nezůstanou bez poškození.**

4. fáze

- Přijetí nové životní role “ tak jak to musí být “ ...
- zvládnutí zdravotních obtíží,
- adaptace organismu na zátěž.

Adaptace na nový životní status nebo smrt.



Nejtěžší manipulace je se sebou samým...

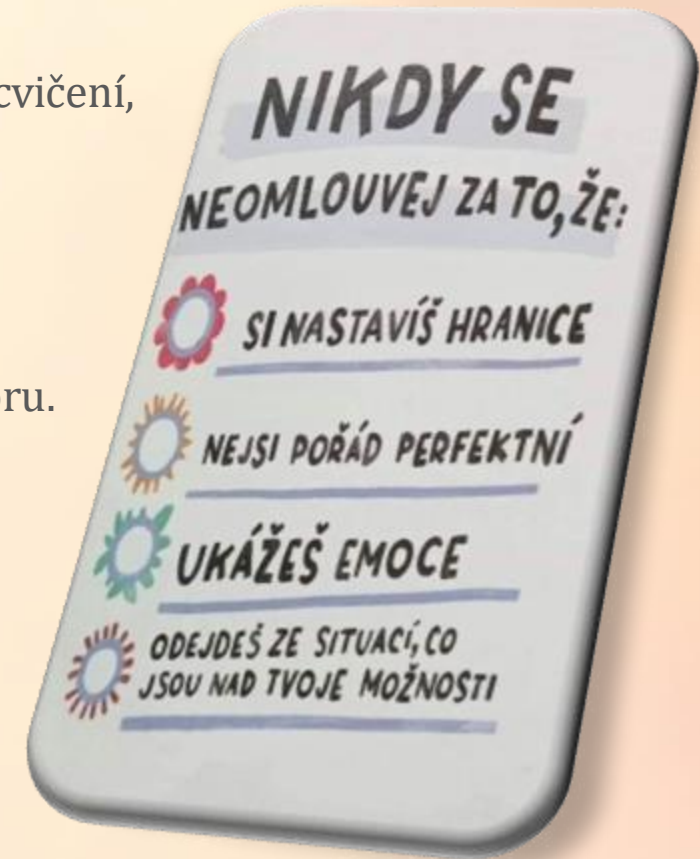
Psychohygiena

- Psyché, historie, popis (očista a regenerace mezi fázemi zátěže), důležitost,
- **dechové techniky**, autogenní trénink, autosugesce, **mind fullness**, jógová terapie, tělesné cvičení, **zdravý jídel- níček**, **spánková hygiena**, změna prostředí,, **provázanost těla a duše**



Nutnost prostoru pro sebe samé - netvořit si program bez tohoto časového prostoru.

- zvyk je železná košile,
- dokázat **delegovat úkolu** na další osoby,
- prosadit si nutnost odpočinku i pro sebe **i před sebou samým**,
- naslouchání sobě samému,
- dialog generací,
- sebehodnocení, mezi tím jak zvládám pečovat x jaký jsem člověk není = ,
- **emoce versus racio** = prosím nechte si poradit od odborníka, který je odproštěn od vašich emocí,
- psychiatrie, psychologie, psychoterapie. **Přijmete pomoc tak, jako by se jednalo o zlomenou končetinu (akutní příjem, hlubší analýza problému a rekonvalescence)**,
- konkrétní příklady



Krásné chvíle v pečovatelství

- Někdo to má od Boha v krvi, někdo k tomu musí dozrát a někdo se to technicky naučí.
- **Pečování je vrcholně ctnostné a většinou společností vysoce ceněné ! Ale málo propagované...**
- MPSV: cena pro neformálního pečujícího
 - pečující roku,
- Pecovatel/ka roku,



Kam se obrátit?

Alfa human je specializovaná na pečující o děti a její služby zahrnují i koučink a ergoterapii.



Diakonie: krizová linka pro pečující: 800 915 915



ROZCESTNÍK

**Geronto-psycho-sociální
poradny**



Pilíře odborného poradenství

- Navázání kvalitního kontaktu, který nese věcné informace,
- Jasně vymezení poradenského procesu (systemický postup),
- Dobré zázemí (místo, čas, atmosféra),
- Angažovanost zúčastněných,
- Idea dobra,
- Adekvátní aprobovanost a neustálá edukace poradce,
- Individuální přístup.

Přínosy pro pečující osoby:

- Můžete poradnu využívat **bezplatně** dle její kapacity,
- první **opora** v nastalé situaci,
- rutina, profesní znalosti, nové **informace**,
- prostor pro sdílení, klidné zázemí, kde je možno si o problémech pohovořit a dát situaci rámec,
- **koncentrace informací**,
- delegace na další odbornosti,



Tázání je zbožnost myšlení.

Prosím, ptejte se v diskuzi.



Geronto-psycho-sociální poradna

řeší a zabývá se psychologickým a sociálním poradenstvím a specifickými etickými otázkami, které se váží nejen ke gerontologii, geriatrii a paliativní péči.

Poradenství je zaměřené zejména na seniory, klienty domovů se zvláštním režimem, klienty sociálně ošetrovatelských jednotek, sociálně znevýhodněné osoby a na jejich blízké. Za pomoci individuálního přístupu se zabývá adaptací a podporou klientů a jejich blízkých na danou situaci, aktivizací, rozborem diagnóz, rozborem involučních změn a zmírňováním dopadu mezigeneračního rozdílu.

Objednání:

Tel: 770 111 462

Email: poradna@csop-praha15.cz

Konzultační hodiny:

Úterý : 10.00 – 15.00 hod.

Čtvrtek: 13.00 – 16.45 hod.

Po předchozí domluvě je možné si domluvit individuální termín konzultací.