

Jak zvládnout dlouhodobé pečování?

Pečovat znamená také dávat své síly tomu, o něhož pečujete. Síly jsou však omezené a musíte s nimi dobře hospodařit.

- **Řekněte si o pomoc.** Pečování klade na pečujícího velké požadavky, je to náročná životní situace. Není v silách jednoho člověka poskytovat veškerou péči sám a nepřetržitě. Naučte se říci svým blízkým a přátelům, že i když děláte, co můžete, potřebujete pomoc.
- **Pečujte o sebe.** Při péči o blízkého člověka máme sklon se odbývat. Je však nezbytné **myslet také na sebe!**
- **Nezanedbávejte se!** Dostatek kvalitního spánku, jídla, přiměřeného pohybu a duševní potavy vám prospěje a pomůže obnově vašich fyzických i psychických sil. Děláte náročnou práci, pečování je opravdu těžké a může přinést i psychické a zdravotní potíže.
- **Zůstaňte v kontaktu se svými přáteli.** Váš život se nezastavil, hezké zážitky a příjemné chvílky s vašimi blízkými a přáteli přispějí k vaší duševní pohodě. Chodte na procházky, do kina, na koncert, sportujte, čtěte, meditujte...to, co zažijete, si „přinesete“ domů a bude vám to dodávat energii.
- **Nezůstávejte se svým trápením sami.** Dlouhodobá péče o člověka, který je vážně nemocný nebo postižený, přináší i mnoho negativních pocitů. Můžete se cítit naštvaní, vyčerpaní, smutní, bezradní...Najděte si někoho, kdo vás občas vyslechne, pomůže vám to lépe se s těžkou situací vyrovnávat.
- **Dbejte o vlastní zdraví,** využívejte respitní a jinou pomoc, nesnažte se být pouze jediným pečovatelem. Včas signalizujte své vlastní zdravotní a psychické potíže a vyčerpání, aby nedošlo k přetížení a zhroucení.