

## Obsah

<b>Poděkování</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Prolog</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Příprava na život po mrtvici</b> . . . . .	<b>15</b>
Mrtvice zasáhne vás oba . . . . .	15
Jak vám může tato kniha pomoci . . . . .	17
Co přesně je mrtvice? . . . . .	19
Různé druhy mrtvice . . . . .	21
ISCHEMICKÁ MRTVICE . . . . .	21
HEMORAGICKÁ MRTVICE. . . . .	23
DALŠÍ TYPY MRTVICE. . . . .	24
Následky mrtvice . . . . .	25
HEMIPLEGIE . . . . .	25
ZTRÁTA KOORDINACE . . . . .	26
ZTRÁTA CITLIVOSTI . . . . .	26
BOLEST . . . . .	27
PORUCHA POLYKÁNÍ. . . . .	27
PROBLÉMY S VYMĚŠOVÁNÍM . . . . .	27
POSTIŽENÍ ŘEČI A JAZYKA . . . . .	29
PORUCHY KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ . . . . .	29
VÝKYVY NÁLAD A EMOCÍ. . . . .	31
SNÍŽENÁ HYBNOST A SCHOPNOST SEBEOBSLUHY . . . . .	32

Průběh choroby a prognózy . . . . .	33
Rehabilitace pacientů po mrtvici . . . . .	35
Pečující manželé: partneři v zotavování po mrtvici . . . . .	37
Co najdete v této knize – a kde to najdete . . . . .	39

## Úvod

Když zasáhne mrtvice . . . . .	43
Jak mrtvice ovlivní vás a vaše manželství . . . . .	43
Zkušenost pečovatele. . . . .	44
Stres a nároky pečovatelsví. . . . .	48
ÚZKOST, ZTRÁTA A ŽAL . . . . .	48
HNĚV . . . . .	50
PRAKTICKÉ A EKONOMICKÉ PROBLÉMY. . . . .	51
ZMĚNA ROLÍ . . . . .	51
SEXUALITA A INTIMITA . . . . .	54
Zdravotní důsledky pečovatelsví . . . . .	55
SPOLEČENSKÁ IZOLACE . . . . .	55
DEPRESE . . . . .	56
FYZICKÉ ZDRAVÍ . . . . .	57
Mrtvice, péče a manželství . . . . .	59

## PRVNÍ KAPITOLA

Tajná přísada . . . . .	65
Mrtvice a společenská podpora . . . . .	65
Společenská podpora rodiny po mrtvici . . . . .	67
RODINNÁ PODPORA ZVYŠUJE PRAVDĚPODOBNOST DOMÁCÍ PÉČE . . . . .	68
RODINNÁ PODPORA POMÁHÁ PACIENTŮM PO MRTVICI DODRŽOVAT POKYNY LÉKAŘŮ . . . . .	69
RODINNÁ PODPORA POMÁHÁ PŘEDCHÁZET DEPRESI. . . . .	70

Partnerská podpora a zotavování po mrtvici . . . . .	70
SNÍŽENÍ RIZIKA DEPRESE . . . . .	71
INSTRUMENTÁLNÍ VERSUS EMOCIONÁLNÍ PODPORA . . . . .	74
JAK PARTNERA PŘIMĚT K ÚČASTI NA SPOLEČENSKÝCH AKTIVITÁCH . . . . .	79
Praktické tipy, jak partnera podporovat . . . . .	81

## **DRUHÁ KAPITOLA**

Kdo, když ne vy . . . . .	83
Jak vyvážit roli pečovatele a manželského partnera. . . . .	83
Zaseknutí v roli pečovatele . . . . .	85
Jak z toho ven . . . . .	88
VYTVÁŘEJTE PRO PARTNERA PŘÍLEŽITOSTI . . . . .	88
SEŽEŇTE SI POMOC ZVENČÍ . . . . .	94
VĚNUJTE SE SPOLEČNÝM KONÍČKŮM, ZÁJMOVÝM ČINNOSTEM A PĚSTUJTE VZÁJEMNOU DŮVĚRNOST . . . . .	96
Praktické tipy k vyvážení role pečovatele a manželského partnera. . . . .	100

## **TŘETÍ KAPITOLA**

Něžná romance . . . . .	103
Sex a intimní život po mrtvici . . . . .	103
Fyziologické problémy se sexuálním fungováním . . . . .	105
Psychologické problémy . . . . .	109
STRACH Z DALŠÍ MRTVICE . . . . .	109
ROZPAKY NAD „EXPERIMENTOVÁNÍM“ . . . . .	110
KOMUNIKACE O SEXU . . . . .	110
DEPRESE . . . . .	111
AFÁZIE. . . . .	112
KOGNITIVNÍ POSTIŽENÍ . . . . .	114
ZTRÁTA SEXUÁLNÍ TOUHY . . . . .	117

HYPERSEXUALITA . . . . .	118
ZMĚNY ROLÍ A SEBEOBRAZU . . . . .	118
HOSPODAŘENÍ S ČASEM A ÚNAVA . . . . .	120
CO NEPOUŽÍVÁM, O TO PŘIJDU. . . . .	122
Praktické tipy ohledně sexu a intimity po mrtvici. . . . .	123

## ČTVRTÁ KAPITOLA

Potřebuju pauzu . . . . .	125
Podpora pro pečovatele . . . . .	125
Společenská podpora pro pečovatele. . . . .	126
JAK ŽÁDAT O POMOC – A JAK JI PŘIJÍMAT . . . . .	126
RESPITNÍ PÉČE . . . . .	130
EMOCIONÁLNÍ PODPORA . . . . .	132
PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPIE . . . . .	133
Péče o sebe . . . . .	135
LÉKAŘSKÁ PÉČE . . . . .	135
CVIČENÍ A ŽIVOTOSPRAVA . . . . .	136
REKREACE A VOLNÝ ČAS . . . . .	138
ÚNAVA A SPÁNEK . . . . .	139
Pečovatel v roli obhájce. . . . .	142
ZAPOJENÍ DO ROZHODOVÁNÍ . . . . .	142
ZNÁT SVÁ PRÁVA . . . . .	145
Seznam práv pečovatelů . . . . .	146
MÁM PRÁVO... . . . .	146
Definujte svou roli. . . . .	147
Zdroje pomoci pro pečovatele . . . . .	148
Praktické tipy na podporu pečujícího partnera . . . . .	149

**PÁTÁ KAPITOLA**

V nemoci a ve zdraví . . . . .	151
Jak znovu vybudovat manželský vztah po mrtvici . . . . .	151
Stavte na silných stránkách svého vztahu . . . . .	153
SDÍLEJTE DOPAD MRTVICE . . . . .	154
BUĎTE SI S PARTNEREM PŘÁTELI . . . . .	156
PROMĚŇTE „PROBLÉMY“ V „PŘÍLEŽITOSTI“ . . . . .	158
VYVAŽUJTE ČAS TRÁVENÝ SPOLEČNĚ A ODDĚLENĚ . . . . .	160
NEZAPOMÍNEJTE NA HUMOR. . . . .	161
VYUŽÍVEJTE SPOLEČENSKOU PODPORU A PŘIJÍMEJTE POMOC OD OSTATNÍCH. . . . .	163
Změňte vztahové vzorce, které nefungují . . . . .	164
ODCIZENÍ A ŠPATNÁ KOMUNIKACE. . . . .	165
NESNAŽTE SE ZVLÁDNOUT VŠECHNO SAMI . . . . .	166
Propady a vzestupy zotavování . . . . .	168
ZMĚNY PŘI ZOTAVOVÁNÍ . . . . .	169
TRVALÁ KOGNITIVNÍ OMEZENÍ . . . . .	171
NEUROBEHAVIORÁLNÍ PROBLÉMY A DEMENCE . . . . .	173
PROFESIONÁLNÍ POMOC . . . . .	177
Najděte si „světlou stránku“ . . . . .	179
ZÁVAZEK . . . . .	180
ZDŮRAŽŇUJTE TO DOBRÉ . . . . .	181
VÍRA A SPIRITUALITA . . . . .	183
NADĚJE A OPTIMISMUS . . . . .	184
Praktické tipy pro opětovné vybudování vztahu po mrtvici . . . . .	187

**ŠESTÁ KAPITOLA**

Dokud nás smrt nerozdělí . . . . .	189
Cesta až na konec s partnerem po mrtvici . . . . .	189
Prevence další mrtvice . . . . .	190

Obecná péče o zdraví. . . . .	194
Plánujte dopředu své budoucí zdravotní potřeby. . . . .	195
POJIŠTĚNÍ . . . . .	199
INVALIDNÍ DŮCHOD A PŘÍSPĚVEK NA PÉČI . . . . .	199
POJIŠTĚNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE. . . . .	200
PLNÁ MOC. . . . .	200
ŽIVOT V ÚSTAVU . . . . .	203
JAK UDRŽET VZÁJEMNÝ VZTAH, KDYŽ JE VÁŠ PARTNER V ÚSTAVU . . . . .	203
JAK VYTVOŘIT DOMOV MIMO DOMOV . . . . .	204
UDRŽENÍ CITOVÉ BLÍZKOSTI . . . . .	205
SEXUÁLNÍ INTIMITA . . . . .	205
Plány na péči na sklonku života . . . . .	207
ŽIVOTNÍ POJIŠTĚNÍ. . . . .	207
HOSPIC . . . . .	208
PŘÍPRAVA NA ZTRÁTU PARTNERA. . . . .	208
Praktické tipy na cestu až na konec. . . . .	211
Užitečné kontakty . . . . .	213