



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



PEČUJEME O ČLOVĚKA S DEPRESÍ:

Pečujeme o dva?

Jak je důležité při péči o blízkého
nezapomínat sami na sebe



Když pečujete o blízkého člověka, nezapomínejte pečovat i sami o sebe.

Neformální pečovatelé, kterým je tato příručka určena především, tráví v průměru 22 hodin týdně^{1/} tím, že se starají o někoho ze svých blízkých a jsou mu oporou. To je přinejmenším poloviční pracovní úvazek. Pro některé z nich i celý – navíc k běžným každodenním činnostem. Péče o blízkého člověka je ale ve skutečnosti nikdy nekončící proces. A pomoc na cestě k zotavení je tím nejcennějším, co mu můžeme nabídnout.

Deprese je onemocnění, které se u různých lidí může projevat řadou různých příznaků či obtíží – v oblasti emocí, myšlení, vztahů i tělesného zdraví (více se dočtete na straně 10)^{2/}. Po celém světě je depresí postiženo na 350 milionů lidí a jedná se tak o nejčastější příčinu zdravotního znevýhodnění^{3/}. Zkušenosti ukazují, že její prevence, léčba i následné zotavení mají mnohem větší šanci na úspěch, pokud se do spolupráce zapojí nejen poskytovatelé služeb a zdravotnický personál, ale i samotný pacient, jeho rodina, přátelé či zaměstnavatel.

Cílem tohoto průvodce je podpořit vás nejen při péči o vašeho blízkého, ale i v péči o sebe. Vychází z toho, co radí zkušený pečovatelé v EUFAMI. V první části popíšeme ve čtyřech krocích, jak věnovat co nejlepší péči sami sobě. Druhá část je pak věnována třem nejdůležitějším krokům v péči o vašeho blízkého.

350 milionů lidí
po celém světě
žije s depresí^{3/}

Deprese je v celém světě
nejčastějším
zdravotním
znevýhodněním^{3/}

Neformální pečovatelé
věnují v průměru
22 hodin týdně
péči o blízkého s duševním
onemocněním^{1/}

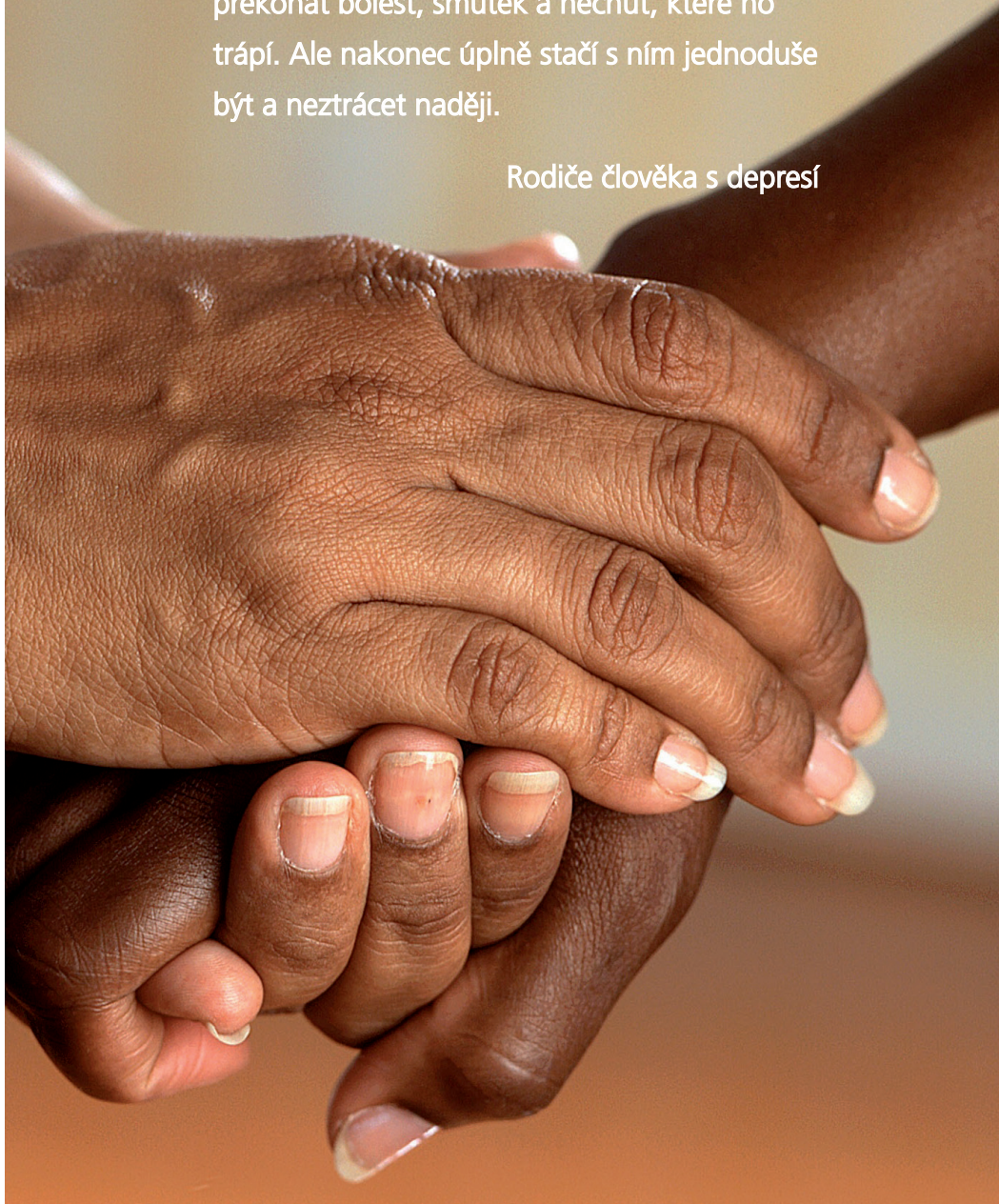
1/ Výzkum zaměřený na lidi, kteří pečují o pacienty s duševním onemocněním – Caring for Carers (C4C) Survey. EUFAMI and LUCAS, University of Leuven, global final results. Červen 2015 – <http://www.eufami.org/c4c/>.

2/ Depression in adults: recognition and management Clinical guideline [CG90]. Publikováno v říjnu 2009. Aktualizováno v dubnu 2016.

3/ Světová zdravotnická organizace. Depression, a global public health concern. 2012. Dostupné z https://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf [cit. 23.7.2015].

Nabídnout pomocnou ruku člověku, který trpí depresí, není vůbec jednoduché. Často máme pocit, že není v našich silách pomoci mu překonat bolest, smutek a nechuť, které ho trápí. Ale nakonec úplně stačí s ním jednoduše být a neztrácet naději.

Rodiče člověka s depresí



Péče o sebe

Než začnete pomáhat druhým, nasadte si kyslíkovou masku sami

Jen když se dokážete dobře postarat sami o sebe, můžete se dobře postarat o druhé. To je první věc, kterou je třeba si uvědomit, abyste mohli pomoci člověku, který trpí depresí. Péče o sebe nemusí být složitá ani náročná – soustředte se na jednoduché věci, které vám dodávají energii. Nabízíme vám čtyři kroky, jak se při péči o blízkého s depresí postarat i sami o sebe.

KROK 1: Udělejte si čas na sebe

Je pochopitelné, že vám často už na nic nezbyvá čas, ale pro vaši osobní pohodu a pro to, abyste se pak dokázali postarat o druhé, je nezbytné dobře pečovat o sebe.

Nebudte na sebe příliš nároční, není nutné k péči o blízkého ještě zvládat přísnou dietu nebo vysilující cvičení.

Pečujte o své vlastní duševní zdraví

Zaměřte se na pozitivní myšlenky, které vám zvednou sebedůvěru:

„Udělám si čas a půjdu se alespoň na 15 minut projít.“

„Tohle se mi podařilo. Teď se odměním a dám si pořádnou osvěžující sprchu.“

„Dělám to nejlepší, co můžu, a výsledek je znát.“

Pečujte o své fyzické zdraví



Nezapomínejte, že vaše osobní pohoda je na prvním místě.



Důležitý je kvalitní spánek. Vytvořte si pravidelný režim, chodte spát a vstávejte každý den přibližně ve stejnou dobu.



Denně si vyhradte čas na malou odměnu v podobě aktivit, které vás baví – čtení, oběd s přáteli, dojděte si na masáž, uvařte si jednoduché jídlo.



Jezte to, co vám prospívá, ne to, co vám nedělá dobře.



Snažte se mít pravidelný pohyb – stačí každodenní procházka, případně plavání, jóga, tanec... cokoli, co vás baví.

KROK 2: Hlídejte si své hranice

Není žádným tajemstvím, že při péči o blízkého přijdou i náročné situace. V roli pečovatele budete zažívat lepší i horší chvíle. Výsledkem bývá často chronický stres, který může ohrozit vaše fyzické i duševní zdraví. Je proto důležité znát vlastní hranice a umět včas rozpoznat varovné příznaky.

Dávejte si pozor na varovné příznaky

Jak poznáme, zda si v péči o svého blízkého nenakládáme už příliš?

Pozor na následující varovné příznaky, které mohou signalizovat, že je toho na nás už moc:

- ! Stalo se vám v poslední době, že jste se rozhodli raději zůstat doma, místo abyste si někam vyšli (možná proto, že váš blízký také omezil veškerý sociální kontakt)?
- ! Jste poslední dobou více unavení než obvykle?
- ! Máte potíže se spánkem?
- ! Jste v poslední době více podráždění?
- ! Přestali jste zvát na návštěvu přátele nebo příbuzné?
- ! Přestali jste si dělat plány do budoucna?
- ! Dělá vám problém se soustředit, když si čtete nebo se díváte na film?
- ! Pozorujete u sebe výrazný úbytek nebo naopak přibývání na váze?

U každého mohou varovné příznaky vypadat jinak. Naučte se držet si své hranice.

KROK 3: Jak jako pečovatel zvládat náročnější období

Zde je několik tipů, jak se předem připravit na zvládnutí stresu spojeného s péčí o blízkého:



Nebojte se přijmout pomoc. Sepište si seznam věcí, s nimiž vám ostatní mohou pomoci, a dohodněte se, co by pro vás kdo mohl udělat. Promyslete, kdo ve vašem okolí vám poskytuje nebo by mohl poskytovat podporu, a nebojte se požádat o pomoc.



Stanovte si realistické cíle. Větší úkoly rozdělte na dílčí jednorázové kroky. Stanovte si priority, pište si seznamy úkolů a vytvořte si každodenní pravidelný program. Nebojte se odmítat úkoly, které by pro vás byly příliš vyčerpávající.



Buďte v kontaktu – jak se svým blízkým, tak s ostatními pečovateli.



Komunikujte konstruktivně. Buďte věcní; mluvte o tom, jak se vás některé věci dotýkají; řekněte, co od ostatních potřebujete. Vyhněte se obviňování.



Hledejte podporu u ostatních. Každý týden si vyhraďte čas na kontakt s příbuznými a přáteli.



Stanovte si cíle, pokud jde o vaše vlastní zdraví. Takovým cílem může být například to, že si vytvoříte vhodný spánkový režim, že budete pít dostatek tekutin nebo že si najdete čas na fyzickou aktivitu (viz strana 4). Na své osobní cíle a zdravé návyky nezapomínejte.



Promluvte si se svým lékařem. Řekněte mu o tom, že se staráte o blízkého, který trpí duševním onemocněním, a jaký to má na vás vliv. Můžete jej požádat o radu nebo doporučení, máte-li konkrétní otázky.



Dejte si pauzu. Abyste si mohli dovolit odpočinek, který potřebujete a který si zasloužíte, můžete se obrátit na některou z organizací pro rodinné příslušníky a blízké nebo pro lidi s duševním onemocněním v místě, kde bydlíte*. Většina z nich vám dokáže pomoci a poradit, jak to udělat, případně vám zprostředkují kontakt na odlehčovací služby a další podpůrné organizace, které ve vaší lokalitě působí.

*Přehled organizací a užitečných odkazů najdete v závěru této příručky.

Co je konstruktivní komunikace?

Konstruktivní komunikace znamená, že člověk dokáže sdělit své myšlenky, pocity a potřeby pozitivním a asertivním způsobem. Můžeme se tak vyhnout například tomu, abychom ve chvíli, kdy je náš blízký mimořádně citlivý, působili v rozhovoru s ním příliš kriticky, případně abychom řekli něco, co bychom za běžných okolností, kdybychom nebyli příliš unavení či přetíženi, neřekli.

Taková komunikace je velmi jednoduchá a není těžké si ji osvojit. Je založena na 3 krocích: 1. Pojmenování skutečností, 2. Pojmenování toho, jak se nás dotýkají, 3. Vyjádření toho, co v danou chvíli potřebujeme. Vyzkoušejte si konstruktivní komunikaci sami: do bublin níže doplňte, co byste z vlastní zkušenosti v dané situaci řekli.

Je to ale samozřejmě jen půlka příběhu. Součástí dobré komunikace je také umění dobře naslouchat.

1

Pojmenování skutečností:

„Všimla jsem si, že ti poslední dobou dělá problém ranní vstávání.“

Co řeknete

.....

.....

.....

2

Pojmenování toho, jak se nás dotýkají:

„Dělá mi to starosti.“

Co řeknete

.....

.....

.....

3

Vyjádření toho, co v danou chvíli potřebujeme:

„Potřebovala bych vědět, jestli pro tebe můžu něco udělat. Potřebovala bych vědět, jestli můžu pozvat na návštěvu kamarády.“

Co řeknete

.....

.....

.....

KROK 4: Začněte si budovat svou vlastní podpůrnou síť

Sepište si seznam přátel, příbuzných a kolegů, kteří by vám mohli pomoci a pomohou. Myslete na to, abyste využili celou škálu zdrojů a nástrojů, které máte k dispozici a které vám v péči o blízkého mohou pomoci.



^{8/} Více o možnostech online podpory najdete na straně 16.

^{9/} Více o možnostech peer podpory a organizacích hájících práva lidí s duševním onemocněním najdete na straně 18.

Péče o blízkého

KROK 1: Rozpoznání příznaků deprese – Týká se to i vašeho blízkého?

Není pravda, že deprese je totéž co hluboký smutek, který člověka paralyzuje, jak se většina lidí domnívá. Naučte se rozpoznat širokou škálu projevů, které deprese může mít.

Na jaké příznaky deprese bychom se u svého blízkého měli zaměřit^{10/ 11/ 12/ 13/}



Projevy v myšlení (kognitivní symptomy)

Obtížné soustředění
Nerozhodnost
Zapomnětlivost
Zpomalené myšlení
Obtíže při řešení problémů
Obtíže při plánování



Projevy v náladě (emocionální symptomy)

Smutek
Úzkost
Chybějící radost ze života
Beznaděj
Pocity viny



Tělesné projevy (fyzické symptomy)

Únava
Změna stravovacích návyků
Potíže se spánkem
Trávicí obtíže
Bolesti hlavy
Bolest na hrudi

10/ American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth Edition (DSM-5). 2013.

V českém jazyce: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch DMS 5. Praha: Portál, 2015. Jedná se o mezinárodně používanou příručku Americké psychiatrické společnosti (APA) pro klasifikaci a statistiku duševních poruch.

11/ Patient.co.uk. Depression. Dostupné z www.patient.co.uk/health/depression-leaflet. [cit. únor 2016].

12/ NHS choices. Clinical depression – Symptoms. Dostupné z <http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Symptoms.aspx>. [cit. únor 2016].

13/ Informace o depresi a jejich příznacích v českém jazyce najdete na <https://www.opatruj.se/multimedia#c1025> nebo na <https://www.cmhcd.cz/stopstigma/o-dusevni-nemocech/poruchy-nalady/>.



KROK 2: Vyhledejte odbornou pomoc a vydejte se na cestu k zotavení

Co můžete pro svého blízkého udělat, pokud zjistíte nebo máte i jen podezření na to, že by se u něj mohlo jednat o depresi:



Komunikujte

Není důležité, o čem spolu mluvíte, ale to, že s ním jste.

- Co se to s tebou děje?
- Myslel(a) jsem, že jsi silnější.
- No jasně, život není spravedlivý.
- Tohle zažívá každý.
- Je to jen u tebe v hlavě.
- Neumím si moc představit, co prožíváš.
- Dej se proboha dohromady.
- Ber život z té lepší stránky.

Co neříkat

- Asi úplně přesně nerozumím tomu, jak se cítíš, ale záleží mi na tobě a chtěl(a) bych ti pomoci.
- Není to tvoje chyba.
- Nejsi sám (sama).
- Spolu to zvládneme.
- Jsem na tebe pyšný(á).
- Co můžu udělat, abych ti pomohl(a)?
- To, že se rozhodneš léčit, neznamená, že jsi slaboch.
- Děkuju, že ses mi tak upřímně svěřil(a).
- Jsi pro mě důležitý(á).

Co říci



Podpořte svého blízkého, aby vyhledal pomoc odborníka

Deprese je klasifikována jako duševní onemocnění^{14/} a postihuje lidi různým způsobem. Povzbuzení blízkého, aby vyhledal pomoc odborníků, je tak nejdůležitějším krokem na cestě k zotavení.

Nabídněte, že mu konzultaci domluvíte. Nabídněte mu, že půjdete k lékaři s ním. Než k lékaři vyrazíte, sepište si společně všechny potíže v oblasti tělesného zdraví, myšlení a prožívání (některé příklady uvádíme na straně 10).

Povzbudte svého blízkého, aby s lékařem mluvil otevřeně a upřímně. Zdůrazněte, že je to pozitivní krok k tomu, aby opět získal kontrolu nad situací, a že to svědčí o jeho síle, ne o slabosti.



Na životě s partnerem trpícím opakovanými atakami deprese je asi nejtěžší pocit, že je na vás, abyste poznali, kdy už je čas vyhledat lékařskou pomoc. Je to jen přechodný pokles nálady, anebo je to něco víc? Posoudit to, společně s partnerem, ale někdy i za něj, bývá většinou obtížné.

Partner člověka s depresí

14/ WHO zařadila depresi mezi běžné typy duševních poruch. Deprese je po celém světě jednou z hlavních příčin zdravotního znevýhodnění. Více o této problematice se dočtete zde: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/.



Podpořte proces zotavení svého blízkého

Proberte společně jeho cíle na cestě k zotavení a to, jaké kroky je třeba podniknout, aby jich dosáhl. Zaměřte se na malé cíle, které jej příliš nezahltí. Dávejte pozor, zda se u něj znovu neobjeví příznaky nemoci, která byla už nějakou dobu v klidovém stavu, protože cesta k zotavení může být dlouhá. Pokud zaznamenáte náznaky zhoršení stavu, navrhnete znovu návštěvu odborníka – lékaře nebo jiného poskytovatele péče.

Léčba, včetně psychoterapie a medikace, vyžaduje čas. Vaše podpora v tomto období tedy bude velmi důležitá, zvláště pak tehdy, když budete svému blízkému pomáhat zvládat nemoc a její příznaky a předcházet jejich návratu. Podpořte jej, aby dodržoval plán léčby, a promluvte si i tom, jak můžete pomoci v tom, aby pravidelně užíval léky a docházel na kontroly. Jakoukoli úpravu léčebného plánu je třeba probrat s odborníkem, který má vašeho blízkého v péči.



Tomu, kdo pečuje o blízkého trpícího depresí, bych poradila hlavně to, aby dával dobrý pozor, zda se neobjevují příznaky zhoršení zdravotního stavu, a aby měl připravený plán, co v takovém případě dělat.

Matka člověka s depresí



Bojujte proti stigmatizaci – šířte informace

Lidé trpící depresí i jejich blízcí musí často čelit stigmatizaci a předsudkům.

Chcete-li proti stigmatizaci něco udělat, obraťte se na organizaci nebo skupinu v místě, kde žijete^{15/}, a zeptejte se, jak se můžete zapojit.

^{15/} Přehled organizací a užitečných odkazů najdete v závěru této příručky.

Deprese a myšlenky na sebevraždu

Nejvyšší riziko sebevraždy bývá v období, kdy člověk prožívá stav hluboké deprese. 3,2 % lidí v takové situaci bohužel sebevraždu skutečně spáchá.^{16/}

Pokud k tomu dojde, je důležité si uvědomit, že to není vaše vina.

Potenciální varovné signály naznačující riziko sebevraždy^{17/}

- ! Lehkomyslné chování (člověk se nebojí smrti, bez zábran pije alkohol nebo užívá drogy)
- ! Silná úzkost
- ! Mluví o tom, že chce zemřít, nebo přímo o sebevraždě
- ! Cítí beznaděj, bezmoc, sám sebe vnímá jako přítěž pro rodinu a přátele
- ! Neobvyklý zájem o vše, co souvisí se smrtí
- ! Utíká od lidí (nevychází z pokoje)
- ! Plánuje a připravuje se na smrt (finance, pozůstalost, zbavuje se majetku či osobních věcí)
- ! Píše dopis na rozloučenou

Co můžete udělat, když se domníváte, že hrozí riziko sebevraždy^{17/ 18/}

- ! Je-li váš blízký v bezprostředním ohrožení, okamžitě volejte záchrannou službu, jeho ošetřujícího lékaře/tým nebo specializovanou linku pomoci
- ! Ujistěte se, že vy i ostatní příbuzní (blízcí přátelé) dokážete rozpoznat varovné příznaky (viz výše)
- ! Udělejte si čas a umožněte svému blízkému, aby mohl své sebevražedné myšlenky sdílet. Dejte mu najevo, že není sám
- ! Vytvořte doma bezpečné prostředí – odstraňte vše, co by váš blízký případně mohl použít pro spáchání sebevraždy, a zajistěte, že s ním vždy někdo bude, aby nezůstal sám
- ! Sepište si seznam důležitých telefonních čísel – na záchrannou službu, krizovou linku a lékaře či pracovníky týmu péče o duševní zdraví, kteří mají vašeho blízkého v péči
- ! Podpořte svého blízkého, aby sám zavolal na linku pomoci nebo svému lékaři
- ! Mějte doma připravený dokument s informacemi o anamnéze, dřívější i aktuálně probíhající léčbě a zdravotním pojištění

16/ J et al. J Nerv Ment Dis 2015;203:514-521.

17/ www.depnet.org/helping-a-depressed-person/ways-to-help-someone-who-is-depressed/look-out-for-the-warning-signs-for-suicide.

18/ V českém jazyce najdete informace o varovných příznacích rizika sebevraždy na https://www.opatruj.se/fileadmin/user_upload/pdf/mental-health/priznaky_sebevrazdy.png a o tom, co v takovém případě dělat, na https://www.opatruj.se/fileadmin/user_upload/14bodu.pdf nebo na <https://narovinu.org/sebevrazdy-info/>.

KROK 3: Vyhledejte pomoc online



WEBOVÉ STRÁNKY

V ČESKÉM JAZYCE:

www.cmhcd.cz/stopstigma/uvod

Stránka Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví s informacemi o zotavení, duševním zdraví a nemocech (včetně deprese) doplněné o osobní příběhy. Najdete zde také online internetovou poradnu a užitečné odkazy včetně přehledu služeb a zdrojů pomoci.

Řadu zajímavých publikací k péči o blízkého, tématu stigmatizace lidí s duševním nebo vlastní zkušenosti s nemocí a zotavením najdete na <https://www.cmhcd.cz/centrum/publikace/>.

www.opatruj.se

Stránka Národního ústavu duševního zdraví s informacemi o duševním zdraví i nemoci, péči o sebe a zdrojích podpory a pomoci.

narovinu.net

Stránka Národního ústavu duševního zdraví s užitečnými informacemi o duševních nemocech a zotavení, právech lidí s duševním onemocněním i jejich blízkých a možné pomoci. Součástí stránek je také odkaz na adresář zdravotních a sociálních služeb v oblasti péče o duševní zdraví.

mujmindset.cz

Webový portál vznikl díky spolupráci více organizací a zaměřuje se na zpří-

stupnění informací o duševním onemocnění a na boj proti stigmatizaci. Najdete zde informace o duševním onemocnění, doporučení, jak postupovat, pokud hledáte pomoc. Součástí stránek je také přehledná mapa sociálních a zdravotních služeb v oblasti péče o duševní zdraví.

<https://psychoportal.cz/vas-kamarad-nebo-pribuzny-je-nemocny/>

Stránka vznikla díky spolupráci několika organizací poskytujících služby lidem s duševním onemocněním. Najdete zde informace a doporučení, jak postupovat, pokud někdo z blízkých onemocní a chcete mu pomoci, ale také informace přímo pro lidi, kteří sami cítí duševní nepohodu a hledají pomoc, nebo pro odborníky. Kromě toho je zde také možné najít informace o dostupných službách a vysvětlení odborných pojmů a profesí v oblasti péče o duševní zdraví.

APLIKACE

V ČESKÉM JAZYCE:

<https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>

Aplikace Nepanikař poskytne zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Obsahuje 7 modulů: deprese, úzkost, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu a poruchy příjmu potravy +

V ANGLICKÉM JAZYCE:

depnet.org

Stránka nabízející podporu všem, kterých se deprese nějakým způsobem týká. Poskytuje odborné a nezkraslené informace a komunikační platformu.

Rethinkdepression.com

Tento portál průběžně zveřejňuje nejnovější užitečné informace o depresi a o tom, jak lidé tuto nemoc prožívají. Kromě toho nabízí přátelům, příbuzným a zaměstnavatelům lidí s depresí nejrůznější nástroje k tomu, aby dokázali své blízké lépe podpořit a pochopit, jak tato nemoc ovlivňuje i je samotné.

moje záznamy (nálada, spánek, deník) a kontakty na pomoc.

V ANGLICKÉM JAZYCE:

Myhealthapps directory^{20/}

Adresář Myhealthapps directory nabízí přehled dostupných aplikací pro celou škálu nemocí, deprese nevyjímaje. Můžete si z něj vybrat takovou, která vám bude nejlépe vyhovovat.

^{20/} www.myhealthapps.net

iFeel app^{21/}

Aplikace iFeel je navržena tak, aby dokázala upozornit na přicházející ataku deprese, abyste vy i váš blízký měli čas se na ni připravit a učinit preventivní opatření.

Byla vyvinuta ve spolupráci s lidmi se zkušeností s depresí, s profesionálními poskytovateli péče a s pečovateli.

ORGANIZACE PODPORUJÍCÍ RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ, KTERÉ PEČUJÍ O ČLOVĚKA S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

<http://www.sympathea.cz/>

Celonárodní organizace příbuzných duševně nemocných, která usiluje prostřednictvím spolupráce s příbuznými, odborníky, pacienty, státní správou a odbornou i laickou veřejností o zlepšení situace lidí s duševním onemocněním a jejich příbuzných v České republice. Věnuje se vzdělávání, poradenství, lobbingu apod. Na webových stránkách najdete zajímavé informace a materiály či kontakty na svépomocné podpůrné skupiny rodičů a blízkých lidí s duševním onemocněním.

Pomoc rodinným příslušníkům a blízkým nabízí také řada služeb a organizací pro lidi s duševním onemocněním. Některé z nich nabízejí mimo jiné možnost sdílet své otázky a zkušenosti v rámci svépomocné skupiny nebo individuální podporu ze

strany tzv. peer rodinných příslušníků či peer pečovateli (pracovníci, kteří mají vlastní zkušenost s péčí o blízkého s duševním onemocněním a kteří byli proškoleni, aby mohli poskytovat podporu dalším rodinným příslušníkům a blízkým). Peer pracovníci působí také v některých psychiatrických nemocnicích. Pro více informací se obraťte přímo na organizaci ve vašem regionu a požádejte o radu. Kontakty na služby ve vašem okolí najdete v adresářích na webových stránkách uvedených výše.

MEZINÁRODNÍ:

eufami.org

Mezinárodní organizace, která podporuje rodinné příslušníky a blízké lidí s duševním onemocněním. Sdružuje 39 členských organizací z 24 různých států. Na jejích stránkách najdete zajímavé zdroje informací i výzkumy, které se týkají péče a podpory blízkého člověka s duševním onemocněním.

Přehled členských organizací sdružených pod EUFAMI najdete na <http://www.eufami.org/members>.



SLEDUJTE NÁS NA:

<https://cs-cz.facebook.com/EUFAMI1/>

[twitter.com/@eufami](https://twitter.com/eufami)

EUFAMI - Martelarenplein, 20 E - Leuven 3000 - Belgium

info@eufami.org

www.eufami.org

Příručka byla s laskavým svolením autorů přeložena z anglického originálu
Caring for someone with depression: Caring for two?

http://eufami.org/wp-content/uploads/2017/04/8701_eufami_online-brochure_guidance-to-caregivers_a4_v22-_1_.pdf

v rámci projektu Podpora rodinných příslušníků duševně nemocných pacientů
psychiatrických lůžkových zařízení (CZ.03.2.60/0.0/0.0/18_088/0010703)
realizovaného Centrem pro rozvoj péče o duševní zdraví.

<https://www.cmhcd.cz/centrum/uvod/>

Překlad českého vydání: Martina Vavřínková

Jazyková a odborná korektura: Barbora Holá a Jana Pluhaříková Pomajzlová

ISBN 978-80-907318-9-9



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT