

Stojíte před rozhodnutím, zda můžete zajistit péči o svého blízkého doma?

Váš blízký se ocitl v situaci, kdy jeho stav vyžaduje pravidelnou péči v průběhu celého dne. Nemáte s podobnou situací zkušenost? Bojíte se, zda sami zvládnete zajistit potřebnou péči? Dostali jste doporučení, abyste ho umístili na oddělení dlouhodobé péče nebo do domova pro seniory? Přesto všechno byste byli rádi, aby váš blízký mohl zůstat doma? Dříve než se rozhodnete, jakou péči zvolit, je dobré položit si několik otázek a seznámit se s důležitými informacemi a možnými zdroji pomoci.

Jak já to udělám?



Co se mnou bude?



Co je dobré vědět?

Na péči nemusíte být sami. Existuje řada způsobů pomoci:

- ▮ pomoc profesionálů v každodenní péči o vašeho blízkého,
- ▮ finanční pomoc – především příspěvek na péči,
- ▮ pomoc odborníků při navržení úprav domácího prostředí (vybavení, madla atd.),
- ▮ pomoc odborníků při výběru a zajištění vhodných kompenzačních pomůcek na podporu samostatnosti vašeho blízkého či pro usnadnění péče o něj.

Jaké jsou vaše možnosti podílet se na péči? Pracujete? Pečujete o děti?

Jste schopni se na péči podílet dlouhodobě a pravidelně, nebo se jen krátkodobě uvolnit v případě potřeby?

Jste vy i vaše blízká osoba ochotni přijmout pomoc profesionálů, která je spojená s přítomností cizích osob v domácnosti?

Kolik času a kdy v průběhu dne a týdne se můžete péči věnovat?

Hned na začátku je dobré odpovědět si na tyto otázky

Kdo další z okolí vaší blízké osoby se na péči může podílet? (Jiní příbuzní, sousedé, přátelé apod.) Budou ochotni s péčí pomáhat pravidelně či dlouhodobě?

Při organizaci péče mějte na paměti následující skutečnosti:

- Počátek období péče je nejnáročnější. Vy i váš blízký si budete muset zvyknout na novou situaci a vyrovnat se s ní.
- Je dobré vytvořit si časový plán péče. Promyslete a naplánujte, kdy a s jakými činnostmi bude váš blízký potřebovat pomoci a kolik času bude péče o něj vyžadovat. Pomůže vám to péči zorganizovat.
- Zvažte možnost využití pomoci profesionálních služeb. Nebojte se vyhledat jejich pomoc hned na počátku. Pracovníci profesionálních služeb vám s péčí poradí i pomohou. Mohou část péče pravidelně vykonávat nebo vás zastoupí, když budete unavení či onemocníte.
- Určete pravidla spolupráce a postup v nestandardních situacích. Pokud se do péče zapojí osoby mimo vaši rodinu (profesionálové, přátelé, sousedé apod.), domluvte se s nimi na tom, jak se mají v domácnosti chovat, co přesně mají v rámci péče vykonávat a co mají dělat v nestandardních situacích, např. při zhoršení zdravotního stavu vašeho blízkého.
- Myslete i na svůj odpočinek a osobní život. Dlouhodobé a nepřetržité poskytování péče je velice náročné a vyčerpávající. Věnujte pravidelně určitý čas činnostem (koníčkům, setkávání s přáteli atd.), které vám dodají energii, abyste byli schopni péči dlouhodobě zvládat a sami přitom zůstali v psychické i fyzické pohodě.

Kde najít pomoc?

- **Pověřený obecní úřad nebo obecní úřad s rozšířenou působností, odbor sociálních věcí** – informace poskytne sociální pracovník, který by měl mít k dispozici také přehled o dostupných sociálních a zdravotních službách v regionu.
- **Registr poskytovatelů sociálních služeb** – seznam všech poskytovatelů sociálních služeb v ČR i ve vašem okolí: iregistr.mpsv.cz
- **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)** – přehled a podrobné informace o dávkách a podpoře pro osoby odkázané na pomoc druhých (seniory a osoby se zdravotním postižením): www.mpsv.cz
- **Úřad práce ČR** – informace o dávkách pro osoby odkázané na pomoc druhých (seniory a osoby se zdravotním postižením), formuláře žádostí: portal.mpsv.cz
- **Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)** – přehled a podrobné informace o invalidních důchodech a dlouhodobém ošetřovném: www.cssz.cz
- **Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb** – seznam poskytovatelů zdravotních služeb: nrpzs.uzis.cz

