



- Избегавайте изолацију – дружите се, задржите интересовања и поставите границе неговања. Контакт са блиским пријатељима, рођацима уз размену мишљења, води опуштању и растерећењу, а често неговатељ добије и корисне савете.
- Развијте технике за контролу непријатних осећања. Препознавање и признавање непријатних осећања (љутња, туга, осећај кривице), која су очекивана у процесу неге тешко болесне особе су први корак у њиховој контроли. Поделите их са пријатељима, околином или потражите помоћ професионалца (психолог, психотерапеут).
- Задржите смисао за хумор.
- Одвојите довољно времена за решавање проблема – решавајте један по један или по деловима великог проблема.

Поштујте своја осећања, потребе и жеље, као и осећања, потребе и жеље оболелог члана породице.

Будите искрени, али избегавајте ситуације и разговоре који могу да повреду осећања оболелог.

Слушајте са пажњом шта вам оболели говори, да бисте били сигурни да сте разумели поновите шта је рекао.

Покушајте да користите изјаве „ја“ уместо „ти“. На пример, реците: „Треба ми помоћ у вези са...“ уместо „Никад ми не помажеш“.

- Сем изговорених речи, важан је и додир којим ћете показати пажњу, бригу и љубав.
- Загрлите оболелог члана породице, држите га за руку, нежно масирајте ако му то одговара.
- Слушајте музику заједно, гледајте омиљене филмове, спортске преносе, смејте се. Разговарајте о лепим тренуцима које сте провели заједно.
- Припремите омиљено јело вашем оболелом члану породице.

Фокусирајте се на садашњост пре него на старе обрасце комуникације, поготово ако њима можете повредити једни друге.

Аутори: проф. др Александра Милићевић-Калашић
мастер деф. Сандра Бијелац



Градски завод за јавно здравље Београд
Градска управа града Београда
Секретаријат за здравство



Нега неговатеља Породични неговатељи и палијативно збрињавање



„Подршка едукацији у области палијативног збрињавања“

**ПРИРУЧНИК
ЗА ПОМОЋ
ПОРОДИЧНИМ
НЕГОВАТЕЉИМА**



www.zdravlje.org.rs

**Подршка
породичним
неговатељима**

Широк је спектар болести и стања за које је потребно палијативно збрињавање. Најчешће су то кардиоваскуларне болести, малигне болести, хроничне плућне болести, СИДА, дијабетес.

Неговање тешко оболеле особе је физички и емотивно напорно, временом и економски исцрпљујуће, а утиче и на породични, пословни и друштвени живот неговатеља. Сем пружања неге, они помажу и у обављању кућних послова, организују посете лекару, превоз, завршавају административне послове.

Истовремено брину и о својој примарној породици, одлазе на посао, често имају и своје здравствене проблеме и суочавају се са многим емоционалним, финансијским и физичким изазовима.



Будите свесни својих могућности и увек прихватите или тражите помоћ других чланова породице, родбине, пријатеља или стручних лица. Они могу купити намирнице, подићи лекове у апотеци, спремити оброке и обављати низ других активности, а такође могу пружати значајну емоционалну подршку.

Не постављајте себи немогуће циљеве, на неке ситуације не можете утицати нити их спречити.

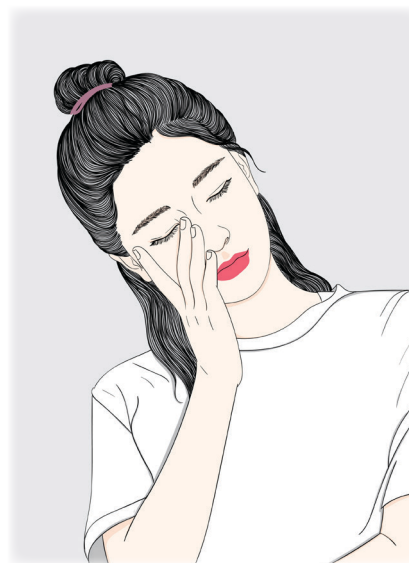
У току пружања неге, код породичних неговатеља могу се смењивати различита осећања: љутња, туга, осећај кривице, безнадежности, беспомоћности, стида, стрепња, страх од смрти... Могу бити различите дужине трајања и интензитета. Све ове реакције су нормалне.

Неговатељ треба да има у виду да није крив за настајак, развој и ток болести оболелог, а да је психофизичко исцрпљивање током процеса неге одговорно за појаву огорчености, љутње и других непријатних осећања.

Осећање кривице код неговатеља је једна од уобичајених реакција, која се јавља због:

- осећања, ставова и понашања из прошлости у вези са особом коју негује;
- испољавања љутње и нетрпељивости;
- размишљања да се не испуњавају сви захтеви везани за негу оболелог;
- расправа и свађа са осталим члановима породице који не сарађују у нези; размишљања о смештају тешког болесника у специјализоване установе за негу.

За помоћ се можете обратити и установи из система здравствених и социјалних заштите или невладиним организацијама.



Да бисте очували своје здравље и били у стању да пружите што бољу помоћ вашем оболелом члану породице потребно је да:

- Спавате довољно, уколико је потребно и ноћно дежурство, организујте смене, уз укључивање чланова породице, рођака, пријатеља и/или унајмите професионалне службе.



- Вежбајте редовно, то је добар начин да се изборите са емотивном напетостју. Начине вежбања ускладите са могућностима.

Храните се здраво – редовно и према препорукама правилне исхране.

- Одмарајте се када год вам је то потребно. Када се оболели одмара и ви користите тренутке одмора за себе. Одредите које активности се морају урадити у току дана, а које се могу одложити, не тражите од себе више од могућег. Користите технике релаксације, уређујте башту, идите у шетњу, у биоскоп, дружите се или се осамите у тишини.