Co můžeme udělat pro svého blízkého, aby se cítil co nejlépe?

Prevence či odstranění nepříjemných projevů umírání

- **Pořiďte svému blízkému kvalitní polohovací lůžko a polohovací pomůcky.** Uleví mu od fyzických potíží a vám péči velice usnadní.
- **Oblékejte mu volný a pohodlný oděv,** aby ho nikde nic neškrtilo. Pravidelně ho polohujte, aby se mu na těle netvořily nepříjemné otlaky a proleženiny.
- **Usilujte o odstranění bolesti.** Neléčená bolest velice snižuje kvalitu života. Moderní medicína má na výběr obrovské množství prostředků na odstranění bolesti, proto není potřeba, aby jí váš blízký trpěl. Léčbu bolesti však vždy musí řídit lékař.
- **Pokud váš blízký hůře komunikuje nebo už vůbec nesdělí, jak se cítí nebo co potřebuje, poznáte to podle různých tělesných projevů či grimas** (např. bolest se může projevit nářkem, sténáním, ucuknutím při doteku, sebepoškozováním, nepravidelným dýcháním, pocením aj.).

Komunikace s umírajícím

- **Nebraňte svému blízkému hovořit o smrti a umírání.** Podvědomě se tématu smrti vyhýbáme, je pro nás bolestivé, že přijdeme o svého blízkého, proto se někdy bráníme o blížícím se konci hovořit. Někdy se snažíme své blízké přesvědčit, že vše dobře dopadne, a používáme věty typu „Ty nás ještě všechny přežiješ." Vašeho blízkého ale možná nejvíce podpoří, když vám bude moci sdělit své obavy, pocity, přání apod.
- **Zachovejte sociální roli.** Váš blízký může začít být neklidný a zmatený. Může postupně přestat vnímat vnější svět a komunikovat. Přesto se snažte udržet svůj dřívější vztah k němu jako k matce, otci, partnerce/partnerovi atd. Vám oběma to pomůže se s touto náročnou situací lépe vypořádat. I když to bude těžké, nerozhodujte za něj.

Stravování

- **Připravujte mu jídla, která má rád, a v množství, které mu vyhovuje.** Už není potřeba dbát na dietu (např. u diabetiků), je důležité, aby váš blízký něco snědl a pochutnal si. Jídlo mu proto dávejte pouze v malých porcích (příliš velká porce může vyvolat nechuť k jídlu).
- **Jídlo mu podávejte vsedě.** Jíst by měl vždy vsedě, aby se jídlo nevracelo zpět!
- **Zajistěte mu přiměřený příjem tekutin.** Často mívají lidé v tomto období sucho v ústech. Pokud už váš blízký není schopen polykat, můžete mu nabídnout pár kapek oblíbeného nápoje nebo mu ústa vytírat vatovou štětičkou namočenou v nápoji, který má rád (džus, čaj, nebojte se použít ani pivo, kávu apod.). Příjemná chuť v ústech může také představovat úlevu.

Prostředí a režim péče

- **Snažte se respektovat denní režim svého blízkého.** Pokud je to možné, dodržujte čas vstávání, uléhání, odpočinku apod., který byl dosud zvyklý sám dodržovat a který je mu příjemný. Podávejte mu jídlo v časech, kdy obvykle jí, zapněte rádio ve chvíli, kdy ho obvykle poslouchá. Změny by pro něj mohly být náročné. Pokud se však jeho denní režim mění přirozeně sám a tyto změny vašemu blízkému dělají dobře (např. potřebuje spát ve dne, protože v noci se mu nedaří usnout), plán péče jim přizpůsobte.
- **Pomáhejte mu s čištěním zubů, holením tváře či s aplikací deodorantu.** Přes den můžete blízkému vytírat ústa např. oblíbeným nápojem (pivo, káva), který mu v nich zajistí příjemný pocit.
- **Umístěte do prostředí, na které se váš blízký dívá, předměty, které má rád.** I to ho může podpořit a péči o něj zpříjemnit.

S čím může pečovatelská služba pomoci?

- s doprovodem na WC, popř. výměnou inkontinenčních pomůcek,
- mytím či koupáním (v domácnosti je možné zajistit koupání na lůžku),
- oblékáním,
- pohybem na lůžku, v rámci domácnosti i mimo ni,
- přípravou, servírováním a podáním jídla,
- sjednáním návštěvy a doprovodem k lékaři,
- pomoc při běžných činnostech, např. podání či uspořádání věcí,
- pomoc při vyřizování osobních věcí dle potřeby osoby, např. zaplacení složenek na poště, vyzvednutí léků atd.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

INSTITUT SOCIÁLNÍ PRÁCE

kontakt:

www.zitdoma.cz