

OBSAH

9	ÚVOD
	ČÁST I PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ
12	SOCIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÝ APERITIV ANEB „JSME JEDNÉ KRVE“, LEČ DOSTI ROZDÍLNÍ
17	TROCHA EXOTIKY PŘED HLAVNÍM CHODEM
22	SLEPIČÍ POLÉVKA S KAPKOU ŽLUČE
27	ODBORNÉ NAHLÉDNUTÍ DO RODINNÉ KUCHYNĚ
29	STARÉHO PSA ANI KOČKU NOVÝM KOUSKŮM NENAUČÍŠ
36	RODINNÁ PŘESMYČKA



**ČÁST II
PROBLÉMY STÁŘÍ Z POHLEDU
PEČOVATELE**

-
- 40 **MYSLETE NA STÁŘÍ... SVÉ VLASTNÍ!**
-
- 42 **JAK CHCETE SVŮJ STEAK?**
-
- 47 **RIZIKA PEČOVATELSKÉ ROLE**
-
- 49 **NEMOCI STÁŘÍ**
-
- 63 **KOMUNIKACE S VELKÝM TRÁPENÍM**
-
- 68 **DĚTI V ROZPACÍCH**
-
- 73 **POSLEDNÍ VĚCI...**
-
- 77 **DĚDĚNÍ**
-
- 81 **ZÁSADY DOBRÉHO PEČOVATELE**

**ČÁST III
PROTISTRESOVÁ SVÉPOMOC**

-
- 84 **SYNDROM VYHOŘENÍ**
-
- 87 **JAK KOMUNIKOVAT V OBTÍŽNÝCH
SITUACÍCH**



100	JAK ZMÍRNIT DOPAD STRESU NA PEČOVATELE
109	SVÉPOMOCNÉ PROTISTRESOVÉ TECHNIKY
	ZÁVĚR
120	O VDĚČNOSTI
	PŘÍLOHA
124	PORADNY A JINÉ UŽITEČNÉ INSTITUCE
128	WEBOVÉ STRÁNKY
129	KONTAKT NA AUTORY
130	PŘEČTĚTE SI
