

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

Praktické rady pro zvládnutí péče

JAK ZAČÍT?

1

Mluvte o svých pocitech, sdílejte své starosti

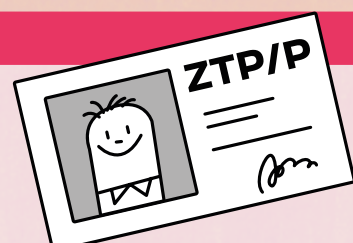
CO UDĚLAT NEJDŘÍVE

- Zvažte svoje možnosti
Co vše budete potřebovat ke zvládnutí péče?
- Navštivte pobočku úřadu práce (ÚP) pro vyřízení příspěvku na péči a dalších dávek
- Informujte zaměstnavatele (úprava pracovní doby, poskytování péče, čerpání ošetrovného apod.)
- Obráťte se na neziskové organizace ve svém okolí
- Poradte se s ošetřujícím lékařem
- Před propuštěním z nemocnice se zeptejte na ošetrovné na České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ/OSSZ)
- Vyhledejte rady na informačních portálech
- Přizpůsobte domácnost (bezbariérové úpravy, zdravotní pomůcky atd.)
- Zajděte na sociální odbor obecního úřadu pro informace a kontakty
- Podívejte se na praktický nácvik péče v názorných videích

Požádejte o pomoc rodinu nebo přátele

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

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



KDE A O CO ŽÁDAT

- Žádost podejte na ÚP v místě bydliště
- Nárok na parkovací průkaz a právo parkovat na vyhrazených místech
- Příspěvek na péči
> Žádost podejte co nejdříve na ÚP
> Slouží k úhradě sociálních služeb, jako odměna pečujícímu atd.
- Zdravotnické prostředky předepsané lékařem, např. pleny, polohovací postel, vozík
- Bezplatná přeprava MHD a sleva na vlaky a autobusy
- Parkovací průkaz vydává úřad obce s rozšířenou působností
- Dávky pro osoby se zdravotním postižením
> Příspěvek na mobilitu (dopravu)
> Příspěvek na zvláštní pomůcku, např. auto, schodolez
- Další dávky
> Přídavky na děti
> Příspěvek na bydlení, na živobytí
> Doplatek na bydlení
> Mimořádná okamžitá pomoc
- Osvobození od dálničních poplatků, daňové úlevy
- Průkaz TP umožňuje jen vyhrazené místo k sezení a přednostní odbavení na úřadech
- Příspěvek na zvláštní pomůcku, např. auto, schodolez
- Slevy na některé kulturní a sportovní akce

4

5

6

7

Zkuste si najít čas jen pro sebe

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 ošetrovné čerpat až 16 dnů
- Podmínkou je společná domácnost

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 ošetrovný lékař doporučení
- Vyřizuje ČSSZ/OSSZ, uplatňuje se u zaměstnavatele

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

EUROKLÍČ

- Univerzální klíč použitelný v ČR i v rámci EU
- Pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu nebo s některými onemocněními
- Usnadňuje 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

9

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- Odborné sociální poradenství – potřebují 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 – potřebují zajistit péči během dne mimo domov
- Odlehčovací služby – potřebují si na pár dní odpočinout

- Terénní služby – potřebují 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 přečtěte knihu

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 zdravotnických 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/ošetrovajícího/propouštějícího 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
> Vzdělávací a poradenství
> Psychorehabilitační pobyt
> Psychologická a psychotherapeutická pomoc

CO DÁL?

11

RADY PO UKONČENÍ PÉČE

- Dopřejte si čas na rozloučení
- Nebraňte 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

