

# PODPOŘTE NEMOCNÉHO ČLENA RODINY ANEB SPOLU TO ZVLÁDNETE

Máte v rodině někoho, kdo prochází vážnou nebo chronickou nemocí? Ano, tito lidé mívají slabší imunitu, ale... Když zachováte klid, můžete společně přečkat náročné období co nejklidněji, a dokonce v dobré náladě.

## MÁM PRO VÁS PÁR TIPŮ, JAK NA TO:

- Mytí rukou, roušky, jednorázové kapesníky - to všichni víme. Hygiena je základ.
- Procházky do přírody. Jestli nemocný jen trochu může, vezměte ho na sluníčko, na vzduch. Vitamín D je pro regeneraci velmi důležitý. A společný čas využijte pro radostné nasávání pučícího jara a popovídání.

## JAK POMŮŽETE VAŠEMU MILÉMU NEMOCNÉMU NEJVÍCE?

### UKLIDNĚTE SE HLAVNĚ VY SAMI

Ano. Když budete v pohodě vy, bude i vaše rodina.

### NABÍDNĚTE KONKRÉTNÍ POMOC

Nákup, úklid, hlídání dětí apod. Nemocný člověk si často neřekne, často jedeme dle programu „hlavně nebýt na obtíž“.

### MÍSTO SLEDOVÁNÍ ZPRAVODAJSTVÍ A „CO KDYŽ SE STANE“:

- Zahrajte si společnou hru nebo si povídejte o svých přáních, snech a radostech.
- Navrhněte nemocnému „hru na zdraví“: Představ si sebe jako zdravého. Co právě děláš? Jak vypadá Tvé tělo? Jak se cítíš? Kde právě jsi?

Je to velmi léčivé. Protože **TĚLO ZRCADLÍ TO, ČEMU VĚŘÍME.**

## CO PRO SEBE MŮŽE NEMOCNÝ UDĚLAT SÁM?

### ➔ VĚDOMĚ SE UDRŽUJTE V KLIDU A DOBRÉ NÁLADĚ

- Pomůže vám otázka: Na co právě zaměřuji svou pozornost?
- A pokud zjistíte, že cítíte úzkost, strach, nejistotu, ihned zaměřte pozornost jinam. Např. se soustředte na dech nebo najděte zrakem v blízkosti
- Něco hezkého (třeba květinu, pejska,...) nebo otevřete oblíbenou knihu, cokoli.
- Důležité je nenechat v hlavě rozjet „kolotoč nepříjemných myšlenek“.

### ➔ VYUŽIJTE VOLNÝ ČAS PRO SEBE

- Otázky pro vás: Co pro sebe můžu teď udělat? Co by mi teď udělalo radost?
- A pokud to jen trochu jde, jděte a udělejte to.
- Protože **VY JSTE TEĎ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ.**

Konkrétní tipy, jak podpořit svou radost a zdraví



**5 RITUÁLŮ PRO  
VĚDOMÉ  
PROŽÍVÁNÍ  
RADOSTI**

