

Jak začít pečovat o blízkého: 8 rad, které vám usnadní první dny

13.8.2026 - | Charita ČR

Péče o blízkého často přichází nečekaně. Ze dne na den se ocitnete v nové roli, ve které je potřeba zvládnout nejen každodenní péči, ale také spoustu praktických otázek, emocí a nejistoty. Kde začít? Na co nezapomenout? A kdy je čas požádat o pomoc? Přinášíme osm doporučení, která mohou první dny i další měsíce péče usnadnit.

1. Zastavte se a zhodnoťte situaci

Prvním krokem není udělat všechno najednou, ale získat přehled o tom, co váš blízký skutečně potřebuje.

Položte si několik základních otázek:

- **Co ještě zvládne sám?**
- **S čím už potřebuje pomoc?**
- **Kolik času můžete péči věnovat a kdo další z rodiny nebo blízkých se může zapojit?**

"Když se člověk ocitne v roli pečujícího, bývá to často ze dne na den a bez přípravy. Je dobré se nejprve zastavit, zhodnotit situaci a promyslet, jakou pomoc bude váš blízký skutečně potřebovat,"

říká **Kristina Komoňová**, pastorační asistentka Charity Veselí nad Moravou

2. Na péči nemusíte být sami

Mnoho lidí má pocit, že péče o člena rodiny je výhradně jejich povinnost. Ve skutečnosti ale existuje řada odborníků a služeb, které mohou pomoci.

Prvním kontaktem může být praktický lékař, sociální pracovník obce nebo místní Charita. Pomohou vám zorientovat se v možnostech domácí péče, příspěvku na péči, kompenzačních pomůckách i dalších službách.

Čím dříve začnete pomoc hledat, tím lépe se vám bude celá situace zvládat.

3. Nebojte se požádat o pomoc

Jedním z nejčastějších omylů je přesvědčení, že dobrý pečující zvládne všechno sám.

"Zapojení dalších osob nebo služeb není selhání. Naopak je to projev zodpovědnosti,"
připomíná **Kristina Komoňová**.

Stejně tak není známkou slabosti přiznat, že už něco nezvládáte. Péče bývá dlouhodobá a jen

málokdo ji dokáže nést bez podpory okolí.

4. Myslete i na sebe

Pečující často staví potřeby svého blízkého na první místo. Postupně ale přestávají odpočívat, zanedbávají své zdraví, koníčky i kontakt s přáteli.

Dlouhodobě je takový způsob péče neudržitelný.

Láska a dobrá vůle jsou důležité, ale samy o sobě nestačí. Dlouhodobá péče vyžaduje také informace, praktické dovednosti, odpočinek a podporu okolí,

říká **Kristina Komoňová**.

5. Naučte se rozpoznat varovné signály vyčerpání

Vyčerpání nepřichází ze dne na den. Často se objevuje postupně.

Mezi první varovné signály patří **dlouhodobá únava, problémy se spánkem, podrážděnost, pocit beznaděje** nebo **ztráta radosti z běžných činností**. Přidat se mohou **bolesti hlavy, zad** nebo **častější zdravotní obtíže**.

Pokud si všimnete, že jste neustále ve stresu, nemáte čas sami na sebe nebo se začínáte stranit okolí, je vhodné začít hledat podporu.

6. Dopřejte si odpočinek

Odpočinek není odměnou až za dobře odvedenou péči. Je její nezbytnou součástí.

Pomoci mohou odlehčovací služby, pečovatelská služba nebo pomoc dalších členů rodiny. Díky tomu si můžete zajít k lékaři, vyřídit potřebné záležitosti nebo si jednoduše odpočinout.

Pečující, který má možnost načerpat síly, zvládá péči dlouhodobě lépe.

7. Nebojte se využít služeb Charity

Charita nabízí širokou síť služeb, které mohou usnadnit každodenní péči v domácím prostředí.

Patří mezi ně například domácí zdravotní péče, pečovatelská služba, sociální poradenství, pomoc s vyřízením příspěvku na péči nebo zapůjčení kompenzačních pomůcek.

Pracovníci Charity mohou pomoci také s praktickými věcmi, které pečující často neznají – například s vhodným uspořádáním domácnosti nebo správným používáním pomůcek.

8. Ani v závěru života na to nemusíte být sami

Péče o blízkého může pokračovat až do posledních dnů jeho života. Ani tehdy však rodina nemusí zůstat bez podpory.

Domácí hospicová a paliativní péče pomáhá zvládat zdravotní obtíže, tlumit bolest a umožňuje

nemocnému zůstat co nejdéle doma, pokud si to přeje.

Stejně důležitá je ale podpora pečujících.

"Pocit vyčerpání není známkou slabosti. Péče o blízkého je náročná a je přirozené, že člověk někdy narazí na své limity,"

uzavírá **Kristina Komoňová**.

Vedle odborné pomoci mohou pracovníci Charity nabídnout také lidské doprovázení, naslouchání a v případě zájmu i duchovní podporu. Nikdo by na tak náročné období neměl zůstat sám.

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/jak-zacit-pecovat-o-blizkeho-8-rad-ktere-vam-usnadni-prvni-dny>