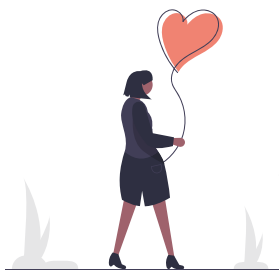


# MOŽNOSTI PODPORY PŘI IZOLACI NAŠICH BLÍZKÝCH V NEMOCNICI A JINDE



Kontakt s blízkými během náročných životních situací je jednou ze základních potřeb. Blízká setkání nás naplňují životodárnou silou a posilují pocit, že jsme milováni. Dnešní doba je svízelná v tom, že si musíme zvykat na spoustu omezení, jejichž pozitivní efekt někdy nebývá přímo viditelný a dostaví se až později. Koloběh života nelze navzdory různým opatřením zastavit. Naopak na nás klade nové požadavky. Jedním z nich je podpora našich blízkých na dálku.

Může nás inspirovat myšlenka, že „**lidský vztah dovede překonat bolest i odloučení**“.

## Jak můžeme zůstat v kontaktu se svými blízkými, kteří jsou hospitalizováni nebo v izolaci?

- I když jsou návštěvy v nemocnicích nebo sociálních zařízeních zakázány, pokusme se zjistit, zda se můžeme se svým blízkým vidět alespoň přes sklo nebo pod oknem. Můžeme přitom spolu mluvit přes mobil. Můžeme také napsat na velký papír povzbudivý vzkaz, zamávat si nebo třeba položit pod okno květinu. Můžeme využít staré dobré způsoby, například napsat dopis či poslat pohlednici. Ale budme zároveň i kreativní a hledejme nové cesty, jak svým blízkým vyjádřit, že nám na nich záleží.
- Pokud je náš blízký upoutaný na lůžko, spojme se s ním alespoň přes mobil nebo přes tablet. Je-li to možné, nejlepší je videohovor, při němž můžeme nemocnému ukázat, co právě děláme a jak se daří našemu domácímu mazlíčkovi, děti mohou zazpívat písničku nebo ukázat namalované obrázky. Slovem se dá vyjádřit mnohé, můžeme například svému blízkému říct, že ho na dálku objímáme.
- Můžeme také doručit fotku rodiny či domácího mazlíčka nebo namalovaný obrázek od děti a požádat personál nemocnice nebo sociálního zařízení, zda by je náš blízký mohl mít u sebe. Mějme na paměti, že zřejmě bude potřeba, aby tyto předměty byly ošetřeny podle předpisů zdravotnického nebo sociálního zařízení (např. zalisováním do omyvatelné folie, povrchovou desinfekcí apod.).
- Pokud nemocný nemůže mluvit nebo má velmi vážný průběh nemoci, můžeme mu i tak zprostředkovat kontakt s námi. Můžeme například nahrát audio vzkaz od rodinných příslušníků nebo třeba poskytnout jeho oblíbenou píseň. Zkusme požádat pečující osoby, aby mu to ve vhodné chvíli přehrály.
- Berme však v úvahu, že nemocný člověk nemusí mít vždy potřebu, chuť a sílu s někým mluvit. Budme vnímaví a citliví k jeho potřebám.
- V nemocnicích existuje systém psychologické či duchovní podpory (nemocniční psycholog, nemocniční kaplan), který můžeme využít pro sebe, nebo pro své blízké.

## Nezapomínejme na sebe a na svoje potřeby

Tato situace na nás klade zvýšené nároky. Jako bychom na zádech nesli dva batohy. Tím prvním je běžný chod našeho života. Tím druhým je skutečnost, že náš blízký je nemocný, a vše, co s tím souvisí.

- Připravme se na to, že toho možná nezvládneme tolik jako obvykle.
- Můžeme být unavení, podráždění a přecitlivělí.
- Možná některé věci budeme vnímat jinak, než jak jsme zvyklí (např. zlobení dětí).

Nenechme se ale vyprovokovat k neuváženým slovům, rozhodnutím a činům. Neplýtvějme životní a emoční energií. Bude potřeba na zvládnutí situace, které nyní čelíme.