

Pečující osoba musí zvládat spoustu rolí

Lidé, kteří pečují o své stárnoucí rodiče či partnery, mají velmi málo času a sami se často potýkají s psychickými potížemi.

Kristína Paulenková
redaktorka MF DNES

PRAHA Seniori si nejčastěji přejí zestárnout doma v prostředí, na které jsou zvyklí. Když už nejsou zcela soběstační, potřebují pomoc. V takových případech nastupují na řadu rodinní příslušníci - nejčastěji partneři či děti. Pro ně samotné je to ovšem také velká psychická zátěž.

„Rodinný pečující si často říká: Až mi tento blízký člověk odejde, tak jsem na radě i já,“ popisuje Jitka Zachariášová, ředitelka organizace A-doma, která zajišťuje osobní asistenci, komunitní centrum na Praze 4 a rovněž poradenství pro rodiny, jež se v této situaci ocitly.

Dá se zvládat péče doma například o člověka, který potřebuje už nepřetržitou péči?
Péče se doma dá zvládat, ale je potřeba kombinovat formální a neformální péči. Pečující by měli využít potenciál rodiny. Radím jim, aby si sestavili personální plán, ve kterém bude stát, kdo pečuje v jakou hodinu a o co se stará. Měli jsme tady jednu rodinu, ve které syn pracoval ve vysokém top managementu v jedné nadnárodní společnosti, druhý měl také vysokoškolské vzdělání a sestra byla v důchodu a péči

si rozdělili způsobem, že jeden platil, druhý obstarával nákupy, domácnost a podobně a třetí se staral o maminku v noci. A dodržovali to dlouhá léta. To se mi velmi líbilo. A vedle personálního zabezpečení by si měly rodiny udělat tabulku s finančním zabezpečením. Často tyto banální věci lidé vůbec nenapadne a řeší to nahodile, jak to přijde, a pak jsou vyčerpaní.

Máte pocit, že lidé nejsou v tomto ohledu dost pragmatictí?
Na to má vliv spousta věcí. Vůbec nikoho neodsuzuji, protože člověk sám nemůže vědět, jak by se zachoval v některých situacích. Někdo pečuje o své blízké až do konce v domácím prostředí, i když ho to stojí hodně peněz. Měli jsme tady případ, kdy se člověk zadlužil a dluhy splácí doteď, i když ta péče skončila už před mnoha lety. Jednoduše chtěl maminku dočlovat v domácím prostředí, tak se o ni staral. V jiných rodinách to zase chodí jinak a zajistí rodičům místo v nějakém domě s pečovatelskou službou. My pracujeme s tím, že máme klienty a jejich rodiny, které chtějí pečovat o své blízké v domácím prostředí. Když je profesionální péči a pomoc blízkých nezvládají, rodiny jsou nuceny zvolit pobytové zařízení.

Roste počet lidí, kteří mají Alzheimer. Jak se žije jejich rodinám?

Velmi těžko. Říká se, že těch lidí je v Česku 150 tisíc, ale myslím si, že jich je víc a nemají to diagnostikované. U lékařů mohou narážet i na to, že jim řekne: Co byste čekali v osmdesáti letech. Ale v dnešní době tento člověk může žít ještě patnáct nebo dvacet let. Nejstarší paní, o kterou jsme pečovali, bylo 104 let. Měli jsme ji v péči asi 10 let. A často pak slyšíme od lidí: Nejdřív jsme pečovali o mé rodiče, teď pečujeme o rodiče mé manželky, je nám sedmdesát a my jsme z toho unavení a vyčerpaní a někdy jsme na zhroutení. Spousta rodinných pečujících končí na anti-depresivěch. Rodinný pečující si často říká: Až mi tento blízký člověk odejde, tak jsem na radě i já.

Co rodiny vnímají jako největší problém?

My v současné době poskytujeme 32 tisíc hodin primé péče v Praze a Středočeském kraji. Jedná se o osobní asistenci, což je terénní sociální služba. Také přicházíme do rodin v rámci projektu Dva životy - Praha, který je určen rodinným

Fakta
Co dělat, když rodina potřebuje pomoc s péčí o své blízké

● Na www.iregistr.mpsv.cz si může rodina vyhledat terénní sociální služby, což je pečovatelská služba, osobní asistence či denní stacionáře. Rodina pak zavolá do vybrané organizace.

● Sociální pracovníce si domluví šetření v domácím prostředí a zjistí, s čím vším potřebuje klient pomoci, sepiše se smlouva, sestaví individuální plán domluvených služeb, rodině a klientovi poskytne základní sociální poradenství, předá tiskopisy ÚP na Příspěvek na péči, Příspěvek na mobilitu a získání Průkazu osob se zdravotním postižením.

pečujícím, a snažíme se jim poradit. Setkáváme se s tím, že rodiny nemají dostatek informací. Nevědí, že existuje příspěvek na péči. Někdy to sice vědí, ale od známých slyšely, že je administrativa s tím tak složitá, že o něj nechtějí žádat. Teď jsem byla v rodině, kde nechtěli žádat o vyšší stupeň příspěvku na péči, poněvadž jim na úřadě řekli, že jej stejně nedostanou. Ale to je jen subjektivní názor úředníka. Příspěvek na péči se hodnotí podle deseti bodů, které jsou dány zákonem o sociálních službách, a člověk k tomu musí doložit od lékaře potvrzení o zdravotním omezení a tak dále.

Takže rodiny nemají dostatek informací?

Nedá se říct, že by neměly dostatek informací, často jsou ale neúplné. Rodiny jim nerozumí, neznají systém zdravotních a sociálních služeb a komu by bylo příjemné se pořád doptávat. Úřednice člověku i poradí, ale když si nedělá poznámky, tak si všechny informace nezapamatuje. Podle mě to není systémová chyba, vždy záleží na jednotlivých lidech.

Takže rodiny tápou?

Ano, a často dostanou spoustu papírů, kterým nerozumí. Ale při laické péči toho musejí hodně zorganizovat. Musí svého blízkého doprovázet k lékaři. U lékaře stráví tři až čtyři hodiny, musí zajistit také domácnost svých rodičů, zkoordinovat služby a pak je v závěru ještě to pečování. Rodinný pečující musí zvládat spoustu rolí a přebírá za svého blízkého zodpovědnost. Když u něj dochází k nějaké kogni-



Nešťastné papírování Ředitelka organizace A-doma Jitka Zachariášová se domnívá, že rodiny, které se chtějí starat o své blízké, často nemají přehled o tom, na jaké příspěvky mají nárok. Foto: Michal Šula, MAFRA

tivní poruše (*poruchy paměti, demence, zmatenost, pozn. red.*), převezme i rozhodovací roli. Informace nenajdou na jednom místě. Na úřadu práce se člověk dozví, že má nárok na příspěvek na péči, ale už mu nikdo nesdělí, že má nárok na kompenzační či inkontinenční pomůcky. A zjistit informace stojí čas, kterého oni mají hrozně málo.

Ve vašich projektech, kde se zaměřujete i na poradenství v rodinách, jste se musela setkat s mnoha lidskými příběhy. Kdo se na vás například obrací?

Nezaměřujeme se jen na lidi, kteří pečují o své stárnoucí rodiče, ale potkali jsme třeba rodinu, která pečovala o dvacetiletého chlapce s autismem. Rodina se skládala z matky samoživitelky a dcery, která vycházela ze základní školy. Pomáhala jim rovněž babička s dědečkem. Také jsme se setkali s rodinou, která se chystala na to, jak pečovat o syna po autonehodě.

Dnes se mluví o problému sendvičové generace, což je generace, která na jednu stranu pečuje o docela malé děti, a na druhou stranu o své stárnoucí rodiče, je těžké tohle skloubit?
I generace žen, kterým je 35 nebo 40 let a pečují například o své onko-

logicky nemocné rodiče, jsou podle mě sendvičová generace. Tyto ženy to mají ještě těžší, poněvadž mají manžela, nastartovanou kariéru, opravdu malé děti a onkologicky nemocné rodiče. Složitě to mají také manželské páry ve vysokém věku, kteří o sebe pečují navzájem. Příkladem je typicky paní, které je osmdesát let a stará se o svého podobně starého manžela. Žena má většinou lehčí problémy s pohybovým ústrojím a trochu nadváhu, manžel je sice čiperný, ale má demenci. A to je třaskavá bomba, protože žena často těžko chápe, co demence obnáší.

Jak to?

Stěžuje si, že svému muži řekla, ať jde do ložnice a tam položí kabát na postel, a on to neudělá. A žena je unavená a domnívá se, že to dělá naschvál. Jenže on si skutečně danou informaci nepamatuje. Ale pro ni je to únavné. V takovém případě musíte dávat krátké příkazy typu: Běž do ložnice a jít za ním, sundej sako, dej sako na ramínko. Pak bude tyto příkazy schopen splnit, ale třířázkovou větu nezvládne.

Bavíme se tady hlavně o pečujících, ale co oceňují seniori?
V rámci terénní sociální služby je

asistentka pro seniora prodlouženou rukou a zároveň mu zpříjemní den. Nejhorší je rodičům pustit televizi na celý den. To je pasivní přijímání informací. Seniorovi je smutno a s televizí si nepovídá. Ztrácí možnost, aby vedl rozhovor a vybavoval si slova. Když za ním přijde pomocník, tak ho nutí také k mentální aktivitě.

S čím nejvíce potřebují pomoci?

Senior potřebuje pomoc s osobní hygienou, doprovodit do koupelny a podobně. Pak potřebují drobnou pomoc v domácnosti. Důležitá je mentální a fyzická aktivizace seniora. Dokud bude člověk posilovat spodní část těla, aby se udržel na nohou, tak je v nějaké míře schopný se o sebe postarat, dojít si na toaletu a to je pro něj důležité. Asistentka může jít třeba s penzistou na procházku a podobně.

Co tady v péči chybí?

Podle mě technologie, které by umožnily život seniorovi v domácím prostředí. Tím myslím nejen úprava bytů na bezbariérové, ale také asistivní technologie - senzory a podobně. Když například zavoláte mamince a ona nezvedá telefon, mít možnost zkontrolovat, co s ní je. Lidská síla je omezená a tohle by velmi pomohlo.

Stavební úřad souhlasí s demolicí Transgasu

Foto: František Vlček, MAFRA



VINOHRADY Stavební úřad městské části Praha 2 povolil demolicí budovy Transgas na Vinohradské třídě. Rozhodnutí o demolicí zveřejnil na úřední desce městské části. Účastníci řízení se mohou odvolat do patnácti dnů.

V dokumentu se píše, že stavební úřad povoluje demolicí věžových objektů, dispečinku s třemi nadzemními podlažními, dále obchodů a trafostanice a taktéž vodního prvku, neboli fontány, a také podzemní kolektory. „Stavební úřad došel k závěru, že v souvis-

losti s odstraněním staveb areálu Transgas nemohou být dotčeny zájmy související s ochranou přírody a krajiny. V areálu budov Transgas ani v jeho bezprostředním okolí nemůže být ohrožena zeleň či jiné živočišné druhy, jelikož se zde tyto přírodní prvky nenacházejí,“ vyjádřil se úřad.

Proti demolicí stavby, jejíž památkovou ochranu stát odmítá, se ohradila část odborníků. Ochránit budovu před demolicí se dříve pokusil Klub Za starou Prahu. Ten v srpnu 2018 podal námitku kvůli

podjatosti úředníků městské části i jeho starostce Janě Černochové (ODS). Tyto námitky stavební úřad neuznal.

Zachování objektu dříve nedoporučil Národní památkový ústav (NPÚ). Konstatoval, že dotčený areál nevytváří městotvorné prostředí a poškozují prostředí městské památkové zóny. Ministerstvo kultury v čele s tehdejšími ministrem Danielem Hermanem (KDU-ČSL) budově neudělilo památkovou ochranu, protože je nevhodně začleněna do okolí. (nuc)

INZERCE

Koupím

Sběratel koupí starožitnosti - případně mohou nabídnout pomoc s vyklizením pozůstalosti - platba hotově. Řád poradím. 732930572

Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čítárny - knihovny, křesla, stůl, lampu, aj. Tel. 603478873

Byty - koupě

Koupím byt v Praze, mám hotovost. 604617788

Knihy a časopisy

Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čítárny - knihovny, křesla, stůl, lampu, aj. Tel. 603478873

Zaměstnání - Nabídka

ZŠ Praha 6 přijme asistenta pedagoga. Nástup ihned tel. 2 35354386.

ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme učitele/ku I. Stupně, nástup od 1. 2. 2019. Možnost ubytování, popř. možnost služebního bytu. Životopisy zasílejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz