

Obsah

Poděkování	13
Prolog	15
Příprava na život po mrtvici	15
Mrtvice zasáhne vás oba	15
Jak vám může tato kniha pomoci	17
Co přesně je mrtvice?	19
Různé druhy mrtvice	21
ISCHEMICKÁ MRTVICE	21
HEMORAGICKÁ MRTVICE	23
DALŠÍ TYPY MRTVICE	24
Následky mrtvice	25
HEMIPLEGIE	25
ZTRÁTA KOORDINACE	26
ZTRÁTA CITLIVOSTI	26
BOLEST	27
PORUCHA POLYKÁNÍ	27
PROBLÉMY S VYMĚŠOVÁNÍM	27
POSTIŽENÍ ŘEČI A JAZYKA	29
PORUCHY KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ	29
VÝKYVY NÁLAD A EMOCÍ	31
SNÍŽENÁ HYBNOST A SCHOPNOST SEBEOBSLUHY	32

Průběh choroby a prognózy	33
Rehabilitace pacientů po mrtvici	35
Pečující manželé: partneři v zotavování po mrtvici	37
Co najdete v této knize – a kde to najdete	39

Úvod

Když zasáhne mrtvice	43
Jak mrtvice ovlivní vás a vaše manželství	43
Zkušenost pečovatele.	44
Stres a nároky pečovatelsví.	48
ÚZKOST, ZTRÁTA A ŽAL	48
HNĚV	50
PRAKTICKÉ A EKONOMICKÉ PROBLÉMY.	51
ZMĚNA ROLÍ	51
SEXUALITA A INTIMITA	54
Zdravotní důsledky pečovatelsví	55
SPOLEČENSKÁ IZOLACE	55
DEPRESE	56
FYZICKÉ ZDRAVÍ	57
Mrtvice, péče a manželství	59

PRVNÍ KAPITOLA

Tajná přísada	65
Mrtvice a společenská podpora	65
Společenská podpora rodiny po mrtvici	67
RODINNÁ PODPORA ZVYŠUJE PRAVDĚPODOBNOST DOMÁCÍ PÉČE	68
RODINNÁ PODPORA POMÁHÁ PACIENTŮM PO MRTVICI DODRŽOVAT POKYNY LÉKAŘŮ	69
RODINNÁ PODPORA POMÁHÁ PŘEDCHÁZET DEPRESI.	70

Partnerská podpora a zotavování po mrtvici	70
SNÍŽENÍ RIZIKA DEPRESE	71
INSTRUMENTÁLNÍ VERSUS EMOCIONÁLNÍ PODPORA	74
JAK PARTNERA PŘIMĚT K ÚČASTI NA SPOLEČENSKÝCH AKTIVITÁCH	79
Praktické tipy, jak partnera podporovat	81

DRUHÁ KAPITOLA

Kdo, když ne vy	83
Jak vyvážit roli pečovatele a manželského partnera.	83
Zaseknutí v roli pečovatele	85
Jak z toho ven	88
VYTVÁŘEJTE PRO PARTNERA PŘÍLEŽITOSTI	88
SEŽEŇTE SI POMOC ZVENČÍ	94
VĚNUJTE SE SPOLEČNÝM KONÍČKŮM, ZÁJMOVÝM ČINNOSTEM A PĚSTUJTE VZÁJEMNOU DŮVĚRNOST	96
Praktické tipy k vyvážení role pečovatele a manželského partnera.	100

TŘETÍ KAPITOLA

Něžná romance	103
Sex a intimní život po mrtvici	103
Fyziologické problémy se sexuálním fungováním	105
Psychologické problémy	109
STRACH Z DALŠÍ MRTVICE	109
ROZPAKY NAD „EXPERIMENTOVÁNÍM“	110
KOMUNIKACE O SEXU	110
DEPRESE	111
AFÁZIE.	112
KOGNITIVNÍ POSTIŽENÍ	114
ZTRÁTA SEXUÁLNÍ TOUHY	117

HYPERSEXUALITA	118
ZMĚNY ROLÍ A SEBEOBRAZU	118
HOSPODAŘENÍ S ČASEM A ÚNAVA	120
CO NEPOUŽÍVÁM, O TO PŘIJDU.	122
Praktické tipy ohledně sexu a intimity po mrtvici.	123

ČTVRTÁ KAPITOLA

Potřebuju pauzu	125
Podpora pro pečovatele	125
Společenská podpora pro pečovatele.	126
JAK ŽÁDAT O POMOC – A JAK JI PŘIJÍMAT	126
RESPITNÍ PÉČE	130
EMOCIONÁLNÍ PODPORA	132
PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPIE	133
Péče o sebe	135
LÉKAŘSKÁ PÉČE	135
CVIČENÍ A ŽIVOTOSPRAVA	136
REKREACE A VOLNÝ ČAS	138
ÚNAVA A SPÁNEK	139
Pečovatel v roli obhájce.	142
ZAPOJENÍ DO ROZHODOVÁNÍ	142
ZNÁT SVÁ PRÁVA	145
Seznam práv pečovatelů	146
MÁM PRÁVO...	146
Definujte svou roli.	147
Zdroje pomoci pro pečovatele	148
Praktické tipy na podporu pečujícího partnera	149

PÁTÁ KAPITOLA

V nemoci a ve zdraví	151
Jak znovu vybudovat manželský vztah po mrtvici	151
Stavte na silných stránkách svého vztahu	153
SDÍLEJTE DOPAD MRTVICE	154
BUĎTE SI S PARTNEREM PŘÁTELI	156
PROMĚŇTE „PROBLÉMY“ V „PŘÍLEŽITOSTI“	158
VYVAŽUJTE ČAS TRÁVENÝ SPOLEČNĚ A ODDĚLENĚ	160
NEZAPOMÍNEJTE NA HUMOR.	161
VYUŽÍVEJTE SPOLEČENSKOU PODPORU A PŘIJÍMEJTE POMOC OD OSTATNÍCH.	163
Změňte vztahové vzorce, které nefungují	164
ODCIZENÍ A ŠPATNÁ KOMUNIKACE.	165
NESNAŽTE SE ZVLÁDNOUT VŠECHNO SAMI	166
Propady a vzestupy zotavování	168
ZMĚNY PŘI ZOTAVOVÁNÍ	169
TRVALÁ KOGNITIVNÍ OMEZENÍ	171
NEUROBEHAVIORÁLNÍ PROBLÉMY A DEMENCE	173
PROFESIONÁLNÍ POMOC	177
Najděte si „světlou stránku“	179
ZÁVAZEK	180
ZDŮRAŽŇUJTE TO DOBRÉ	181
VÍRA A SPIRITUALITA	183
NADĚJE A OPTIMISMUS	184
Praktické tipy pro opětovné vybudování vztahu po mrtvici	187

ŠESTÁ KAPITOLA

Dokud nás smrt nerozdělí	189
Cesta až na konec s partnerem po mrtvici	189
Prevence další mrtvice	190

Obecná péče o zdraví	194
Plánujte dopředu své budoucí zdravotní potřeby	195
POJIŠTĚNÍ	199
INVALIDNÍ DŮCHOD A PŘÍSPĚVEK NA PÉČI	199
POJIŠTĚNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE.	200
PLNÁ MOC	200
ŽIVOT V ÚSTAVU	203
JAK UDRŽET VZÁJEMNÝ VZTAH, KDYŽ JE VÁŠ PARTNER V ÚSTAVU	203
JAK VYTVOŘIT DOMOV MIMO DOMOV	204
UDRŽENÍ CITOVÉ BLÍZKOSTI	205
SEXUÁLNÍ INTIMITA	205
Plány na péči na sklonku života	207
ŽIVOTNÍ POJIŠTĚNÍ.	207
HOSPIC	208
PŘÍPRAVA NA ZTRÁTU PARTNERA.	208
Praktické tipy na cestu až na konec	211
Užitečné kontakty	213