Jak podpořit člověka s mentálním postižením v samostatnosti?

Pečujete o své dospívající či dospělé dítě s mentálním postižením? Potřebujete si někdy odpočinout? Uvažujete o tom, že by vaše dítě v budoucnu žilo samostatně, a obáváte se, že to nezvládne? Obáváte se, že v budoucnu vám již nebudou stačit síly na jeho podporu? Přemýšlíte o tom, jak se na tuto situaci začít připravovat již nyní?

Sociální služby mohou nabídnout širokou škálu podpory vašeho dítěte s cílem posilovat jeho samostatnost a umožnit mu život co nejméně závislý na pomoci druhé osoby.

Jaké podpůrné služby může člověk s mentálním postižením využít?

Podpoře lidí s mentálním postižením se věnuje řada terénních a ambulantních i pobytových sociálních služeb, např. osobní asistence, denní stacionář, sociální rehabilitace, podpora samostatného bydlení, sociálně-terapeutické dílny, chráněné bydlení.

Pečovatelská služba má přehled o všech druzích služeb v okolí vašeho bydliště a může vám poradit, jaké služby vedle služby pečovatelské by mohly vyhovovat potřebám vašeho dítěte, jaký typ podpory nabízejí a jaké finanční nároky na vás budou klást využití těchto služeb.

Podpora pečovatelské služby

Pečovatelská služba může být vašemu dítěti oporou při vykonávání praktických činností každodenního života. Může pomoci vašemu dítěti naučit se **různým dovednostem a pomáhat mu se vším, co nezvládne vykonat samo,** např.:

- **Při péči o sebe** – jak dostatečně pečovat o osobní hygienu, jak se oblékat, jak se upravit s ohledem na věk apod. Pracovníci služby budou respektovat možnosti vašeho dítěte a čas, který na učení potřebuje.
- **Při výběru potravin a přípravě stravy** – jak posoudit, které potraviny potřebuje, jak a kde je nakoupit, jak připravit jednoduché jídlo či kde si objednat hotové jídlo.
- **Při péči o domácnost** – tj. jak často a jakým způsobem je třeba udržovat čistotu domácnosti, jak je třeba pečovat o oblečení, jak používat obvyklé spotřebiče apod.
- **Při zajištění úhrad** – že je třeba pravidelně platit úhradu za bydlení a jiné důležité poplatky, jak si rozvrhnout příjem pro zajištění potřebných věcí a plateb v průběhu měsíce.

- **Při vyřizování úředních záležitostí** – doprovodit vašeho blízkého na poštu, do banky, na úřad a nabídnout mu event. pomoc při jednání. Pracovníci služby budou dbát na to, aby okolí s vaším dítětem jednalo s respektem, na který má dospívající nebo dospělý člověk právo.
- **Při sjednávání dalších služeb** (lékaře, kadeřníka apod.) – pečovatelská služba podpoří vaše dítě v tom, jak si službu objednat, příp. sami ji podle přání vašeho blízkého objednají.
- **Při cestování prostředky hromadné dopravy** – opakovaným doprovázením a informacemi mu pomohou získat jistotu samostatně cestovat do práce, do terapeutické dílny, na nákup, za přáteli apod.
- **Při hledání možností společenského vyžití** – služba poskytne informace nebo podporu při jejich vyhledávání, může vašeho blízkého na společenskou akci doprovodit nebo doprovod zprostředkovat.
- **Při péči o zdraví** – poskytováním informací o zdravotních rizicích, o vhodných kompenzačních pomůckách, o nutnosti dodržovat předepsanou léčbu apod.

Pracovníci pečovatelské služby jsou připraveni dohodnout s vaším dítětem a s vámi takový rozsah služby, jaký vaše dítě aktuálně potřebuje.

Důležité doporučení na závěr...

Pokud dosud váháte, zda svěřit alespoň část podpory vašeho dítěte sociální službě, mějte na paměti, že pro vaše dítě je důležité nikoliv množství podpory, kterou mu osobně poskytujete, ale čas, který s ním můžete trávit v dobré kondici, zdraví a odpočinutí.

Tyto činnosti a dohled nad jejich vykonáváním nemusíte zajišťovat jen vy sami. Může vám s tím pomoci pečovatelská služba. Pečovatelky pomohou vašemu blízkému s tím, co sám nezvládne, a současně ho budou podporovat v tom, aby co nejvíce využíval svých schopností. Jejich pomoc může mít nejrůznější podobu.

- Pečovatelky mohou činnost vašemu blízkému pouze připomenout, např.: „ Dnes plánujete návštěvu lékaře, nezapomeňte si vzít čisté prádlo“.
- Někdy bude potřeba činnost slovně popsat, aby ji provedl, např.: „ Nádobí nejlépe umyjete s tímhle prostředkem, který kápnete na mycí houbu.“
- Jindy bude potřeba činnost kromě popisu vašemu blízkému i předvést, např. ukázat, jak se věší prádlo, jak připravit jednoduché jídlo.

Pracovníci pečovatelské služby budou vždy respektovat aktuální stav a projevy vůle vašeho blízkého, budou s ním jednat jako s dospívajícím nebo dospělým člověkem. Rozsah, čas a podobu péče vyjedná služba s vaším blízkým a s vámi před zahájením poskytování služby, ale toto ujednání je pak možné průběžně upřesňovat a upravovat. Kontakt vašeho blízkého s dalšími osobami (pracovníky služby) může rozšířit jeho komunikační dovednosti.

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**

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

INSTITUT SOCIÁLNÍ PRÁCE

kontakt:

www.zitdoma.cz

Na obrázky a text se vztahují autorská práva

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.