

10 pomembnih vprašanj za vas

Premislite o spodnjih vprašanjih in predlaganih ukrepih. O njih se pogovorite z bližnjim. Lahko vam pomagajo pri pripravi in načrtovanju poti naprej in soočanju z izzivi pred vami. Nato lahko ugotovite, katero pot izbrati.

1 Ali v celoti razumete zdravstveno stanje vašega bližnjega in povezane simptome?

Predlagani ukrep: Pogovorite se z njihovim zdravnikom. Vprašajte jo/ga o diagnozi in zdravstvenem stanju negovane osebe ter o tem, kaj lahko pričakujete. Z zdravnikom se pogovorite o različnih vrstah nege in izberite najbolj primerno.

2 Ali veste, kje hranijo pomembne dokumente in gesla?

Predlagani ukrep: Zberite vse pomembne mape in dokumente, za katere mislite, da jih boste potrebovali. To vključuje bančne račune, pokojninske stebre, bančne trezorje, naložbe, oporoke in skrbniške sklade ter ustrezne šifre ali gesla. Vse skupaj shranite na varno mesto.

3 Ali so vaša družina in prijatelji seznanjeni z vašo situacijo negovalca?

Predlagani ukrep: Z njimi se pogovorite o delu pri negi. Razložite jim zdravstveno stanje bližnjega. Pogovorite se o izzivih pred vami.

4 Kdo vam lahko pomaga pri negovalnih opravilih?

Predlagani ukrep: Naredite seznam vseh opravil, pri katerih potrebujete pomoč. Družinske člane in prijatelje zaprosite za pomoč. Skupaj izdelajte načrt in si razdelite zadolžitve. Pozanimajte se o lokalni podpori za negovalce.

5 Ali duševno oziroma telesno stanje vašega bližnjega zahteva dodatno, prilagojeno nego?

Predlagani ukrep: Več informacij lahko dobite pri zdravnikih. Poiščite lokalne bolnišnice in klinike, ki zagotavljajo specializirano nego, povezano z diagnozo.

6 Kakšno zdravstveno zavarovanje ima vaš bližnji?

Predlagani ukrep: Izvedite, ali imajo dodatna zavarovanja in kaj ta vključujejo. Prav tako najdite zavarovalno polico in osebno izkaznico. Preglejte kritja zdravstvenega zavarovanja. Izvedite več o dolgoročnem zavarovanju za nego. Če nimajo posebnega kritja, izvedite, kaj krije zdravstveno zavarovanje, do katerega so upravičeni v svoji regiji.

7 Ali je vaš bližnji vam ali komu drugemu dal »pooblastilo za zastopanje« (na primer pravico za urejanje njegovih financ)?

Predlagani ukrep: Poiščite ustrezno dokumentacijo bližnjega. Pozanimajte se glede pooblastila za zastopanje. Če niste prepričani, kaj narediti, se o različnih možnostih pogovorite z bližnjim.

8 Ali ga/jo lahko varno pustite samega/samo doma?

Predlagani ukrep: Pogovorite se z bližnjim o načinih za izboljšanje njegove varnosti in udobja doma. Preverite varnost v svojem/njihovem domu. Premislite, katere spremembe so potrebne za zagotovitev 100-odstotne varnosti doma in se pogovorite o njih.

9 Kakšne želje in preference imajo?

Predlagani ukrep: Če je mogoče, vprašajte bližnjega, kakšno nego želi prejeti. Pogovorite se, kako lahko sodelujeta. Pogovorite se o tem, kako boste zagotovili, kar si želijo.

10 Kako boste skrbeli zase?

Predlagani ukrep: Premislite, kako boste našli čas in energijo zase. Skrbite za lastno zdravje tako kot za zdravje bližnjega. Dobro jejte, dovolj spite in telovadite, če želite ali čutite potrebo po tem. Osredotočajte se na nivo stresa in ga poskusite nadzorovati.