

Jak mluvit se seniorem o přijetí pomoci? 6 tipů pro citlivý rozhovor

31.8.2026 - | Charita ČR

Jak říct stárnoucímu rodiči nebo prarodiči, že by mu mohla pomoci domácí péče? Místo zdůrazňování toho, co už nezvládá, je důležité naslouchat jeho obavám a hledat řešení společně. Přinášíme šest praktických tipů, jak téma pomoci otevřít citlivě a s respektem.

1. Mluvte citlivě, ale zároveň jasně

Rozhovor o přijetí pomoci může být citlivý pro seniora i jeho rodinu. Není proto dobré na člověka tlačit, stejně jako není potřeba kolem tématu dlouho chodit a vyhýbat se mu.

"Důležité je mluvit o domácí péči citlivě, s respektem, zároveň i jasně, tak, aby bylo řečené co nejlépe pochopeno,"

doporučuje **Kristina Komoňová**, pastorační asistentka Charity Veselí nad Moravou.

Dejte seniorovi prostor říct, čeho se obává, co mu vadí nebo s čím naopak začíná potřebovat pomoc. Jeho obavy nezlehčujte a dejte mu dostatek času na jejich vyjádření.

2. Mluvte o tom, co mu pomoc umožní

Místo výčtu věcí, které už senior nezvládá, zkuste obrátit pozornost k tomu, co mu vhodně nastavená pomoc může umožnit.

"Je nutné zdůraznit, že cílem služby není převzít seniorovi jeho život, ale pomoci mu tam, kde už mu síly nestačí. Že domácí péče znamená možnost zůstat a žít co nejdéle doma,"

vysvětluje **Kristina Komoňová**.

Přijetí pomoci tak nemusí znamenat ztrátu samostatnosti. Naopak může seniorovi pomoci zachovat si ji co nejdéle a pokračovat v životě ve známém prostředí.

3. Začněte postupně

Přijetí domácí péče nemusí znamenat, že se ze dne na den změní celý dosavadní způsob života. Pokud má senior obavy, může být snazší začít jen s pomocí, kterou v danou chvíli skutečně potřebuje.

"Také zdůrazňovat, že službu můžeme nastavit postupně a rozšířit podle potřeby,"

doporučuje **Kristina Komoňová**.

Menší změny dávají seniorovi možnost získat vlastní zkušenost s tím, jak služba funguje. Rozsah péče se pak může postupně přizpůsobovat jeho aktuálním potřebám.

4. Nechte seniorovi možnost volby

O péči by se nemělo rozhodovat bez člověka, kterého se týká. Pokud je to možné, nabídněte seniorovi různé možnosti a zapojte ho do hledání řešení, které mu bude vyhovovat.

Může jít například o to, s čím konkrétně potřebuje pomoci, kdy bude službu využívat nebo jak bude péče postupně nastavena. Možnost volby pomáhá zachovat pocit kontroly nad vlastním životem.

"Velmi důležitá je otevřená komunikace mezi seniorem, rodinou a pracovníky domácí péče. Na základě této komunikace můžeme vhodně nastavit péči a předcházet tak možným nedorozuměním,"

říká **Kristina Komoňová**.

5. Srozumitelně vysvětlete, co služba nabízí

Obavy mohou pramenit také z toho, že senior ani jeho rodina přesně nevědí, co od konkrétní služby očekávat.

"Z naší zkušenosti nejlépe funguje osobní a srozumitelná komunikace. Seniorovi je potřeba vysvětlit, co přesně domácí zdravotní péče nabízí, kdo ji indikuje a že jejím cílem je především umožnit mu zůstat co nejdéle ve vlastním domácím prostředí,"

říká **Petr Malík**, projektový manažer Charity Prachatice-Vimperk.

Podle něj je důležité také jasně rozlišovat mezi zdravotní a sociální péčí, protože právě v tom mají klienti i jejich rodiny často nejasno.

Nebojte se proto pracovníků služby ptát na vše, čemu vy nebo váš blízký nerozumíte. Čím konkrétnější představu senior získá, tím méně prostoru zbývá pro obavy z neznámého.

6. Zapojte někoho, komu senior důvěřuje

Někdy se může stát, že rozhovory v rodině nikam nevedou. V takovém případě může pomoci člověk, kterému senior důvěřuje a který mu dokáže možnosti péče srozumitelně vysvětlit.

"Velkou roli hrají praktičtí lékaři, sociální pracovníci a pečovatelské služby, kteří mohou seniorovi službu doporučit a vysvětlit,"

upozorňuje **Petr Malík**.

Cílem není seniora přesvědčit za každou cenu. Někdo mimo rodinu mu ale může nabídnout další pohled, vysvětlit možnosti a odpovědět na jeho otázky.

Jeden rozhovor nemusí všechno vyřešit

Pokud senior pomoc napoprvé odmítne, nemusí to znamenat definitivní rozhodnutí. Dejte mu prostor o možnostech přemýšlet, k tématu se můžete později vrátit.

Důležitou roli mohou hrát také zkušenosti lidí, kteří už podobnou situaci prošli.

"Velkou hodnotu mají také zkušenosti dalších pečujících. Sdílení konkrétních příběhů, rad a doporučení může pomoci odbourat nejistotu i obavy z využití sociálních služeb,"

říká **Eva Daňková**, koordinátorka Centra pro podporu pečujících osob Charity Zábřeh.

Prostor pro takové sdílení nabízejí například svépomocné skupiny nebo další skupinové aktivity, kde se mohou pečující setkat s lidmi v podobné situaci.

Nejdůležitější ale zůstává respekt k člověku, kterého se změna týká. Jak shrnuje Eva Daňková:

"Velmi důležitá je otevřená a citlivá komunikace, která respektuje potřeby a obavy seniora i jeho rodiny."

Dobře nastavená pomoc nemusí znamenat ztrátu samostatnosti. Naopak může seniorovi pomoci zůstat co nejdéle tam, kde se cítí nejlépe, ve vlastním domově.

Proč ale senioři nebo jejich blízcí pomoc někdy odmítají? Přečtěte si [5 nejčastějších překážek](#), se kterými se při domácí péči setkávají pracovníci Charity.

<https://www.charita.cz/jak-pomahame/pece-o-pecujici/jak-mluvit-se-seniozem-o-prijeti-pomoci-6-tipu-pro-citlivy-rozhovor>