



## Tisková zpráva

# Pečovatelské služby zatím zvládají náročnou péči i v nouzovém režimu

Praha (17. března 2020) - Zajistit podporu nejvíce ohrožené skupině nákazou COVID-19, tedy seniorům a lidem s chronickým onemocněním se nyní usilovně snaží terénní pečovatelské služby po celé zemi. Z hodiny na hodinu přijímají řadu opatření, aby nikdo nezůstal bez pomoci. Někde zřídili telefonickou linku pro starší 75 let, kterým rozváží potravinové balíčky a léky. Jinde zjišťují, o koho z uživatelů by se v krajním případě měla schopná postarat rodina a kde by situaci museli zachránit dobrovolníci, kdyby pečovatelské služby musely do karantény.

*„Nevíme dne, ani hodiny, ale chceme být připraveni na všechny varianty. Dnes ještě poskytujeme kompletní servis, hygienu, pomoc s nákupem, stravou. Seniorům, kteří nejsou našimi klienty, ale nyní potřebují také pomoc, od pondělí pomáhají vozit nákup hasiči,“* říká Lucie Kaválová, vedoucí pečovatelské služby Centra sociální péče města Ústí nad Orlicí. Nedostatek respirátorů k práci v první linii vyřešili svépomocí. *„Paní ředitelka s děvčaty z denního stacionáře, který je z nařízení zavřený, ušily po nocích alespoň látkové roušky,“* doplňuje vedoucí pečovatele.

Mnohde musí v pečovatelských službách řešit operativně i dostatek kvalifikovaného personálu. *„Vypadá to, že školka, která se po dnešku už také uzavře, nám půjčí kuchařky,“* popisuje Ilona Jakoubková, ředitelka pečovatelské služby Sociálních služeb města Doksy. Služby omezily doprovázení k lékaři pouze na akutní případy a využívají e-recepty.

Podle odborníků z Institutu sociální práce, z. s., by rodiny seniorů měly zvážit možnosti zajištění podpory pro své blízké. Pokud se jedná o člověka, který se dnes dostává do situace závislosti z důvodu preventivních opatření, je především třeba zajistit mu nákup potravin, hotového jídla, léků a v neposlední řadě zůstat s ním v pravidelném nejlépe telefonickém kontaktu, který přispěje k jeho lepší psychické pohodě.

*„Nikdo z nás nemůže vědět, jestli už si virus nenosíme v sobě a nevystavujeme tak našeho rodiče riziku přenosu této zákeřné nemoci. Ze stejného důvodu k nim rozhodně nedoporučujeme dávat vnučata na hlídání. Pokud jim někdo z rodiny nese nákup, doporučujeme, je-li to možné, jim ho nechat u dveří,“* upozorňuje expertka Institutu Ilona Čtvrtníková. *„Potřebuje-li váš blízký pravidelnou péči o svou osobu – pomoc s osobní hygienou, péčí o sebe, podáním stravy, zvažte, zda jste schopni tuto pomoc po dobu preventivních opatření zvládnout v rámci rodiny tak, aby počet lidí, se kterými se váš blízký setkává, byl co nejnižší. Nebo pokud jste pracovníě vytížení, domluvte se na zajištění péče s pečovatelskou službou. Vzájemná ohleduplnost lépe pomůže zvládnout situaci lidí závislých na péči druhých,“* podotýká.

### Doporučení seniorům a lidem s chronickým onemocněním, případně pečujícími osobám:

- **Omezte kontakty**, pokud možno vůbec nevycházejte ze svých domů nebo bytů.
- **V nutných případech se mimo domov pohybujte mezi 9. až 11. hodinou**, kdy jsou ulice i obchody nejvíce vylištěné.



- Pokud nemáte k dispozici respirátor, měli byste **nosit alespoň provizorní roušku** z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny.
- Neměli byste zapomínat si **udržovat odstup od ostatních lidí na dva metry** a vyhýbat se jakémukoliv fyzickému kontaktu, i třeba jen podáním ruky.
- **Dodržujte základní hygienické návyky**, zejména časté mytí rukou.
- **Zachovejte si** společně co největší **sociální kontakt i bez osobní návštěvy**, např. přes telefon, skype, anebo další možnosti, které máte k dispozici.
- **Využívejte** pokud možno **elektronické možnosti** zaslání receptů, objednávání jídla, nákupů (držitelé průkazu ZTP mívají dovážku zdarma) apod.
- Nepropadejte trdomyslnosti a **věnujte se činnostem**, které máte rádi, nebo na které doteď nebyl čas. **Učte se nové věci, vzdělávejte se, buďte aktivní.**
- **Nepropadejte syndromu pacienta.** Pokud jste zdraví, myslete na to a nepodléhejte pocitu nemoci. Pokud se nebudete cítit dobře, vyhledejte lékařskou pomoc.
- Telefonní čísla **112, 155, 156, 158** **využívejte jen v nejnnutnějších případech.** Stejně tak se snažte omezit návštěvy úřadů, lékařů apod. **Myslete na to, že zaměstnanci v mnoha oborech se teď musí věnovat nastalé krizi a záchraně lidského zdraví a života a ne vše tedy musí fungovat ideálně. Buďte ohleduplní.**

### **Důležité kontakty pro seniory, chronicky nemocné a jejich blízké:**

Zorientovat se a najít správné informace pomohou seniorům, ale i jejich rodinám, nebo blízkým pečujícím internetové portály jak Vlády ČR a ministerstev, tak i krajských a obecních úřadů. Dohledají tam čísla na specializované infolinky, kontakty a odkazy na důležité instituce, kde lze také najít nejčastější otázky a odpovědi týkající se nového koronavirového onemocnění. Například Liberecký krajský úřad inzeruje dovážku různých typů balíčků nákupů osamělým seniorům starších 65 let a koordinuje šití roušek dobrovolníky. Jihomoravský kraj mimo jiné odkazuje na krizovou linku pro seniory, která nabízí také propojení s dobrovolníky. Informace rodinám, které náhle budou muset převzít péči o své seniory, nabízí informační portál Institutu sociální práce [zitdoma.cz](http://zitdoma.cz).

### **Internetové prezentace (weby) o koronaviru:**

- [koronavirus.mzcr.cz](http://koronavirus.mzcr.cz)
- [karantena.eu](http://karantena.eu)
- [informacekoronavirus.cz](http://informacekoronavirus.cz)
- [okoronaviru.cz](http://okoronaviru.cz)
- [koronainfo.cz](http://koronainfo.cz)

### **Chci pomáhat:**

- koordinační linka pro dobrovolníky Život 90 - 773 071 024
- Život 90 - web Pomáháme Praze - <https://sites.google.com/view/dobrovolnik-covid19>
- [sousedskapomoc.cz](http://sousedskapomoc.cz)
- [pomuzemesi.cz](http://pomuzemesi.cz)
- [chcipohlidat.cz](http://chcipohlidat.cz)
- [dobro.cz](http://dobro.cz)
- [pomocsousedum.cz](http://pomocsousedum.cz)



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



### **Linky důvěry pro dospělé v obtížné situaci:**

- Linka důvěry Centra krizové intervence (CKI) - 284 016 666
- Pražská linka důvěry 222 580 697
- SOS centrum - Diakonie ČCE 608 004 444 (+ chat i Skype)

### **Důležité weby pro seniory a pečující:**

- registr poskytovatelů sociálních služeb MPSV ČR - <http://iregistr.mpsv.cz>
- vlada.cz
- zitdoma.cz
- neztratitsevestari.cz
- zivot90.cz
- praha.eu
- weby pečovatelských služeb a osobních asistencí

### **Krizové linky pomoci seniorům v období pandemie koronaviru COVID-19:**

- Život 90 ve spolupráci s hlavním městem Praha - 800 160 166
- Linka pro seniory Elpida - 800 200 007

**Sledujte internetové stránky a facebookový profil vaší obce, města nebo kraje.**