



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAPS
Česká asociace
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást
pečovatelských služeb
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015275

Česká asociace pečovatelské služby 2020
www.caps-os.cz, caps@caps-os.cz

PRAKTICKÉ RADY PRO PEČUJÍCÍ, BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA PEČUJÍCÍCH OSOB Informace pro neformální pečující

Bc. Ditta Hromádková, ředitelka pečovatelské služby Ústí nad Labem

Biopsychosociální přístup a podpora

Každodenní péče o seniora nebo člověka se zdravotním postižením je náročná fyzicky i psychicky. Pokud se jedná o rodinného příslušníka, člověk prakticky z péče „nevypadne“ a je velmi důležité, jestli má čas i na sebe a na své aktivity, u kterých může zregenerovat mysl i tělo.

Věnuje pečující svému vlastnímu zdraví a péči o sebe samého alespoň zlomek toho, co věnuje péči o svého blízkého? Myslí i na své potřeby?

Většina pečujících neodpoví kladně. Ale aby nedošlo k fyzickému i psychickému zhroucení, měl by každý pečující začít myslet také na sebe a být tak trošku sobecký.

Biopsychosociální přístup a podpora, bere na zřetel všechny bio-psycho-sociální aspekty, se kterými se potýká pečující osoba.

