

VIRDŽINIJA MORIS

KAKO DA SE BRINETE O STARIM RODITELJIMA

Knjiga odgovara na pitanja za koja ste mislili da nikada nećete morati da ih postavite • Ovo je sveobuhvatan priručnik o zdravstvenim, socijalnim, emocionalnim, finansijskim, stambenim i praktičnim problemima

Kako da se brinete o starim roditeljima može svakom od nas da pomogne da ne pređe onu tanku liniju između pružanja zaštite roditelju i poštovanja njegovog dostojanstva, nezavisnosti i samostalnosti



Kreativni centar



PRIRUČNICI

Virdžinija Moris
KAKO DA SE BRINETE O STARIM RODITELJIMA
prvo izdanje

Naslov originala:
HOW TO CARE FOR AGING PARENTS
By Virginia Morris

First published in the United States under the title:
HOW TO CARE FOR AGING PARENTS
Copyright © 1996, 2004 by Virginia Morris
Cover photograph © Mara Lavitt
Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York.
Za izdanje na srpskom jeziku © Kreativni centar 2013

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme biti reprodukovan – mehanički, elektronski ili na drugi način, uključujući i fotokopiranje – bez pismene saglasnosti izdavača.

Sa engleskog prevela *Mirjana Popov-Slijepčević*

Fotografija na koricama *Mara Lavitt (Mara Lavitt)*

Urednik *Natalija Panić*

Lektor *Mirjana Delić*

Priprema za štampu *Tatjana Valjarević*

Izdaje
Kreativni centar
Beograd, Gradištanska 8
tel.: 011 / 38 20 464, 38 20 483, 24 40 659
www.kreativnicentar.rs
e-mail: info@kreativnicentar.rs

Za izdavača *Ljiljana Marinković*

Štampa *Grafostil*

Tiraž 2.000

CIP – Каталогизacija у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

316.812.1-055.52/.62(035)

613.98(035)

364.64-053.9(035)

МОРИС, Вирџинија
Kako da se brinete o starim roditeljima /
[Virdžinija Moris ; predgovor Robert N.
Batler ; sa engleskog prevela Mirjana
Popov-Slijepčević]. - 1. izd. - Beograd :
Kreativni centar, 2013 (Kragujevac :
Grafostil). - XXI, 450 str. : table ; 24 cm.
- (Priručnici / [Kreativni centar])

Prevod dela: How to Care for Aging Parents / Virginia Morris.

- Tekst štampan dvostubačno.

- Tiraž 2.000. - Predgovor: str. XV-XVI. - Registar.

ISBN 978-86-529-0000-8

a) Породични односи - Приручници b)
Родитељи - Нега - Приручници c) Стари
људи - Заштита - Приручници

KAKO DA SE BRINETE O STARIM RODITELJIMA

VIRDŽINIJA MORIS

PREDGOVOR
ROBERT N. BATLER



Kreativni centar

Doktoru Džonu Meklinu Morisu (1914–1993)

*Za života si me učio hrabrosti, odlučnosti, čovekoljublju i istini.
Kada si umirao, učio si me ljubavi. Uvek ćeš mi nedostajati*

Izrazi zahvalnosti

Stiv Martin se jednom na kraju predstave oprostio od publike rečima: *Bili ste divna publika i hteo bih svakome od vas pojedinačno da zahvalim.* Zatim je, pokazujući prstom u gledaoce, jednom po jednom govorio: *Hvala vam. Hvala vam. Hvala vam. Hvala vam. Hvala vam. Hvala vam. Hvala vam...*

Ja bih takođe htela svakome pojedinačno da zahvalim za pomoć u stvaranju ove knjige – desetinama lekara, pravnika, istraživača, advokata i socijalnih radnika koji su nam posvetili svoje vreme i znanje; predstavnicima grupa kao što su Asocijacija za Alchajmerovu bolest, Nacionalni institut za starost i Američka asocijacija za penzionisana lica (AARP), koji su strpljivo i podrobno odgovarali na moja beskonačna pitanja; a posebno desetinama ljudi koji brinu o starim roditeljima i otvorili su svoje srce i svoj dom i sa mnom podelili bol, radost i tugu. Svi oni učestvovali su u stvaranju ove knjige i zato sam svakome od njih zahvalna. Ali pošto ovde nemam prostora da zahvalim svakome pojedinačno, izdvojiću nekoliko saradnika čiji je doprinos od posebnog značaja.

Za objavljivanje novog izdanja dugujem ogromnu zahvalnost doktoru Leu M. Kuniju Mlađem, profesoru gerijatrijske medicine u Fondaciji *Humana* i šefu Katedre za gerijatriju na Medicinskom fakultetu Univerziteta Jejl; Danijelu Fišu, bivšem predsedniku Nacionalne akademije advokata koji zastupaju interese starih ljudi i partneru u firmi *Freedman and Fish* u Njujorku; i Elinor Ginzler, direktorki programa za samostalan život i dugoročnu negu Američke asocijacije za penzionisana lica.

Želim takođe da zahvalim onima koji ne samo što su uložili svoje znanje već su i pažljivo iščitavali poglavlja mog rukopisa proveravajući činjenice i dajući nove ideje: istaknutom gerijatru doktorki Margaret Drikamer, koja je toliko vremena provela odgovarajući na moja pitanja da bih mogla da je navedem kao koautora knjige; doktoru Ronaldu Mileru, koji mi je velikodušno otvorio vrata svog gerijatrijskog centra i biblioteke na Jeju; doktoru Šervinu B. Njulandu, hirurgu, prijatelju i autoru nekoliko izvanrednih dela, uključujući i knjigu *Kako umiremo*, koji ne samo što mi je dao podatke već mi je pružio i ogromnu moralnu podršku; Lei Nordliht Šed, advokatu koji zastupa interese starih, čija temeljitost i strpljenje u pristupu ovom projektu predstavljaju odraz njene posvećenosti poslu; Timu Kaserliju, advokatu i finansijskom planeru, koji me je neumorno vodio kroz složen splet finansija i zakona; Sari Stadler, planeru za nekretnine, koja mi je nesebično pomagala na ovom projektu čak i kada ni za svoj posao nije imala dovoljno vremena; socijalnoj radnici Meri Pet Trejsi, koja je pokazala da odlično poznaje potrebe i dileme ljudi koji neguju stare roditelje; i Sari Berger iz Nacionalne koalicije građana za reformu staračkih domova, čija mi je organizacija pomogla da shvatim način na koji starački domovi funkcionišu.

Dugujem takođe zahvalnost Kelvinu Kobu, partneru u firmi *Craighill, Mayfield, Fenwick, Cromelin & Cobb* u Vašingtonu; Lenis Doulen, predsednici Nacionalne asocijacije menadžera za profesionalnu gerijatrijsku negu i direktorki firme *Dolen Consulting Systems* u Teritaunu u državi Njujork.

Zahvalna sam i mnogim ljudima u izdavačkoj kući *Workman Publishing*. Robin Rejnolds došla je do ideje za ovu knjigu; Piter Vorkman poverio mi je zadatak ne samo da je napišem već i da je napišem drugi put za novo izdanje; i Rut Saliven, moja urednica, pažljivo je čitala bezbrojne stranice rukopisa i istinski mi pomogla da napravim ovu knjigu. Sara Blekbern dala je u uređivačkom procesu svoj profesionalni i lični pečat. Dajen Botnik bila je zadužena za preko potreban smeh i neumorno mi je prebacivala vezu za telefonske razgovore. Majka Hejls bila je elektronskim putem uz mene dok sam pripremala ovo izdanje, sakupljala je informacije i strpljivo podnosila moju neurotičnost i nervozu. Stručnjaci za odnose s javnošću i marketing Kim Hiks i Sara O'Liri uspevale su da ostanu smirene i pune entuzijazma uprkos nedostatku vremena. A Dženi Mandel, direktorka za specijalna tržišta u izdavačkoj kući *Workman* i moja draga prijateljica, bila je neiscrpan izvor optimizma, energije i razumevanja. Zahvaljujem takođe Dženet Parker, koja je bila zadužena za dizajn knjige i pokazala je mnogo talenta i strpljenja, kao

i svim tehničkim urednicima koji su ovoj knjizi posvetili mnogo vremena i uložili u nju mnogo truda.

Među saradnicima koji zaslužuju veliku zahvalnost nalazi se i Meri Majner, gerijatrijski socijalni radnik, zatim Ana Kavolijus, pravni zastupnik bloga *Izbor kako umreti* (sada *Partnerstvo za poslednji čin*), kao i dijetetičarka Kolin Pjer i moja prijateljica i koleginica Bet Barel.

Na kraju želim da zahvalim mom divnom suprugu Bobu Plamu, koji je bio uz mene u svakoj etapi ovog projekta. Veliki poljubac Džeku i Emi, koji su apsolutno najbolja deca na svetu i junački podnose mamu kada je u vremenskom škripcu (što je prilično zastrašujuće). Zahvalna sam takođe svojoj dragoj, divnoj majci i braći i sestrama, koji mi nisu samo porodica već su mnogo više od toga – prijatelji. Oni su me savetovali, bodrili i verovali su u mene čak i kada ja nisam verovala u sebe.

Svima vam hvala.

Sadržaj

Predgovor.....	xv
Uvod	xvii

PRVO POGLAVLJE

PRIPREMITE SE	1
---------------------	---

- Razgovor s roditeljem • Prikupljanje dokumentacije*
- Razmatranje mogućnosti • Kako organizovati svoj život*
- Kada ne možete da budete pored roditelja*

DRUGO POGLAVLJE

VAŠ RODITELJ I VI.....	19
------------------------	----

- Prilagođavanje novoj ulozi • Kada treba intervenisati*
- Razrešavanje starih sukoba • Kako smanjiti napetost*
- Težak roditelj*

TREĆE POGLAVLJE

BRIGA O SEBI.....	39
-------------------	----

- Postavljanje granica • Kada muškarac brine o roditeljima*
- Emocionalna minska polja • Kada je jedan roditelj zdrav*
- Kako sačuvati zdrav duh u dvanaest koraka*

ČETVRTO POGLAVLJE

KAKO OSTATI ZDRAV U STAROSTI.....	59
-----------------------------------	----

- Jačanje mišića • Abeceda pravilne ishrane*
- Alkohol • Pušenje*

PETO POGLAVLJE

SRCE, UM I DUŠA.....	76
----------------------	----

- Uključivanje u porodični život • Porodica i prijatelji*
- Duhovnost • Kreativnost • Volonterski rad*
- Vežbanje umnih sposobnosti • Ljubav, seks i brak*

ŠESTO POGLAVLJE SAVETI ZA SVAKODNEVNI ŽIVOT	92
<i>Bezbednost na prvom mestu • Kako sprečiti padove</i>	
<i>• Higijena • Oblačenje • Ishrana • Upravljanje vozilom</i>	
<i>• Korisni aparati i uređaji</i>	
SEDMO POGLAVLJE POTRAŽITE POMOĆ	117
<i>Procenite potrebe • Pomoć porodice i prijatelja • Lokalne službe</i>	
OSMO POGLAVLJE VEĆA POMOĆ U KUĆI.....	125
<i>Usluge kućne nege • Medicinske sestre, terapeuti, negovateljice</i>	
<i>i gerontodomačice • Proces angažovanja negovateljice</i>	
<i>• Nadzor rada negovateljice • Povremeno angažovanje negovateljice</i>	
DEVETO POGLAVLJE U KRUGU PORODICE	137
<i>Saradnja s braćom i sestrama • Porodični sastanak</i>	
<i>• Dogovor s bračnim partnerom • Sendvič generacija</i>	
<i>• Usklađivanje karijere i brige o roditelju</i>	
DESETO POGLAVLJE ZDRAVSTVENA ZAŠTITA.....	157
<i>Lečenje starih osoba • Dobar lekar • Gerijatrijski pregled</i>	
<i>• Znanje daje sigurnost • Alternativna medicina</i>	
JEDANAESTO POGLAVLJE NESAVRŠENO TELO. Prvi deo.....	173
<i>Zbrka s lekovima • Vid • Sluh • Spavanje • Dehidracija</i>	
<i>• Problemi s kožom • Nega zuba</i>	
DVANAESTO POGLAVLJE NESAVRŠENO TELO. Drugi deo	207
<i>Kosti i zglobovi • Inkontinencija</i>	
<i>• Zatvor • Ostali poremećaji varenja</i>	
TRINAESTO POGLAVLJE PITANJA UMA	232
<i>Depresija • Anksiozni poremećaji • Delirijum</i>	

ČETRNAESTO POGLAVLJE	
U BOLNICI.....	245
<i>Ulazak u bolnicu • Testovi, operacija i lečenje • Odnosi sa osobljem</i>	
• <i>Vaša uloga zastupnika • Roditelju je potrebna podrška</i>	
• <i>Kada ste daleko • Pripreme za izlazak iz bolnice</i>	
PETNAESTO POGLAVLJE	
BRIGA O FINANSIJAMA	265
<i>Planiranje finansija • Trošenje sopstvenih sredstava</i>	
• <i>Prevare i obmane</i>	
ŠESNAESTO POGLAVLJE	
KADA RODITELJ VIŠE NE MOŽE DA ŽIVI SAM	274
<i>Da li je vreme za selidbu? • Život u zajednici</i>	
SEDAMNAESTO POGLAVLJE	
DOBAR STARAČKI DOM	284
<i>Odluka • Traženje</i>	
• <i>Šta treba gledati kada se traži starački dom</i>	
OSAMNAESTO POGLAVLJE	
KAKO DA PRESELJENJE U DOM BUDE USPEŠNO.....	293
<i>Dan selidbe • Plan nege • Vaša uloga posetioca i zastupnika</i>	
• <i>Kada ste daleko • Kada su nevolje na vidiku</i>	
DEVETNAESTO POGLAVLJE	
MOZAK KOJI STARI.....	308
<i>Šta je normalno? • Testiranje • Alchajmerova bolest</i>	
• <i>Multiinfarktna demencija • Lečenje</i>	
DVADESETO POGLAVLJE	
ŽIVOT S DEMENCIJOM.....	326
<i>Kako da umanjite stres • Zaboravite logiku • Naoružajte se strpljenjem</i>	
• <i>Pomozite roditelju • Odvratite mu pažnju • Ostalo</i>	
DVADESET PRVO POGLAVLJE	
OBAVLJANJE SVAKODNEVNIH ZADATAKA.....	344
<i>Kupanje • Oblačenje, hranjenje • Komuniciranje</i>	
• <i>Uznemirenost, sklonost ka lutanju, bes</i>	
• <i>Rešavanje posebnih problema</i>	

DVADESET DRUGO POGLAVLJE POSLEDNJE ZBOGOM.....	365
<i>Razgovor o smrti • Briga o roditelju u ovom periodu</i> <i>• Palijativna nega • Odluke o lečenju • Lice smrti</i>	
DVADESET TREĆE POGLAVLJE PERIOD POSLE RODITELJEVE SMRTI	393
<i>Sabrana • Groblje • Podela imovine</i>	
DVADESET ČETVRTO POGLAVLJE TUGOVANJE.....	398
<i>Faze tugovanja • Kako savladati tugu</i> <i>• Preispitivanje odnosa s roditeljem</i> <i>• Roditelj koji ostaje sam • Deca i tugovanje</i>	
DVADESET PETO POGLAVLJE VI STE SLEDEĆI.....	408
<i>Da li možete sebi da priuštite da ostarite?</i> <i>• Vodite računa o svom telu • Sačuvajte oštar um</i> <i>• Živite potpun život</i>	
PRILOZI	
Prilog 1. Izbor staračkog doma	423
Prilog 2. Ishrana za stare osobe	429
INDEKS	439

Predgovor

Kada je prvog januara 2011. sat označio ponoć, najstarija beba bebi-bum generacije napunila je šezdeset pet godina. Ova izvanredna generacija, najveća u američkoj istoriji, imaće i dalje ogroman uticaj u socijalnom, ekonomskom i političkom životu zemlje, menjajući staro doba kao nijedna generacija pre nje.

Kako ti muškarci i žene rođeni između 1946. i 1964. postaju sve stariji, tako stare i njihovi roditelji, pa oni koji nisu još osetili uticaj starenja na roditelje iskusiće to u narednoj deceniji. Neka iskustva biće pozitivna, budući da mnogi ljudi i u poznim godinama ostaju aktivni i angažovani u poslu. U nedavnoj studiji gotovo polovina Amerikanaca starih šezdeset pet godina i više opisala je to doba kao „najbolje godine u svom životu“, a osamdeset četiri posto njih rekli su da bi voleli da dožive devedeset godina. Statistike pokazuju da se stopa invalidnosti među starim licima smanjuje i da prvi put u istoriji porodice sa četiri generacije postaju uobičajena pojava.

Pa ipak, kako roditelji stare i postaju sve podložniji bolestima i sve slabiji, teret brige o njima brzo će početi da pritiska bebi-bum generaciju. Iskustvo prethodnih generacija nije veliko budući da je duboka starost sama po sebi relativno nova pojava. Zahvaljujući napretku medicine i tehnologije, tek u novijoj prošlosti postalo je normalno to da ljudi dožive sedamdeset pet godina. Pošto će biti među prvima koji će se s tim suočiti, pripadnici bebi-bum generacije moraće da rešavaju probleme za koje nisu dovoljno pripremljeni. Ali ova generacija menja ili na nov način definiše socijalna pitanja, pa će verovatno promeniti i pristup brizi o starim roditeljima.

Kada je 1996. prvi put objavljena, knjiga *Kako da se brinete o starim roditeljima* ponudila je praktične savete i uputstva odrasloj deci koja su punila pedeset godina i počela da se suočavaju s problemima za koje nisu imala dovoljno iskustva. Potpuno revidirana, dopunjena i proširena, ova knjiga je i dalje izvrstan vodič u rešavanju medicinskih, psiholoških i drugih problema s kojima se žene i muškarci suočavaju dok brinu o starim roditeljima.

Mada bebi-bum generacija polako stari, knjiga Virdžinije Moris biće nesumnjivo i dalje od ogromne pomoći i starim ljudima i njihovoj odrasloj deci, kao i generacijama koje dolaze.

Robert N. Butler

Robert N. Butler, doktor medicine, osnivač je Nacionalnog instituta za starost, predsednik i generalni direktor Međunarodnog centra za dugovečnost i kopredsedavajući Saveza za zdravlje i budućnost

Uvod

Dok sam pisala prvo izdanje ove knjige, umro mi je otac u svojoj sedamdeset devetoj godini. Bilo mi je neobično da pišem poslednja poglavlja o smrti i žalosti kada sam i sama patila zbog gubitka roditelja. Gotovo deset godina kasnije, privodeći kraju ovo revidirano izdanje, ponovo prolazim kroz sličan period u životu.

Dok prikupljam nove informacije o osteoporozu, zdravstvenoj zaštiti za stare i gubitku pamćenja, moja majka puni sedamdeset osam godina i ima akutno oboljenje pluća. Lekar kaže da će joj uskoro biti potrebna boca s kiseonikom i pomoć u svakodnevnom životu. Ona je počela da traži smeštaj u staračkom domu. Ja tražim veću kuću kako bi mogla da se preseli kod nas. Stalno govorim da joj nije mesto u instituciji te vrste i da mogu da se staram o njoj. Vreme joj je da se opusti i dozvoli svojoj deci da brinu o njoj.

Ali jadan je autor koji ne sluša sopstvene savete i ne izbegava zamke o kojima piše. Jer, kad malo bolje razmislim, shvatam da mi kao pojedinci i kao društvo u brizi o starima pravimo dve greške. Pravimo ih zato što smo u procepu između starih, čvrsto ukorenjenih verovanja i nove stvarnosti koja se brzo menja.

Prva greška koju pravimo jeste verovanje da je briga o starom roditelju jednostavno porodična obaveza i da tako ispunjavamo svoju dužnost. *Ona mi je majka, pobogu. Brinula je o meni, pa valjda ja mogu da brinem o njoj. Nije mi potrebna pomoć. To je posao porodice.* Možda i znamo da to nije baš tako, ali neki glas u nama – i u meni, kao što se pokazalo – tera nas da u to verujemo.

Ovakav stav imao je smisla u prošlosti, kada smo bili u stanju da sami brinemo o starim roditeljima, ali za kratko vreme, praktično za generaciju ili dve, sve se promenilo.

Ne tako davno članovi porodice živeli su jedni pored drugih (u nekim zemljama u razvoju žive i danas), imali su više vremena i, što je najvažnije, stari roditelji nikada nisu bili veoma stari. Ljudi nisu živeli dugo. Briga o roditelju podrazumevala je pripremanje hrane, pomoć u kući i nekoliko nedelja nege dok roditelj koji se razboleo ne umre.

Ljudi danas žive duže nego ikada. Nije uobičajeno da se razbole i umru. Oni ostare i onemoćaju tako da su im potrebne gotovo stalna nega i pomoć – ne nedeljama, već godinama. Nisu im potrebni samo nežan dodir i malo tople supe; potrebni su im kateteri, boce s kiseonikom i gomila raznih lekova. Potrebno im je da ih neko nahrani, odvede u toalet, obuje im čarape i podseti ih na to koji je datum. Ljudi koji brinu o starim roditeljima posvete u proseku ovim zadacima više od dvadeset sati nedeljno u periodu od pet godina. Mnogi, naravno, posvete i mnogo više od toga.

To nije jedino što se promenilo. Naše društvo postaje sve pokretljivije. Odrasla deca ne žive više u blizini roditelja; žive na dva sata vožnje, često avionom. A žene, koje se tradicionalno staraju o roditeljima, danas su zaposlene i kasnije rađaju decu zbog čega imaju manje vremena i snage da pomažu starim roditeljima.

Stoga to rade između drugih obaveza i onda ne mogu da shvate zašto im je tako teško, zašto su tako nezadovoljne, uznemirene, depresivne i opterećene brigama. Dovode u pitanje sopstvenu karijeru, prihode, brakove i zdravlje. Studije pokazuju da ljudi koji brinu o starim roditeljima češće pate od depresije i nesаницe, češće se razboljevaju i imaju veću stopu smrtnosti. Taj zadatak bukvalno ih ubija.

Preuzimaju ga na sebe ne shvatajući da takva obaveza danas u velikoj meri izlazi iz okvira porodičnih veza. Naravno da treba da brinemo o roditeljima kada ostare, ali to niko ne treba da radi sam. Kao zaposlena mama sa dvoje male dece, i sama ne smem da zaboravim na to koliko mi je pomoći i podrške potrebno. Budući da su se potrebe starih ljudi i način života drastično promenili, njihova nega zahteva mnogo više vremena i potpuno nov pristup.

Pre nego što pređem na drugu grešku, dozvolite mi da primetim da će se situacija i dalje značajno menjati. Velike promene u društvu i načinu brige o starima nisu završene. U stvari, dešavaju se sve brže.

Prosečan životni vek u Sjedinjenim Američkim Državama 1900. godine bio je četrdeset sedam godina. Danas je prosečan vek sedamdeset sedam godina,

što znači da se u periodu od samo sto godina – i to uglavnom u drugoj polovini veka – produžio za trideset godina ili za šezdeset posto. Čovekov životni vek produžio se za to kratko vreme više nego za poslednjih pet hiljada godina.

Očekuje se da će se prosečan životni vek, možda i za našeg života, a sigurno za života naše dece, produžiti za još deset ili dvadeset godina. Ljudi će masovno živeti osamdeset pet godina, a biće na hiljade onih koji će doživeti stotu.

Zašto? Ljudi vode zdraviji život nego ranije (mada gojaznost može da osujeti dobra predviđanja). Lekari imaju bolja dijagnostička sredstva. Mnoštvo novih nauka – mapa ljudskog genoma, istraživanje matičnih ćelija, genska terapija, kloniranje, regenerativna medicina, nano-tehnologija – pomoći će da se iskorene bolesti i da ljudi žive duže. Naučnici takođe očekuju da će za deset ili dvadeset godina pronaći lek koji će usporiti proces starenja.

Osim toga, početkom januara 2011. prvi pripadnik od nekih sedamdeset šest miliona pripadnika bebi-bum generacije napunio je šezdeset pet godina.

To za sve nas svakako znači promenu na mnogim nivoima.

Društvo kao celina mora tome da se prilagodi. U proteklih deset godina, otkako je izašlo prvo izdanje ove knjige, u SAD je znatno povećan broj stacionara i institucija za pomoć starim osobama, a takođe je unapređena tehnologija koja im olakšava život.

Kao pojedinci moramo da se pripremimo za dug život i duži penzionerski staž. Moramo takođe da se pripremimo za godine brige o starim roditeljima. Veoma brzo ljudi koji imaju šezdeset pet godina moraće da se staraju o roditeljima koji imaju osamdeset pet i njihovim roditeljima koji imaju sto pet. Ljudi će birati staračke domove za sebe i svoje roditelje istovremeno. Dugogodišnje negovanje starih roditelja postaće normalna faza u životu kao što su stupanje u brak, rađanje dece i odlazak u penziju. Ali ne možemo sve sami. Biće nam potrebna pomoć kako iz tradicionalnih izvora tako i iz novih i kreativnih programa.

Potrebno je takođe da preispitamo svoju definiciju starosti i stavove prema starenju jer se u tome krije druga greška, koju pravimo samo zato što se duboko ukorenjena mišljenja teško menjaju.

Dok sam vršila istraživanja za ovo novo izdanje, bila sam iznenađena kada se ispostavilo da su brojne knjige i studije o starosti i starima zasnovane na ljudima u šezdesetim godinama (ponekad i u pedesetim). S obzirom na to da prosečan životni vek počinje da probija granicu od osamdeset godina i da ljudi često žive duže od sto godina, teško da se šezdesetogodišnjaci mogu smatrati starcima. U stvari, danas ni ljudi od sedamdeset godina nisu stari i mnogi i dalje rade, bave se sportom i, da, imaju seksualne odnose u osamdesetoj i devedesetoj.

Pravimo veliku grešku kada mislimo da je starost neka vrsta čekaonice između života i smrti, da su čoveku um i telo propali samo zato što ima osamdeset godina i boluje od dijabetesa, srca ili artritisa; da ne može da bude aktivan i produktivan član društva; da vežbe i zeleno povrće ne mogu da mu pomognu i da on samo treba da sedi u fotelji jer, ko zna, mogao bi da padne. Naravno, kada se tako razmišlja, to se i desi. Ako se ljudi osećaju beskorisnima, oni i postanu beskorisni (i slabiji, bolesniji i zavisniji od drugih). U stvari, taj *sedelački*, izolovan, neaktivan način života pogubniji je od samog starenja.

Najvažniju promenu u proteklih deset godina možda predstavlja prihvatanje činjenice da stari ljudi mogu da budu produktivni, da ostanu aktivni i da imaju mnogo koristi od promene načina života. Postoje knjige (*Uspešno starenje* dr Džona Roua i dr Roberta Kana, *Dobra strana starenja* Džimija Kartera i *Moć starosti* Kena Dičvalda) u kojima se kaže da ljudi imaju moć da uspešno stare, da ostanu samostalni i aktivni u šezdesetim i sedamdesetim godinama, pa čak i kasnije.

Ali tu ne treba da se zaustavimo jer istraživanja pokazuju da čak i veoma starim ljudima koji imaju osamdeset ili devedeset godina i pate od raznih bolesti mogu mnogo da koriste jednostavne fizičke vežbe, zdrava ishrana, boravak na svežem vazduhu, osećaj da su korisni i mogućnost izražavanja kreativnosti. Oni imaju očajničku potrebu da negde pripadaju, umesto da ostaju po strani.

To je izazov s kojim se suočavamo kao ljudi koji brinu o starim roditeljima, kao članovi društva zahvaćenog promenama i kao neko ko će i sam jednog dana nositi ortopedske cipele. Ne smemo svoje roditelje prerano da proglasimo starima, podstičući njihovu bespomoćnost i dalje propadanje ubeđenjem da se život, gotovo u potpunosti, završava u osamdesetoj.

Kao što sam na početku rekla, i ja sam kriva. Brzopleto donosim zaključke o starosti i fizičkoj nemoći razmišljajući o rođenoj majci. Kada je pre tri godine, sićušna i slaba, ležala u bolnici, lekar mi je rekao da stanje nije dobro i da joj ostaju još najviše tri godine života. Danas mi govori da su joj pluća u veoma lošem stanju i da svakog časa može biti priključena na respirator.

Želim da kažem: *Ostani kod kuće, mama, nemoj da se forsiraš, šta treba da ti donesem?, jesi li uzela lekove?, mislim da ne treba to da radiš, dozvoli da ja to uradim umesto tebe i svejedno je šta jedeš pošto imaš više od osamdeset godina...* Ali ona i dalje povremeno radi, igra tenis, roni s maskom, ide na balet, čita novine od prve do poslednje strane, provodi vikende sa svojim osamdesettrogodišnjim partnerom, želi da ide na časove crtanja, pije obrano mleko, jede mnogo zelenog povrća i, dok ovo pišem, planira putovanje u Južnu Ameriku.

Možda vam se čini da greši, ali ona je sasvim u pravu. Moja majka je verovatno danas živa i živeće još deset godina jer ne sluša ni mene ni lekara, s našim predrasudama prema starosti. Ona je živa, zaista živa, jer naprosto odbija da ostari u tradicionalnom smislu te reči. Zadovoljna je sobom i bez farbanja kose, šminkanja ili zatezanja lica (pa čak i bez upotrebe kreme protiv bora, koju ja s mnogo očekivanja redovno stavljam svake večeri). Ne smeta joj što ima toliko godina; ona jednostavno odbija da bude stara. Ne dozvoljava da je bolest i kašalj koji zvuči kao da joj je poslednji ni najmanje uspore.

Da je bilo po mome, ona bi već tri godine samo sedela u kući i možda bi se doktorove prognoze i obistinile.

I zato, mama, samo napred, nastavi da se zabavljaš. Biću tu kada se vratiš iz Venecuele, Brazila ili gde god da si i pokušavaću i dalje da smislim kako da te doselim kod sebe i uredim kupatilo tako da mogu da uđu invalidska kolica. Strahovaću zbog temperature, kašlja ili zapaljenja pluća i pitaću se da li si još dobro. I ići ću s tobom, mada nerado, da tražimo smeštaj u staračkom domu. Ali radi i dalje ono što želiš jer počinjem da shvatam i da stvarno prihvatam činjenicu da čovek nije star sve dok ne prestane da živi.

Napomena autora: Dok čitate informacije i preporuke u ovoj knjizi, imajte na umu to da su one namenjene veoma različitim čitaocima. Neki ljudi žive pod istim krovom s roditeljem o kojem se staraju i to rade neprekidno, dok drugi angažuju službu za kućnu negu jer žive daleko. Neki imaju relativno zdrave roditelje, dok su drugi već dobro upućeni u pitanja gerijatrijske nege. Većina saveta namenjena je ljudima koji se staraju o roditelju, ali i onima koji pomažu jednom roditelju da se stara o drugom. Posebni zahtevi, odnosi s roditeljima i podrška koju dobijate od drugih čine vaš posao jedinstvenim. Koje ćete savete prihvatiti, koliko i kako ćete se angažovati pitanja su o kojima samo vi možete da odlučite. Radite samo ono što mislite da treba da radite – ni više ni drugačije od toga – i radićete dobro.

Pripremite se

Razgovor s roditeljem

- *Prikupljanje dokumentacije*
 - *Razmatranje mogućnosti*
 - *Kako organizovati svoj život*
 - *Kada ne možete da budete pored roditelja*
-

NIKO UNAPRED NE PLANIRA DA SE STARA O RODITELJU. NE ODVAJAMO novac ili vreme za taj zadatak, niti počinjemo da čitamo knjige kao što je ova čim nam jedan od roditelja napuni sedamdeset pet godina. U većini slučajeva starost roditelja, kao i potrebe i dileme koje je obično prate, dolazi kao iznenađenje. U stvari, čak i kada događaji počnu da se ređaju i stvarnost postane očigledna, većina nas i dalje okreće glavu u nadi da će se situacija sama rešiti, da će tata biti dobro i da mu naša pomoć neće biti potrebna. To je razlog zbog kojeg većina ljudi reaguje na krizu tek kada ona izbije.

Bez obzira na to u kojoj se životnoj fazi trenutno nalazite, i za vas i za vaše roditelje najvažnije je da se pripremite za ono što će možda doći. Ako se očev artritis pogoršava, razgovarajte s njim o tome šta bi mogao da uradi kad ne bude više bio sposoban da živi sam i počnite da se informišete o uslugama koje će mu možda biti potrebne. Ukoliko vaša majka ima Alchajmerovu bolest, razgovarajte

o njenim željama u vezi s budućom negom i o tome gde će živeti pošto bolest uznapreduje, a onda počnite da pravite planove. Kad otvorite ovu knjigu, nemojte da pročitate samo deo koji se tiče vaše trenutne situacije; pročitajte i o problemima s kojima se još niste suočili, ali ćete jednog dana to morati da uradite.

Odlaganje i poricanje prirodan su ali veoma rizičan pristup. Vaš roditelj će ostariti, zdravlje će mu se pogoršati, a potrebe povećati. Ako budete u prednosti jedan dan, jedno pitanje ili poglavlje, imaćete dovoljno vremena da pažljivo razmotrite sve mogućnosti i samim tim da roditelju obezbedite najbolju moguću negu. To će za vas značiti manje stresa i brige u budućnosti. A malo duševnog mira u tom periodu od neprocenljivog je značaja.

Važni razgovori

Mada sasvim iznenada može da postane prekasno, nikada nije suviše rano da s roditeljem razgovarate o budućnosti – o medicinskoj nezi, smeštaju, finansijama i ličnim problemima. Naravno, ako vam je majka veoma bolesna i slaba, ovakvi razgovori neodložni su. Ali čak i ako je još relativno zdrava i samostalna, veoma je važno da s njom razgovarate o trenutnoj situaciji i njenoj budućnosti.

Prvo, mnoge pripreme – kao što su prijavljivanje na listu čekanja za određene usluge ili starački dom i uređenje stana vašeg roditelja tako da se spreče padovi – moraju da budu obavljene unapred. Drugo, nezgoda ili bolest može da se dogodi iznenada. Morate biti spremni da reagujete i morate znati na koji način vaš roditelj želi da se problem reši.

Ovi razgovori su mnogo, mnogo lakši pre nego što se situacija iskomplikuje. Tema je još relativno bezbolna i možete prilično nonšalantno da je pokrenete. *Mama, šta ako ti jednog dana zatreba celodnevna nega, ako budeš morala da se preseliš ili pak ne budeš mogla sama da odlučiš?* „Šta ako“ ne zvuči preteći. Nije reč o trenutnoj situaciji, već o nekoj dalekoj mogućnosti. Ne samo što je lakše otvoriti vrata u tom trenutku već se pravovremenim razgovorom uspostavlja kanal komunikacije. A onda, kada se zaista pojavi problem, vi ste na poznatom terenu. Već ste razgovarali o takvoj situaciji. *Mama, sećaš se kada smo o ovome razgovarale? Tada si rekla to i to. Da li i dalje tako misliš?*

Blagovremeni razgovor o budućnosti pomaže vam takođe da roditelja psihički pripremite za ono što će se možda dogoditi. Ako je vaš otac podstaknut da razmišlja o mogućnosti preseljenja pre nego što se za tim pojavi potreba, biće mu lakše jednog dana kada to postane neizbežno.

Zato već sada treba da pokrenete mašineriju, da započnete proces prilagođavanja i prihvatanja pre nego što se dogodi neka velika promena.

I najzad, ovakvi razgovori daju vašem roditelju i članovima porodice priliku da kažu šta ih brine, da umire jedni druge i saznaju istinu o pitanjima koja ih muče.

IZBEGAVANJE RAZGOVORA

ISTINI ZA VOLJU, NIJE LAKO PITATI OCA za finansijsko stanje ili mu pominjati vreme kada neće više moći sam da brine o sebi. Možda je vaš odnos takav da o nečemu ličnom, naročito o nečemu što se tiče njega, ne razgovarate. Potezanje ovih pitanja moglo bi da poremeti krhku ali relativno udobnu ravnotežu. Ako je otac u vašem životu dominantna ličnost ili ima ulogu zaštitnika, rizikujete da bar trenutno izgubite ulogu deteta i odjednom preuzmete neku čudnu, novu ulogu. Ali najteže je to što takvi razgovori znače suočavanje sa činjenicom da će vam roditelj jednog dana postati nemoćan, da će mu biti potrebna pomoć i da, zapravo, nije besmrtan.

Neke teme mogu da budu posebno neprijatne. Na primer, možda niste spremni da ga ispitujete u vezi sa imovinskim stanjem i testamentom iz poštovanja prema njegovoj privatnosti ili iz straha da ne zvučite kao da hoćete njegov novac. Ili pak ne želite da pričate o umiranju da ga ne biste uznemirili. Ali izvesno je da vaš roditelj i drugi članovi porodice razmišljaju na isti način i da,

kao i vi, ne žele o tome da razgovaraju. U stvari, vaša majka možda čuti jer se plaši da vas ne uznemiri. Nije lako ni bezbolno prekinuti ćutanje i započeti razgovor, ali će to istovremeno svima doneti veliko olakšanje.

Razmislite o tome šta vas sprečava da razgovarate. Preispitajte svoju ulogu i posledice bilo odluke da progovorite bilo izbegavanja da to učinite. Ma koliko da vam je neprijatno, zapamtite da razgovorom nećete doprineti tome da se desi ono najgore, niti ćete ćutanjem to sprečiti. Ignorisanjem onoga što je neizbežno ostaćete samo nepripremljeni za krizu koja će sigurno doći.

NAĐITE PRAVE REČI

AKO SE STARATE O RODITELJU KOJI JE potpuno onemoćao ili je teško bolestan, a pitanja i problemi već su očigledni ili se naslućuju, možda biste mogli da započnete razgovor bez okolišanja. *Mama, s obzirom na tvoje zdravstveno stanje i na ono što su nam lekari rekli, mislim da treba da porazgovaramo o svemu.* Ako imate braću i sestre ili druge članove porodice, pozovite i njih da učestvuju u razgovoru. (Nešto više o porodičnom sastanku pročitajte na 143. strani.)

Ukoliko ne možete otvoreno da kažete ono što morate, pokušajte to da uradite zaobilaznim putem. Mogli biste, recimo, da izrazite zabrinutost za prijatelja ili člana porodice koji je star i nemoćan ili bolestan. Razgovarajte o njegovoj situaciji i tome šta je tu dobro ili loše, naglašavajući da su problemi mogli bi-

ti izbegnuti da je porodica unapred to planirala i o tome razgovarala. *Mama, šta bi ti volela da uradimo ako bi se i tebi nešto slično tome dogodilo?* Mogli biste takođe da opišete sopstvenu situaciju, da iznesete planove o kupovini dodatnog osiguranja ili sastavljanju testamenta, kao i da izrazite zabrinutost u vezi sa svojim odlaskom u penziju. *Tata, brinem se kako ću uopšte otići u penziju. Kako si ti sredio svoje finansije? Da li imaš dovoljno novca da pokriješ sve troškove?* Možete takođe da upotrebite članak iz novina ili citat iz televizijske emisije kao povod za pokretanje razgovora. *Pročitala sam zanimljiv članak o ustanovama za negu starih i bolesnih. Da li si čula nešto o tome, mama?* Ako je vaš roditelj imao stare roditelje, pitajte ga kako je rešio neke probleme, šta ga je namučilo, a šta mu je donelo olakšanje.

Ako vam je suviše teško da razgovarate licem u lice, napišite spisak pitanja za svoju majku. Recite joj da su to pitanja koja vas brinu i zamolite je da o njima razmisli. Onda isplanirajte kada ćete sesti i o tome razgovarati.

KADA RODITELJ ODBIJA RAZGOVOR

KADA VAŠ RODITELJ BEŽI OD PROBLEMA – *Oh dušo, zašto moraš da pokrećeš tako teške teme? Hajde da razgovaramo o nečem lepšem* – dopustite mu to na neko vreme. Budite strpljivi i pokušajte da razumete njegove strahove i razloge zbog kojih možda ne želi da se suoči sa istinom. Očigledno je da ljudi teško prihvataju

starost i nemoć, kao i zavisnost koja s njima često dolazi. Zato je bežanje od problema prirodna reakcija.

Ako vam nije hitno, samo podsetite roditelja na to da brinete i da želite da pomognete, a onda ga zamolite da razmisli o tom pitanju. Pokrenuli ste temu i on će sigurno početi o njoj da razmišlja (ako već nije). Dajte mu nekoliko nedelja i onda ponovo započnite razgovor. *Mama, znam da je ovo za tebe teško, ali ako o tome razgovaramo, znaću šta želiš i možemo zajedno da planiramo budućnost.*

Ako ni to ne pomogne, zamolite druge članove porodice da s njom razgovaraju. Možda će iz ko zna kog razloga s drugima to lakše ići. Ili bi mogao da vam pomogne bliski porodični prijatelj. Možete takođe da joj predložite razgovor sa sveštenikom, socijalnim radnikom, advokatom ili lekarom. A ne bi bilo loše da im se i sami obratite i zamolite ih da s njom malo porazgovaraju. Ljudima je često lakše da razgovaraju s nekim izvan kruga porodice i da prihvate njegov savet, naročito ako je u pitanju pouzdan stručnjak.

Kada poricanje problema stoji na putu konkretnim merama koje apsolutno moraju da se preduzmu – vaš otac neće da prestane da vozi kola, iako je praktično slep – onda morate da reagujete i uradite ono što je potrebno, bez obzira na želje vašeg roditelja. Budite nežni i saosećajni, ali veoma odlučni. *Tata, ne smemo više da prelazimo preko toga. Moramo s tim da se suočimo.* U jednom trenutku ćete možda morati da mu oduzmete ključeve ili kola. (Nešto više o tome kada treba reagovati i umešati se pročitajte na 24. strani.)

KAKO PREKINUTI ČUTANJE

- ◆ Za razgovor o zdravlju i finansijama vašeg roditelja ili drugim pitanjima odaberite vreme kada nećete biti prekidani i kada ste vi i vaš roditelj (i braća i sestre) smireni i odmorni.
- ◆ Pažljivo slušajte, čak i kada ste čvrsto uvereni u to šta treba da se uradi. Možda vi imate ideju o tome gde vaša majka treba da živi ili kako treba da vodi svoje finansije, ali je vrlo važno da je saslušate. Budite spremni da prihvatite njeno mišljenje i potrudite se da zaista slušate šta vam govori, a onda joj pokažite da ste je čuli.
- ◆ Razgovor bar na početku treba da bude usredsređen na brige koje muče vašeg roditelja. Možda vi brinete o tome ko će se o njemu starati kada se Parkinsonova bolest pogorša, ali se on možda plaši da će postati bespomoćan, da će izgubiti poštovanje ili postati teret. Dozvolite mu da kaže sve što misli jer su to ključna pitanja koja zahtevaju vašu punu pažnju.
- ◆ Kad god je moguće, formulišite svoje mišljenje kao pitanje, dozvoljavajući roditelju da izvuče zaključke i donese odluke. Pitajte ga šta misli da bi trebalo da se uradi, umesto da mu govorite šta treba da se uradi.
- ◆ Budite otvoreni i jasni kada su u pitanju činjenice – loše prognoze lekara, finansijske poteškoće, problemi sa smeštajem. Budite nežni, ali nemojte da lažete ili krijete informacije da biste zaštitili svog roditelja. Dezinformacije, nedostatak informacija i poluistine samo će ga povrediti.
- ◆ Završite svaki put razgovor pre nego što vi ili vaš roditelj postanete umorni i nervozni.
- ◆ Ostavite mogućnost da se razgovor nastavi. Prvi put ste probili led, ali ta pitanja moraju više puta da se pretresaju.
- ◆ Ukoliko vaš roditelj promeni temu ili vam stavi na znanje da ne želi o nečemu da razgovara, recite mu da se brinete i pokušajte ponovo neki drugi put.

Ukoliko vaš roditelj i pored svega toga nastavi da poriče činjenice, a to što radi ne ugrožava mu život, pronađite nov pristup. Nema smisla da idete glavom kroz zid. Ne možete ga primorati da vidi ono s čim jednostavno ne želi da se suoči. Zato se sami pripremite. Razmislite o tome šta će se dogoditi ako vam se majka ozbiljno razboli ili postane nemoćna. Kakva će joj pomoć biti potrebna? Koliko ćete vi i drugi moći da joj pomognete? I gde ćete potražiti pomoć (kućna nega, profesionalne negovateljice, volonteri itd.)? Ko će to da plaća?

O ČEMU TREBA DA RAZGOVARATE

ZNATE DA TREBA DA RAZGOVARATE SA OCEM, ali odakle da počnete i šta da ga pitate? Počnite od najvažnijih pitanja (o kojima će biti više reči u posebnim poglavljima, uključujući savete o tome kako o njima da razgovarate). U zavisnosti od situacije, možda bi prvo trebalo malo da proučite neka od tih pitanja kako biste mogli da odaberete pravo rešenje.

♦ **Potrebe i brige vašeg roditelja.** Pre nego što bilo šta uradite, slušajte, slušajte, slušajte. Ovo je potpuno nova faza u životu (koju niste iskusili i teško vam je čak i da je zamislite). Vaš roditelj verovatno ima nove strahove i nadanja, o kojima nikada ranije nije pričao i za koje vi uopšte ne znate. Želite da razgovarate o njegovoj finansijskoj situaciji, ali je on toliko ranjiv i plaši se da ne padne ili ne postane konfuzan, a možda je i ožalošćen

zbog gubitka drage osobe, tako da u tom trenutku ne može ni da razmišlja o finansijama. Saslušajte roditelja – stvarno ga saslušajte – i onda, pre nego što pređete na pitanja koja imate na umu, razgovarajte s njim o onome što ga brine. Pazite da ne potcenite njegove brige rečima da su to gluposti ili tako što ćete mu ponuditi brza i laka rešenja.

Možda će vaš roditelj biti otvoren za pitanja o kojima želite da razgovarate, što će vam olakšati posao. Ali još je važnije da razgovarate o onome što njega muči. Ako ga pažljivo saslušate, i on će zauzvrat biti spremniji da čuje šta imate da kažete.

Šta najviše brine vašu majku u vezi sa sadašnjošću i budućnošću? Koje ciljeve u životu misli da nije postigla, koje zadatke nije obavila i koje sukobe nije rešila? Koji su aspekti života vašem ocu u ovoj fazi najvažniji – da bude s porodicom, da sluša operu, da se viđa s prijateljima, da odlazi u crkvu? Šta mu najteže pada što se tiče starosti? Šta je to što je možda pozitivno? Verovatno ćete se iznenaditi kada čujete šta brine vašeg roditelja, šta mu je potrebno i šta oboje možete da uradite da to obezbedite.

♦ **Svakodnevne aktivnosti.** Da li vaš roditelj može normalno da obavlja svakodnevne aktivnosti? Da li može da se kupa i brine o svom izgledu i da li je pomoć koju sada ima dovoljna? Da li može da ode u prodavnicu i da pripremi relativno zdrave obroke? I da li su obroci koje mu drugi pripremaju ukusni i hranljivi? Da li još vozi kola? Ako vozi, najbolje je (i najlakše) da odmah započnete razgovor

Posle očeve smrti bila sam veoma zabrinuta za mamine finansije. Tata je oduvek vodio računa o svemu što je u vezi s novcem. Mama se nikada nije bavila računima; mislim da nikada nije spravila svoje čekove.

Stalno sam joj govorila: „Hajde da proverimo tvoje finansijsko stanje“ i nudila sam joj da umesto nje vodim evidenciju o čekovima. Ona bi mi samo rekla: „Ne brini, ćerko. Sve je u redu.“ Zatim bi promenila temu.

Onda je moj brat došao da je poseti i mama mu je odmah pokazala izvode iz banke. Pre nego što je otišao, predala mu je gotovo sve što je u vezi s finansijama.

Bila sam začuđena. Mislim, bilo mi je drago što se to rešilo, ali sam istovremeno bila i pomalo iznervirana. Ja sam knjigovoda. On je nastavnik. Pretpostavljam da mama misli kako su finansije muški posao. Trebalo je odmah njega da pozovem.

Brenda S.

o tome kako bi mogao da sačuva svoje vozačke sposobnosti i šta će da radi ukoliko u jednom trenutku ne bude više mogao da vozi. Da li tu i tamo padne ili se oseća nestabilnim? Kako bi mogao da poboljša osećaj za ravnotežu i smanji opasnost od pada? Da li može sam da legne ili sedne i ustane? Šta je s plaćanjem računa – može li da vodi evidenciju o tome i piše čekove? Za mnoge od ovih

problema postoje rešenja (opisana u ovoj knjizi), ali ne možete da mu pomognete dok ne znate šta je problem. Možda je vašem roditelju neprijatno i ne zna da su to uobičajeni problemi za koje postoje različita rešenja. Zato pažljivo ispitajte šta je u pitanju. Recite mu da su problemi te vrste uglavnom rešivi i da ga nećete strpati u starački dom ako vam prizna da ih ima.

Možda vam roditelj neće reći da postoji problem ili ga nije u potpunosti ni svestan i zato morate da vidite šta se događa i da s njim razgovarate.

♦ **Smeštaj.** Koliko je vašem roditelju važno da ostane u svom stanu? Šta može da se uradi da bi se stan više prilagodio njegovim potrebama i da on bude što samostalniji? Gde bi hteo da živi ako ne može više da živi u svom stanu? Šta ako ne može da živi sa ostalim članovima porodice? Šta mu je najvažnije što se tiče smeštaja (da ostane u svom gradu, da bude blizu nekih prijatelja, rođaka ili lekara, da može da drži kućnog ljubimca, da mu odgovara klima itd.)?

Čak i ako mislite da nikada nećete poslati roditelja u starački dom, razgovarajte s njim i o takvoj mogućnosti. Posetite nekoliko ustanova te vrste. Pogledajte kakvi su uslovi. Ne znate šta može da se desi, a odluku ne možete da donesete ako ne znate šta vam stoji na raspolaganju. Budite pripremljeni da ne biste morali da tražite alternativna rešenja u jeku krize. Razgovarajte odmah, vidite kakav izbor imate i budite spremni.

♦ **Finansije.** Kakve su trenutne i moguće buduće finansijske potrebe vašeg ro-

ditelja? Da li je on u mogućnosti da zadovolji te potrebe? Da li treba da preispita svoje investicije, da proda stan ili uradi nešto drugo?

♦ **Zdravstvena zaštita.** Da li vaš roditelj ima dobrog lekara koji prati njegovo zdravstveno stanje i u koga on ima poverenja? Da li ostali lekari komuniciraju s njegovim odabranim lekarom? Ako je trenutno bolestan i nemoćan, kakve su mu prognoze i kako će se to odraziti na njegovu samostalnost, smeštaj, finansije i buduću negu?

Ukoliko dođe do toga da ne može sam da odlučuje o svom lečenju, kome će poveriti taj zadatak? Ako to budete vi, šta treba da znate? Da li se vaš roditelj plaši fizičke nemoći ili toga kakvu će negu imati? Da li više strahuje od toga da će imati bolove ili da će biti ošamućen od lekova protiv bolova? Koliko daleko treba da idete u borbi protiv bolesti?

♦ **Smrt.** Ovo je bolna tema za razgovor, ali je veoma važna. Mnogi ljudi danas umiru sami, prikopčani za aparate, u bolovima i sa strahom. Uputstva koja se unapred daju lekarima i drugi pravni dokumenti neće sami po sebi zaštititi vašeg roditelja od takve smrti, ali će znatno povećati izgleda da se ona izbegne.

Pokrenite ovu temu na posredan način i podstaknite roditelja na razgovor. Iznenadićete se kada shvatite da je i on o tome mnogo razmišljao. Ljudi to uglavnom rade. Ali čak i ako je razmišljao, možda još nije spreman da o tome razgovara ili nije posvetio mnogo pažnje konkretnim i važnim pitanjima.

Drugim rečima, verovatno ćete morati da pokušate nekoliko puta dok ne dobijete korisne informacije o željama vašeg roditelja u vezi sa smrću. Ali nemojte da odustanete. Ne dozvolite da vas zaustave komentari u stilu: *Ako dođe dotle, samo isključi aparate.* Nastavite razgovor dok ne dobijete korisne informacije, a onda pređite na konkretna pitanja. Šta i da li ga uopšte nešto plaši ili brine u vezi sa smrću? Zašto ga to brine? Da li postoji način na koji možete da ublažite njegove strahove? Da li ga više brine smrt ili to kako će izgledati kraj njegovog života? Da li postoji tačka posle koje on ne bi više želeo da ga lekari veštački održavaju u životu pomoću respiratora, infuzije, transfuzije, hirurških zahvata ili antibiotika?

Prikupljanje informacija

Pošto vam roditelj postaje fizički sve slabiji, porodica će morati da ima podatke o njegovom finansijskom stanju i druge informacije. (Pogledajte spisak na 10. i 11. strani.) Proverite da li vaš roditelj ima sve važne dokumente i potrudite se da vi ili neki drugi član porodice saznate gde se oni nalaze.

Ako su vam oba roditelja živa, mogli biste jednostavno da ih podsetite na to da su ti dokumenti važni i da treba da budu uredno složeni i lako dostupni. Ukoliko vam je samo jedan roditelj živ, predložite

Rekli su o knjizi:

Novinarka koja je i sama negovala oca obolelog od neizlečive bolesti namenila je ovu knjigu, napisanu s mnogo mudrosti i saosećanja, svima koji moraju da se brinu o starim roditeljima

Izvanredno dokumentovana, puna praktičnih ideja i informacija, knjiga Kako da se brinete o starim roditeljima pomaže da se pređe težak put, govoreći otvoreno o pitanjima kao što su umiranje, nove uloge, emocionalna minska polja, lekari, bolnice, socijalne službe itd.

POMOĆ PRI DONOŠENJU TEŠKIH ODLUKA

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">◆ Kućna nega naspram staračkog doma◆ Kako obezbediti dobru medicinsku negu◆ Preispitivanje uloga roditelj–dete◆ Savladavanje osećaja krivice◆ Sukobi s braćom i sestrama◆ Kada muškarac brine o roditelju | <ul style="list-style-type: none">◆ Borba s demencijom◆ Usklađivanje posla i brige o roditelju◆ Kada roditelj ne treba više da vozi◆ Lokalne službe za stare◆ Ako roditelj živi daleko◆ Palijativna nega◆ Kako podneti gubitak roditelja |
|--|--|

Virdžinija Moris, nagrađivana književnica i novinarka, priznati je stručnjak za brigu o starima. Živi s porodicom u Njujorku.

