

„Pocit vyčerpání není známkou slabosti.“

Kristina Komoňová radí lidem, kteří pečují o své blízké

10.8.2026 - Kristina Komoňová | Charita ČR

Ze dne na den se můžete ocitnout v situaci, kdy je potřeba postarat se o rodiče, partnera nebo jiného blízkého. Kde začít, jakých chyb se vyvarovat a proč není ostuda požádat o pomoc? Kristina Komoňová, pastorační asistentka Charity Veselí nad Moravou, vysvětluje, jak zvládnout první kroky v péči a proč by na ni nikdo neměl zůstat sám.

**Na které otázky si musím odpovědět, než začnu pečovat o někoho blízkého?
S čím bych měl/a začít?**

Když se člověk ocitne v roli pečujícího, bývá to často ze dne na den a bez přípravy. Je dobré se nejprve zastavit a zhodnotit situaci a položit si otázky: **Jakou pomoc můj blízký skutečně potřebuje? Co zvládne ještě sám a s čím už potřebuje pomoci? Kolik času mohu péči věnovat a kdo další v rodině by se mohl zapojit?**

Důležité je nezůstat na péči sám. Mnoho lidí netuší, že existuje [široká síť sociálních a zdravotních služeb](#). O radu je možné se obrátit na praktického lékaře, sociální pracovníky obcí, [místní Charitu](#) nebo další poskytovatele sociálních služeb. Pomohou dotyčnému s orientací v možnostech domácí péče, příspěvku na péči, zapůjčení kompenzačních pomůcek a dalších formách podpory. Čím dříve pečující pomoc vyhledá, tím snazší bývá celou situaci zvládat.

S jakými mýty nebo omyly se u lidí, kteří začínají pečovat o své blízké, se setkáváte?

Velmi častý je mýtus, že dobrý pečující musí všechno zvládnout sám. Zapojení dalších osob či služeb však není selhání, ale je projevem zodpovědnosti. **Dalším omylem je přesvědčení, že požádat o pomoc při péči o blízkého znamená, že jsem špatným pečujícím nebo se starám nedostatečně.**

Osoba, o kterou pečujeme, může mít také nereálné požadavky na toho, kdo o něho pečuje. Může například vyžadovat jeho trvalou přítomnost. Tady je opět na místě poradit se s někým zkušeným, kdo pomůže najít správnou rovnováhu a vzájemnou hranici, kterou musí jak pečovaný, tak pečující respektovat.

Setkáváme se také s názorem, že když o někoho chci pečovat, potřebuji k tomu jen dobrou vůli a lásku. Ty jsou jistě důležité, ale **dlouhodobá péče vyžaduje také informace, praktické dovednosti, odpočinek a podporu okolí.** Bez nich se i velmi obětavý člověk může rychle dostat na pokraj svých sil.

Jaké chyby dělají pečující nejčastěji a čemu by se měli snažit vyhnout?

Nejčastější chybou je, že pečující odsouvají své vlastní potřeby na poslední místo. Přestávají odpočívat, zanedbávají své zdraví, zájmy i sociální kontakty. Často mají pocit, že musí být k dispozici ve dne, v noci.

Další chybou bývá požádat o pomoc až ve chvíli, kdy je situace kritická. Mnohem lepší je využívat dostupné služby průběžně a vytvořit si síť podpory včas. Pečující by se také neměli bát mluvit o svých obavách a únavě. Sdílení starostí s rodinou, odborníky nebo lidmi v podobné situaci může být pro pečujícího velmi úlevné.

Velký význam má rovněž aktivní přístup toho, kdo pomáhá pečujícím. V případě naší organizace se snažíme naslouchat potřebám rodinných příslušníků těch, o které pečujeme. K řadě drobností, které mohou pomoci pečujícím osobám, patří u pečované osoby například umístění a orientace lůžka a využití pomůcek, které pečující osoba nemusí znát. Jednou ročně také pořádáme přednášku např. psychologa pro pečující osoby, které jim poskytne podporu a informace pro zvládání jejich náročné role.

Co byste vzkázal člověku, který má pocit, že péči o svého blízkého už nezvládá?

Má se bezodkladně rozhlédnout ve svém okolí po osobě, která mu může pomoci a o pomoc ho požádat. Také bychom mu vzkázali, že v tom není sám a že pocit vyčerpání není známkou slabosti. Péče o blízkého je náročná a je přirozené, že člověk někdy narazí na své limity.

Mezi první varovné signály patří **dlouhodobá únava, problémy se spánkem, podrážděnost, ztráta radosti z běžných činností nebo pocit, že člověk nemá nikdy čas pro sebe.** Mohou se objevit také bolesti hlavy, zad nebo častější zdravotní potíže. Pokud si pečující všimne, že je neustále ve stresu, zanedbává své zdraví nebo se straní kontaktu s okolím, je čas vyhledat podporu a část péče sdílet s dalšími lidmi či službami.

Když si sám pečující nutně potřebuje odpočinout nebo vyřídit své záležitosti, s čím může Charita pomoci?

[Charita nabízí síť služeb](#), které umožňují, aby si rodinný pečující mohl odpočinout, zajít k lékaři, vyřídit nezbytné záležitosti nebo jednoduše načerpat síly.

Na prvním místě sem patří **domácí zdravotní péče, pečovatelská služba, sociální poradenství nebo pomoc s vyřízením dávek a dalších nároků.** Cílem je, aby pečující nezůstával na náročnou situaci sám a mohl v péči dlouhodobě pokračovat bez toho, aniž by ohrozil např. své vlastní zdraví.

Pokud rodina čelí nejtěžším chvílím, kdy se blíží konec života, jakou praktickou péči a duchovní podporu Charita nabízí?

V závěru života je cílem především **zajistit člověku co největší důstojnost, úlevu od bolesti a možnost zůstat v prostředí, kde se cítí bezpečně.** Charita může prostřednictvím domácí hospicové či paliativní péče pomáhat se zvládáním zdravotních obtíží, osobní péčí i v dalších situacích, které toto období lidského života přináší.

Stejně důležitá je podpora rodiny. Blízcí často potřebují nejen odborné rady, ale také lidské povzbuzení a možnost sdílet své obavy. Pracovníci Charity mohou zprostředkovat návštěvu kněze. Charita Veselí nad Moravou má ve svém pracovním týmu také pastorační asistentku, jejímž posláním je i mimo jiné pomoc pečujícím osobám. Ta může poskytnout duchovní podporu pro věřící i nevěřící, naslouchání, doprovázení v těžkých chvílích a pomoc při hledání smíření, naděje a vnitřního pokoje. Nikdo by na tak náročné období neměl zůstat sám.

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/kristina-komonova-na-peci-o-blizkeho-by-nikdo-nemel-zust>

[at-sam](#)