



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

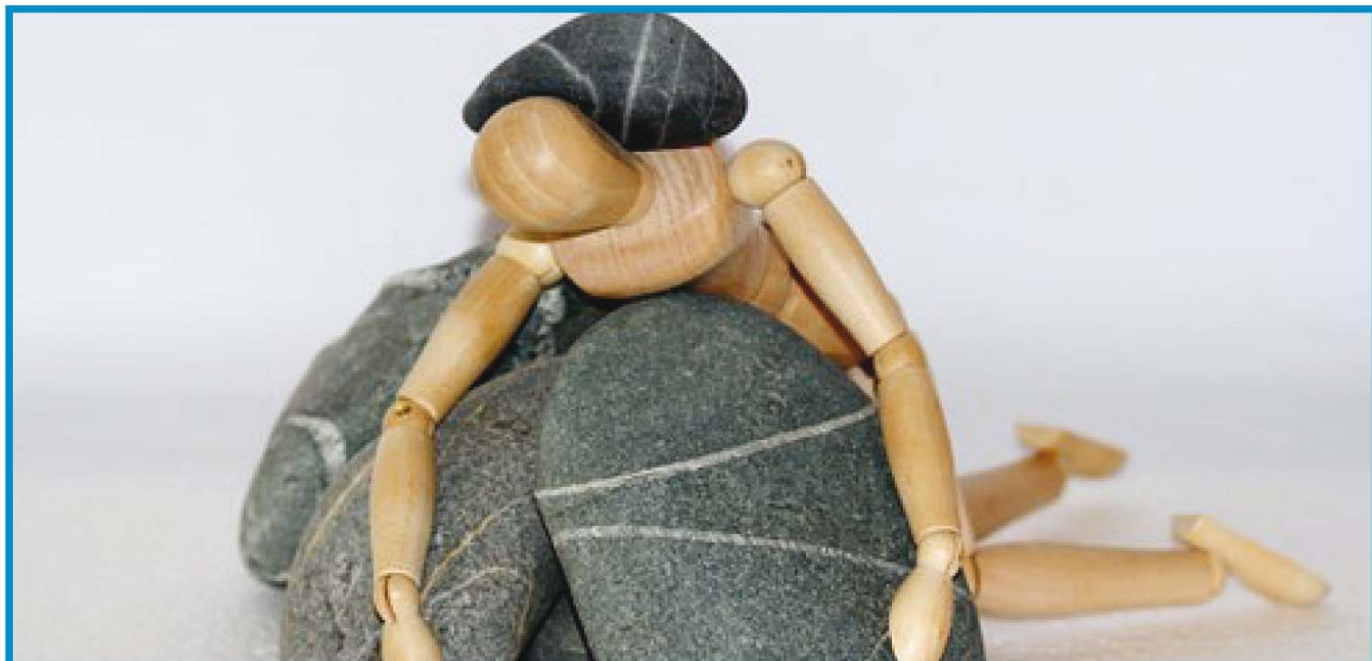
Každodenní péče o seniora nebo člověka se zdravotním postižením je náročná fyzicky i psychicky. Pokud se jedná o rodinného příslušníka, člověk prakticky z péče „nevypadne“ a je velmi důležité, jestli má čas i na sebe a na své aktivity, u kterých může zregenerovat mysl i tělo.

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.





**Projevy vyčerpání na zdravotním stavu pečující osoby:**

bolesti zad, únava, psychosomatická onemocnění

**Projevy vyčerpání na psychickém stavu pečující osoby:**

stres, syndrom vyhoření

**Problémy v sociální oblasti z důvodu dlouhodobé péče:**

ztráta zaměstnání, špatná finanční situace, dluhy

**Možnosti „bio podpory“:**

- nácvik správné manipulační techniky péče
- zefektivnění péče
- pomoc při rozvržení sil pečující osoby;
- péče o sebe sama
- prevence bolesti zad - škola zad
- dechová cvičení

**Možnosti psychické podpory:**

- relaxace
- psychoterapie

**Možnosti sociální podpory:**

- sociální poradenství
- možnosti sociálního zabezpečení – sociální služby







- sdílená péče
- předcházení zadlužení rodin – dávky sociálního zabezpečení
- sladění péče se zaměstnáním

## Psychohygienu

- Metoda, která slouží k udržení, prohloubení či znovuzískání ztraceného duševního zdraví. Může se jednat o jakoukoliv činnost, při které člověk relaxuje.

### ***Význam psychohygieny:***

- Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení. Vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek.
- Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění. Člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, a také jej lépe vnímá.
- Zvýšení subjektivní spokojenosti. Vyrovnaný člověk tolik neprožívá negativní citová vypětí.

## Relaxace

- Relaxace je záměrné uvolnění v oblasti psychické i fyzické a odstranění napětí nastolením vnitřního klidu, zastavení toku myšlenek.

### ***Druhy relaxace:***

- aktivní – sport, procházka, tanec, jóga
- pasivní – spánek, meditace, poslech hudby



