

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

Praktické rady pro zvládnutí péče

JAK ZAČÍT?

1

CO UDĚLAT NEJDŘÍVE

- ▶ Zvažte svoje možnosti
Co vše budete potřebovat ke zvládnutí péče?
- ▶ Poradte se s ošetřujícím lékařem
- ▶ Zajděte na sociální odbor obecního úřadu pro informace a kontakty

- ▶ Navštivte pobočku úřadu práce (ÚP) pro vyřízení příspěvku na péči a dalších dávek
- ▶ Před propuštěním z nemocnice se zeptejte na ošetřovné na České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ/OSSZ)

- ▶ Informujte zaměstnavatele (úprava pracovní doby, poskytování péče, čerpání ošetřovného apod.)
- ▶ Vyhledejte rady na informačních portálech

- ▶ Podívejte se na praktický nácvik péče v názorných videích
- ▶ Obratě se na neziskové organizace ve svém okolí
- ▶ Přizpůsobte domácnost (bezbariérové úpravy, zdravotní pomůcky atd.)

Mluvte o svých pocitech, sdílejte své starosti

Požádejte o pomoc rodinu nebo přátele

3

PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM (ZTP, ZTP/P)

- ▶ Žádost podejte na ÚP v místě bydliště
- ▶ Bezplatná přeprava MHD a sleva na vlaky a autobusy
- ▶ Osвобоzení od dálničních poplatků, daňové úlevy
- ▶ Slevy na některé kulturní a sportovní akce
- ▶ Nárok na parkovací průkaz a právo parkovat na vyhrazených místech
- ▶ Parkovací průkaz vydává úřad obce s rozšířenou působností
- ▶ Průkaz TP umožňuje jen vyhrazené místo k sezení a přednostní odbavení na úřadech



2

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

KDE A O CO ŽÁDAT

- ▶ Příspěvek na péči
> Žádost podejte co nejdříve na ÚP
> Slouží k úhradě sociálních služeb, jako odměna pečujícímu atd.
- ▶ Dávky pro osoby se zdravotním postižením
> Příspěvek na mobilitu (dopravu)
> Příspěvek na zvláštní pomůcku, např. auto, schodolez
- ▶ Zdravotnické prostředky předepsané lékařem, např. pleny, polohovací postel, vozík
- ▶ Další dávky
> Přídatky na děti
> Příspěvek na bydlení, na živobytí
> Doplatek na bydlení
> Mimořádná okamžitá pomoc

4

OŠETŘOVNÉ

- ▶ Umožňuje 9 dnů zůstat doma a pečovat o blízkého
- ▶ U osob starších 10 let je třeba doložit nezbytnost ošetřování
- ▶ Osamělý rodič pečující alespoň o 1 dítě mladší 16 let může ošetřovné čerpat až 16 dnů
- ▶ Podmínkou je společná domácnost

5

DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

- ▶ Umožňuje členům rodiny zůstat doma a pečovat o blízkého až 90 dnů
- ▶ Placené pracovní volno, 60 % denního vyměřovacího základu
- ▶ Pečující se mohou při péči střídát
- ▶ Podmínkou je min. 7 dní hospitalizace v nemocnici, při propuštění vydá ošetřující lékař doporučení
- ▶ Vyřizuje ČSSZ/OSSZ, uplatňuje se u zaměstnavatele

6

NA CO MÁM NÁROK JAKO HLAVNÍ PEČUJÍCÍ

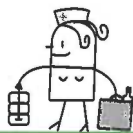
- ▶ Zdravotní pojištění
- ▶ V zaměstnání např. úprava pracovní doby
- ▶ Sociální pojištění – doba péče se započítává do důchodového pojištění, příp. pro nárok na podporu v nezaměstnanosti

7

EUROKLÍČ

- ▶ Univerzální klíč použitelný v ČR i v rámci EU
- ▶ Pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu nebo s některými onemocněními
- ▶ Uspadňuje přístup na toalety, do výtahů i na plošiny u schodů
- ▶ K dlouhodobému zapůjčení pro držitele průkazů TP, ZTP, ZTP/P nebo pro pečující o děti do 3 let věku
- ▶ Více na: www.eurokeycz.com

Zkuste si najít čas jen pro sebe



9

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- ▶ **Odborné sociální poradenství – potřebuji radu**
 - > Krizové telefonní linky
 - > Informační portály
- ▶ **Raná péče** – podpora rodiny s dětmi s handicapem do 7 let
- ▶ **Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, pro OZP a seniory**
- ▶ **Denní stacionáře, centra denních služeb a sociálně terapeutické dílny** – potřebuji zajistit péči během dne mimo domov
- ▶ **Odlehčovací služby** – potřebuji si na pár dní odpočinout
- ▶ **Terénní služby** – potřebuji pomoc se zajištěním péče v domácnosti
- ▶ **Pečovatelská služba** – pomoc při oblékání, podávání jídla, osobní hygieně atd.
- ▶ **Osobní asistence** – doprovod k lékaři, na úřad, trávení volného času
- ▶ **Služby tísňové péče** – 24/7 možnost komunikace s odborníkem a elektronické sledování
- ▶ **Pobytové služby** – předání do odborné péče
 - > Domovy pro seniory
 - > Domovy pro osoby se zdravotním postižením
 - > Domovy se zvláštním režimem
 - > Chráněné bydlení
 - > Týdenní stacionáře

**Jděte do přírody,
dopřejte si masáž
nebo si přečtete
knihu**

8

ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

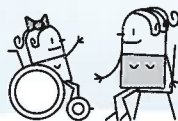
- ▶ **Praktický lékař**
 - > Může vám předat informace nebo vás navštívit doma
 - > Předepisuje zdravotnické prostředky (např. chodítka, berle, polohovací postele apod.), lázně, rehabilitaci, fyzioterapii
- ▶ **Lékařští specialisté**
 - > Ortoped, neurolog – předpis zdrav. prostředků, rehabilitace apod.
 - > Neurolog, psychiatr – diagnostika a léčba, např. demencí
 - > Psychosomatický přístup – komplexní vyšetření a léčba
- ▶ **Domácí ošetrovatelská péče (tzv. home care)**
 - > Hrazeno ze zdravotního pojištění (na doporučení praktického/ošetroujícího/proopouštějícího lékaře)
 - > Poskytují zdravotní sestry
- ▶ **Léčebně rehabilitační péče**
- ▶ **Léčebny dlouhodobě nemocných**
- ▶ **Paliativní a hospicová péče**
 - > Péče v závěrečné fázi života, úleva od bolesti a důstojné umírání
 - > Psychologická, duchovní a sociální podpora a pomoc rodině

**KDO MI S PÉČÍ
POMŮŽE?**

10

VZDĚLÁVACÍ A PODPŮRNÉ SLUŽBY PRO RODINY DĚTÍ S POSTIŽENÍM

- ▶ **Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)**
 - > Diagnostika a vyšetření dítěte
 - > Návrh individuálního vzdělávacího plánu
 - > Doporučení asistenta dítěte ve škole, podpora k dalšímu studiu
- ▶ **Speciálně pedagogické centrum (SPC)**
 - > Diagnostika dítěte s postižením
 - > Poradenství v rodině a ve škole
- ▶ **Asistent pedagoga pro děti, žáky a studenty se ZP**
 - > Doporučuje PPP nebo SPC
 - > Žádá o něj rodič
- ▶ **Středisko výchovné péče (SVP)**
 - > Sociálně terapeutická podpora
 - > Poradenství a diagnostika
 - > Pedagogická a psychologická podpora
- ▶ **Neziskové organizace**
 - > Aktivizační služby pro rodiny a jednotlivce
 - > Volnočasové aktivity pro děti s handicapem
 - > Vzdělávání a poradenství
 - > Psychorehabilitační pobyty
 - > Psychologická a psychotherapeutická pomoc



CO DÁL?

11

RADY PO UKONČENÍ PÉČE

- ▶ **Dopřejte si čas na rozloučení**
- ▶ **Nebrňte se pocitům smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy**
- ▶ **Odpočívajte**
- ▶ **Požádejte o pomoc**
- ▶ **Využijte pomoci psychologa, duchovního nebo poradců pro pozůstalé**
- ▶ **Navštivte setkání svépomocné podpůrné skupiny**
- ▶ **Po organizaci pohřbu nezapomeňte: vyzvednout úmrtní list, odevzdat doklady a oznámit úmrtí na úřadech, převést a ukončit smlouvy, podat žádost o pozůstalostní důchod či pohřebné, vyčkat na výzvu notáře ohledně dědického řízení**

**Zvládáte péči,
jak nejlépe
umíte**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Centrum pro komunitní práci střední Čechy, © 2021
Vydáno v rámci projektu „Pečovat a žít doma je normální 2 – podpora neformálních pečovatelů na Berounsku, Dobříšsku a Hořovicku“, č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/18_088/0010755 a „PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ – PODPORA NEFORMÁLNÍCH PEČOVATELŮ na území ORP Lysá nad Labem a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav“, č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/18_088/0010746, které jsou financovány z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



VIDEONÁVODY

PODROBNÉ
INFORMACE

PŘEKLAD V ČZJ