Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · OPATRUJÚCI

Keď sa staráte o blízkeho

Príručka pre opatrujúcich: ako nevyhorieť, ako si udržať ľudí a kde hľadať podporu a odľahčenie.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Starostlivosť, ktorá odreže od ľudí
02 Varovné signály vyhorenia
03 Malé veci, ktoré pomáhajú
04 AI ako pomocník
05 Na čo máte nárok
06 Prečo je to také ťažké
07 Pocity, o ktorých sa nehovorí
08 Ako požiadať rodinu a okolie o pomoc
09 Odľahčenie: aby ste si mohli oddýchnuť
10 Starostlivosť o vlastné zdravie
11 Keď je to demencia
12 Keď starostlivosť končí
13 Modelové situácie
14 Časté otázky
15 Keď potrebujete len hovoriť
16 Pracovný list: týždeň aj pre mňa
17 Pracovný list: kto mi môže pomôcť
18 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Príručku pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Príručka nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Starostlivosť, ktorá odreže od ľudí

Starostlivosť o rodiča, partnera či dieťa so zdravotným znevýhodnením nenecháva priestor na priateľov ani na seba. Prehľad dvanástich štúdií ukázal, že opatrovanie blízkeho sa spája s vyššou osamelosťou. A keď je osamelý ten, kto sa stará, môže to dopadnúť aj na toho, o koho sa stará.

> Postarať sa o seba nie je sebectvo. Je to podmienka, aby ste vládali ďalej.

02

Varovné signály vyhorenia

- Ste neustále unavení a spánok nepomáha.
- Ste podráždení, plačete alebo necítite už nič.
- Prestali ste sa stretávať s ľuďmi a robiť veci, ktoré vás bavili.
- Zanedbávate vlastné zdravie a lekárov.
- Máte pocit, že to nikto nechápe a nemáte komu povedať.

03

Malé veci, ktoré pomáhajú

- Raz týždenne hodina len pre vás.
- Povedzte jednému človeku, ako sa naozaj máte.
- Ponuku pomoci premeňte na konkrétnu vec: nákup, stráženie, odvoz.
- Spojte sa s ľuďmi v rovnakej situácii. Svojpomocné skupiny existujú pri mnohých ochoreniach, aj online.

04

AI ako pomocník

AI asistent vám môže ušetriť čas: vysvetlí list z úradu, pomôže s rozpisom liekov či návrhom žiadosti. Údaje o zdraví vášho blízkeho do neho však nepíšte. A keď je to ťažké, zavolajte radšej človeku.

05

Na čo máte nárok

- **Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny:** informácie o peňažnom príspevku na opatrovanie a ďalších kompenzáciách.
- **Obecný úrad alebo samosprávny kraj:** sociálne služby vrátane **odľahčovacej služby**, ktorá vám umožní oddych, a opatrovateľskej služby.

- **Poradne komplexnej pomoci:** bezplatné poradenstvo psychológov, sociálnych pracovníkov a právnikov (pkp.gov.sk).

06

Prečo je to také ťažké

Starať sa o blízkeho je prejav lásky. Zároveň je to práca, ktorá nemá pracovný čas, dovolenku ani výplatu. Veľká metaanalýza 84 štúdií porovnávala opatrujúcich s ľuďmi, ktorí sa o nikoho nestarajú. Najväčšie rozdiely boli v depresii, strese a pocite, že veci zvládam. Opatrujúci mali aj horšie telesné zdravie, aj keď tento rozdiel bol menší. Najťažšie to mali tí, ktorí sa starali o človeka s demenciou.

Ak sa cítite vyčerpaní, nie je to tým, že by ste to robili zle alebo nemali radi. Je to tým, že to, čo robíte, je naozaj ťažké.

07

Pocity, o ktorých sa nehovorí

Opatrujúci často prežívajú pocity, za ktoré sa hanbia:

- **Hnev** na blízkeho, na súrodencov, ktorí nepomáhajú, na systém, na seba.
- **Vina,** že nerobíte dosť, že sa vám niekedy nechce, že ste sa nahnevali.
- **Smútok** za človekom, akým bol pred chorobou. Pri demencii sa niekedy hovorí o „smútku za živým človekom“.
- **Túžba, aby to už skončilo,** a hneď potom hrozná vina za túto myšlienku.
- **Úľava,** keď je blízky na chvíľu u niekoho iného.

Všetky tieto pocity sú normálne. Nerobia z vás zlého človeka. Pomáha o nich hovoriť s niekým, kto nesúdi: s priateľom, v podpornej skupine alebo na linke pomoci.

08

Ako požiadať rodinu a okolie o pomoc

Mnohí opatrujúci čakajú, že si ostatní všimnú, že potrebujú pomoc. Väčšinou si to nevšimnú. Výskumy ukázali, že ľudia podceňujú, ako ochotne im ostatní pomôžu, keď ich o niečo priamo požiadajú.

Premeňte „ak niečo potrebuješ“ na konkrétnu prosbu

- „Môžeš byť s mamou v sobotu od 9 do 13? Potrebujem ísť k lekárovi a trochu si oddýchnuť.“
- „Môžeš raz týždenne nakúpiť podľa zoznamu?“
- „Môžeš zavolať otcovi v utorok a vo štvrtok večer? Veľmi sa poteší.“
- „Môžeš vybaviť papiere na úrade?“

Rozdeľte úlohy medzi súrodencov

Ak sa o rodiča staráte sami a súrodenci „nemajú čas“, zvolajte rodinnú poradu. Spíšte, čo všetko starostlivosť obnáša, a rozdeľte úlohy aj tým, ktorí bývajú ďaleko: financie, papierovanie, telefonáty, víkendy.

09

Odľahčenie: aby ste si mohli oddýchnuť

Odpočinok nie je luxus ani sebectvo. Bez neho vydržíte kratšie.

- **Odľahčovacia služba:** na čas prevezme starostlivosť iná osoba alebo zariadenie, aby ste si mohli oddýchnuť. Informácie získate na obecnom alebo mestskom úrade a na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny.
- **Denné centrá a stacionáre:** blízky je cez deň v bezpečí a medzi ľuďmi.
- **Domáca ošetrovateľská starostlivosť a opatrovateľská služba.**
- **Dobrovoľníci** z charitatívnych organizácií alebo farností.

Ak neviete, na čo máte nárok, pomôžu Poradne komplexnej pomoci a sociálni pracovníci obce.

10

Starostlivosť o vlastné zdravie

- Choďte na vlastné preventívne prehliadky. Opatrujúci ich často vynechávajú.
- Spite, keď sa dá. Ak sa v noci budíte kvôli blízkemu, riešte to s lekárom alebo službou.
- Hýbte sa aspoň trochu: prechádzka, keď je blízky u niekoho iného.
- Všímajte si signály depresie: smútok väčšinu dní, strata záujmu, nespavosť, beznádej. Depresia sa lieči, aj u opatrujúcich.

11

Keď je to demencia

Starostlivosť o človeka s demenciou patrí k najnáročnejším. Blízky sa mení, nepoznáva vás, môže byť podozrievavý alebo agresívny. Pomáha:

- **vedieť, že správanie je prejavom choroby,** nie útokom na vás,
- **nehádať sa o fakty,** ale reagovať na pocit („Vidím, že sa bojíte. Som tu.“),
- **podporné skupiny pre rodiny ľudí s demenciou,**
- **včas riešiť právne a finančné veci,** kým je to možné.

12

Keď starostlivosť končí

Keď blízky zomrie alebo odíde do zariadenia, mnohí opatrujúci prežívajú zmätok. Zrazu je prázdny čas, ticho a otázka, kto ste bez tejto úlohy. Smútok sa mieša s úľavou a vinou za úľavu. To je normálne. Dajte si čas a obnovte kontakty, ktoré počas starostlivosti zanikli. Pomôže aj príručka Po strate blízkeho na nikdynepride.sk.

13

Modelové situácie

> **Modelová situácia: pani Eva, 58 rokov.** Eva sa štyri roky starala o mamu s demenciou. Sestra bývala v Nemecku a posielala peniaze. Eva prestala chodiť s kamarátkami na kávu a v noci nespala. Raz na mamu zakričala a potom plakala do rána. Lekárka mamy si všimla, že Eva vyzerá vyčerpane, a dala jej kontakt na odľahčovaciu službu a podpornú skupinu. „Prvý víkend som len spala. Druhý som išla s kamarátkou do kina. Bola som potom lepšou dcérou."
>
> **Modelová situácia: pán Milan, 70 rokov.** Milan sa staral o manželku po mŕtvici. Hanbil sa požiadať synov o pomoc, lebo „majú svoje rodiny". Keď mu syn povedal, že by rád pomohol, ale nevie ako, Milan napísal zoznam. Syn odvtedy chodí každú stredu a Milan ide na dve hodiny na ryby.

14

Časté otázky

Mám právo byť unavený alebo unavená, keď ho mám rád?

Áno. Únava a niekedy aj hnev nie sú znakom, že ho nemáte radi. Sú znakom, že robíte náročnú prácu bez oddychu.

Čo je odľahčovacia služba?

Sociálna služba, ktorá na čas prevezme starostlivosť o vášho blízkeho, aby ste si mohli oddýchnuť. Informácie získate na obecnom úrade alebo v samosprávnom kraji.

Ako požiadať o pomoc, keď všetci majú svojich starostí?

Konkrétne. Namiesto „keby si mal čas" povedzte „môžeš byť v stredu od 16:00 do 18:00 s mamou?" Ľudia pomáhajú radšej, keď vedia ako.

Kde nájdem ľudí v rovnakej situácii?

Svojpomocné skupiny existujú pri mnohých ochoreniach, napríklad pri pacientskych organizáciách, aj online.

15

Keď potrebujete len hovoriť

- **Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566**, nonstop, zadarmo.
- **IPčko 0800 500 333**, nonstop, aj chat.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

16

Pracovný list: týždeň aj pre mňa

Starostlivosť o seba je súčasť starostlivosti o blízkeho.

Moja hodina len pre mňa tento týždeň: kedy a čo budem robiť

Kto ma môže vystriedať (meno, číslo, kedy)

Konkrétna pomoc, o ktorú požiadam (nákup, stráženie, odvoz)

Komu poviem, ako sa naozaj mám

Moje zdravie: lekár, lieky, prehliadka, ktorú odkladám

Úrady a služby, na ktoré sa obrátim (príspevok na opatrovanie, odľahčovacia služba)

- [ ] Tento týždeň som spal alebo spala aspoň tri noci dobre.
- [ ] Tento týždeň som bol alebo bola aspoň raz vonku len pre seba.
- [ ] Tento týždeň som sa s niekým porozprával alebo porozprávala o sebe.

17

Pracovný list: kto mi môže pomôcť

Napíšte konkrétne úlohy a ľudí, ktorí by ich mohli prevziať.

Úlohy, ktoré robím každý týždeň

Úlohy, ktoré by mohol prevziať niekto iný

Ľudia, ktorých môžem požiadať (rodina, susedia, priatelia, služby)

Prvá konkrétna prosba, ktorú vyslovím

Kedy si naplánujem oddych pre seba

18

Zdroje

1 Hajek, Kretzler a König, Informal Caregiving, Loneliness and Social Isolation: A Systematic Review, IJERPH 18(22), 2021, doi:10.3390/ijerph182212101

2 WHO, Komisia pre sociálne spojenie, From loneliness to social connection, 2025

3 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

4 Poradne komplexnej pomoci, kontakty (pkp.gov.sk/kontakty), november 2026

5 Pinquart a Sörensen, Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: a meta-analysis, Psychology and Aging 18(2), 2003, doi:10.1037/0882-7974.18.2.250

6 Holt-Lunstad a kol., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

7 Zhao a Epley, Surprisingly Happy to Have Helped: Underestimating Prosociality Creates a Misplaced Barrier to Asking for Help, Psychological Science 33(10), 2022, doi:10.1177/09567976221097615

8 Flynn a Lake, If you need help, just ask: underestimating compliance with direct requests for help, Journal of Personality and Social Psychology 95(1), 2008, doi:10.1037/0022-3514.95.1.128

9 Cuijpers a kol., A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression, World Psychiatry 19(1), 2020, doi:10.1002/wps.20701