

# 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 odpočinku.

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](http://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](http://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](http://portal.mpsv.cz)
- **Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)** – přehled a podrobné informace o invalidních důchodech a dlouhodobém ošetřovném: [www.cssz.cz](http://www.cssz.cz)
- **Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb** – seznam poskytovatelů zdravotních služeb: [nrpzs.uzis.cz](http://nrpzs.uzis.cz)