

# 10 važnih pitanja za vas

Razmislite o pitanjima iz nastavka i predloženim rješenjima koja možete poduzeti. Raspravite o njima s osobom o kojoj brinete. Ta pitanja će vas pripremiti za izazove koji stoje pred vama, moći ćete isplanirati svoje postupke. Nakon toga ćete moći odabrati najbolje rješenje.

- 1 Razumijete li u potpunosti medicinsko stanje osobe o kojoj brinete i pripadajuće simptome?**

**Preporučena radnja:** Razgovarajte s njihovim liječnikom. Postavite liječniku pitanja o dijagnozi, zdravstvenom stanju osobe o kojoj brinete i o očekivanjima. S liječnikom raspravite o različitim vrstama njege i odaberite najbolju.
- 2 Znete li na kojim mjestima osoba o kojoj brinete čuva važne dokumente i zaporce?**

**Preporučena radnja:** Prikupite sve važne datoteke i dokumente za koje smatrate da će vam trebati. To podrazumijeva bankovne račune, račune mirovinskih planova, brojeve sefova, investicije, oporuke, usluge povjereničkih društava te sve važne PIN-ove i zaporce. Sve ih držite na jednom, sigurnom mjestu.
- 3 Jesu li vaši članovi obitelji i prijatelji upoznati s time da obavljate ulogu njegovatelja?**

**Preporučena radnja:** Razgovarajte s njima o svojim njegovateljskim poslovima. Upoznajte ih sa stanjem osobe o kojoj brinete. Raspravljajte o izazovima s kojima ste suočeni.
- 4 Tko vam može pomoći u njegovanju?**

**Preporučena radnja:** Napravite popis svih zadataka oko kojih vam treba pomoć. Zatražite pomoć članova obitelji i prijatelja. Napravite plan zajedno s njima i podijelite obveze. Od lokalne ustanove za njegovanje zatražite resurse koji vam mogu pomoći.
- 5 Je li osobi o kojoj se brinete dijagnosticirana mentalna ili neka druga bolest za koju je potrebna dodatna, specijalizirana njega?**

**Preporučena radnja:** Prikupite više informacija od liječnika. U vašoj okolini potražite lokalne bolnice i klinike koje pružaju njegu specijaliziranu za tu dijagnozu.
- 6 Koju vrstu zdravstvenog osiguranja ima osoba o kojoj brinete?**

**Preporučena radnja:** Saznajte je li osoba osigurana i ako jest, koji plan osiguranja upotrebljava. Osim toga, pronađite dokumente vezane uz policu osiguranja i osobnu iskaznicu. Pregledajte plan zdravstvenog osiguranja osobe koju negujete. Upoznajte se s njezinim osiguranjem za dugotrajnu njegu. Ako osoba nije osigurana, saznajte koja zdravstvena osiguranja su dostupna u njihovom području.
- 7 Je li osoba koju negujete dala vama ili drugoj osobi punomoć (tj. pravo upravljanja njezinim financijama)?**

**Preporučena radnja:** Pronađite dokumente osobe koju negujete. Naučite više o konceptu punomoći. Ako niste sigurni što biste trebali napraviti, raspravite o različitim mogućnostima s osobom koju negujete.
- 8 Živi li ta osoba sama kod kuće?**

**Preporučena radnja:** Razgovarajte s osobom o mogućnostima poboljšanja njezine sigurnosti i udobnosti u njezinom domu. Provjerite koliko je siguran njihov/vaš dom. Razmislite o promjenama koje bi trebalo poduzeti kako bi dom postao 100% siguran i udoban pa razgovarajte o njima.
- 9 Koje su želje i prioriteti osobe koju negujete?**

**Preporučena radnja:** Ako je moguće, pitajte osobu koju negujete koju vrstu njege želi dobivati. Razgovarajte o tome kako vas dvoje možete surađivati na tom planu. Recite osobi da ćete napraviti ono što ona želi.
- 10 Kako ćete voditi brigu o sebi?**

**Preporučena radnja:** Osmislite plan po kojem ćete imati vremena i energije za sebe. Vodite brigu o vlastitom zdravlju jednako kao o zdravlju voljene osobe. Dobro se hranite, dovoljno spavajte i vježbajte ako to želite ili ako osjećate potrebu. Usmjerite se na smanjenje razine stresa kojemu ste izloženi.