

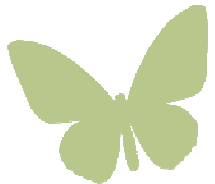


# EDUKÁCIA PRIMÁRNYCH OPATROVATEĽOV PACIENTOV V PALIATÍVNEJ STAROSTLIVOSTI



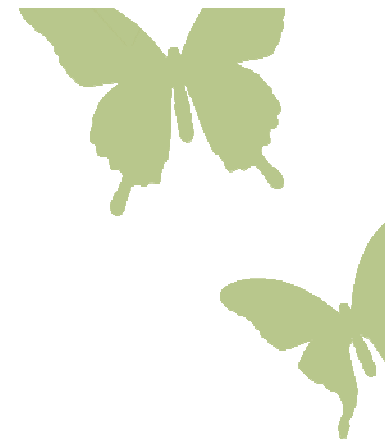
Radka Šerfelová, Martina Lepiešová  
Centrum paliatívnej starostlivosti Bjørnstjerne  
Bjørnsona  
Ústav ošetrovateľstva JLF UK v Martine



*1. stretnutie - 21.6.2013; Paliatívne oddelenie HNsP v Trstenej*

# Plán stretnutia

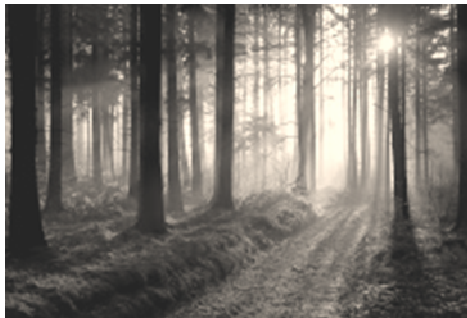
- Vymedzenie pojmov – paliatívna starostlivosť, opatrovateľ, rola opatrovateľa
- Emocionálna podpora príbuznému
- Ako pomôcť sám sebe?



# Paliatívna starostlivosť ČO?



z lat. *pallium* → maska, pokrytie, zakrytie  
plášťom  
z gr. *paliatus* → odetý plášťom



*„Záleží na Tebe, lebo Ty si Ty.*

*Záleží na tebe do posledného momentu tvojho života, a preto  
urobíme všetko,  
čo je v našich silách,  
nielen aby sme ti pomohli pokojne umrieť,  
ale tiež ŽIŤ,  
až kým neumrieš...."*

**Cicely Saunders**



*„Vyliečenie dosiahneme občas,  
zmiernenie / úľavu často, komfort  
vždy..."*

**(francúzske príslovie, 14. st.)**

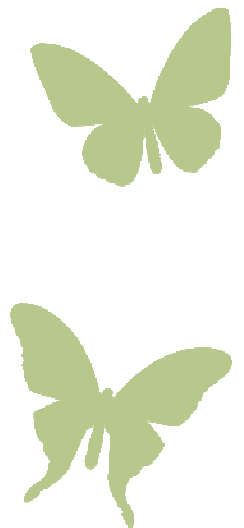


## Hlavná myšlienka paliatívnej starostlivosti



*„Akékoľvek je ochorenie pacienta,  
v akomkoľvek pokročilom štádiu je,  
akákoľvek liečba bola podaná...*

*...vždy je tu niečo, čo je možné urobiť pre  
zlepšenie kvality zostávajúceho života  
pacienta...“*



## WHO definícia paliatívnej starostlivosti (2002)

*Paliatívna starostlivosť je prístupom zlepšujúcim kvalitu života pacientov a ich rodín čeliacim problémom v súvislosti so život ohrozujúcim ochorením prostredníctvom prevencie a zmierňovania ich utrpenia – včasnou identifikáciou a čo najdokonalejším posúdením a liečbou bolesti a ostatných telesných, psychosociálnych a spirituálnych problémov.*



## + ...základné princípy paliatívnej starostlivosti (WHO)

- špecializovaná profesionálna zdravotná starostlivosť o pacientov a ich rodiny / významné iné osoby s **aktívnym, progredujúcim, život ohrozujúcim ochorením**
- **ohnisko zamerania** → prevencia a zmierňovanie bolesti a iných symptómov, spôsobujúcich pacientovi utrpenie (fyzický, psychický, sociálny, spirituálny a existenciálny distress / obťažujúce symptómy) – prostredníctvom ich včasnej identifikácie, dokonalého posudzovania a liečby (tzv. manažment symptómov)
- môže pozitívne ovplyvniť priebeh ochorenia





- starostlivosť **aktívna** (nie pasívna, nie je rezignáciou, nie je to LEN paliatívna starostlivosť, čo ostáva...)
- **uznáva život** → nie je primárne zameraná na urýchlenie / oddialenie smrti
- starostlivosť **celostná** → dôraz na psychosociálny a spirituálny aspekt starostlivosti o pacienta (vysoká úroveň samotnej „fyzickej“ starostlivosti je absolútnou nevyhnutnosťou a samozrejmosťou)
- hlavný dôraz → zaistenie, zlepšovanie a maximalizácia **kvality života (QOL)** pacienta a rodiny



## Pre naše účely:

### **OPATROVATEĽ**

- neprofesionálna osoba, ktorá poskytuje primárnu pomoc pri činnostiach denného života čiastočne alebo úplne závislej osobe a jej bezprostrednému okoliu (Európska charta pre rodinných opatrovateľov, 2007)
- člen rodiny alebo človek, ktorý preberie prevažnú časť starostlivosti o pacienta – *primárny opatrovateľ* (Bártlová, 2005, s. 99)

### **PRÍBUZNÝ**

- osoba, o ktorú sa staráte (pacient v paliatívnej starostlivosti)

# Ako sa stať opatrovateľom?

- profesionálna skúsenosť ⇔ osobná skúsenosť
- vedomé rozhodnutie pri zhoršení stavu príbuzného
- očakávania zo strany príbuzného
- chcieť to robiť – pocit zodpovednosti
- „prinútenie“ okolnosťami, „hodený“ do situácie
  
- chcieť / musieť

MÔCŤ?

VEDIEŤ?






# PRÁCA V SKUPINÁCH I.



1) Ako som sa stal opatrovateľom  
môjho príbuzného...

*(analýza silového poľa, brainstorming,  
brainwriting)*



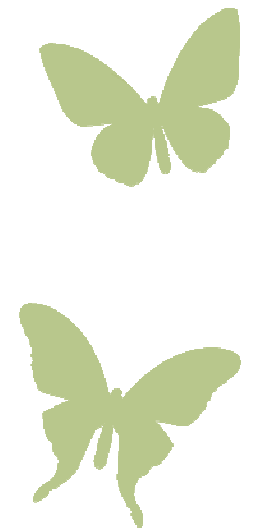
2) Ja v role opatrovateľa môjho  
príbuzného...

*(SWOT analýza)*





# Emocionálna podpora Vášmu príbuznému



# Emocionálne, psychické a duchovné potreby Vášho príbuzného

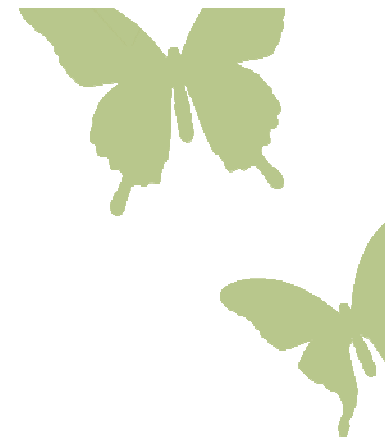
- potreba nezostať sám, komunikovať s druhými, pri zhoršenom stave byť aspoň v prítomnosti druhých,
- potreba byť niekedy sám,
- potreba súkromia a intimity prostredia,
- potreba skúmania zmyslu života a zmyslu utrpenia,
- potreba hovoriť o svojej situácii otvorene a pravdivo, ale vždy s prítomnými prvkami nádeje,
- potreba vyjadriť emócie vzhľadom k svojmu súčasnému stavu, vrátane obáv napr. z umierania a smrti, úzkosti, bezmocnosti, beznádeje, pocitu viny, ale aj túžob, očakávaní,
- potreba bilancovať svoj život, byť vypočutý (čo som urobil dobré, čo som pokazil, čo som mal urobiť),
- potreba vyjasniť si vzťahy – vzťah k sebe (objavovanie seba), k druhým..., potreba odpustenia, zmierenia,

- potreba otvorenej budúcnosti – t.j. vyjadriť sa k budúcnosti týkajúcej sa najbližších, zúčastňovanie sa na rozhodovaniach,
- potreba rozhodovať o sebe,
- potreba pripraviť sa na svoju vlastnú smrť (ak je na to čas),
- potreba tvoriť, prežívať krásu, konať dobro, zanechať odkaz,
- potreba rituálov (rozlúčenia, u veriacich modlitby a náboženské úkony),
- potreba uistenia, že smrť „nebude bolieť“, resp., že všetci urobia maximum preto, aby to tak bolo,
- potreba trúchliť (poplakať si).

## Desatoro emocionálnej podpory Vášmu príbuznému

1. Doprajte Vášmu príbuznému čas pre seba, pokiaľ to chce.
2. Zabezpečte mu súkromie a intimitu prostredia.
3. Nechajte mu priestor realizovať vlastné rozhodnutia, napr. o každodenných, bežných činnostiach (čas kúpeľa, oblečenie, zlozvyky...).
4. Podporujte jeho zapojenie do každodenných aktivít.
5. Opýtajte sa ho, či existuje niečo, čo by ste mohli urobiť, aby to bolo jednoduchšie.
6. Hľadajte, či existuje niečo, po čom túži.
7. Nájdite si nejaké aktivity, ktoré by boli príjemné a zábavné pre Vás oboch.
8. Pokúste sa spolu venovať rôznym odpúťovacím technikám – napr. muzikoterapia, biblioterapia, humor, dychové cvičenia...
9. Uvedomte si, že je normálne, že Váš príbuzný sa z času na čas cíti sklúčený.
10. Učte sa od neho – prežíva situáciu, ktorá Vás ešte len čaká...





# DESATORO STAROSTLIVOSTI O SEBA

Ako pomôcť sám sebe?



1. Urobte si zoznam vecí, ktoré musíte urobiť a ktoré robíte radi každý deň. Veci, ktoré nie sú v zozname, počkajú...
2. Starajte sa nielen o Váš vzťah s príbuzným, ktorého opatrujete, ale aj o iné vzťahy – s príbuznými, priateľmi, (ne)známymi...
3. Každý deň si nájdite aspoň chvíľu čas na seba. Odmeňte sa niečím...
4. Jedzte zdravú stravu.
5. Pravidelne cvičte. Vykonávajte relaxačné cvičenia aspoň niekoľkokrát za týždeň. Urobte si priestor na dostatok spánku...
6. Akceptujte pomoc od iných, zaslúžite si to. Využite možnosť urobiť si prestávky v poskytovaní starostlivosti – napr. nechajte sa zastúpiť niekým iným z rodiny, priateľmi alebo dobrovoľníkmi, príp. využite služby respitnej starostlivosti...

7. Ak poznáte ľudí, ktorí sú ochotní pomôcť vám, využite ich. Ak viete o niekom v podobnej situácii, neváhajte osloviť ho...
8. Máte právo odmietnuť robiť veci, ktoré sú Vám nepríjemné, alebo na ktoré sa „necítite“.
9. Ak ste zdrvený a máte pocit, že situáciu nezvládáte, hovorte s niekým (priateľ alebo niekto, kto sa zúčastňuje/zúčastňoval poskytovania starostlivosti Vášmu príbuznému). Pripomeňte si, že to, čo robíte, robíte najlepšie ako viete a nie ste na to sám. Vaše pocity sú normálne a pomoc je Vám k dispozícii. Budete sa cítiť lepšie.
10. Vo všetkých situáciách sa pokúste na veci pozerať pozitívne. Nepôjde to ľahko, je potrebné sa to naučiť, ale stojí to za to!



Ďakujeme za pozornosť...



DISKUSIA, OTÁZKY...?

