



Lidem, kteří se rozhodli postarat se o svého blízkého,
nevléčitelně nemocného, doma.

PEČUJETE? POJĎTE NA KÁVU.

Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.



Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.





Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.

Ahoj Lenko, slyšela jsem, že máte v domácím opatrování vážně nemocnou maminku.



Je to tak. Vzali jsme si ji z nemocnice domů. Lékaři museli ukončit náročnou léčbu. Už jí to nepomáhalo. Její nemoc je nevyléčitelná. Věrko, je to pro nás všechny moc smutné.

Jak to zvládáte, Lenko? Mně loni zemřel otec. Byli jsme moc rádi, že mohl strávit poslední měsíce doma. Ale taky vím, že to občas bylo docela náročné.



Co ti mám povídat... Nejhorší bylo, když ještě nevěděla, co se doopravdy děje a nám už to lékař řekl. Že to je neléčitelné a že se máme připravit na nejhorší.

To bylo tak hloupé období. Představ si, že ty víš a ona ne. Zdravotně se horší a nechápe, proč ji nevezmou do nemocnice na další operaci nebo proč ji už neléčí. Chodit doma kolem sebe a mít mezi sebou tak hrozné tajemství – to není k žití. Nemohla jsem se jí podívat do očí, bála jsem se, že to na mně pozná. Mysleli jsme si, že ji tím budeme

PEČUJETE? POJĎTE NA KÁVU.



Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.





Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.

chránit, ať si v klidu užije zbytek svého času, ale takhle to dál nešlo, Věrko. Museli jsme jí to říct.



Lenko, neumím si takovou situaci ani představit. Jak jste jí to řekli?



Věrko, prostě jsem jednoho dne viděla, že v takovém předstírání už nemůžeme dál existovat. Nepomáhalo to ani jí, přestávala nám důvěřovat. Cítila, že je něco v nepořádku. My jsme žili v neustálé obavě, že se někdo prořekne.

Tak jsem jednou odpoledne uvařila naši obvyklou kávu a sedly jsme si spolu v obýváku do křesílek. Tohle je náš každodenní rituál. Řekla jsem jí: „Mami, doktoři nám řekli vážné informace o tvé nemoci. Chceš je slyšet?“ Věrko, to chtělo největší odvalu. Prostě začít o tom mluvit. A počítat s tím, že možná řekne: „Teď ne.“ A respektovat to. Ale ona to chtěla slyšet. Cítila, že to, co s ní je, není normální. To víš, že jsme si pobřečely. Ale taky jsme si slíbily, že jsme tady celá rodina spolu, a že to zkusíme zvládnout. Hrozně se nám nakonec ulevilo.

PEČUJETE? POJĎTE NA KÁVU.



Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.





Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.

Lenko, jak jsi na tom se silami?



No, nic moc. Kolikrát je mamce v noci zle, zvoní na mě a já mám pocit, že už jsem se pořádně nevyspala snad roky. Jsem taková mátoha, spoustu nocí probdíme, protože mamka v noci špatně spí. A to víš, i nervy pracují.

Leni, mám o tebe starost. Ze své zkušenosti bych už dělala spoustu věcí jinak a tobě to taky doporučuji.

Víš, myslela jsem si, že když je na tom táta tak zle, musím pro něj udělat maximum. Ale já jsem si neuvědomila, že to bude trvat měsíce, a že nejde úplně zapomenout na sebe i na rodinu.



Věrko, já si taky někdy říkám, že už to dál nezvládnu. Ale co mám dělat? A mamka mi to popravdě někdy taky neulehčuje. Připadá mi, že mě často volá, i když to není nutné, jen abych jí dělala společnost. Ale já se taky potřebuji vyspat nebo věnovat dětem a manželovi.

PEČUJETE? POJĎTE NA KÁVU.



Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.





Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.

Leni, udělejte dohodu. V nemocnici nebo v léčebně by maminka nikdy nemohla mít pozornost nepřetržitě. I ty jí dej jasně najevo, že v noci s ní nebudeš sedět u kávy, protože ona nemůže spát.

Jak ještě poznáš, že nezapomínáš na sebe a zbytek svých milých? To je jednoduché. Vzpomeň si, co jsi vždycky ráda dělávala. Děláš to ještě?

Já jsem si ráda někam na chvíli zalezla s knížkou. A jednou za měsíc jsem si domluvila, že bude celý víkend pečovat bratr a my jsme si s manželem a dětmi vyjeli na chalupu. Byl to čas jenom pro nás.



Věrko, jsem ráda, že jsme se dneska potkaly. Mám o čem přemýšlet. Moc si přeji, abychom to všichni dobře zvládli. Mámě za hodně vděčím a chci se o ni postarat. A zároveň chceme být spolu s dětmi a mužem. Věřím, že nás to všechny může posílit.

PEČUJETE? POJĎTE NA KÁVU.



Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím.





Tento text vznikl jako podpora Vám, pečujícím. Lidem, kteří se rozhodli postarat se o svého blízkého, nevléčitelně nemocného, doma.

Víme, že toto rozhodnutí s sebou mnohdy nese rozporuplné okamžiky. Na jednu stranu máme možnost svému blízkému mnohé splatit péčí o něj. Leckdy se podaří urovnat si vztahy, usmířit se, je čas si vzájemně poděkovat. Získává tak jak umírající, tak i jeho blízcí.

Zároveň víme, že péče o Vašeho blízkého může být vyčerpávající po psychické i fyzické stránce. Nenechte se jako rodina pohltnout diagnózou a nemocí samotnou, aby se ona nestala středem Vašeho života. Je rozdíl „žít rakovinou“ a „žít s rakovinou“. Ve druhém případě je pořád hlavní Život, i když časově a kvalitativně omezen.

Myslete na to, že péče může být dlouhodobá, hospodařte se svými silami. Pokuste se ve svém životě dělat alespoň v omezené míře to, co Vám vždy dělalo radost. Jděte se projít, přečtěte si kousek z knížky, zajděte si na kávu. Věnujte se i svým ostatním vztahům, protože ty Vás drží a budou držet, i když Váš blízký už tady nebude.

Využijte pomoc širší rodiny, přátel a služeb či institucí, které jsou k dispozici.

Můžete kontaktovat i nás.

Pečujícím našich pacientů nabízíme odborné sociální a psychologické poradenství, duchovní podporu, ale také např. praktickou půjčovnu pomůcek nebo kontakty na jiné služby, které by konkrétně Vám mohly pomoci.

PEČUJETE? POJĎTE NA KÁVU.



KONTAKTUJTE NÁS!

Vydal Mobilní hospic Ondrášek
Gurtějova 459/11, 700 30 Ostrava - Zábřeh
IČ: 26850176
Tel.: 724 975 278
socialni@mhondrasek.cz

Bankovní spojení:
1659518339/0800 Česká spořitelna

Autor: Mgr. Naďa Satolová,
psychologická konzultace Mgr. Tomáš Šobář
Grafické zpracování: Markéta Tomášková
Tisk: Jiří Pustina Tiskservis

Leták byl vytvořen za podpory MZ ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



www.mhondrasek.cz



Mobilní hospic Ondrášek