

Zhrnutie obsahu videa

„Moja mama nemusí pomáhať“

Situácia:

Pani Gerti (86), pán Erwin - opatrovateľ. V tejto epizóde je pani Gerti často smutná, cíti sa zbytočná. Pán Erwin ju často žiada o pomoc pri domácich prácach. Vtedy je zvyčajne o niečo veselšia. Jej dcéra niekedy nečakane príde na návštevu.

Obsah klipu:

Pán Erwin umýva riad, pani **Gerti** ho utiera. Dcéra vojde a hnevá sa, že jej matka mu pomáha. Hovorí, že TAKTO to jednoducho nepôjde. Pán Erwin je platený ako opatrovateľ na 24 hodín. To znamená, že tu má pracovať ON a NIE jej mama, ktorá celý život tvrdo pracovala. Pán Erwin najprv súhlasí s dcérou, ale hovorí, že existuje niekoľko dobrých dôvodov, PREČO to má zmysel. Dcéra hovorí, že je NA NE poriadne zvedavá... (zdá sa, že mu neverí).

Analýza:

Síce neexistujú žiadne zaručené „recepty“, pretože to, čo je ideálne v JEDNOM prípade, sa v inom prípade vôbec nemusí hodiť.

A tak pani Gerti pomáha pánovi Erwinovi pri umývaní riadu. Nato však prichádza dcéra. Tá si myslí, že pán Erwin je príliš lenivý na to, aby všetko robil sám, a preto sa hnevá, že mu jej mama pomáha. A celkom jasne sa vyjadrí, že ON je opatrovateľ na 24 hodín, a preto je to ON, kto má pracovať. Jej mama má na staré kolená oddychovať. Najmä v prípade zahraničných opatrovateľov vstupujú do hry rôzne predsudky (alebo niekedy aj zlé skúsenosti). Niekedy si od ľudí vypočujú aj nadávky: „Ty lenivec!“ a pod. Pán Erwin pozorne počúva a hovorí, že chápe tento názor. Existuje však niekoľko dobrých dôvodov, prečo to robí práve takto. Chcel by si s ňou o tom v pokoji podiskutovať.

Zamyslenie:

Friedrich Nietzsche povedal: „Kto má **dôvod** na svoj život, vydrží takmer **VŠETKO**.“ Tým mal na mysli **zmysel života**. Ak **MÁM dôležitý dôvod** na to, aby som niečo urobil, som **pripravený vynaložiť** potrebnú **námahu** či dokonca zvládnuť **bolest'**. Tento citát sa často pripisuje aj Viktorovi Franklovi, pre ktorého bol zmysel života ústrednou témou. Človek **musí nájsť zmysel** svojho života, inak by ochorel. Tento **zmysel môže spočívať** v pociťovaní, že ešte **niečo dokáže**, že je **potrebný**, že je na niečo dobrý. **Mnohí seniori** majú pocit, že už **nie sú potrební**, a tak čoraz viac

strácajú svoj „DÔVOD“ prečo žiť. A **mnohí príbuzní** v nich tento **pocit** ešte **podporujú**, **netušiac**, **o čo** tým staršieho človeka **oberajú**. Myslia to dobre a snažia sa napríklad **zakazovať** svojim rodičom alebo partnerom robiť **veci**, ktoré sú podľa nich príliš **nebezpečné** alebo **namáhavé**. Často sú však práve tieto veci tým jediným, čo týmto ľudom ešte dodáva sebaúctu. A sebaúcta prichádza vtedy, keď:

Nieкто môže dosiahnuť **individuálne úspechy** (pozitívne hodnotené ním samým a OSTATNÝMI).

Je nieкто pevne začlenený v **sociálnom prostredí** (rodina, priatelia atď.)

Sa nieкто môže **porovnávať s ostatnými** - a to je stále (aspoň) čiastočne vnímané pozitívne.

Pri opatrovateľskej starostlivosti je však dôležité aj to, aby sa predišlo úrazom či škodám. Ak chcú zmätené osoby robiť veci, ktoré sú pre nich nebezpečné, treba im v tom zabrániť (poradte sa s príbuznými!).

Keď teda **žiadame** tieto **osoby o pomoc**, často im **dávame pocit**, že sú **potrebné**. Samozrejme, mali by to byť len také činnosti, ktoré ešte zvládnu po psychickej aj fyzickej stránke.

V prípade **demencie** si **netreba všímať**, či opatrovaná osoba ešte dokáže vykonať danú činnosť **SPRÁVNE**. Ved' ak zmätená osoba pri čistení zemiakov hádže šupky do šalátu, **NEBUDEME** ju za to predsa **kritizovať!** Ide o to, aby sa táto osoba ešte stále mohla **cítiť** aspoň trochu **užitočná!** Preto **NEPOUKAZUJEME na jej deficit**. (Neskôr šupky zo šalátu vyberieme, keď to nebude vidieť!)

Ak nieкто **NECHCE** spolupracovať, treba to rešpektovať. Možno sa však podarí podnietiť tieto osoby do nejakej činnosti.

Ak však odoberieme seniorom všetku prácu, privedieme ich tak len k „naučenej bezmocnosti“ a „závislosti“. Môže to viesť aj k depresii.

Dôvody, prečo zapojiť opatrované osoby do pomocných prác:

- Zvýšenie sebadôvery a sebaúcty.
- Požiadanim o pomoc im dávame najavo, že môžu pomôcť a sú dôležití.
- Potvrdenie, že ešte niečo dokážu a sú užitoční.
- Potvrdenie vlastnej samostatnosti (dokážem sa sám o seba postarať).
- Svojím „**ĎAKUJEM**“ vyjadrujeme uznanie.
- Spoločná práca podporuje sociálnu spolupatričnosť.
- Zaháňa nudu.
- Tréning jemnej motoriky.
- Podporuje to koncentráciu, pozornosť.
- Mentálne požiadavky: Plánovanie, organizácia práce, predstava o výsledku atď.

Ponaučenia:

Je dôležité zachovať pokoj, aj keď je dcéra v danej chvíli nahnevaná.

Pravdepodobne sa ešte nezamyslela nad tým, aké užitočné môže byť zapájanie do práce. Dáme jej najavo, že chápeme, ako to vidí ona z jej pohľadu. Zdôrazníme však, že nám záleží na tom, aby jej matka čo najdlhšie verila, že stojí za to žiť. V závislosti od situácie by sme sa však mali s dcérou radšej porozprávať o tejto otázke medzi štyrmi očami, pretože jej matka pravdepodobne nechce počuť, že by inak mohla považovať svoj život za nezmyselný a zbytočný. Najmä ak je zmätená. Nemusia platiť všetky uvedené dôvody, dôležité je však prediskutovať argumenty s príbuznými - alebo im ich dať prečítať...

Možno potom aj samotní príbuzní vymenujú niektoré činnosti, ktoré podľa nich opatrovaná osoba robila rada.

Alebo ktoré jej išli obzvlášť dobre, na ktoré bola hrdá...

Ide teda o to, aby tieto osoby zažili, že svojim konaním môžu byť ešte stále zmysluplným prínosom v každodennom živote, že sú potrební. To pomôže zvýšiť ich sebavedomie.

Odporúčaná literatúra:

Pozrite si aj video „Formy demencie“ z nášho seriálu.

Pozrite si aj video „Brat opatrované osoby vážne“ z nášho seriálu.