



BROŽURA NEJSEM NA TO SÁM!

Zdroj: <https://www.kr-kralovehradecky.cz/nejsem-na-to-sam-1/index.php>

Upraveno: v Domě pokojného stáří Naděje, březen 2022

Rozhodli jste se stát pečující osobou?

1/15

Péče o nemocného, postiženého či nesoběstačného člověka je velmi náročná záležitost. Ovšem, i přes tuto náročnost je třeba mít na paměti, že v našem životě jsou nejcennější osobní, rodinné vztahy a vazby. Každý z nás chce být mezi svými nejbližšími, sdílet s nimi prožitky, vyměňovat si názory a informace. Vždyť to, co dáváme svým nejbližším, budeme třeba potřebovat v budoucnu i my...

Pokud se právě rozhodujete, že se budete starat o své rodiče či jiné blízké příbuzné nebo třeba souseda v seniorském věku, pak si odpovězte na otázky:

- Jsem připraven/a tento závazek s ohledem k pracovním a osobním povinnostem přijmout?
- Zvládnu všechny pečovatelské úkony?
- Dokážu tuto situaci zvládat dlouhodobě?
- Bude má péče dostačující prostřednictvím osobní docházky k seniorovi?
- Bude nutné se při péči o seniora obrátit také na profesionály?
- Určil/a jsem si meze v poskytované péči, abych se zcela nevyčerpal/a?

Mějte na paměti, že v případě intenzivní péče o blízkou osobu (matku, otce, bratra apod.) nejde pouze o fyzicky náročnou poskytovanou péči, ale že může dojít i ke změně ve vzájemných vztazích. Změna ve vztazích může vyplývat především z důvodu výměny sociálních rolí. Je dobré si toto uvědomit a vyhnout se tak překvapení nebo si určité situace vykládat špatně. Proto je vhodné vždy Vašemu blízkému ponechat určitý prostor, aby se necítil zatlačen do role dítěte.

Péče o seniora může člověka zcela zaneprázdnit, neboť je stále co dělat - vařit, prát, zajistit nákup, vymýšlet aktivity, vyřizovat administrativní záležitosti... Rodinný pečující je často vyčerpán více než na "plný úvazek v zaměstnání". Při poskytované péči tedy nezapomínejte také na svůj život - své známé a blízké, aktivity, koníčky... Stanovte si meze, a to tak, abyste nezanedbávali sami sebe. Pokud s Vámi senior sdílí jeden životní prostor, chraňte si každý své soukromí (např. drobnými stavebními úpravami bytu).

Stáří a psychika

Ze společenského hlediska je člověk starý, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti. V současné době se udává dolní hranice stáří věkem 65 let. Problematikou starých lidí a stárnutí se komplexně zabývá obor **gerontologie**.

Ve stáří dochází ke zhoršení všech funkcí, kterými jsou vnímání (zrakové, sluchové, kožní, čichové, chuťové), paměti (senioři si dobře pamatují na události vzdálené, jejich vzpomínky bývají obsahově i emočně zkrácené), pozornosti, zpomalení psychomotorického tempa, myšlení (nechuť k řešení problémů, nerozhodnost). Adaptace na změny probíhá ve stáří pomaleji a každá nemoc či stres jejich přizpůsobivost výrazně zhoršují. Každá dramatická změna životního způsobu (např. hospitalizace, přestěhování, smrt partnera) je pro seniora mnohdy velmi zátěžová a často vede ke zhoršení zdravotního stavu. Člověk ve stáří má oblibu **ve stereotypních činnostech a Ipí na názorové stálosti** (až tvrdohlavosti).

Emoce lidí seniorského věku se často projevují menší bezprostředností, intenzitou. Jsou velmi často přecitlivělí a více zranitelní. Senioři v období pozdního stáří se mnohem méně zajímají o události okolního světa, soustřeďují se na sebe a své problémy. Mají tendenci reagovat úzkostně, převládá u nich smutné ladění i plačtivost. Velmi často mají oslabenou vůli, snižují důslednost (ta se projevuje např. zhoršenou péčí o sebe, vlastní prostředí).

Sociální vztahy období seniorského věku obvykle sílí na intenzitě, zejména vztahy manželské. Ztráta životního partnera je velmi závažnou životní událostí. Staří lidé velmi často prožívají pocit osamocení. V tomto období má nezastupitelnou úlohu rodina, přátelé a další blízké okolí.

Osobnostní rysy člověka v seniorském věku se podstatně zvýrazňují, umocňují.

Například:

Nedůvěřivost → podezřívavost až paranoia

Šetřivost → lakomost

Uzavřenost → samotářství

Úzkostnost → strach o sebe, hypochondrie.

V období stáří se každý člověk musí po svém vyrovnat s vlastní smrtelností. Většina lidí se ohlíží zpět a hodnotí dosavadní život. Způsoby vyrovnání se smrtelností jsou různé - může převládat úzkost (strach ze smrti), rezignace, vzepření se stárnutí nesoucí riziko přetížení... Optimální je reálný postoj, přijetí stáří jako nezbytné etapy života, která končí smrtí každého člověka. Současné celospolečenské programy kladou

hlavní důraz na další prodloužení života, ale zejména na podporu kvality života (dodání života létům, ne životu léta).

Stáří s sebou nese také **typické poruchy**. Například:

1. **Poruchy spánku** - nespavost (obtížné usínání, časně probuzení, časté probouzení v noci). Opakem nespavosti je zvýšená spavost nebo zvýšená spavost přes den, v noci nemožnost spaní.
2. **Amentní stav** - co tento pojem znamená? Jde o zmatenost, dezorientovanost. Tento stav vzniká na základě aterosklerózy. A čím se projevuje? Člověk se probudí v noci, je dezorientovaný ve všech kvalitách. Doprovází ho úzkost, strach, psychomotorický neklid (třes rukou, klepání nohou aj.), porucha paměti.
3. **Stařecká demence** - následkem stáří dochází k úbytku rozumových schopností, zhoršení paměti (až zapomnětlivosti, neschopnosti abstraktního myšlení, logického úsudku, chybí sebekritičnost), může se projevit agresivita (příčinou je uvědomění si "neschopnosti"), zmatenost (především ráno a večer), deprese.

Deprese je velmi typická. Co přináší, čím se projevuje? Depresi můžeme charakterizovat jako poruchu nálady (bezdůvodně dlouhodobě smutná nálada), nečinnost. Tento psychický stav se projevuje především u seniorů, kteří žijí bez partnera. Častěji se vyskytuje u žen než u mužů. Je spojena se zvýšenou plačtivostí. V případě, že pečujete o seniora, je dobré si uvědomit výše uvedené projevy, které stáří přináší, neboť jde o psychické a fyzické změny, které si samotný senior osobně nepřipouští. Proto, abychom tyto **projevy minimalizovali, můžeme seniora motivovat k tomu, aby pracoval sám na sobě**. Ptáte se jak? Pokud je to možné, snažte se ho vést k **přiměřené tělesné aktivitě** (např. zachování zájmů, podílení se na péči o vnučata...) a **přiměřené duševní aktivitě** - otevřenosti novým poznatkům (např. v klubech pro seniory, v denních stacionářích...). Snažte se o udržení jeho **pozitivních přátelských vztahů** (např. kontaktů s rodinou, přáteli, bývalými spolupracovníky), **navazování nových přátelských vztahů**. Motivujte své blízké, aby se těšili z drobných věcí, které život doposud dává, a snažte se je **inspirovat ke správné životosprávě**.

Sociální dávky a příspěvky

Vážení čtenáři, v níže uvedeném textu bychom Vám chtěli přiblížit možnosti využití sociálních dávek a příspěvků, na které máte ze zákona nárok. V rámci našeho sociálního systému existují určité možnosti, které finančně pomáhají dlouhodobě nemocným a postiženým, lidem, kteří se dostali z důvodu věku či

nepříznivého zdravotního stavu do nepříznivé sociální situace. Některé z nich jsou určeny pouze zdravotně postiženým osobám.

Příspěvek na péči

Nárok na příspěvek na péči mají lidé, kteří jsou kvůli svému dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu závislí na pomoci jiné fyzické osoby. Příspěvek na péči je přiznán osobě, která splní zákonem stanovené podmínky - tzv. posuzování závislosti.

Příspěvek na péči může být přiznán tomu, kdo má sníženou schopnost postarat se sám o sebe (např. obléci se, umýt se, učesat se aj.), o svou domácnost (např. uklidit si, umýt si nádobí, vyprat si prádlo, obstarat si potraviny, obsluhovat domácí spotřebiče aj.) a kdo není schopen samostatných sociálních aktivit (např. komunikovat na úřadech, hospodařit s penězi, účastnit se zájmových aktivit aj.).

Výše příspěvku na péči se odvíjí od míry závislosti a potřebné podpory člověka na jiné osobě a je stanovena ve čtyřech stupních:

I.	stupeň závislosti	880,- Kč
II.	stupeň závislosti	4.400,- Kč
III.	stupeň závislosti	12.800,- Kč
IV.	stupeň závislosti	19.200,- Kč

Zajímá Vás, jak o tento příspěvek požádat?

O příspěvek na péči si musí zažádat sám postižený nebo dlouhodobě nemocný či jeho soudem stanovený opatrovník, popřípadě i Vy, pokud máte písemné zmocnění žadatele. V případě, že je pro Vás obtížné dopravit svého blízkého na příslušný úřad, stačí zavolat na krajskou pobočku Úřadu práce ČR. Zde si domluvíte návštěvu, pracovníci úřadu Vás navštíví u Vás doma a ochotně Vám vysvětlí vše potřebné. K získání příspěvku na péči je nutné **vyplnit formulář** (ten Vám pomohou vyplnit také pracovníci úřadu. Poté seniora, o kterého pečujete, doma **navštíví sociální pracovník**, který prošetří situaci žadatele a zjistí, do jaké míry je senior nemocný, soběstačný a ve kterých oblastech potřebuje dopomoc (např. při hygieně, oblékání, obouvání, přijímání stravy aj.). Dále je nutné do formuláře uvést jméno ošetřujícího (praktického) lékaře posuzované osoby. **Lékařská posudková služba vypracuje** na základě nálezů praktického i odborných lékařů **posudek o zdravotním stavu žadatele.**

Jaké tiskopisy je třeba vyplnit a kdo o příspěvku rozhoduje?

- Žadatel musí vyplnit formulář "Žádost o přiznání příspěvku na péči" a formulář "Oznámení o poskytovateli pomoci" <https://www.mpsv.cz/-/zadost-o-prispevek-na-peci>
- O příspěvku rozhodují krajské pobočky Úřadu práce ČR a Lékařská posudková služba Okresní správy sociálního zabezpečení (dále OSSZ) která vydává posudek

Dávky sociální péče určené zdravotně postiženým

Víte, že občané České republiky se zdravotním postižením, mohou na základě zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, a vyhlášky č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, požádat o dávky sociální péče?

5/15

Ano, zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením upravuje:

Příspěvek na mobilitu

O příspěvek na mobilitu může zažádat ten, kdo z důvodu svého zdravotního stavu není schopen zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility (pohybu, přemísťování) nebo orientace. To znamená: člověk je odkázán na pomoc jiných osob a musí se opakovaně v kalendářním měsíci dopravovat nebo se nechat dopravovat.

Výše příspěvku na mobilitu činí v kalendářním měsíci 550 Kč (tj. maximálně 6.600,- Kč za rok). Příspěvek na mobilitu je opakovaná a nároková dávka.

O dávce rozhoduje krajská pobočka Úřadu práce ČR.

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Příspěvek na zvláštní pomůcku je **určen osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým sluchovým nebo těžkým zrakovým postižením nebo těžkým mentálním postižením.**

Příspěvek na zvláštní pomůcku je **jednorázová a nároková dávka.** Tento příspěvek se neposkytuje na pořízení:

- Stropního zvedacího systému (stropní zvedáky)
- Schodišťové plošiny
- Schodolezu

Výše poskytovaného příspěvku na zvláštní pomůcku se odvíjí od pořizovací ceny zvláštní pomůcky. Pokud je cena pořízení zvláštní pomůcky nižší než 10.000 Kč a příjem osoby (nebo osob společně posuzovaných)

je nižší než osminásobek životního minima, stanoví se výše příspěvku tak, aby spoluúčast osoby činila 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny, **nejméně však 1 000 Kč**. Pokud je pořizovací cena zvláštní pomůcky vyšší než 10.000 Kč, spoluúčast osoby nebo osob společně posuzovaných činí také 10 % z této ceny. V případě, že nemáte dostatečné množství finančních prostředků na zaplacení spoluúčasti, pak můžete požádat na krajské pobočce Úřadu práce ČR o nižší spoluúčast. **Minimální částka spoluúčasti je 1 000 Kč. Maximální výše příspěvku je 350 000 Kč; 400.000 Kč v případě příspěvku na pořízení „plošiny“.**

Výpůjčka zvláštní pomůcky

6/15

Vyžaduje-li zdravotní stav člověka (těžká vada nosného aparátu nebo pohybového ústrojí - např. následný stav po cévní mozkové příhodě, amputaci, obrně aj.) k zajištění mobility zvláštní pomůcku (stropní zvedací systém, schodišťovou plošinu či schodolez), na kterou se neposkytuje příspěvek, může tato osoba požádat na krajské pobočce Úřadu práce ČR o její výpůjčku. Pomůcka je poskytnuta žadateli **na základě písemné smlouvy o výpůjčce** podle občanského zákoníku. Smlouva musí obsahovat ujednání o povinnosti vypůjčitele zajistit řádnou instalaci a provoz zvláštní pomůcky v souladu s jinými právními předpisy. Dále ujednání o povinnosti hradit náklady na údržbu, opravy a revize zvláštní pomůcky.

Nemá-li žadatel dostatečné množství finančních prostředků na **úhradu instalace zvláštní pomůcky**, může mu krajská pobočka Úřadu práce ČR poskytnout **příspěvek na instalaci. Spoluúčast žadatele bude vždy činit minimálně 1 000 Kč.**

Pro přiznání všech výše uvedených dávek platí, že jsou přiznány tomu, kdo splňuje zákonem stanovené podmínky.

Průkaz osoby se zdravotním postižením

Průkaz osoby se zdravotním postižením (tzv. TP, ZTP, ZTP/P)

Byl-li seniorovi přiznán příspěvek na péči, pak má nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením.

- **Průkaz TP** - průkaz osoby s těžkým zdravotním postižením - náleží tomu, kdo má přiznán I. stupeň příspěvku na péči.
- **Průkaz ZTP** - průkaz osoby se zvlášť těžkým zdravotním postižením - náleží tomu, kdo má přiznán II. stupeň příspěvku na péči.
- **Průkaz ZTP/P** - průkaz osoby se zvlášť těžkým zdravotním postižením s potřebou průvodce - náleží tomu, kdo má přiznán příspěvek na péči ve stupni III nebo IV.

Držitel průkazu osoby se zdravotním postižením může dle typu průkazu nárokovat:

Průkaz TP

- Vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích (mimo místenek).
- Přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech, které vyžaduje delší čekání či stání (nevztahuje se na stání v obchodech, čekání na ošetření u lékařů).

Průkaz ZTP

- Vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích (mimo místenek).
- Přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech, které vyžaduje delší čekání či stání (nevztahuje se na stání v obchodech, čekání na ošetření u lékařů).
- Bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, autobusy, trolejbusy, metrem).
- Slevu 75 % z ceny jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku nebo rychlíku na území ČR a 75% slevu v pravidelných spojích autobusové dopravy na území ČR.

7/15

Průkaz ZTP/P

- Vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích (mimo místenek).
- Přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech, které vyžaduje delší čekání či stání (nevztahuje se na stání v obchodech, čekání na ošetření u lékařů).
- Bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, autobusy, trolejbusy, metrem).
- Slevu 75 % z ceny jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku nebo rychlíku na území ČR a 75% slevu v pravidelných spojích autobusové dopravy na území ČR.
- Bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné osobní dopravě na území ČR.
- Bezplatnou dopravu vodícího psa (pokud je člověk prakticky nevidomý a nedoprovází ho průvodce).

Výhoda průkazů ZTP a ZTP/P je také v tom, že na tyto průkazy může **senior získat slevu ze vstupného** na divadelní a filmová představení, koncerty, sportovní nebo jiné kulturní akce. **Tato sleva je však nenároková.**

Držitelé průkazů ZTP či ZTP/P jsou také osvobozeni od placení dálniční známky. Toto se však netýká osob se sluchovým postižením. Tato **výhoda platí** však pouze v případě, pokud je držitel průkazu **právě**

přepřavován, je-li majitelem vozidla nebo jemu osoba blízká (NE např. soused, asistent sociální péče nebo poskytovatel sociální služby).

Poznámka:

Doporučujeme Vám zažádat na příslušné krajské pobočce Úřadu práce ČR samostatně o:

- Příspěvek na péči.
- Příspěvek na mobilitu.
- Příspěvek na zvláštní pomůcku.
- Průkaz TP, ZTP, ZTP/P.

8/15

Možnosti poskytované péče

Mnoho rodinných pečujících na sebe bere úlohu pečovatele dobrovolně. Často musí odejít z práce nebo snížit pracovní úvazek. Následkem tohoto rozhodnutí je snížení finančního příjmu rodiny. Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, můžete pečovat o svého blízkého za úhradu (ten si Vaši službu hradí z příspěvku na péči). Péči a podporu seniorovi tedy můžete poskytovat jako:

Osoba blízká: *jste-li příbuzný nemocného nebo postiženého člověka v řadě přímé (např. syn/dcera, vnuk/vnučka, rodič), sourozenec, manžel/manželka, partner/partnerka (dle zákona o registrovaném partnerství) či jiná blízká osoba v poměru rodinném či obdobném.*

Poskytujete-li péči a podporu osobě blízké, **není nutné uzavírat písemnou smlouvu, postačí smlouva ústní.**

Pokud nejste osobou blízkou, jste např. soused, kamarád, pak můžete péči a podporu seniorovi poskytovat dle zákona č. 108/2006 Sb. jako tzv.:

Asistent sociální péče: jste-li osoba starší 18 let, zdravotně způsobilá, sama nepobírající příspěvek na péči (v některých případech je nutné doložit posudek ošetřujícího lékaře, že jste schopni pečovat). Pokud se s osobou, o kterou budete pečovat, domluvíte na úhradě za pomoc, pak jste s ní povinni **uzavřít smlouvu o poskytování pomoci, a to v písemné podobě.** Ve smlouvě musí být uvedeno:

- Označení smluvních stran (jméno, příjmení a adresa osoby, které bude pomoc a podpora poskytována, a jméno, příjmení a adresa asistenta sociální péče).
- Rozsah pomoci (např. 2 x týdně koupání, 7 x týdně zajištění nákupu, 3 x týdně doprovod k lékaři aj.).
- Místo a čas poskytování pomoci.
- Výše úhrady za pomoc.

Asistent sociální péče, který nevykonává tuto činnost jako podnikatel, nemusí být registrován jako sociální služba.

Nároky osob pečujících o příjemce příspěvku na péči

Poskytujete-li péči a podporu osobě blízké nebo jste-li asistent sociální péče, pak máte nárok na výhody týkající se pojištění:

Zdravotní pojištění

- Stát platí pojistné za osobu pobírající příspěvek na péči ve stupni II, III, IV.
- Stát platí pojistné za osobu pečující o osobu pobírající příspěvek ve stupni II, III, IV.

9/15

Důchodové pojištění

Pojištění jsou při splnění podmínek stanovených zákonem účastny osoby pečující o osobu, která je závislá na péči jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost) nebo stupni III (těžká závislost) anebo stupni IV (úplná závislost), pokud spolu žijí v domácnosti; podmínka domácnosti se nevyžaduje, jde-li o blízkou osobu.

V otázce důchodového pojištění se obraťte na příslušnou Okresní správu sociálního zabezpečení, kde Vám sdělí konkrétní informace.

Daně z příjmu

- Pečujete-li o osobu blízkou, jste zcela osvobozeni od povinnosti platit daň z příjmu plynoucího Vám z důvodu péče o osobu blízkou, která má nárok na příspěvek na péči podle zákona o sociálních službách.
- Pečujete-li o osobu jinou (ne blízkou), pak jste osvobozeni od úhrady daně z příjmu do 12 000,- měsíčně z příjmu plynoucího Vám z důvodu péče o osobu jinou než osobu blízkou, která má nárok na příspěvek na péči podle zákona o sociálních službách.

Možnosti využití profesionálních poskytovatelů

Pokud péči a podporu, kterou seniorovi poskytujete, nejste schopni ve všech oblastech zvládnout zcela sami, můžete využít služeb profesionálních poskytovatelů.

Poskytovatel sociálních služeb: je právnická nebo fyzická osoba zapsaná v registru poskytovatelů sociálních služeb dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Každý poskytovatel sociálních služeb je povinen uzavřít s žadatelem o sociální službu smlouvu o poskytování služby sociální péče. Smlouva by měla obsahovat:

- Označení smluvních stran.
- Druh sociální služby.
- Rozsah poskytování sociální služby.
- Místo a čas poskytování sociální služby.
- Výši úhrady za sociální služby sjednanou v rámci výše úhrady stanovené v § 73 až 77 a způsob jejího placení.
- Ujednání o dodržování vnitřních pravidel stanovených poskytovatelem pro poskytování sociálních služeb.
- Výpovědní důvody a výpovědní lhůty.
- Dobu platnosti smlouvy.

10/
15

Služby sociální péče jsou poskytovány uživatelům za úhrady. Ceny za služby Vám sdělí jednotliví poskytovatelé. Maximální výše úhrady za poskytování služeb jsou uvedeny ve vyhlášce č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, a to pro každou službu zvlášť.

Poskytujete-li péči a podporu svému blízkému, který žije v domácím prostředí, ale z různých důvodů nejste schopni zcela zajistit všechny každodenní potřebné úkony (chodíte do zaměstnání, zajišťujete chod své domácnosti aj.), pak můžete využít níže uvedených služeb:

Domácí ošetrovatelská a zdravotnická péče

Domácí ošetrovatelskou a zdravotnickou péči můžete využít, byl-li senior propuštěn z nemocnice nebo mu jeho **praktický lékař tuto péči předepsal. Služba je hrazena ze zdravotního pojištění.** Péče zahrnuje např. aplikaci injekce, převaz proleženiny (dekubitu), odběry, zavádění sondy a jiné zdravotnické úkony.

Pečovatelská služba

Pečovatelská služba je poskytována dle zákona č. 108/2006 Sb. a vyhlášky č. 505/2006 Sb. **Služba je poskytována za úhradu.** Pečovatel/ka dochází dle potřeby seniora do jeho domácnosti a zajišťuje úkony, které si s ní/m domluví. Například:

- Pomoc při osobní hygieně (použití WC, péče o vlasy a nehty, koupání).
- Pomoc při zvládání běžných úkonů v péči o vlastní osobu (oblékání, svlékání, podávání jídla a pití, přesun na lůžko nebo vozík).

- Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy (dovoz nebo donáška jídla, příprava a podání jídla a pití).
- Pomoc při zajištění chodu domácnosti (běžný úklid včetně zajištění velkého úklidu, zajištění nákupu, praní a žehlení osobního a ložního prádla, případně jeho drobné opravy).
- Doprovázení k lékaři, na instituce aj.

Příklad:

Paní Hana (48 let) pracuje jako uklízečka na poloviční pracovní úvazek (v dopoledních hodinách). Žije v rodinném domku se svou matkou (78 let), o kterou pečuje, neboť trpí Alzheimerovou chorobou. Vzhledem k fyzické a časové náročnosti se matka s paní Hanou rozhodly, že využijí pečovatelské služby k zajištění dopoledních úkonů (dopomoc při oblékání, zprostředkování nákupu a donáška oběda). Po návratu z práce má paní Hana možnost věnovat se své matce a poskytovat jí péči a podporu tak, aby jí umožnila věnovat se aktivitám, na které byla doposud zvyklá (nakrmit králíky, práce na zahradě, luštění křížovek). Paní Hana své matce každý večer dopomáhá s osobní hygienou (koupání) a zajišťuje přípravu večeře i úklid domácnosti. Díky rozdělení péče může paní Hana chodit do práce a zároveň pečovat o svou matku.

Jinou možností poskytování pečovatelské služby je **dům s pečovatelskou službou**. V tomto případě se nejedná o poskytovanou pobytovou sociální službu, ale o **byty v domovech zvláštního určení**. Byty slouží k ubytování lidí převážně osamělých, se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení. Byty nejsou určeny pro seniory, kteří vyžadují celodenní péči, která je poskytována v pobytových zařízeních (v domovech pro seniory nebo v domovech se zvláštním režimem). **O byt v domě s pečovatelskou službou si senior může zažádat na příslušném obecním úřadě**. V domě působí pečovatelská služba, která je seniorům k dispozici (senior využívá služeb pečovatelské služby na základě písemné smlouvy). **V praxi to znamená, že nájemné za byt senior hradí pronajímateli (obci) a úkony pečovatelské služby přímo danému poskytovateli - pečovatelské službě.**

A poslední možností výpomoci v domácím prostředí je **využití komerčních agentur**, které zajišťují úklidy domácností (pravidelný úklid, sezónní úklid, úklid po malování, stěhování apod.). Kromě úklidových firem fungují také organizace, které vaří a zároveň rozváží hotová jídla do domácností zákazníků. **Tyto služby nepatří do sociální oblasti, tudíž na ně není určen příspěvek na péči**. Lze je však využít k odlehčení přímé péče.

Osobní asistence

Služba osobního asistenta je poskytována **za úhradu**. Jedná se o registrovanou sociální službu. Osobní asistent dochází dle potřeby k seniorovi a poskytuje mu pomoc a podporu, kterou si s ním domluví. Osobní asistent pomáhá při:

- Podávání jídla a pití; oblékání a svlékání; přesunu na lůžko či invalidní vozík.
- Osobní hygieně (použití WC, koupání, sprchování aj.).
- Přípravě a pomoci zajištění jídla a pití.
- Zajištění chodu domácnosti (pomoc s úklidem, zajištění nákupů a běžných pochůzek).
- Doprovázení k lékaři, na zájmové a volnočasové aktivity, instituce aj.
- Vyřizování běžných záležitostí.

12/
15

Tísňová péče

Tísňová péče spočívá v **zajišťování pomoci v neodkladné a krizové situaci. Službu si senior hradí.**

Tísňová péče je využívána těmi seniory, kteří žijí sami. Přestože zajišťujete svému blízkému péči a podporu v nezbytných úkonech, mohlo by se stát, že v době, kdy jste v zaměstnání, nastane krizová situace (pád, nevolnost, záchvat, napadení aj.) a senior se Vám nedovolá.

System této služby spočívá v nainstalování zařízení systému tísňového volání s tísňovým tlačítkem. V případě krizové situace člověk stiskem tísňového tlačítka, které má stále u sebe (zavěšené na krku nebo na zápěstí), zahájí přenos zprávy na dispečink, kde je nepřetržitá služba, která volajícímu zprostředkuje okamžitou pomoc (záchranná služba, aj.).

Pokud zdravotní stav Vašeho blízkého vyžaduje nepřetržitý dohled, jde o velmi namáhavou péči. Ale také Vy sami si musíte zajistit běžné činnosti a oddechnout si. Pokud senior chce a jeho zdravotní stav to dovo-luje, může využít tzv. ambulantních sociálních služeb.

Denní stacionář

V denním stacionáři pomáhají pracovníci přímé péče seniorům dle jejich individuální potřeby. Mezi základní úkony nabízené podpory patří:

- Pomoc při oblékání a svlékání.
- Pomoc při přesunu na lůžko či invalidní vozík.
- Pomoc při osobní hygieně.
- Poskytnutí stravy.

Kromě přímé obslužné péče je za podpory pracovníků zajištěn volnočasový program formou různých terapií, aktivizačních dílen, vzdělávacích a pracovních činností. **Služba je poskytována za úhradu.**

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Cílem této služby je umožnit seniorům pobýt ve společnosti vrstevníků. Za podpory pracovníků mají možnost účastnit se různých zájmových, vzdělávacích a aktivizačních činností (tvorba v dílnách, účast na přednáškách, společně sdílená témata aj.). **Služba je poskytována bezplatně.**

Odlehčovací služba

Máte naplánovanou dovolenou, pobyt v lázních či hospitalizaci v nemocnici? Pokud ano, asi přemýšlíte o tom, jak zajistíte péči svému blízkému. V těchto případech můžete kontaktovat rezidenční služby, které poskytují odlehčovací služby.

Odlehčovací službu může senior využít jen dočasně. Doporučujeme se s danou službou předem domluvit na termínu a délce pobytu. Služba je poskytována za úhradu. Součástí této pobytové služby je zajištění nejenom základních úkonů péče o vlastní osobu (oblékání, svlékání; přesun na lůžko; zajištění osobní hygieny; zajištění stravování včetně dietního; poskytnutí ubytování; zajištění úklidu, praní a žehlení osobního nebo ložního prádla; doprovázení k lékaři či zájmových institucí), ale i zajištění vhodných volnočasových a terapeutických aktivit.

Je přirozené, že postupem času dochází ke zhoršení zdravotního stavu seniora a péče, kterou potřebuje, je stále více náročnější po stránce fyzické i psychické (zejména u seniorů trpících Alzheimerovou chorobou, stařeckou demencí). Pokud na sobě začínáte pociťovat varovné signály (únavu, nervozitu, deprese, zapomínáte, ztrácíte výkonnost) a začínají se objevovat problémy ve vlastní rodině (děti Vám vyčítají, že s nimi trávíte málo času; začínáte se vzdalovat; zapomínáte na svůj osobní život), měli byste spolu se seniorem, o kterého pečujete, zvážit danou situaci a přistoupit k jinému řešení. Tímto řešením je vyhledání vhodného pobytového zařízení.

Domov pro seniory

Domovy pro seniory nabízí komplexní služby zprostředkované profesionálními pracovníky od zajištění ubytování, stravování a přímou obslužnou péči (zajištění pomoci péče o vlastní osobu, osobní hygieny), aktivizační činnosti, zajištění úklidu, praní, žehlení, doprovody k lékaři, na rehabilitace aj.

Služba je poskytována za úhradu. V případě potřeby kontaktujte sociální pracovníky rezidenčních zařízení. Rádi Vám poskytnou veškeré potřebné informace.

Domov se zvláštním režimem

Pokud pečujete o seniora **trpícího Alzheimerovou chorobou nebo jinou duševní chorobou** (schizofrenií, stařeckou demenci), víte, že péče vyžaduje individuální přístup a v některých oblastech i zvýšený dohled z důvodu zajištění jejich bezpečnosti. Domovy se zvláštním režimem jsou **specializovaná zařízení, která jsou vybavena nejen materiálně (speciální zařízení a pomůcky, úprava interiéru), ale také personálně.** Název "zvláštní režim" zní poněkud "strašidelně". Jedná se však o domov pro seniory s tím rozdílem, že péče a podpora je speciálně zaměřena.

14/
15

Odborné sociální poradenství

Nevíte si rady při uplatňování Vašich práv, oprávněných zájmů, obstarávání osobních záležitostí? Potřebujete pomoc při vyřizování běžných záležitostí? A současně nevíte, na koho se obrátit v případě potřeby odborného poradenství, v oblasti psychologie či vzdělávání? Potřebujete zapůjčit nějakou kompenzační pomůcku?

Pokud tomu tak je, pak ve svém okolí vyhledejte organizaci, která se zabývá odborným sociálním poradenstvím. Zde Vám budou k dispozici odborníci, kteří Vám rádi pomohou.

Poskytovanou službu můžete využít bezplatně. Zapůjčení kompenzačních pomůcek je za úhradu dle platného ceníku poskytovatele.

Kromě výčtu služeb, které jsou popsány v této informační brožuře, existují i další služby. Jde například o **sociální rehabilitaci, průvodcovské a předčitatelské služby, tlumočnické služby.** Pokud byste tyto služby potřebovali, doporučujeme obrátit se na odbor sociálních věcí příslušné dvojkové či trojkové obce.

Kluby pro pečující

V rámci pomoci pečujícím osobám (přenos informací, kontaktů, pořádání besed, přednášek, rekreací atd.) vznikají **tzv. svépomocné skupiny.** Členové skupin se shromažďují pod záštitou některých organizací (popř. obcí). V případě, že Vás tato informace zaujala, poptejte se ve Vašem okolí po organizaci, která se těmito aktivitami zabývá. Informace jsou dostupné i na sociálních odborech obecních úřadů obcí s rozšířenou působností.

Doporučené odkazy

Registr poskytovatelů sociálních služeb

V registru poskytovatelů sociálních služeb jsou uvedeny všechny organizace, které jsou na území České republiky oprávněny občanům nabízet své sociální služby.

Návod na vyhledání:

- a. zadejte na internetu do řádku určeného k zadání adresy <http://iregistr.mpsv.cz> (případně můžete zadat do jakéhokoliv vyhledávače slovní spojení "registr poskytovatelů sociálních služeb" a odkaz na webové stránky se Vám zobrazí na prvním místě),
- b. registr se Vám otevře a nabídne dvě okénka – Myší klikněte na okénko "vyhledávání služby",
- c. do okének zadejte data dle vlastních požadavků a poté klikněte myší na okénko "vyhledat".

15/
15

Další odkazy

Níže uvedené webové stránky Vám budou prostředníky k získávání informací o problematice týkající se péče a podpory osob, o které pečujete.

www.pecujidoma.cz

www.helpnet.cz

www.svetsenioru.cz

www.pecujidoma.cz

www.alzheimer.cz