

Obsah

Lepší než život?	11
Jak žít s nemocí a jak měřit kvalitu života	11
Ptám se jako pacient	14
Ptám se jako pečující	14
Díky za (každé) dobré ráno	14
Pomozte svému lékaři!	17
Jak mluvit s lékaři, abyste se dozvěděli, co potřebujete	17
Internet – nástroj spásy i zkázy	20
Když otázky zůstávají	21
Ulovte si svého lékaře	22
Mluvím, poslouvejte!	25
Jak mluvit s okolím o své nemoci nebo o svém konci	25
Váš život, vaše pravidla	25
Zopakujme si slovíčka	26
Jak si nechat pomoci	28
Podpora je na dosah ruky, jen se o ní dozvědět	28
Nejste na to sami	28
Vždy je na výběr	29
Pracovní neschopnost: jak vyjít s vycházkami	30
Co vlastně hledáme?	32
Co která služba znamená?	33
Kde hledat (a najít) vhodnou službu?	36
Příspěvek na péči	36
Nebojte se úřadů!	38
Chce to víc důvěry	39
Podělte se o péči	39

Bolest a utrpení? Ne, díky.	43
Možnosti léčby bolesti	43
Jak to bolí?	43
K čemu je bolest?	44
Horory s bolestí v hlavní roli	45
Mýty a pověry kolem léků proti bolesti	46
Co je to průlomová bolest?	47
Umění odvést pozornost od bolesti	48
Babské rady – dobré rady	48
Kam jít se svou bolestí?	49
Kouzla a čáry	51
Jak si neublížit alternativní medicínou	51
Farmalobby, mafie v bílých pláštích a další strašidla	52
Klidně i jinak, ale vždy bezpečně	55
Medicíno, ukaž, co umíš!	60
Možnosti a limity současné lékařské vědy	60
Zázraky na počkání	60
Kde na to vzít?	60
Experimentální léčba	61
Biologická léčba, imunoterapie	62
Smrt rukou lékařů?	62
Umírání v nemocnicích	64
Jak se neuléčit k smrti	65
Kdy a jak se rozhodnout pro ukončení léčby	65
Když už léčba neléčí	66
Léčebné postupy pacienta vyčerpávají	67
Pacient se rozhodne strávit zbývající čas jinak než léčbou	68
Léčba s jinou nadějí	69
Paliativní medicína	69
Kde hledat tu paliaci?	70
Paliace po česku	72

Kdo se o nás postará?	73
Chci být paliatr, paliatrička	74
O kom a o čem se mluví na české paliativní scéně	74
Váš život, vaše rozhodnutí	77
Jak mít život ve svých rukách do poslední chvíle	77
Dříve vyslovená přání	77
Dříve vyslovená přání nejsou závěť!	79
Kdo rozhodne, když nemůžu já?	80
Uklidňující seznamy	80
Já z toho snad umřu	82
Smrtí všechno končí – anebo taky ne	82
Na zdraví?	82
Jak umíráme	83
Připravit se ke smrti, pozor, teď	84
Smrt není chyba	86
Kus života	86
Doma v posteli, nebo na bojišti?	88
Jak se rozhodnout, kde strávit poslední etapu života	88
Jak si vybrat, kde umřít	89
Jistota jistoty	92
Život v lůžkovém hospici	92
Kde se vzaly hospice?	92
Hospice v Česku	92
Co vlastně je a co není hospic?	93
Kdo to platí?	93
Jak se do hospice dostat?	94
„Hospic? Ale...“	94
Hospic není univerzální řešení	95
Můžu pomoci?	95

Všude nějak, doma dobře	98
Život v domácím hospici	98
Když hospitalizace, tak doma!	98
Průkopníci	98
Jak je to s dostupností domácí hospicové péče?	99
Jak si přenést „nemocnici“ domů?	100
Tipy a triky pro „domácí nemocnici“	102
Co když to doma nezvládneme?	104
Opakování: proč domácí hospic?	105
Děti to chápou	106
Jak mluvit s dětmi o nemoci a umírání	106
Děti pečující	107
Když najednou někdo není	107
Nebojte se požádat o radu	108
Malé dítě jako pacient	110
I děti si zaslouží férový přístup	110
Dítě jako součást týmu	110
Jak mluvit s dítětem o jeho konci	111
Nemůžete to vědět a umět	111
Pečuji, tudíž musím pečovat o sebe	113
Opomíjená profese „pečující osoba“	113
Ženy uprostřed	114
Každý za sebe, všichni za všechny	114
Pečující jako „novinka“ v systému	115
Téma roku 2017 – ošetřovatelské volno	115
Co je na pečování nejtěžší?	117
Když přijde ta chvíle...	120
Před smrtí a po ní	120
Nechat žít i umřít	121
První okamžiky poté	122

Jak říct sbohem	124
Pohřeb, rozloučení	124
Zapomenutý význam rituálu	124
Doprovázení	126
Výběr pohřební služby	126
„Až mě andělé povolají k sobě...“	127
Formy pohřbu	129
Kam s urnou?	132
Dobrý den, smutku!	134
Jak na truchlení	134
Netrápit se	136
Slovníček pojmů	139
Odkazy	143
Kde hledat pomoc	145
Kdo jsme	157