

Jak podpořit člověka s psychickým onemocněním?

Byly u vašeho blízkého zjištěny deprese nebo jiné psychické onemocnění? Rádi byste mu pomohli, ale nevíte jak? Obáváte se o něj? Máte pocit, že situaci dlouhodobě nezvládnete? Psychická onemocnění (nejčastěji deprese, mánie nebo psychóza) se mohou vyvinout kdykoliv v průběhu života. Mohou být důsledkem traumatické události (vážná nemoc, úmrtí blízkého člověka, ztráta zaměstnání apod.), ale také nemusí mít žádnou konkrétní příčinu. Začnou se projevovat neobvyklými způsoby chování (ztráta zájmu o dění, zvraty nálad, nepříjemné chování, změna osobnosti apod.), které postupně sílí, pokud není zahájena vhodná léčba. Vhodnou léčbou a podporou lze psychická onemocnění dostat pod kontrolu, někdy i zcela odstranit.



V jakých oblastech můžete získat podporu a pomoc pro svého blízkého?

Existují tři důležité oblasti, ve kterých může váš blízký získat odbornou pomoc. **Tato pomoc může stabilizovat a výrazně zlepšit jeho situaci a tím podpořit i vás a všechny další osoby, které s ním žijí nebo přicházejí do kontaktu:**

Podpora lékaře a psychologa

Váš blízký je již pravděpodobně v péči psychiatra či psychologa, pokud je však doposud nevyhledal, bylo by vhodné pomoci mu tuto péči zajistit. I praktický lékař může sice předepsat léky na zmírnění potíží, člověk s těžkými depresemi a zejména s psychickým onemocněním by však rozhodně měl být v péči psychiatra,

který má s léčbou závažnějších stavů zkušenosti a který snáze vybere vhodné léky bez zbytečných vedlejších účinků. **Vhodná léčba a podpora psychologa nebo psychiatra může psychický stav vašeho blízkého výrazně zlepšit** a pomoci mu se s onemocněním lépe vypořádat.

Finanční podpora

Pokud potíže vašemu blízkému znemožňují pracovat nebo se starat o finanční a jiné záležitosti, o které se staral dříve, může požádat o finanční dávky pro osoby, které se nacházejí v nepříznivé sociální situaci. Osoby s psychickým onemocněním mohou získat zejména:

- ▮ **příspěvek na péči** – slouží na úhradu části nákladů spojených s poskytováním péče, např. nákladů na pomoc pečovatelské služby,
- ▮ **příspěvek na bydlení** – přiděluje se při nízké hranici příjmů,
- ▮ **invalidní důchod** – váš blízký ho může získat, pokud ještě není v důchodovém věku a nemůže kvůli potížím dlouhodobě pracovat.

Pokud budete žádat o příspěvek na péči nebo invalidní důchod, je potřeba mít diagnózu potvrzenou lékařem, jehož zpráva je součástí žádosti.

Podpora při zajištění každodenních činností

Pokud vašemu blízkému činí kvůli onemocnění potíže postarat se o běžné záležitosti, o které se dříve staral (péče o sebe sama, komunikace s druhými, provoz domácnosti apod.), nebo jejich zařízení zůstalo na vás, můžete se obrátit na poskytovatele pečovatelské služby. Na její využití má nárok každý, kdo kvůli zdravotním potížím nezvládá vykonávat běžné činnosti a postarat se sám o sebe. Je proto vhodná i pro osoby, které postihlo psychické onemocnění.

Důležitá doporučení na závěr

- ▮ **Při úvahách o nastavení způsobu pomoci pro vašeho blízkého nezapomínejte ani na sebe.** Myslete na to, abyste si vyčlenili nějaký čas sami pro sebe, svůj odpočinek nebo činnost, která vám dělá radost. Je důležité, abyste sami zůstali v pohodě a pravidelně odpočívali. I to je záruka, že váš blízký nezůstane bez vaší podpory.
- ▮ **Pokuste se stále myslet na to, že chování vašeho blízkého ovlivňuje jeho onemocnění,** a proto se nyní chová jinak, než jste byli zvyklí.
- ▮ **Nevyčítejte si však, pokud sami budete občas podráždění.** Vaše reakce jsou v takovém případě přirozené a pochopitelné, obzvláště pokud tento stav trvá delší dobu.

S čím může pomoci pečovatelská služba?

- ▮ **Nabízí podporu při každodenních činnostech** a péči o sebe sama (vykonávání hygieny, oblékání, úprava vzhledu apod.).
- ▮ **Pomůže s péčí o domácnost** (podpoří vašeho blízkého při přípravě stravy, nakupech, úklidu domácnosti apod.).
- ▮ **Dohlédne na užívání léků,** společně s pracovníky můžete rovněž stanovit postupy pro případ zhoršení stavu vašeho blízkého.
- ▮ **Pomůže se zajištěním úhrad** za bydlení a jiných důležitých poplatků.
- ▮ **Doprovodí a podpoří vašeho blízkého při vyřizování úředních záležitostí** na poště, v bance, na úřadě apod.
- ▮ **Doprovodí vašeho blízkého,** pokud má např. obavu z cestování prostředky hromadné dopravy.
- ▮ **Vykonává vždy ty činnosti, které klient není schopen zvládnout samostatně,** tzn. je schopna nastavit podporu tak, aby reagovala na aktuální stav nemocného člověka a podporovala ho v tom, na co momentálně jeho síly nestačí.

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)** – informace o dávkách a podpoře pro osoby odkázané na pomoc druhých: 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)** – informace o invalidních důchodech a dlouhodobém ošetřovném: www.cssz.cz
- ▮ **Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb** – seznam poskytovatelů zdravotních služeb: nrpzs.uzis.cz





Využití metodických listů

Informační listy byly vytvořeny v rámci projektu Institutu sociální práce s názvem „Zapojení rodiny a blízkých do péče jako společná cesta k co nejkvalitnějšímu životu“, který byl realizován v letech 2016 – 2018. Autoři: Ilona Čtvrtníková, Tatjana Kašlíková, Vladimíra Tomášková, Pavla Koucká, Markéta Kudláčová). Odborný garantem byl Jakub Čtvrtník.

Na podobu a využití listů se vztahují autorská práva. Jejich uživatel je povinen zachovat podobu listu včetně uvedených log Evropské unie a Institutu sociální práce, z.s. List je při zachování podoby možné kopírovat nebo tisknout z jeho elektronické verze.

Institut sociální práce vznikl z iniciativy odborníků v oblasti sociálních služeb, kteří mají společný cíl: **umožnit lidem co nejdéle ŽÍT DOMA**. A to i ve chvíli, kdy se stanou závislí na intenzivní pomoci druhých.

Institut sociální práce **mění fungování pečovatelských služeb** - už nezajišťují především rozvoz obědů a úklidy seniorům, ale více se věnují odborné péči. Umožňují ŽÍT DOMA všem potřebným bez rozdílu věku, i s III. a IV. stupněm závislosti na péči, dříve výhradně klientů pobytových zařízení (např. domovů pro seniory). **Spolupracujeme se zřizovateli služeb – obcemi, na úrovni zadavatelů – krajů – zpřehledňujeme systém financování sociálních služeb, vytváříme kritéria a pravidla** pro jejich optimální zajištění. Projekty Institutu zkvalitnily život již tisícům lidí, jejich rodinám a blízkým.

Východiskem veškerého úsilí Institutu je „desatero kvalitního poskytování sociálních služeb“:

1. Za základ důstojnosti člověka považujeme možnost rozhodovat o svém životě i tehdy, kdy je jeho závislost na podpoře vysoká.
2. Sociální službu vnímáme jako doplněk veřejně dostupných služeb a přirozených zdrojů (pomoc rodiny, přátel, místní komunity atd.) uživatele, vnímáme jejich význam a nenahrazujeme je.
3. Jsme přesvědčeni, že kvalitní sociální služba může být člověku poskytnuta až poté, co jsou zjištěny jeho nenaplněné potřeby v celém rozsahu běžného života.
4. Podporujeme a upřednostňujeme řešení nepříznivé sociální situace člověka v jeho přirozeném domácím prostředí, které služba svým konáním spoluvytváří.
5. Ti, kteří jsou nejvíce závislí na pomoci druhých, mají zajištěnou největší pozornost pracovníků služby.
6. Sociální služby jsou poskytovány pouze tomu, kdo je skutečně potřebuje – nemůže svou situaci řešit pomocí přirozených zdrojů a jiných veřejných služeb.
7. Smysl plánování poskytování služby spatřujeme ve společné dohodě: jak podpořit člověka, aby mohl žít běžný život při nejvyšší možné míře samostatnosti a soběstačnosti.
8. Roli sociální služby chápeme v souladu se základními zásadami zákona o sociálních službách a ctíme jejich hranice.
9. Podporujeme otevřenost a nabídku podpory ve spolupráci s rodinami a jinými blízkými.
10. Podporujeme spolupráci s dalšími subjekty, které by mohly pozitivně ovlivnit situaci uživatelů – využíváním kompenzačních a rehabilitačních pomůcek a pomocí dobrovolníků.

Budeme rádi, když vám naše Informační listy pomohou ve Vaší situaci. Pokud vás zaujala naše vize „ŽÍT DOMA“ a chcete být informováni o našich aktivitách, zašlete nám svůj e-mail na zitdoma@institutsocialniprace.cz.

Přejeme Vám, aby se vám vyplnilo vaše přání - žít doma.

PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA, předseda Institutu sociální práce, z.s.