

**Z A Č Í N Á M
P E Č O V A T
O B L Í Z K É H O**



KAM P O V E D O U M Ě P R V N Í K R O K Y ?

PRAKTICKÝ PRŮVODCE NEFORMÁLNÍ PÉČÍ

CO JE NEFORMÁLNÍ PÉČE?

Naprostá většina dlouhodobé sociální a zdravotní péče je v ČR poskytována neformálními pečujícími – rodinnými příslušníky a příbuznými, kteří o své blízké pečují v domácím prostředí. Neformální pečující jsou základem našeho sociálního systému, přesto zůstávají neviditelní, nedocení, bez dostatečných informací a podpory.

Možná i vy patříte mezi neformální pečující, nebo vás tato životní role čeká. V této brožuře najdete informace, které vám ulehčí složité začátky s péčí. Představí možnosti, jak získat pomoc a podporu tak, abyste mohli poskytnout svým blízkým kvalitní péči a nevypustit přitom duši.

OBSAH

jsem neformální pečující?	strana 3
kam povedou mé první kroky	strana 4
kdo pomůže s běžnými úkony	strana 5
příspěvek na péči	strana 6
o co dále mohu žádat	strana 8
jak připravit domácnost	strana 9
služby Pečuj doma	strana 10
Nouzový plán péče	strana 12

ODPOVĚZTE SI. JSTE NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ?

Situace vašeho blízkého

- Má Váš příbuzný nějaké postižení nebo závažněji onemocněl?
- Změnila se osobnost vašeho blízkého?

Pomoc s každodenními aktivitami

- Pomáháte svému blízkému s každodenními činnostmi?
- Zvýšila se vaše pracovní zátěž v domácnosti?
- Děláte si často starosti o svého blízkého a o vaší životní situaci?

Potřeba asistence

- Zvýšil se počet návštěv zdravotnických zařízení, úřadů a sociálních služeb?
- Potřebujete v případě vaší absence pro svého blízkého zajistit někoho, kdo Vás zastoupí?
- Museli jste upravit svůj domov podle zdravotních potřeb svého blízkého?

Vaše osobní situace

- Máte méně volného času?
- Spíte méně v noci?
- Zhoršil se Váš vlastní zdravotní stav?
- Stojí vaše osobní potřeby a zájmy stranou?
- Zmenšil se okruh vašich přátel?
- Cítíte, že Vás zmíněná témata trápí?

Pokud jste si na výše položené otázky odpověděli ve více případech ano, je pravděpodobné, že jste v situaci neformálního pečujícího. Zvažte, kolik odpovědnosti za péči o svého blízkého jste schopni a ochotni přijmout. Na co máte síly? Jaké informace a jakou podporu potřebujete? Víte, kam se obrátit pro pomoc?

Tato brožura Vám má pomoci zorientovat se v situaci neformálního pečujícího a ukázat cesty ke zvládnutí nové životní role. Kdykoliv se můžete obrátit na poradnu Pečuj doma a svou situaci a potřeby konzultovat.

KAM POVEDOU MÉ PRVNÍ KROKY

Ošetřující lékař. Před propuštěním vašeho blízkého z nemocnice nebo po zjištění diagnózy vašeho blízkého si s lékařem ujasněte, jaká je očekávaná délka péče a co bude obnášet.

Praktický lékař Vám může předepsat poskytování domácí zdravotní péče- návštěvy zdravotní sestry. Na 14 dní může domácí zdravotní péči předepsat i lékař, který propouští vašeho blízkého z nemocnice. Domácí zdravotní péče je hrazena ze zdravotního pojištění, některé úkony jsou ovšem částečně nebo plně hrazeny pacientem. Seznam poskytovatelů domácí péče, včetně agentur domácí péče (home-care), najdete v Národním registru poskytovatelů zdravotních služeb: www.nrpzs.uzis.cz

Okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ) Pokud si berete blízkého domů a doposud s Vámi nebydlel, je dobré přehlásit na OSSZ jeho důchod na novou adresu a najít pro něj nového praktického lékaře v okolí.

Krátkodobé ošetřovné je poskytováno z dávek vašeho nemocenského pojištění na péči o osobu, která s Vámi žije ve společné domácnosti. Zaměstnanec může ošetřovné čerpat po dobu 9 dnů, OSVČ krátkodobé ošetřovné čerpat nemůže. Tiskopis vám vydá praktický lékař vašeho blízkého.

Dlouhodobé ošetřovné. Zjistíte, zda dosáhnete na dlouhodobé ošetřovné, na které má nárok zaměstnanec (se souhlasem zaměstnavatele) i OSVČ. Podrobné podmínky nároku najdete na: www.cssz.cz/dlouhodobé-ošetřovné. Mimo jiné jde o podmínku alespoň 4denní hospitalizace. Žádost o dávku lze podat do 8 dnů po dni propuštění ošetřované osoby z hospitalizace a je nutné mít rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče od ošetřujícího lékaře.

Opatrovnictví. Pokud se Váš blízký přestává orientovat a rozhodovat, je potřeba řešit opatrovnictví (může být i bez omezení svéprávnosti), abyste jej mohli zastupovat například na úřadech a v sociálních službách. U těchto osob by plná moc byla zneužitím jeho neschopnosti se rozhodovat.

KDO POMŮŽE S BĚŽNÝMI ÚKONY MAPA PODPORY

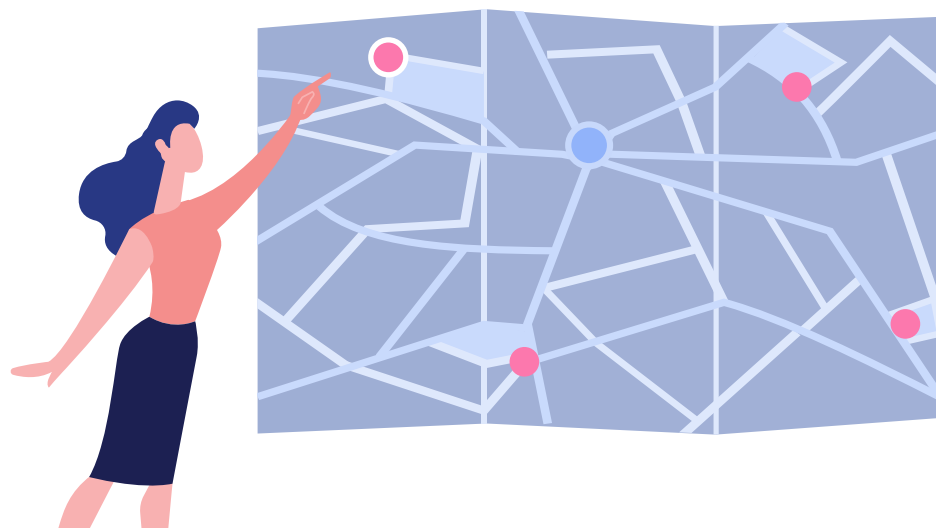
Pečovatelská služba zajišťuje pomoc při osobní hygieně, úklid, stravu, pedikúru apod.

Osobní asistence zajišťuje pomoc v podobných oblastech péče, asistent ale může také vašemu blízkému předčítat nebo jej doprovázet mimo domácnost.

Odlehčovací služby lze využít, pokud si potřebujete odpočinout. Nejčastěji jde o dočasné umístění vašeho blízkého v pobytovém zařízení či stacionáři, případně můžete využít i terénní odlehčovací služby.

Vyhledat výše uvedené sociální služby ve svém okolí můžete v interaktivní Mapě podpory na: www.pecujdoma.cz/hledam-sluzbu-ve-svem-okoli případně na www.iregistr.mpsv.cz

Výše uvedené sociální služby jsou hrazeny uživatelem, přičemž hodinová sazba za terénní služby je 110–130 Kč za hodinu.



PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Základní sociální dávka, která může pomoci při péči o blízkého, je příspěvek na péči. Kompletní informace včetně formuláře žádosti získáte na Krajských pobočkách Úřadu práce a na: www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci.

Příspěvek je určen lidem, kteří se při zvládání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci jiných. Pro stanovení výše příspěvku se posuzuje stupeň jejich závislosti. Proto je nutné dbát na to, aby i praktický lékař vašeho blízkého byl při popisování zdravotního stavu v žádosti co nejpřesnější a popsal podrobně i schopnosti vašeho blízkého. Především se u příspěvku hodnotí schopnost:

- mobility a orientace
- komunikace
- stravování
- oblékání a tělesné hygieny
- výkonu fyziologických potřeb
- péče o zdraví i péče o domácnost (u osob starších 18 let)

Výše příspěvku není závislá na příjmech pečujícího ani opečovávaného a pečující může při jeho pobírání nadále pracovat dle svých možností.



Výše příspěvku na péči je u osob starších 18 let:

- **880 Kč**, jde-li o stupeň I (lehká závislost)
- **4400 Kč**, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost)
- **12 800 Kč** jde-li o stupeň III (těžká závislost)
- **19 200 Kč** jde-li o stupeň IV (úplná závislost)

Výše příspěvku na péči pro osoby do 18 let:

- **3 300 Kč**, jde-li o stupeň I (lehká závislost),
- **6 600 Kč**, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- **13 900 Kč**, jde-li o stupeň III (těžká závislost),
- **19 200 Kč**, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

Vyřízení příspěvku na péči může trvat i několik měsíců, ale přiznává se ke dni podání žádosti. V případě jeho přiznání je za pečujícího hrazeno zdravotní pojištění a od II. stupně závislosti je možné na ČSSZ řešit započítání doby péče jako náhradní doby důchodového pojištění.

NA CO LZE DÁLE ŽÁDAT

Průkaz OZP. O průkaz osoby se zdravotním postižením, na který jsou vázány mnohé výhody a úlevy, lze požádat na Úřadu práce. Podmínky a formulář žádosti najdete na: www.mpsv.cz/-/priznani-prukazu-ozp.

Příspěvek na mobilitu. Pokud potřebujete vašeho blízkého opakovaně v měsíci někam dopravovat z léčebných důvodů, zažádejte na Úřadu práce o příspěvek na mobilitu. Je však podmíněn průkazem ZTP, nebo ZTP/P. Najdete na: www.mpsv.cz/-/prispevek-na-mobilitu.

Evropský parkovací průkaz Vám umožní parkovat na vyhrazených místech. Je vydáván dopravním nebo sociálním odborem dané obce a je také vázán na průkaz ZTP, nebo ZTP/P. Najdete na: www.europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/parking-card-disabilities-people/index_cs.htm

Sanitka. Pokud nevlastníte auto, sanitku může předepsat ošetřující lékař, který poskytnutí dané zdravotní péče požaduje. U plánované kontrolního vyšetření ji předepisuje lékař zdravotnického zařízení, které o kontrole rozhodlo. Sanitku může předepsat také obvodní praktický lékař vašeho blízkého. Příspěvek na mobilitu ale nebrání předepsání sanitky v nutných případech.

Kompenzační pomůcky. Některé kompenzační pomůcky jsou plně, nebo alespoň částečně hrazeny ze zdravotního pojištění. Pokud pomůcka hrazena není, lze na Úřadu práce žádat o příspěvek na zvláštní pomůcku. Dále je pak možné oslovit nadace a půjčovny kompenzačních pomůcek, které můžete najít v Mapě podpory: www.pecujdoma.cz/hledam-sluzbu-ve-svem-okoli

Příspěvek na bydlení. Pokud kvůli péči o svého blízkého omezíte nebo zcela ztratíte své zaměstnání a máte problém finančně vyjít, je možné na Úřadu práce požádat o pomoc ve formě příspěvku na bydlení, příspěvku na živobytí nebo doplatku na bydlení. Najdete na: www.mpsv.cz/-/prispevek-na-bydleni

JAK TO ZAŘÍDIT DOMA

Vybavte byt na pečování. Hlavním úkolem je zajistit hlavní životní potřeby opečovávaného. Nejčastěji používané pomůcky v domácí péči jsou nástavec na WC, sedátka do vany, protiskluzové podložky do koupelny, madla, toaletní křeslo, močová láhev, chodítka, berle a plenkové kalhoty. Pro bezpečnost opečovávaného je také vhodné odstranit prahy, rohožky a koberečky.

Vybavte si lékárníčku dle diagnózy, myslíte také na léky na bolest a snížení teploty. Oproti běžné výbavě jsou třeba ochranné krémy na pokožku, čistící emulze, elastická obinadla. Vhodný je tlakoměr, případně glukometr a základní polohovací pomůcky.

Nevyléčitelně nemocní. Pokud si berete domů nevyléčitelně nemocného, je dobré spolupracovat s mobilním hospicem, který nabízí kompletní podporu, včetně zapůjčení veškerých pomůcek. Více na www.umirani.cz.

Služby přivolání pomoci, signalizační zařízení a monitorovací systémy často fungují ve spolupráci s městskou policií a bývají hrazené malým poplatkem.



PEČUJ DOMA

NAJDĚTE INFORMACE A PODPORU

Potřebujete poradit s domácí péčí?

Je toho na vás moc a potřebuje si popovídat?

Rozhodli jste se pečovat doma, ale nevíte, jak na to?

Pečuj doma je tu pro vás, abyste na péči o blízkého nebyli sami.

Poradna Pečuj doma

Naše poradkyně vám poskytnou potřebné informace, nasměrují vás na konkrétní sociální a zdravotní služby, pomohou vám v oblasti sociálně-právní i ošetrovatelské. Zároveň je poradna místem pro sdílení a psychickou podporu ve vaší nelehké situaci. Naše poradna je zdarma a je dostupná prostřednictvím naší bezplatné telefonní linky, prostřednictvím e-mailu a webového formuláře na stránkách.

Bezplatná telefonní linka: **800 915 915**

Emailová poradna: poradna@pecujdoma.cz

Kurzy

Pravidelné bezplatné vzdělávací kurzy Pečuj doma vás připraví na péči o blízkého ve všech rovinách. Základem našeho vzdělávání je šest obsáhlých akreditovaných kurzů: Základy správné manipulace, Naučme se ošetřovat- úvod do problematiky, Sociálně- právní minimum, Základy úspěšné komunikace při péči a Jak doprovázet na konci života.

Podpůrné skupiny

Pravidelně pořádáme online setkání neformálních pečujících, která jsou bezpečným prostorem pro vzájemnou podporu a sdílení. Podpůrné skupiny probíhají pod vedením odborníka a dotýkají se nelehkých témat, která péče o blízkého přináší.

Vzdělávací materiály

Na webových stránkách Pečuj doma najdete volně ke stažení praktické příručky, instruktážní a vzdělávací videa i aktuální články, které Vás provedou péčí o blízkého v domácím prostředí.

Online Mapa podpory

Najděte pomoc přímo ve svém okolí. V interaktivní mapě podpory naleznete pečovatelské služby, odlehčovací služby, půjčovny zdravotnických pomůcek a další místa, kde vám mohou pomoci s péčí o vašeho blízkého.

Všechny informace a přihlášky na kurzy najdete na www.pecujdoma.cz

Obrátit se můžete také na sociální pracovníky z propouštějící nemocnice nebo pečovatelské služby, pracovníky na sociálním odboru obce, úředníky na úřadech práce působících pod MPSV, Českou správu sociálního zabezpečení a další.

NOUZOVÝ PLÁN PÉČE

Jsem pečující. Je na mně závislá další osoba.

Nouzový plán péče umožní zastoupit vás v péči a udržet její standard, když se ocitnete v nouzové situaci jako je náhlé onemocnění či úraz.

Jak systém Nouzového plánu péče funguje?

Ve svém okolí se domluvíte s osobami (1-2), které jsou v případě nouze ochotny a schopny se o vašeho blízkého postarat. Stáhnete si formulář, kam vyplníte všechny údaje o tom, jak péče probíhá a co vše je třeba k jejímu zajištění. Vyplněný formulář pak uložíte na naše stránky do systému. Od nás pak dostane poštou Průkaz pečujícího a samolepku, kterou si nalepíte na kartičku pojištěnce. Na samolepce je nápis: „Jsem pečující. Je na mně závislá další osoba“.

Dříve než začnete Nouzový plán péče vyplňovat, promluvte si, prosím:

- s osobou, o kterou pečujete (je-li to možné)
- s kontaktními osobami, které uvádíte
- s dalšími členy rodiny, pracovníky sociálních a zdravotních služeb a s lidmi, kterým důvěřujete
- nebo se obraťte na sociálního pracovníka či koordinátora na městském úřadě s žádostí o vyplnění a odeslání anebo zavolejte poradkyním Pečuj doma na linku **800 915 915**.

Nouzový plán ke stažení naleznete:
www.pecujdoma.cz/res/archive/000578.pdf?seek=1634064203

POZNÁMKY

Myslete také na sebe, na své zdraví, zájmy, přátele...



Tato příručka vznikla za podpory Nadačního fondu ŠKODA AUTO.