

a...

Česká
alzheimerovská
společnost

1. SVĚPOMOCNÁ SKUPINA

Eva Jarolímová a Helena Nováková

Pražské gerontologické dny 2015

Péče o lidi s demencí – nové inspirace

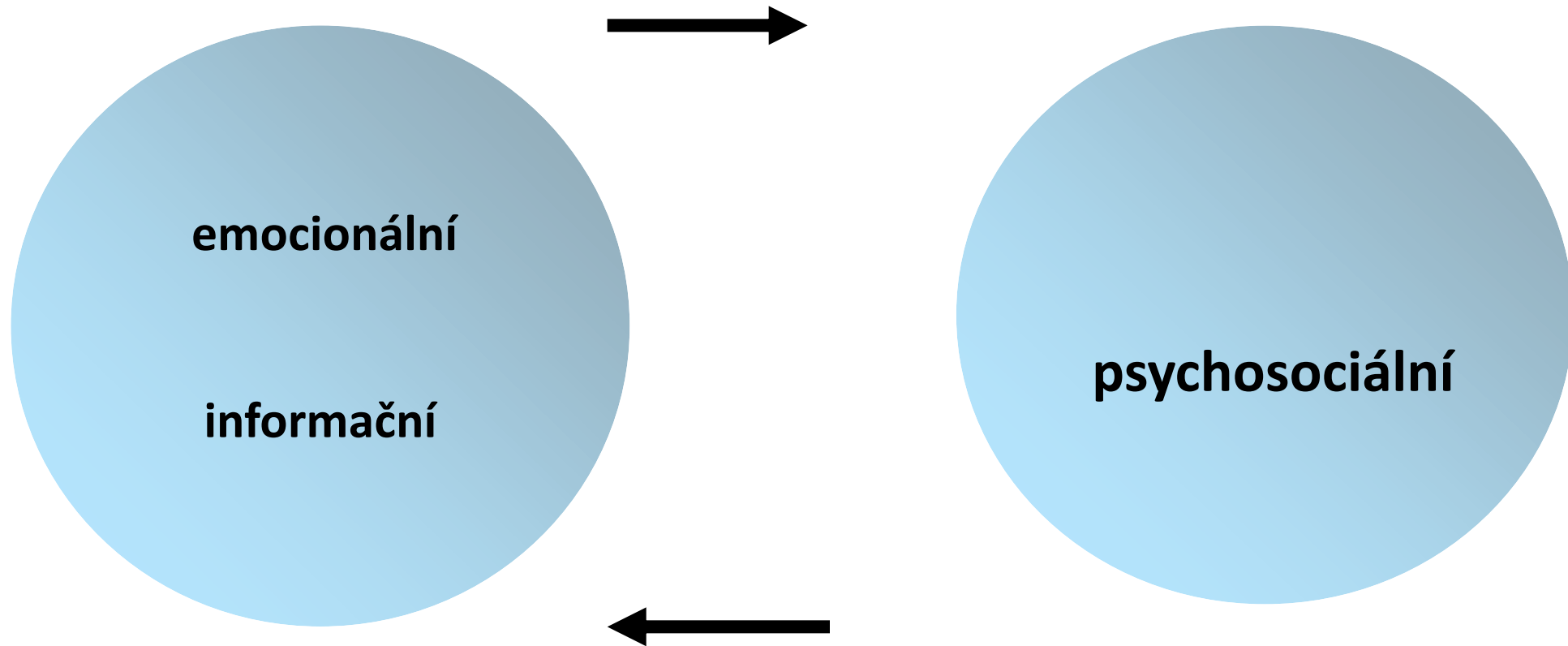
12.-13.10.2015

Význam svépomocné skupiny

- Svépomocná skupina jako nástroj pro redukci rizika pečovatelské zátěže a stresu, úzkostně-depresivních symptomů, stává se formou monitoringu pečujících rodinných příslušníků s cílem podpořit péči o člověka s demencí co možná nejdéle v domácím prostředí.

-

primárním cílem svépomocní skupiny je
podpora



Procesy v podpůrné skupině

- Interpersonální učení
- Altruismus
- Soudržnost
- Socializace
- Předávání informací
- Konstruování naděje
- Uvolnění tenze
- Podpora
- Význam edukce

Cílem svépomocné skupiny je:

- sdílení svých pocitů a zážitků
- dozvědět se více o nemoci a poskytování péče
- dát pečovatelům příležitost procházet problémy, se kterými se potýkají nebo možnosti volby, co mají dělat
- poslech ostatních, kteří sdílejí podobné pocity a zážitky
- pomáhat ostatním prostřednictvím sdílení myšlenek, informací a poskytování podpory
- pečovatelé získávají šanci odejít ven z domu
- podporu pečovatelům postarat se sami o sebe a tím ochranu jejich zdraví a pohodu
- vědomí, že nejsou v této situaci sami
- copingové strategie - mohou sledovat mezi sebou navzájem

Formy svépomocné skupiny

- malá
- velká (drop-in)
- otevřená
- uzavřená
- přednáška a rozhovor u kávy nebo čaje
- osoba facilitátora a kofacilitátora
- informativní a terapeutická

Skupona dává pečovatelům nástroje k tomu, aby si věděli rady, porozuměli nemoci a způsobům, jak jí může být člověk zasažen. Měli by také porozumět svým vlastním pocitům.

„PROBLÉM, KTERÝ JE SDÍLENÝ, NABÝVÁ POLOVIČNÍ HODNOTY I VÁHY“

(americké přísloví)



a...

Česká
alzheimerovská
společnost

Děkujeme Vám za pozornost

eva.jarolimova@gerontocentrum.cz