

## O B S A H

<b>A. PŘEDMLUVA KE III. ČESKÉMU VYDÁNÍ</b> .....	7
<b>B. PŘEDMLUVA K AMERICKÉMU VYDÁNÍ</b> .....	9
<b>C. ÚVOD</b> .....	10
1. Vaše role pečovatele je velmi důležitá .....	10
2. Předpoklady spolupráce pečovatele a příjemce péče .....	10
<b>D. BĚŽNÉ PEČOVATELSKÉ PROBLÉMY</b> .....	11
3. Seznam potřeb příjemce péče .....	11
<b>E. DOSAŽITELNÁ POMOC</b> .....	13
4. Když je zapotřebí pomoc zvnějšku .....	13
5. Služby, které jsou k dispozici bezmocným starým lidem .....	13
<b>F. PÉČE O PEČOVATELE</b> .....	13
6. Sebehodnocení pečovatele .....	14
7. Co mohu učinit, abych pomohl/a sám sobě .....	15
8. Hleďte informace .....	16
9. Vyhleďte svépomocnou skupinu pečovatelů .....	16
10. Stanovte si reálné cíle .....	16
11. Neváhejte se obrátit se žádostí o pomoc na jiné .....	16
12. Komunikujte se svou rodinou a přáteli .....	16
13. Využívejte vnějších služeb .....	17
14. Hleďte náhradní zdroje pomoci .....	17
15. Starejte se o své zdraví .....	17
16. Naučte se relaxovat .....	18
17. Nejlepším lékem je smích .....	18
18. Vyhýbejte se destruktivnímu chování .....	19
19. Znovu hleďte pomoc .....	19
20. Pěstujte svoje sebevědomí .....	19
21. Jako pečovatel máte svá práva .....	19
<b>G. OSOBNÍ PÉČE</b> .....	20
22. Koupání, šamponování, holení, péče o kůži .....	20
23. Toaleta, zácpa nebo nepravidelná stolice .....	21
24. Pomoc při jídle, přemísťování, odpočinku, spánku, návrhy k podpoře klientů, aby o sebe pečovali sami .....	22

<b>H. VÝŽIVA</b> .....	<b>23</b>
25. Živiny uvedené na obalech .....	24
26. Přizpůsobení jídel osobám na dietě .....	24
27. Čtyři základní skupiny potravin .....	24
28. Problémy, které brání správné výživě .....	25
29. Doporučení, jak pomoci starým lidem správně se stravovat .....	27
<b>I. ZDRAVOTNÍ ASPEKTY PEČOVATELSTVÍ</b> .....	<b>27</b>
30. Podpora běžných lékařských vyšetření .....	27
31. Vedení dokumentace a sledování medikace .....	27
32. Volba lékaře .....	28
<b>J. EMOČNÍ A INTELEKTUÁLNÍ POHODA</b> .....	<b>30</b>
33. Deprese: projevy a příčiny .....	30
34. Prevence sebevraždy .....	31
35. Podpora dobrého emočního stavu .....	32
36. Důležitost celoživotního učení .....	33
37. Problémy s pamětí .....	33
38. Smyslové poruchy .....	34
39. Zmatenost .....	34
40. Problémy s chováním .....	34
41. Povzbuzení psychiky .....	35
<b>K. PRÁVNÍ A FINANČNÍ ZÁLEŽITOSTI</b> .....	<b>36</b>
42. Seznam majetku a závazků .....	36
43. Poslední vůle .....	36
<b>L. ODPOVĚDNOST SPOJENÁ S POSKYTOVÁNÍM PÉČE</b> .....	<b>36</b>
44. Kdy nastal čas k ukončení poskytování péče .....	38
<b>M. VÝBĚR ÚSTAVNÍ PÉČE</b> .....	<b>39</b>
<b>N. ZÁVĚR</b> .....	<b>39</b>
Vy, pečovateli - laik, jste neuvěřitelně důležití!	39
<b>O. PŘÍLOHA</b> .....	<b>40</b>
I. Přehled vybraných sociálních a zdravotních služeb v ČR .....	40
II. Zdravotní informace .....	45
III. Informace o sociálních dávkách a službách .....	46
IV. Zdravotně technické pomůcky .....	46
V. Finanční otázky .....	48
VI. Majetkoprávní záležitosti .....	50

VII. Pracovněprávní záležitosti .....	51
VIII. Rodinné právo .....	51
IX. Poslední věci člověka .....	52
X. Pečovatelské služby a ústavy sociální péče .....	52
XI. Zdravotnická zařízení a služby .....	56