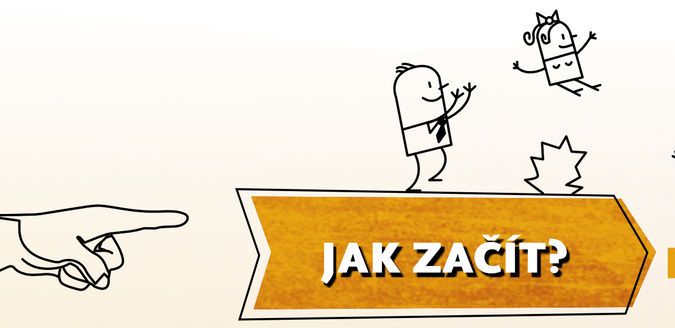
PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

Praktické rady pro zvládnutí péče



JAK ZAČÍT?



Mluvte o svých pocitech, sdílejte své starosti

1 CO UDĚLAT NEJDŘÍVE

- Zvažte svoje možnosti
  Co vše budete potřebovat ke zvládnutí péče?
- Poraďte 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
- Obraťte se na neziskové organizace ve svém okolí
- Přizpůsobte domácnost (bezbariérové úpravy, zdravotní pomůcky atd.)

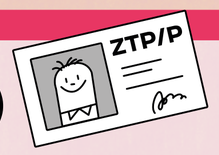
Požádejte o pomoc rodinu nebo přátele

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

2 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**
  - > Přídavky na děti
  - > Příspěvek na bydlení, na živobytí
  - > Doplatek na bydlení
  - > Mimořádná okamžitá pomoc

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
- Osvobození 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



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 střídat
- 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
- 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

Zkuste si najít čas jen pro sebe

KDO MI S PÉČÍ POMŮŽE?

Jděte do přírody, dopřejte si masáž nebo si přečtěte 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 ošetřovatelská péče (tzv. home care)**
  - > Hrazeno ze zdravotního pojištění (na doporučení praktického/ošetřujícího/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

9 SOCIÁLNÍ SLUŽBY

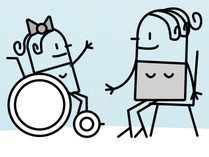
- **Odborné sociální poradenství** – potřebuji radu
  - > Krizové telefonní linky
  - > Informační portály
- **Raná péče** – podpora rodiny s dětmi s handicapem do 7 let
- **Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, pro OZP a seniory**
- **Denní stacionáře, centra denních služeb a sociálně terapeutické 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

CO DÁL?

Zvládáte péči, jak nejlépe umíte

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 psychoterapeutická pomoc





11 RADY PO UKONČENÍ PÉČE

- Dopřejte si čas na rozloučení
- Nebraňte se pocitům smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy
- Odpočívejte
- 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

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

cpkp centrum pro komunitní práci

Centrum pro komunitní práci střední Čechy, © 2021
Vydáno v rámci projektů „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

ČZJ PŘEKLAD V ČZJ

© MOWSHE 2021