

## **Být, či nebýt (v domácí péči)?**

Ve známé Shakespearovské hře, ze které jsme si vypůjčili úvodní větu, uvažuje Hamlet o smrti, lidské bolesti a ranách osudu. Stojí před rozhodnutím a přemýšlí o jeho příčinách a možných důsledcích. My se na tomto místě nechceme zabývat přímo otázkou života a smrti. Chceme se zamyslet nad tím, zda a proč bychom měli doma pečovat a jak nám toto rozhodnutí může proměnit život.

Pečujícím se člověk většinou stane z minuty na minutu. Může za to nemoc, úraz, zhoršení zdravotního stavu našich blízkých, nebo narozením dítěte s postižením. Každý den pak jako pečující narážíme na novou situaci, se kterou jsme se dosud nesetkali a musíme se ní vypořádat. Málo kdo z nás umí provést hygienu a vyměnit plenu dospělému člověku upoutanému na lůžko, ví, proč a jak jej polohovat, cvičit s ním, že existují kompenzační pomůcky a jak je používat, o jaké sociální dávky je možné požádat a podobně. Nedostatek informací, nejistota a ztráta každodenního stereotypu rodiny, dostává pečující pod velký tlak. Nevíme, jak dlouho v této situaci budeme. Jestli měsíc, nebo deset let.

*“Když jsme si brali maminku z nemocnice, nebyla na tom podle slov lékařů dobře. Byli jsme však odhodlaní jí umožnit strávit zbytek života doma. Měsíc po měsíci se maminka lepšila a teď už je to dva roky, co o ni doma pečujeme. Odhodlání trvá, ale síly nám už dochází. Naše rodina nefunguje. Nemáme možnost jet na dovolenou, musela jsem odejít ze zaměstnání, na manžela a děti nemám čas ani energii. Všechno se točí kolem maminky” říká paní Ludmila.*

Před osmi lety jsme v Educante začali reagovat na potřeby domácích pečujících. Dovedla nás k tomu zkušenost z dobrovolnictví a také sociálních služeb. Viděli jsme pečující (převážně ženy), které se ze všech sil snažily, aby o jejich blízkého bylo dobře postaráno. Samy ale přišly o veškerý volný čas, často o přátele a vlivem dlouhodobého vypětí taky o zdraví a fungující manželství. *“Honzo je letos dvacet a přesně tolik let jsem se nevyspala” říká Irena, maminka chlapce s mentálním postižením. “Epileptické záchvaty mívá často v noci. Mrzí mě, že to odnáší i naše dcera, která nemá dětství a dospívání stejné, jako její vrstevníci. Nemůžeme se jí tolik věnovat i když se opravdu snažíme. A taky občas Honzu hlídá, abych mohla k lékaři a na úřady. Teď jde ale na střední školu a už nebude tolik doma. Zatím nevím, jak to budeme dělat dál.”*

Registrované sociální služby, které jsou hojně rozšířené, poskytují péči osobám, o které je pečováno. Žádná se však nemůže věnovat cíleně pečujícím osobám, protože tito lidé nejsou v seznamu ohrožených osob dle zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. Paradoxně je však neformální péče nejrozšířenější variantou péče o lidi, kteří potřebují k životu pomoc druhé osoby. Pokud by se péče v domácím prostředí neuskutečňovala, došlo by ke zhroutilí celého sociálního systému v naší zemi. Přesto je podle mnohých podpora pečujícím osobám ze strany státu minimální. To je taky důvod, proč jsme se zaměřili na pečující my v Educante a v letošním roce rozšířili naše působíště na Plzeňský kraj.

*„Pokud podpoříme domácí péči, nebude se zvyšovat tlak na pobytové sociální služby, které mají naplněnou kapacitu. Pečující rodiny nebudou díky vyčerpání a nedostatku informací ohroženy krizovými situacemi, jež mohou mít vliv na kvalitu jejich života i jejich blízkých“* své poznatky s péčí popisuje Martina Krpejšová, vedoucí pobočky Educante pro Plzeňský kraj

a dále uvádí „Z mé dlouholeté praxe s pečujícími rodinami, sociálními službami i osobní zkušeností s péčí o osobu blízkou vím, že pečující osoby či rodiny jsou pod velkým tlakem a často jsou jakoby uvězněni v kruhu, kdy nedostatek informací, jejich roztržitost a neznalost všech možných podpůrných opatření je dožene na pokraj vyčerpání. Pečující osoby se tak dostávají do situace, kdy sami mají fyzické či psychické problémy. Často se setkávám, zvláště u dlouhodobě pečujících s tím, že mají sami velké zdravotní problémy: př. bolesti zad, chronickou únavu, úzkosti, deprese, pocity bezvýchodnosti či pocity viny, zda dělají dost. Upozadují své potřeby před péčí. Všechny tyto negativní vlivy mají dopad na celou rodinu. To, že se rozpadne, není výjimkou. A tak se problémy nabalují jako sněhová koule a pečující rodiny často převálčí. Možnost, že najdou někoho, kdo bude pro něj oporou, provede je úskalími péče, podá komplexní informace jak teoretické, tak praktické, dokáže správně nasměrovat, vyslechne jejich vlastní přání a potřeby je věc, která jim může přinést do života klid.“

Díky letitým zkušenostem, profesionálnímu týmu a spolupráci s odborníky jsme v Educante schopni pomoci rodinám jak na začátku péče, když se teprve orientují v nové situaci, tak v případě dlouhodobé péče, kdy jim často dochází síly. Není přitom rozhodující, o koho rodina pečuje. Jestli jde o dítě s handicapem, seniora, nebo dlouhodobě nemocného. Všechny naše aktivity (komplexní poradenství, praktické nácviky, asistence, vzdělávání, psychosociální a psychotherapeutická podpora) směřují k posílení pečující rodiny, její soudržnosti a odolnosti.

Závěrem se vraťme k původní otázce: pečovat, nebo nepečovat? Rozhodnutí je na Vás. My vám nezastíráme těžkosti, které to s sebou nese. Ale kdybychom vám mohli poradit, na základě zkušeností tisíců pečujících, se kterými jsme se za ta léta setkali, tak řekneme “pečovat!”. Má to smysl. A hlavně na to už nebudete sami. Pečujte a nebojte se požádat o pomoc a podporu. Není to slabost, ale naopak ukázka Vaší síly, lásky a respektu k sobě samotným.

Bc. Zuzana Šrahůlková, zakládající člen a předseda organizace, Mgr. Martina Krpejšová – kontaktní osoba pro pečující v Plzeňském kraji.

Kontakt pro Plzeňský kraj:

Adresa: Robčice 34, Útušice 332 09

Telefon: +420 724 180 545

E-mail: [krpejsova@educante.cz](mailto:krpejsova@educante.cz)

Web: [www.educante.cz/plzen](http://www.educante.cz/plzen)

