

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| <b>A. PŘEDMLUVA KE II. ČESKÉMU VYDÁNÍ .....</b>                   | <b>6</b>  | 28. Problémy, které brání správné výživě ..                           | 30        |
| <b>B. PŘEDMLUVA K AMERICKÉMU VYDÁNÍ ....</b>                      | <b>7</b>  | 29. Doporučení, jak pomoci starým lidem<br>správně se stravovat ..... | 32        |
| <b>C. ÚVOD .....</b>  | <b>8</b>  | <b>I. ZDRAVOTNÍ ASPEKTY POSKYTOVÁNÍ PÉČE</b>                          | <b>32</b> |
| 1. Vaše role pečovatele je velmi důležitá ..                      | 8         | 30. Podpora běžných lékařských<br>vyšetření .....                     | 32        |
| 2. Předpoklady spolupráce pečovatele<br>a příjemce péče .....     | 9         | 31. Vedení dokumentace a sledování<br>medikace .....                  | 33        |
| <b>D. BĚŽNÉ PEČOVATELSKÉ PROBLÉMY .....</b>                       | <b>10</b> | 32. Volba lékaře .....  | 34        |
| 3. Seznam potřeb příjemce péče .....                              | 10        | <b>J. EMOČNÍ A INTELKUTUÁLNÍ POHODA ...</b>                           | <b>36</b> |
| <b>E. DOSAŽITELNÁ POMOC .....</b>                                 | <b>12</b> | 33. Deprese: projevy a příčiny .....                                  | 37        |
| 4. Kdy je zapotřebí pomoc zvnějšku .....                          | 12        | 34. Prevence sebevraždy .....   | 38        |
| 5. Služby, které jsou k dispozici<br>bezmocným starým lidem ..... | 13        | 35. Podpora dobrého emočního stavu ....                               | 40        |
| <b>F. PÉČE O PEČOVATELE .....</b>                                 | <b>16</b> | 36. Důležitost celoživotního učení .....                              | 40        |
| 6. Sebehodnocení pečovatele .....                                 | 16        | 37. Problémy s pamětí .....   | 41        |
| 7. Co mohu učinit, abych pomohl/a<br>sám sobě .....               | 18        | 38. Smyslové poruchy .....  | 41        |
| 8. Hleďte informace .....   | 19        | 39. Zmatenost .....   | 41        |
| 9. Vyhleďte svépomocnou skupinu<br>pečovatelů .....               | 19        | 40. Problémy s chováním .....   | 42        |
| 10. Stanovte si reálné cíle .....                                 | 19        | 41. Povzbuzení psychiky .....   | 42        |
| 11. Neváhejte se obrátit se žádostí o pomoc<br>na jiné .....      | 19        | <b>K. PRÁVNÍ A FINANČNÍ ZÁLEŽITOSTI .....</b>                         | <b>43</b> |
| 12. Komunikujte se svou rodinou<br>a přáteli .....                | 20        | 42. Seznam majetku a závazků .....                                    | 43        |
| 13. Využívejte vnějších služeb .....                              | 20        | 43. Poslední vůle .....   | 44        |
| 14. Hleďte náhradní zdroje pomoci .....                           | 20        | <b>L. ODPOVĚDNOST SPOJENÁ</b>   | <b>44</b> |
| 15. Starejte se o své zdraví .....                                | 20        | <b>S POSKYTOVÁNÍM PÉČE .....</b>                                      | <b>44</b> |
| 16. Naučte se relaxovat .....                                     | 21        | 44. Kdy nastal čas k ukončení<br>poskytování péče? .....              | 45        |
| 17. Nejlepším lékem je smích .....                                | 22        | <b>M. VÝBĚR ÚSTAVNÍ PÉČE .....</b>                                    | <b>46</b> |
| 18. Vyhněte se destruktivnímu chování. .                          | 22        | <b>N. SOUHRN .....</b>  | <b>47</b> |
| 19. Znovu hleďte pomoc .....                                      | 23        | <b>O. PŘÍLOHA</b>   |           |
| 20. Pěstujte svoje sebevědomí .....                               | 23        | <b>PŘEHLED VYBRANÝCH SOCIÁLNÍCH</b>                                   |           |
| 21. Jako pečovatel máte svá práva .....                           | 23        | <b>A ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB V ČR .....</b>                                | <b>48</b> |
| <b>G. OSOBNÍ PÉČE .....</b>                                       | <b>24</b> | I. Zdravotní informace .....  | 48        |
| 22. Koupání, šamponování, holení,<br>péče o kůži .....            | 24        | II. Informace o sociálních dávkách<br>a službách .....                | 48        |
| 23. Toaleta, zácpa nebo nepravdivelná<br>stolice .....            | 25        | III. Zdravotně technické pomůcky .....                                | 49        |
| 24. Pomoc při jídle, přemisťování,<br>odpočinku, spánku .....     | 26        | IV. Finanční otázky .....   | 52        |
| <b>H. VÝŽIVA .....</b>  | <b>28</b> | V. Majetkoprávní záležitosti .....                                    | 55        |
| 25. Živiny uvedené na obalech .....                               | 29        | VI. Pracovněprávní záležitosti .....                                  | 56        |
| 26. Přízpůsobení jídel osobám na dietě ....                       | 29        | VII. Rodinné právo .....  | 56        |
| 27. Čtyři základní skupiny jídel .....                            | 30        | VIII. Poslední věci člověka .....                                     | 57        |
|   |           | IX. Pečovatelské služby a ústavy<br>sociální péče .....               | 58        |
|   |           | X. Zdravotnická zařízení a služby .....                               | 61        |