

# POPIS POSTUPU, ČINNOSTÍ A DOPORUČENÍ PŘI ZAVÁDĚNÍ KOORDINOVANÉHO PŘÍSTUPU POMOCI NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍM V ÚZEMÍ ORP LYSÁ NAD LABEM A ORP BRANDÝS NAD LABEM – STARÁ BOLESLAV

## PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

Zpracoval: kolektiv CPKP střední Čechy  
**červen 2022**

*Vydáno v rámci projektu „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,  
financovaného z ESF prostřednictvím  
Operačního programu Zaměstnanost.*



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



## Obsah

<b>Úvod</b>	<b>2</b>
1.	Komu je Metodika adresována? .....3
2.	Základní informace o realizovaném projektu .....3
2.1.	Období realizace projektu .....3
2.2.	Realizační tým projektu .....4
2.3.	Cílová skupina.....4
2.4.	Cíle, nástroje a hlavní aktivity realizované podpory .....4
3.	Neformální péče na území ORP Lysá nad Labem a na území ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav.....5
3.1.	Základní informace o území ORP Lysá nad Labem .....5
3.2.	Základní informace o území ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav.....6
3.3.	Problematika neformální péče ve sledovaných územích .....6
4.	Doporučený postup zavádění koordinované pomoci neformálně pečujícím ..... na území ORP Lysá nad Labem a ORP Brandýs nad Labem.....8
4.1.	Pozice koordinátora podpory neformální péče.....8
4.2.	Zmapování dostupných sociálních a návazných služeb v území.....9
4.3.	Systémové lokální aktivity .....10
4.4.	Aktivity na podporu neformální péče.....11
5.	Možnosti finančního zabezpečení a či náklady na zajištění podpory .....15
6.	Jak jsme konkrétně pečujícím rodinám pomáhali.....17
6.1.	Kontaktní místo pro pečující.....17
6.2.	Odborná pomoc.....18
6.3.	Svépomocné skupiny.....18
6.4.	Vzdělávací aktivity .....21
6.5.	Mezioborová setkání .....21
6.6.	Analytické práce.....23
6.7.	Supervize .....23
7.	Co se během projektu podařilo .....23
8.	Soubor použité literatury .....25
9.	Přílohy.....26

## Úvod

Realizační tým projektu na území SO ORP Lysá nad Labem a SO ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav tvořily kromě odborné garantky a sociologa čtyři koordinátorky pomoci pečujícím. A jak ony celý projekt vnímají?

*„V průběhu realizace projektu jsem se sama stala pečující osobou, do situace pečujících jsem se dokázala o to víc vcítit, propojovala se mi tedy osobní i pracovní rovina. O to víc jsem mnohem intenzivněji vnímala smysl podpory, kterou projekt pečujícím nabízí, a to nejen po té stránce zkompetentňování pečujících v jejich roli, ale i po té stránce psychické. Mapa podpory, která na Lysecku vznikla, pomohla pečujícím v základní orientaci v dostupné pomoci. Díky individuální podpoře měli pečující alespoň malou šanci oprostít se od každodenních starostí a věnovat se sami sobě. Na společných setkáních se navzájem poznali a sdíleli nejen své potíže a starosti, ale i úspěchy a drobné radosti a starosti. Největší radost mám pak ze vzájemného propojení rodičů dětí s poruchami autistického spektra. Pravidelně se setkávali, vzájemně si vyměňovali zkušenosti a ve finále založili spolek KoniPAS, v rámci kterého plánují i do budoucna spoustu dalších aktivit. Co mě naopak mrzí, je, že se nepodařilo navázat úzkou spoluprací s dalšími aktéry v území. Určitě na to měla vliv epidemiologická omezení v souvislosti s nemocí COVID-19, která omezila počet osobních jednání, setkání u kulatého stolu či akcí pro širokou veřejnost.“*

Hanka

*„Těší mě, že jsem po dobu dvou let tvořila součást týmu, který neformálním pečujícím alespoň trochu usnadnil jejich nelehký úděl. Mám radost ze zpětné vazby pečujících, kteří nejsou zvyklí na to, že by je samotné někdo opečovával. Jsou to oni, kdo se starají o někoho druhého, velice často od rána do večera, téměř bez možnosti odpočinku.“*

Blanka

*„Jako koordinátorka pomoci jsem se snažila především dobře pečujícím naslouchat, pro ně bylo v první řadě důležité získat pocit, že na své starosti nejsou sami, že se mnou mohou sdílet své obavy. Podobně fungovaly svépomocné skupiny, pečující si vzájemně předávali rady a zkušenosti. Vidím tak důležitost v informování, síťování a propojování. Toto vše s dobře nastavenou sítí sociálních a návazných služeb pomáhá zrychlit a zefektivnit celý proces pomoci pečujícím.“*

Radka

*„Pochopila jsem, že podpora pečujících má smysl. Na začátku je vždy důležité získat důvěru a vytvořit si s pečujícím vztah, to mnohdy trvá i delší dobu. Také je třeba vytvářet podmínky pro to, aby se pečující mohli setkávat a mohli si vzájemně sdílet, co prožívají, co řeší. Překvapilo mě, že svépomocná skupina má tak velkou sílu. Vnímám ji pro pečující jako hodnotnější než přednášky, konzultace s odborníkem nebo kontakt se mnou jako s koordinátorkou.“*

Klára

Uvádíme také text e-mailu s poděkováním, který naše koordinátorky pomoci obdržely od účastnice jedné naší aktivity: „S odstupem nějakého času vám musím vyjádřit, jak jsem se cítila po józe. To, že pro mě NĚKDO NĚCO UDĚLAL, to je tak vzácné... já jsem ta, co zajišťuje, organizuje... a pak jste mě dostala tou svačinou - večerí, seděla jsem doma, baštila toust od vás a říkala si „to byl hezký den, bylo o mě postaráno...“. Moc děkuji, děláte pro nás MOC!“

## 1. Komu je Metodika adresována?

Tato publikace je určena všem zájemcům z řad obcí (samospráv), neziskových organizací a dalších zájemců, kteří chtějí podpořit neformálně pečující (dále NP) při zvládnutí péče o jejich blízké.

Nejedná se o ucelený návod, který si čtenář přečte a bude vědět, jak podporovat neformálně pečující a jak realizovat koordinovanou pomoc. Jedná se o popis naší zkušenosti, která je vhodná k inspiraci a přizpůsobení konkrétním specifikům vašeho území.

Pomoc neformálně pečujícím není jednoznačně ukotvena v systému pomoci, např. v zákoně o sociálních službách apod.

Pro zajištění co nejvyšší podpory je z našich zkušeností klíčové:

- znalost místního prostředí,
- proaktivní přístup,
- komunitní pojetí.

**Neformálně pečující** je člověk, který se v domácích podmínkách stará o dítě či dospělého se zdravotním postižením nebo o dlouhodobě nemocného dospělého (stárnoucí rodič, člen rodiny po úrazu apod.).<sup>1</sup> Tato osoba vykonává nezbytnou péči o fyzickou osobu, která se podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách považuje za osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby. Dále je tato péče poskytována dlouhodobě (min. 3 měsíce), po dobu 20 hodin týdně v rozsahu min. 3 úkony péče denně.

**Koordinátor podpory neformální péče** dlouhodobě provází pečující, působí aktivně při poskytování podpory a pomoci pečujícím a také by měl na lokální úrovni pomáhat při prosazování jejich zájmů a potřeb. Pozice koordinátora podpory není v současné době ukotvena zákonem, přesto prakticky existuje a je zřizována právě neziskovými organizacemi nebo na úrovni jednotlivých obcí.

## 2. Základní informace o realizovaném projektu

### 2.1. Období realizace projektu

Podpora neformální péče na území SO ORP Lysá nad Labem a SO ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav byla organizací CPKP střední Čechy realizována v rámci projektu „PEČOVAT A ŽÍT

---

<sup>1</sup> Podle *Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016-2025* je neformální péče definována jako: „péče poskytovaná osobě závislé na podpoře, pomoci a péči jejími blízkými rodinnými příslušníky, příbuznými nebo známými“.

DOMA JE NORMÁLNÍ – PODPORA NEFORMÁLNÍCH PEČOVATELŮ na území ORP Lysá nad Labem a Brandýs nad Labem - Stará Boleslav“ od 1. ledna 2020 do 30. června 2022.

## 2.2. Realizační tým projektu

Realizační tým projektu byl tvořen projektovým manažerem, koordinátory pomoci, odborným garantem/metodikem a analytikem.

## 2.3. Cílová skupina

Hlavní cílovou skupinou byli neformální pečující na území ORP Lysá nad Labem a ORP Brandýs nad Labem. Podpora směřovala k pečujícím, kteří zajišťovali kontinuální péči vlastními silami či v kombinaci s terénními, případně ambulantními, službami, a k dalším rodinným příslušníkům podílejícím se na péči.

## 2.4. Cíle, nástroje a hlavní aktivity realizované podpory

**Mezi základní vytyčené cíle patřilo:**

- Zvýšení míry informovanosti této CS a usnadnění přístupu k informacím a kontaktům.
- Prevence sociální izolace.
- Znovuzískání sociálních kompetencí.
- Podpora sociálního začleňování a zvyšování rovných šancí na pracovním trhu, ve vzdělání, v přístupu k pomoci a službám apod.

**K dosažení bylo využito těchto nástrojů:**

- Vzdělávání neformálně pečujících, dostupnost odborných materiálů.
- Zajištění pomoci prostřednictvím odborného poradenství.
- Monitoring a síťování sociálních a návazných služeb.
- Podpora využívání služeb formální péče k snadnějšímu zvládnutí péče o osobu blízkou.

**Konkrétně se jednalo o:**

- Ukotvení pozice koordinátora pomoci v území.
- Vybudování kontaktního místa v každém území působnosti ideálně sdíleným pronájmem s další neziskovou organizací.
- Navázání spolupráce s relevantními partnery v území.
- Zajištění informovanosti o nabídce pomoci neformálně pečujícím.
- Navázání spolupráce s odborníky v území, kteří jsou následně zapojeni do systému podpory neformálně pečujících.
- Přímá a nepřímá vyhledávání a oslovování neformálních pečujících.

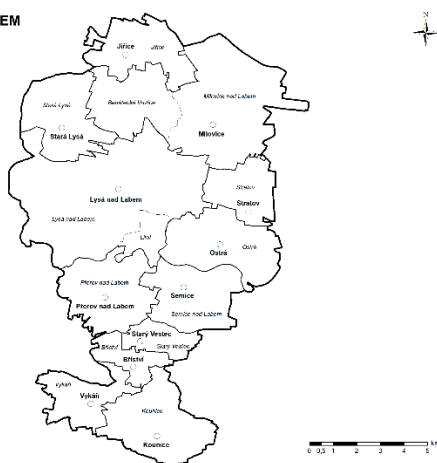
- Nastavení spolupráce s pečujícími.
- Prvotní kontakt s neformálním pečujícím.
- Individuální poradenství s cílem řešení aktuální nepříznivé situace.
- Monitoring sociálních a návazných služeb v území.
- Síťování sociálních a návazných služeb v území, mapování jejich dostupnosti a kapacit.
- Odborné vzdělávání pečujících dle doložených potřeb, včetně tvorby a následné aktualizace tištěného a elektronického průvodce pro neformální pečující.
- Síťování neformálních pečujících.
- Psychoterapie, psychohygienu, nácvik uvolňujících a relaxačních technik.
- Programy sebezpečí a regenerace sil.
- Supervize odborného týmu.
- Evaluace efektivity a dopadů zavádění podpory neformálně pečujícím.

### 3. Neformální péče na území ORP Lysá nad Labem a na území ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

#### 3.1. Základní informace o území ORP Lysá nad Labem

SO ORP LYSÁ NAD LABEM  
k 1. 1. 2021

Správa obvod obce  
s pověřeným obecním úřadem  
□ Lysá nad Labem  
— obec  
--- katastrální území



V území ORP Lysá nad Labem žilo k 31. 12. 2020 29 469 obyvatel.

V území ORP Lysá nad Labem žilo k 31. 12. 2020 dohromady 839 příjemců na péči (3,2 % z celkového počtu obyvatel).

Z toho o 551 osob (tedy 66 %) pečovali pouze neformální pečující, tedy jejich rodiny, a dalších 124 příjemců (tedy 15 %) na péči využívalo pomoc svých blízkých v kombinaci s pomocí sociálních služeb.

Zdroj: Mapy ČSÚ, [www.czso.cz](http://www.czso.cz).

### 3.2. Základní informace o území ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

SO ORP Brandýs nad Labem-Stará Boleslav  
(stav k 1. 1. 2014)



V území ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav žilo k 31. 12. 2020 celkem 115 454 obyvatel.

V území ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav žilo k 31. 12. 2020 dohromady 2 177 příjemců na péči (1,9 % z celkového počtu obyvatel).

Z toho o 1 592 osob (tedy 73 %) pečovali pouze neformální pečující, tedy jejich rodiny, a dalších 183 příjemců (tedy 8 %) na péči využívali pomoc svých blízkých v kombinaci s pomocí sociálních služeb.

Zdroj: Mapy ČSÚ, [www.czso.cz](http://www.czso.cz).

### 3.3. Problematika neformální péče ve sledovaných územích

Pečujících osob je však v území mnohem více, než ukazují výše zmíněné statistiky. Z našich dlouhodobých zkušeností víme, že nezanedbatelná část osob závislých na péči blízkých příspěvek na péči vůbec nepobírá.

**Závěry z kvalitativního výzkumného šetření realizovaného na území ORP Lysá nad Labem od ledna 2020 do prosince 2021.**

**Hlavní otázka:** „Jaké jsou specifické potřeby neformálních pečujících na Lysecku?“

**Díličí otázky:** „Jaké mají pečovatelé největší problémy při poskytování péče?“

„Jakou pomoc a podporu využívají?“

„Jak sami neformální pečující vidí další možnosti usnadnění péče?“

**Výzkumná metoda a výzkumný vzorek**



Použity byly techniky kvalitativního výzkumu, a to individuální polostrukturované rozhovory a fokusní skupina.

Vzorek respondentů se skládal z:	15 zástupců poskytovatelů sociálních služeb
	1 zástupce sociálního odboru
	1 zástupce Úřadu práce ČR
	1 zástupce návazných služeb
	4 koordinátorů pomoci v území
	42 zástupců neformálních pečujících
Do šetření se zapojilo celkem	64 respondentů

## POPIS PROBLÉMŮ, KTERÉ S SEBOU NEFORMÁLNÍ PÉČE PŘINÁŠÍ

Pečující se musejí vypořádávat s řadou problémů, které jim životní změna přináší.

- Stres, obavy a nejistota pečujících osob, což mnohdy vede až k psychickým problémům a syndromu vyhoření.
- Narušení rodinných vazeb.
- Nedostatek informací, ať již na začátku péče (v období stanovení diagnózy, čerstvě po úraze apod.), či v dalším průběhu zajišťování péče z oblasti legislativy, státní pomoci, zdravotní péče či školství.
- Nedostatečná možnost seberealizace.
- Nedostupnost potřebných sociálních služeb (nejen absolutní, ale i např. kapacitní, dopravní, časová).
- Nedostupnost potřebných návazných služeb.
- Nelehký návrat do běžného života po „dopečování“.

## IDENTIFIKOVANÉ POTŘEBY NEFORMÁLNÍCH PEČUJÍCÍCH

Většina ze sdělených potřeb souvisí s uvedenými problémy v předešlém odstavci. Potřeby definované v rámci šetření tak vyplývají z rozdílu mezi aktuálním stavem a žádoucím stavem.

- Potřeba odborné pomoci.
- Potřeba jistoty zajištění péče v momentě, kdy již, případně přechodně, pečující péči zajistit nemohou.
- Potřeba podpory a upevnění rodinných vazeb.
- Potřeba relevantních informací.

- Potřeba dostupnosti potřebných terénních a ambulantních sociálních služeb (pečující nejčastěji zmiňují potřebu odlehčovacích služeb, služeb denních stacionářů).
- Potřeba dostupnosti potřebných pobytových sociálních služeb (chráněného bydlení, týdenních stacionářů, domů se zvláštním režimem, vícegeneračních forem pobytových sociálních služeb).
- Potřeba vyrovnání se s danou situací, podpory, sdílení.
- Potřeba pomoci v období po ukončení péče.

## DOPORUČENÍ

- Začlenění **pečujících do komunity** (publicita tématu, např. v Listech či v Milovickém echu, podpora svépomocných skupin, podpora pracovního uplatnění pečujících osob apod.).
- **Podpora informovanosti** (prostřednictvím pozice koordinátora pomoci, lékařů, ÚP, OŠSVaK Lysá nad Labem, Oddělení školství a sociálních věcí Milovice apod.).
- **Podpora dostupnosti sociálních služeb dle zmapované potřeby** (pečovatelské služby, odlehčovacích služeb, denních a týdenních stacionářů, hospicové péče, domovů se zvláštním režimem, chráněného bydlení apod.).
- **Podpora dostupnosti návazných služeb dle zmapované potřeby** (psychologické a psychoterapeutické služby, volnočasové aktivity apod.).

Pečující a jejich rodiny nepředstavují jednotný lehce popsatelný celek. Naopak, jedná se o celek velmi různorodý, se spoustou specifických problémů a potřeb, na které je třeba reagovat nejen systematicky, ale i jednotlivě. Jedině tak se zlepší podmínky pro domácí péči a podpora neformálních pečujících bude efektivní.

## 4. Doporučený postup zavádění koordinované pomoci neformálně pečujícím na území ORP Lysá nad Labem a ORP Brandýs nad Labem

Následující popis postupu při zavádění místní podpory neformální péče vychází z našich zkušeností, z toho, co se nám osvědčilo, i z toho, co se naopak v průběhu realizace projektu ukázalo jako neefektivní či nefunkční.

### 4.1. Pozice koordinátora podpory neformální péče

V prvé řadě je důležité klást důraz na kvalitní obsazení pozice koordinátora pomoci.

- Předpokladem k výkonu této pozice je plná svéprávnost, bezúhonnost a zdravotní způsobilost.

- Dále znalost místní komunity (koordinátoři pomoci v území dlouhodobě žili a pracovali a vycházeli ze školního prostředí a z prostředí volnočasových aktivit pro osoby a seniory se zdravotním postižením).
- Doporučeným předpokladem, který se v území osvědčil, je vzdělání v humanitních oborech zaměřených na sociální práci, speciální pedagogiku či sociální pedagogiku, osobní zkušenost s pečováním o blízkého.
- Výhodou je orientace v nabídce sociálních a návazných služeb v území.
- Nedílnou součástí kompetencí koordinátora pomoci jsou základní znalosti z oblasti ochrany osobních dat (GDPR) a práv neformálních pečujících, včetně zajištění mlčenlivosti/diskrétnosti.

#### **Činnosti koordinátora pomoci jsou tyto:**

- Poskytování poradenství pečujícím.
- Zprostředkování spolupráce s dalšími odborníky či službami.
- Pomoc s vyplňováním formulářů.
- Podpora spolupráce v komunitě.
- Organizace svépomocných či informačních a mezioborových setkání, vzdělávacích seminářů apod.
- Mapování situace v oblasti podpory, která se neformálně pečujícím v území nabízí. Tvorba databáze.
- Spolupráce na mapování situace v oblasti sociálních a návazných služeb v území. Tvorba databáze.
- Sledování situace v oblasti neformální péče na místní a celorepublikové úrovni, včetně legislativních úprav s dopadem na život pečujících. Shromažďování získaných informací.

#### **4.2. Zmapování dostupných sociálních a návazných služeb v území**

**Velmi důležitá pro práci koordinátora pomoci je orientace v oblasti místně dostupných sociálních a návazných služeb a další dostupné podpory neformálních pečujících. Částečně se jedná o analytickou činnost, která není součástí práce koordinátora podpory neformálně pečujících, ale koordinátor může být zadavatelem potřebných analýz.**

- Mapování zdrojů pomoci/podpory/péče v území (ve většině případů se jedná o sociální a návazné služby).
- Zjišťování aktuálního stavu (kapacit a dostupnosti) těchto zdrojů prostřednictvím rozhovorů s klíčovými aktéry v území.
- Tvorba a aktualizace databáze sociálních a návazných služeb (možných zdrojů pomoci a podpory).

### 4.3. Systémové lokální aktivity

Cílem práce koordinátora není zdaleka jen individuální podpora pečujících, ale také navazování partnerství, propojení a spolupráce různých odborníků, zástupců místních samospráv, podnikatelů i jednotlivců nebo neformálních skupin, které mohou nabídnout a poskytnout pečujícím a jejich rodinám komplexní péči. Vhodné je síťování podpůrných služeb pro neformální pečující na daném území prostřednictvím vzájemné komunikace a setkávání. V rámci tohoto procesu koordinátor podpory zároveň komunikuje problematiku neformální péče, šíří informace o neformální péči a obhajuje zájmy pečujících. Pro navázání spolupráce, mapování a síťování s relevantními partnery v území doporučujeme tento postup:

- Vytipování relevantních partnerů v území (v rámci projektu se jednalo o Odbor školství, sociálních věcí, zdravotnictví a kultury Lysá nad Labem, Oddělení školství a sociálních věcí Milovice, Odbor sociálních věcí a zdravotnictví Brandýs nad Labem – Stará Boleslav, MAS Brandýsko, Mikroregion Polabí, Atelier 6tej smysl, Brandýský Matýsek z.s., Rodinné centrum Milovice).
- Definování vyjasnění rolí, kompetencí a pravidel spolupráce.
- Navázání spolupráce se zástupci sociálních odborů v území (obce III. typu).
- Navázání spolupráce se sociálními odděleními (obce II. typu).
- Navázání spolupráce s klíčovými aktéry v rámci komunity v území (v rámci projektu se osvědčilo navázání spolupráce s organizacemi Atelier 6tej smysl, Brandýský Matýsek z.s. a Rodinné centrum Milovice).
- Navázání spolupráce se zástupci tištěných periodik v území (spolupracovali jsme s periodiky Listy Lysá nad Labem, Milovické Echo, Městské Listy Brandýs nad Labem - Stará Boleslav, Zpravodaj města Čelákovice, Odolen, Úvalské noviny).
- Pro vzájemnou aktivní spolupráci je důležité průběžně udržovat předávání a získávání informací.
- Efektivní nástroje jsou kulaté stoly či multioborová setkání<sup>2</sup>.

V rámci procesu podpory neformální péče doporučujeme nejen průběžně hodnotit (evaluat) její efektivitu a dopady a celkově i situaci v oblasti neformální péče v území. Jedná se o analytickou činnost, která není součástí práce koordinátora podpory neformálně pečujících, ale koordinátor může být zadavatelem takové analýzy a zprostředkovatelem získaných informací směrem ke spolupracujícím odborníkům a dalším relevantním aktérům v území.

- Mapování efektivit využívané podpory prostřednictvím polostrukturovaných hloubkových rozhovorů či fokusních skupin.
- Průběžná korekce postupů a aktivit na základě doporučení vyplývajících z realizované evaluace.

---

<sup>2</sup> Ukázky pozvánek na realizovaná setkání naleznete v příloze.

- Zajištění zpětné vazby o výsledcích aktivit v rámci zavádění podpory směrem k zainteresovaným aktérům (osvědčilo se podávat zpětnou vazbu o výsledcích podpory neformálních pečujících v území prostřednictvím přehledných grafů doplněných o srozumitelný popis, případně komentář, zástupcům měst Lysá nad Labem, Milovice a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav a příslušným sociálním odborům).
- Zahrnutí problematiky cílové skupiny neformálně pečujících do strategických a koncepčních dokumentů území a aktivit komunitního plánování.

**Doporučujeme popsat území a definovat priority a opatření v oblasti neformální péče a zahrnout tyto výstupy do koncepčních dokumentů v území.**

#### 4.4. Aktivity na podporu neformální péče

**Aby byla podpora pečujícím snadno dostupná, je vhodné vytvořit kontaktní místo, kam se mohou pečující obracet se svými dotazy a problémy.**

- Kontaktní místo by se mělo nacházet pro neformálně pečující v dostupné lokalitě.
- Důležité je zajištění bezbariérovosti.
- Prostory by měly být přátelské a útulné.

**Dopředu je také důležité si nastavit pravidla spolupráce s neformálním pečujícím.**

- Definování pravidel spolupráce.
- Definování jednotlivých způsobů podpory.
- Definování situace, kdy je možné podporu neformálním pečujícím odmítnout (agresivita, nedodržení epidemiologických opatření, pečující pod vlivem návykových látek, opakovaná nespolupráce, uvedené nepravdivé informace).
- Vhodné je také vytipování veřejných míst k možným setkáváním s neformálními pečujícími mimo kontaktní místo, vhodné jsou především místní kavárny s příjemnou atmosférou.

**Dalším krokem je zprostředkování informací o nabídce, která je neformálně pečujícím plánovaná poskytnout, a to s využitím všech dostupných komunikačních kanálů.**

- Vytištění informačního letáku s představením pozice koordinátora pomoci (distribuce probíhala mezi neformálně pečující, dále tento leták obdrželi poskytovatelé sociálních služeb, zástupci sociálních odborů, zástupci kontaktních pracovišť ÚP, lékaři, vedení obcí I. typu).
- Představení pozice koordinátora pomoci speciálním školským zařízením (např. Praktická škola a Základní škola Lysá nad Labem, Základní škola, Brandýs nad Labem - Stará Boleslav, příspěvková organizace).

- Představení pozice koordinátora pomoci zástupcům poskytovatelů sociálních služeb v území (osvědčila se osobní setkání se všemi místními poskytovateli sociálních a návazných služeb).
- Vytištění informačního letáku a tzv. mapy podpory s radami a informacemi pro zvládnutí péče (tento leták se ukázal jako neodmyslitelný pomocník v rámci zprostředkování základního přehledu o dostupné pomoci)<sup>3</sup>.
- Kontinuální zajišťování osvěty široké veřejnosti o problematice neformální péče.

**Abychom zajistili podporu neformálně pečujících prostřednictvím místních odborných kapacit, je nutné navázat spolupráci s odborníky v území, kteří jsou následně zapojeni do systému podpory neformálně pečujících a do mezioborové spolupráce.**

- Vytipování relevantních odborných partnerů v území v oblasti psychologie, psychoterapie, relaxačních technik, fyzioterapie, péče o tělo apod.
- Vytipování relevantních odborných partnerů mimo území ve specifických oblastech, ve kterých nejsou dostupní místní odborníci, jako např. problematika dětí s PAS, dávky státní sociální podpory, opatrovnictví apod.
- Definování vyjasnění rolí, kompetencí a pravidel spolupráce.
- Zasmluvnění spolupráce.
- Aktivní spolupráce v rámci aktuální doložené potřeby neformálně pečujících.

**Dalším krokem je samotné síťování neformálních pečujících, tedy jejich cílené vyhledávání a oslovování.**

- V první řadě je důležité si jasně definovat, kdo je náš klient, komu budeme nabízet podporu.
- Prvním krokem je již zmíněné informování o nabízené podpoře v rámci všech dostupných informačních kanálů (osvědčily se letáky, místní periodika, sociální sítě)<sup>4</sup>.
- Neformální pečující kontaktovat prostřednictvím zasíťovaných relevantních partnerů (osvědčili se poskytovatelé sociálních služeb, školská zařízení, místní sdružení zajišťující volnočasové aktivity pro osoby se zdravotním postižením, rodinné spolky, sociální odbory, úřady práce).
- Aktivní navázání prvotního kontaktu (oslovení neformálně pečujícího) na základě místních znalostí (adresné kontaktování neformálně pečujících s nabídkou pomoci na základě osobních vazeb a znalosti místní komunity).
- Aktivní navázání prvotního kontaktu v rámci pořádaných vzdělávacích a dalších pořádaných akcí.
- Pasivní depistáž přes stávající podpořené neformální pečující „technikou sněhové koule“.

---

<sup>3</sup> Ukázky letáků naleznete v příloze.

<sup>4</sup> Ukázky naleznete v příloze.

### Naše zkušenosti s navázáním kontaktu jsou tyto:

- Osvědčil se osobní kontakt.
- Pouze v nouzové situaci (např. v době epidemiologických opatření souvisejících s nemocí COVID-19) lze nahradit telefonickým kontaktem či kontaktem přes online platformy (osvědčila se platforma Google Meet).
- Prvotní kontakt probíhal v kontaktním místě pro neformální pečující nebo v případě přání neformálního pečujícího na jiném předem dohodnutém místě, např. v domácnosti pečujícího.

### V rámci prvotního kontaktu se ukázalo jako důležité:

- Seznámení neformálního pečujícího s pravidly spolupráce a mírou možné pomoci a podpory.
- Prvotní zjišťované informace by měly být: popis aktuální nepříznivé životní situace a definování problému/zakázky.
- Uzavření dohody o čerpání podpory a zapojení se do aktivit, která obsahuje jméno a příjmení, trvalé bydliště, datum narození, kontakty, město/obec, kde pečuje, souhlas se zpracováním osobních údajů, popis aktuální nepříznivé životní situace a definování zakázky. Dále doporučujeme prohlášení, že vykonává nezbytnou péči o fyzickou osobu, která je dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách považována za osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby.
- Vyjasnění očekávání ze strany neformálně pečujícího.
- Nastavení cíle spolupráce.

Neformálním pečujícím je **primárně nabízeno individuální poradenství s cílem řešení aktuální nepříznivé situace (osobní, telefonické, online).**

- Vyslechnutí, sdílení, zajištění přátelské a neformální atmosféry.
- Poskytnutí informací o možnostech systémové státní pomoci/podpory a péče (příspěvek na péči apod.), včetně předání kontaktů na konkrétní subjekty, které řeší jeho nepříznivou životní situaci.
- Poskytnutí informací o možnostech pomoci/podpory a péče v území (výběr vhodné sociální či návazné služby), včetně předání kontaktů na konkrétní subjekty, které řeší jeho nepříznivou životní situaci.
- Aktivní zapojení a zajištění motivace neformálních pečujících do hledání řešení jejich nepříznivé situace.
- Podpora v samostatném rozhodování.
- Informace jsou poskytovány ústně, důležité informace jsou zaznamenány a předány písemně, neformální pečující zároveň obdrží tištěného průvodce pro neformální pečující (využití edukačních videí) a další místní informační materiály dle aktuální potřeby.
- Ověření, zda jsou předané informace srozumitelné.

- Společné nastavení dalšího postupu.
- Nastavení pravidel pro další komunikaci a spolupráci.
- Zajištění zpětné vazby, aktivní udržování komunikace a spolupráce ze strany koordinátora pomoci.
- Aktivní spolupráce je průběžně udržována formou předávání a získávání informací.
- Zásadní je dále reagovat na změny v životní situaci pečující osoby a na její aktuální potřeby.
- Podporovat koordinovaný způsob v zajištění pomoci neformálně pečujícím prostřednictvím sociálních odborů, poskytovatelů sociálních a návazných služeb a místní komunity.

**Na základě potřeb neformálních pečujících je dále zajišťována podpora formou psychoterapie, psychohygieny, uvolňujících a relaxačních technik a dalších programů sebepěče.**

- Zajištění primární prevence a psychohygieny za cílem včasného zachycení psychických obtíží a předcházení jejich prohlubování.
- Skupinová setkávání, podpora prostřednictvím peer konzultantů.
- Seberozvojové programy (s cílem poznání sebe samotných a definování vlastních potřeb, vyjádření vnitřního světa).
- Individuální sebepěče formou poukázek (jóga a relaxační cvičení, pedikúra, manikúra, fyzioterapie, masáže apod.).

**Neformálním pečujícím je vhodné průběžně nabízet odborné vzdělávání dle doložených potřeb.**

- Workshopy a přednášky, v rámci kterých neformální pečující získají informace o vhodných postupech při péči, o možnostech systémové státní pomoci/podpory a péče a další praktické informace či konkrétní postupy při péči o osoby se specifickými potřebami (dle konkrétních potřeb CS).
- Workshopy a přednášky vztahující se k péči o osobu se sníženou soběstačností v domácnosti, např. výživa osob se zdravotním postižením.

**V rámci podpory koordinátorů pomoci, se kterými neformální pečující velmi často sdílí své problémy a složité životní situace, je důležité zajistit supervizi a metodickou podporu.**

- Cílem supervize je vyrovnávání se s emočně náročnými situacemi v rámci zajišťování podpory neformálně pečujícím. Účelem supervize je vzájemná podpora členů týmu, udržování stability odborného týmu a rozvoj kvality realizovaného projektu.
- Supervize je zajištěna na základě kontraktu/smlouvy, zakázku je důležité jasně definovat včetně nastavení periodicity.



## 5. Možnosti finančního zabezpečení a či náklady na zajištění podpory

V této kapitole se věnujeme popisu našich zkušeností s finančním zajištěním koordinované pomoci neformálně pečujícím. Popis může být inspirací pro obce či jiné subjekty, které by zvažovaly podporovat neformálně pečujících tak, jak se osvědčilo nám, tzn. **zavedením pozice koordinátora neformální péče, zajištěním individuální podpory, realizací různých skupinových/vzdělávacích forem podpory**. Níže uvádíme seznam položek, které je z našeho pohledu nutné při realizaci do nákladů zahrnout. Záměrně neuvádíme výši jednotlivých položek/nákladů ani celkový rozpočet, protože tyto částky se budou lišit, mimo jiné, v závislosti na obvyklých cenách v jednotlivých územích, v závislosti na individuálních možnostech a výchozích podmínkách realizátorů apod.

Finanční náklady zavádění koordinovaného přístupu mohou dle našich zkušeností tvořit následující oblasti:

### Osobní náklady na realizační tým v následujícím složení:

Jeden úvazek **koordinátora pomoci** pro území obce s rozšířenou působností (dále ORP), který dle našich zkušeností je výhodné pojmout jako sdílený úvazek dvěma pracovníky. Dochází tak k zajištění zastupitelnosti a většího spektra odbornosti, možnosti volby i pro NP, možnosti zaměstnání pracovníků, kteří potřebují částečné úvazky.

Přítomnost **odborného garanta a metodika** na cca 0,25 úvazku, který doplňuje koordinátora/y pomoci při zajištění pomoci, hledání zdrojů pomoci, vyjasnění kompetencí mezi aktéry pomoci apod.

**Analytik** a zpracovatel kvalitativního výzkumu a dílčích analýz pro legitimizaci potřeb neformálně pečujících v území. Rozsah jeho úvazku se odvíjí od již realizovaných aktivit v území. Osvědčilo se nám zapojit ho po cca ¼ projektu a zahrnout do jeho náplně práce advokační činnosti, osvědčila se nám časová dotace 0,3 úvazku.

**Osobní náklady** na finanční, projektové a administrativní činnosti.

**Odborníci a experti pro individuální odborné konzultace** pečujícím i členům odborného a mezioborového týmu. Osvědčila se nám forma dohod o provedení práce nebo nákup služeb (dle preferencí odborníků, možnosti dané dotace apod.).

Další pozice, dle pojetí projektů, specifik území či dostupnosti dalších návazných či dobrovolnických aktivit, např. se jedná o asistenty hlídání pro děti a mladé dospělé se znevýhodněním tam, kde není dostupná respitní a odlehčovací péče, pro zajištění účasti NP na podpůrných aktivitách.

Supervizor odborného týmu.

Doporučené úvazky vztahujeme pro území obce s rozšířenou působností (dále ORP).

#### Náklady na odborníky formou DPP nebo nákupu služeb:

- lektori vzdělávání, zážitkových workshopů a seminářů,
- lektori setkání svépomocných skupin s programem.

#### Provozní náklady:

- **náklady za pronájem administrativního zázemí a kontaktní místnosti,**
- **základní vybavení** – stůl a židle, vybavení pro zajištění konzultací, např. sedací souprava, možnost pro hru dětí apod.,
- multifunkční zařízení, knihovna ve vazbě k tématu NP,
- kvalitní Wi-Fi a základní vybavení pro online přenosy,
- dobré venkovní a vnitřní označení kontaktní místnosti pro pečující – nejenom jako prvek nasměrování, ale i publicity,
- náklady na úhradu pronájmů a dalších prostor při realizaci aktivit vzdělávání a setkání svépomocných skupin, včetně nákladů na pomůcky a materiál,
- další provozní náklady – telefony, služby mzdové a personální účetní, školení BOZP, nábor a příprava asistentů hlídání, cestovné členů týmu atd.

**Nezbytné jsou náklady na publicitu a propagaci,** konkrétně grafické zpracování a plnobarevný tisk letáků, plakátů a publikací pro pečující. Investice do zajímavého a jednotného grafického pojetí zajišťuje zvýšenou možnost zvýšit povědomí široké veřejnosti o „našem“ tématu.

#### Možné zdroje finančního zabezpečení:

Z vyjmenovaných položek je patrné, že zavádění koordinovaného přístupu je velmi nákladné, jedná se o stovky tisíc Kč až miliony v závislosti na situaci a vstupních podmínkách subjektu, který se stane realizátorem. Proto se nabízí zásadní otázka, jak koordinovaný přístup systémově zafinancovat bez zdrojů **Evropského sociálního fondu**. Jedná se o podporu, která by dle nás měla být financovaná především z **kraje**, spolufinancována z **rozpočtů obcí** nebo svazků obcí či mikroregionů, případně dalších zdrojů **nadací a nadačních fondů**.

Pro ukotvení možnosti financování z těchto zdrojů je však nutná **systémová změna a ukotvení neformálně pečujících např. v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách**. Neformální péče v domácím prostředí je složitá a psychosociálně i finančně náročná životní situace. V poslední době je i vzhledem ke stárnutí populace a nedostatečné kapacitě pobytových sociálních služeb velmi diskutovaným tématem. Tato problematika si zaslouží větší pozornost a podporu i ze strany veřejnosti a politiků.

## 6. Jak jsme konkrétně pečujícím rodinám pomáhali

Od začátku ledna 2020 do konce června 2022 jsme poskytli podporu celkem 190 pečujícím, části z nich opakovaně. Podpora byla adresována jednotlivým pečujícím, prostřednictvím individuální podpory jsme však ve většině případů současně podpořili celé pečující rodiny.

- V ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav jsme podpořili 100 neformálně pečujících.
- Tyto osoby čerpaly celkem 407 hodin podpory.
- V ORP Lysá nad Labem jsme podpořili 90 neformálně pečujících.
- Tyto osoby čerpaly celkem 608 hodin podpory.

### 6.1. Kontaktní místo pro pečující

Realizace projektu byla silně ovlivněna vládními opatřeními v souvislosti s nemocí COVID-19, tato opatření ovlivňovala především provoz kontaktního místa a individuální konzultace, pro které jsme plánovali kontaktní místo především využívat. Vzhledem k epidemiologickým opatřením a částečně i z důvodu obav pečujících z nemoci COVID-19 individuální konzultace probíhaly ve vyšší míře prostřednictvím telefonu, případně v online prostředí nebo písemně po e-mailu.

Na začátku realizace projektu jsme plně vybavili kontaktní místa ve městech Lysá nad Labem a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav<sup>5</sup>. Obě kontaktní místa se nacházela poblíž náměstí obou měst a v těsné blízkosti sociálních odborů. Po celou dobu trvání projektu fungovalo kontaktní místo v Lysé nad Labem, kde po uvolnění restrikcí probíhaly dle předchozí domluvy individuální konzultace s koordinátorkou pomoci. V Brandýse nad Labem – Staré Boleslavi se naopak většina individuálních konzultací do kontaktního místa nevrátila, probíhala častěji v neformálním prostředí Komunitního centra u Podivena, v kavárně Včera, případně na jiných veřejných místech. Z tohoto důvodu bylo kontaktní místo od podzimu 2021 uzavřeno.

Vzhledem k rozloze ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav a jeho přirozené spádovosti k hl. m. Praha jsme umožnili neformálním pečujícím možnost konzultací v kontaktním místě v Praze.

- V SO ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav bylo poskytnuto celkem 375 konzultací koordinátorek pomoci v celkové časové dotaci 192 hodin.

---

<sup>5</sup> Fotografie kontaktních míst naleznete v příloze tohoto dokumentu.

- V SO ORP Lysá nad Labem bylo poskytnuto celkem 457 konzultací koordinátorek pomoci v celkové časové dotaci 216 hodin.

## 6.2. Odborná pomoc

Pečující mohli v rámci projektu využívat specializovanou pomoc odborníků, s nimiž týmy koordinátorek pomoci pečujícím péče spolupracovaly. V obou územích jsme vytvořili externí tým odborníků z různých oborů – psycholog, speciální psychoterapeut, fyzioterapeut atd. Záměrem bylo především nabídnout dostupnou péči odborníků, kteří působí přímo v územích. Pokud to bylo vhodné, mohli jednotlivci i rodiny využít návštěvu odborníka v domácím prostředí.<sup>6</sup>

- Za dobu trvání projektu využily neformální pečující v SO ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav celkem 160 hodin individuálních odborných konzultací, v SO ORP Lysá nad Labem 62 hodin.

## 6.3. Svépomocné skupiny

Součástí podpory neformálně pečujících je podpora setkávání svépomocných



skupin. Náplň setkání byla pestrá, její součástí bylo vzdělávání na různá témata, nácvik relaxačních technik apod.

*Foto: svépomocné setkání Relaxace, cvičení Hatha jógy, 23. 10. 2021, Lysá n/Labem, archiv CPKP*

<sup>6</sup> Ukázky konkrétní odborné pomoci jsou uvedeny v příloze v letácích s nabídkou jednotlivých služeb.



Foto: svépomocné setkání Péče o blízké s demencí, 24. 9. 2020, Brandýs n/Labem, archiv CPKP



Foto: svépomocné setkání Spánková hygiena, 25. 5. 2022, Lysá n/Labem, archiv CPKP



Foto: cyklus setkávání Vzpomínejme, když pečujeme na téma Místa mého srdce, 30. 3. 2022, Brandýs n/Labem, archiv CPKP



Foto: cyklus setkávání Vzpomínejme, když pečujeme na téma Škola, 13. 4. 2022, Brandýs n/Labem, archiv CPKP



Foto: cyklus setkávání Vzpomínejme, když pečujeme na téma Májová zábava, 27. 4. 2022, Brandýs n/Labem, archiv CPKP



Foto: cyklus setkávání Vzpomínejme, když pečujeme na téma Slavnost na rozloučenou, 25. 5. 2022, Brandýs n/Labem, archiv CPKP



Foto: svépomocné setkání Psychohygienu, 27. 4. 2022, téma Záluby Milovice, archiv CPKP



Foto: cyklus setkávání Vzpomínejme, když pečujeme na Cestování, 11. 5. 2022, Brandýs n/Labem, archiv CPKP

- Během projektu se uskutečnilo v SO ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav 17 setkání svépomocných setkání, z toho 7 setkání online a 10 setkání prezenčně. Těchto setkání se zúčastnilo 48 neformálních pečujících.
- Během projektu se uskutečnilo v SO ORP Lysá nad Labem 15 setkání svépomocných setkání, z toho 8 setkání online, 6 setkání prezenčně a 1 proběhlo hybridní, tedy kombinovanou, formou. Těchto setkání se zúčastnilo 42 neformálních pečujících.

#### 6.4. Vzdělávací aktivity

Cílem vzdělávacích aktivit bylo nabídnout pečujícím odborné semináře z různých oborů. Témata a konkrétní zaměření jednotlivých setkání byla většinou účastníkům „šita na míru“. Náměty jsme získávali na základě doložených potřeb deklarovaných neformálními pečujícími v rámci individuálních konzultací a realizovaných analytických šetření. Zájmu pečujících jsme pak nabídku vzdělávacích aktivit přizpůsobili.<sup>7</sup>

Vzdělávací aktivity probíhaly společně pro obě území, ve kterých jsme působili.

Příklady vzdělávacích aktivit pro pečující a jejich lektorů, Brandýs n/Labem – Stará Boleslav:

- 18. 9. 2020, Jak pečovat o své tělo, aby nebolelo – Mgr. Eva Kalvasová, Ph.D.
- 3. 3. 2021, Relaxace a její přínosy – Radmila Pokorná

Příklady vzdělávacích aktivit pro pečující a jejich lektorů, Lysá n/Labem:

- 25. 5. 2021, Úvod do sexuality a vztahů lidí se znevýhodněním – Mgr. Barbora Rožičová
- 31. 5. 2021, Zdravý vs. nemocný sourozenec v rodině – Mgr. Jana Divoká
- 9. 3. 2022, Opatrovnictví a svéprávnost – Mgr. Jitka Koutová Vrchotová, DiS.

- Uspořádali jsme celkem 10 vzdělávacích setkání, z toho 7 setkání proběhlo online a 3 setkání prezenčně.
- Vzdělávání v rámci našeho projektu využilo celkem 93 neformálně pečujících.

#### 6.5. Mezioborová setkání

Během projektu jsme organizovali mezioborová setkání, kterých se účastnili poskytovatelé sociálních a návazných služeb, zástupci měst a obcí, odborníci i pečující rodiny. Jednotlivá

<sup>7</sup> Podrobnější představu o náplni jednotlivých seminářů lze získat z pozvánek na tyto semináře v příloze.



setkání se věnovala vždy konkrétnímu tématu či problému, které se ukázaly jako důležité (z našich analýz, z konzultací s rodinami či odborníky).<sup>8</sup>



Foto: Mezioborové setkání v rámci Food festivalu, 4. 9. 2021, archiv CPKP



Foto: Mezioborové setkání v rámci Mezinárodního dne seniorů, 1. 10. 2021, archiv CPKP

- Zorganizovali jsme 11 mezioborových setkání.
- Těchto setkání se zúčastnilo 37 odborníků.

<sup>8</sup> Podrobnější představu o náplni jednotlivých mezioborových setkání lze získat z pozvánek, které naleznete v příloze.



## 6.6. Analytické práce

Součástí projektu je také výzkumná a analytická práce zaměřená na zkušenosti a problémy pečujících a také na popis a porozumění institucionálnímu prostředí, ve kterém se neformální péče odehrává.<sup>9</sup> Závěry a dílčí zjištění z analýz jsou prakticky využívány již během projektu – například jako součást argumentace pro zástupce měst, že v regionu nejsou dostupné konkrétní sociální či jiné služby.

## 6.7. Supervize

Za období projektu proběhlo 11 supervizních setkání odborného týmu v celkovém počtu 14 hodin.

## 7. Co se během projektu podařilo

Jak již bylo zmíněno, realizace projektu byla z velké části ovlivněna epidemií nemoci COVID-19, obavami pečujících z této nemoci a vládními nařízeními omezujícími námi naplánované aktivity. Z tohoto důvodu jsme byli nuceni většinu aktivit přenést do online prostoru. Přes počáteční technické problémy, naši nejistotu a nedůvěru neformálních pečujících se ale po této počáteční fázi naopak ukázalo, že online prostor nám pomohl oslovit i pečující, kteří by se prezenčních aktivit nezúčastnili.

*„...těžce by se mi skloubila péče o těžce nemocného manžela s účastí na akci, byť zajímavé, pokud bych na ni musela dojet či dojet mimo náš byt.“* (účastnice námi realizované aktivity)

Především aktivity v oblasti vzdělání a setkávání svépomocných skupin se v online formě osvědčily. Po ukončení vládních omezení jsme na tuto zkušenost navázali a vzdělávání nabízeli hybridní formou, tedy kdo mohl a chtěl, účastnil se prezenčně, ostatní se mohli připojit prostřednictvím přátelské online platformy. **Online forma setkávání tak může do budoucna představovat srovnatelnou (pro někoho dokonce vhodnější) alternativu pro živá setkávání pečujících.**

V průběhu realizace projektu se nám dařilo propojovat pečující rodiny, odborníky a zástupce poskytovatelů sociálních a návazných služeb. **Vytváření sítí lidí, kteří chtějí a mohou spolupracovat na řešení nějakého problému, se opakovaně ukázalo jako klíčové při obhajování a prosazování zájmů pečujících rodin.**

Pravidelně jsme zveřejňovali v místních tištěných i online periodicích články o aktivitách projektu a pozvánky na jednotlivé akce. Základní informace o naší pomoci, odkaz na kontaktní

---

<sup>9</sup> Odkaz na web CPKP: <https://www.cpkp-stc.cz/wp-content/uploads/2022/06/CPKP-katalog-pecujici-2018.pdf>.

místo a koordinátorky pomoci jsme distribuovali sociálním odborům, do ordinací praktických lékařů a odborných specialistů, do nemocničních zařízení, k poskytovatelům sociálních a návazných služeb. **V územích jsme otevřeli téma „neformální péče“ a rozšířili povědomí o různých možnostech, jak v domácích podmínkách pečovat o své blízké.**

Na základě realizovaných rozhovorů vznikl **Popis potřeb neformálních pečovatелů a možností podpory dostupných sociálních služeb v územích** s doporučeními pro rozvoj kvality a nabídky služeb na podporu neformálně pečujícím, který **může být podporou pro další aktivity v procesu rozvoje podpory neformální péče v území.**

**Neocenitelný přínos pro obě území je vytvoření podmínek pro setkávání svépomocných skupin, kde se pečující mohou vzájemně podělit o své zkušenosti a v rámci kterých velmi efektivně fungovala i emoční podpora.**

Na základě informací získaných z výzkumných rozhovorů a setkání v průběhu let 2021 - 2022 zpracovalo CPKP v květnu 2021 Analýzu potřeb pečujících rodin o děti s poruchou autistického spektra na Brandýsku. Tato analýza byla prezentovaná zástupcům Odboru školství a Odboru sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Brandýs nad Labem – Stará Boleslav. Na toto téma se v území podařilo zorganizovat mezioborové setkání, kde se řešily praktické otázky umístění těchto dětí do základních škol. Na toto setkání navázala další setkání odborníků nad různými konkrétními problémy, tato setkání se s velkou pravděpodobností podaří udržet pod záštitou MěÚ Brandýs nad Labem – Stará Boleslav i nadále.

Na Lysecku vznikla díky odborné podpoře CPKP svépomocná skupina rodičů dětí s PAS. Její členové posléze založili sdružení KoniPAS. Toto sdružení plánuje aktivity pod záštitou Rodinného centra Milovice<sup>10</sup> zaměřit především na podporu pečujících rodin, nabídku volnočasových aktivit pro jejich děti nebo vzdělávacích aktivit pro rodiče. Vzdělávací aktivity či svépomocná setkání budou odborně i finančně podporovány v rámci vícezdrojového financování.

*Leták podpůrné skupiny KoniPAS, zdroj Maminky dětem, z.s.*



Dovolte nám představit vám, nově vznikající projekt

## KoniPAS

Nově vznikající podpůrná skupina pro pečující o děti s poruchou autistického spektra - řízena pod MAMINKY DĚTEM, z.s. - provozovatelem Rodinného Centra Milovice.

Plánujeme:

- Ve chvíli, kdy Covid dovolí, rozběhne se svépomocná skupina pečujících o děti s PAS včetně hlídání dětí.
- Ve chvíli, kdy seženeme dostatek financí, zřídíme Snoezelen (multisenzorickou) místnost.
- Ve chvíli, kdy úřední šiml zařehťá, plánujeme zřídit odlehčovací služby pro děti s PAS.

Budeme se těšit na všechny pečující a děti s PAS, kteří by rádi využili našich služeb v RC Milovice.

Bližší info na tel: 735 070 191 nebo na emailu: [konipasmilovice@seznam.cz](mailto:konipasmilovice@seznam.cz)

<sup>10</sup> Zdroj: <https://www.rcmilovice.cz/poradenstvi-1/pecujici-osoby/>.

## 8. Soubor použité literatury

Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016-2025. (2015). Praha: MPSV. Dostupné online: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/577769/NSRSS.pdf/>.

KLVAČOVÁ, P. (2018): Popis postupu při zavádění pozice koordinátora pomoci v území ORP Dobříš, Hořovice a Sedlčany. Praha: CPKP. Dostupné online: <http://www.cpkp.cz/index.php/component/joomdoc/dokumenty%20CpKP%20ST%C4%8C/Pecujici/CPKP-metodika-pecujici-2018.pdf/stahnout>.

**POPIS POSTUPU, ČINNOSTÍ A DOPORUČENÍ PŘI ZAVÁDĚNÍ KOORDINOVANÉHO PŘÍSTUPU POMOCI NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍM V ÚZEMÍ ORP LYSÁ NAD LABEM A ORP BRANDÝS NAD LABEM – STARÁ BOLESLAV**

**PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ!**

Vydalo: Centrum pro komunitní práci

pobočka CPKP střední Čechy

Francouzská 4, 120 00 Praha 2

[stredni.cechy@cpkp.cz](mailto:stredni.cechy@cpkp.cz)

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

Autoři: kolektiv autorů CPKP střední Čechy

Jazyková korektura: Renata Baxová

Grafický návrh, sazba: CPKP střední Čechy

© 2022

## 9. Přílohy

# PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

## PODPORA PEČUJÍCÍCH



- **Začínáte pečovat?**
- **Pečujete o někoho blízkého?**
- **Potřebujete poradit?**
- **Chybí vám informace a kontakty?**
- **Víte, na co máte nárok?**



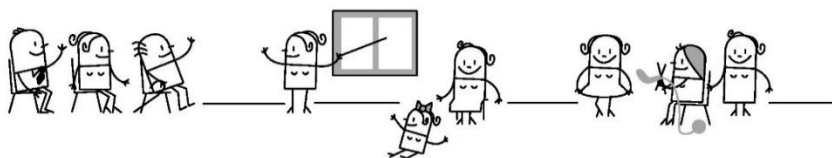
OBRACEJTE SE NA KOORDINÁTOVKY POMOCI:



Hana Fabiánová  
☎ 607 066 852  
✉ hana.fabianova@cpkp.cz



Blanka Knotková  
☎ 702 010 498  
✉ blanka.knotkova@cpkp.cz



## V ORP LYSÁ NAD LABEM NABÍZÍME:

### PEČUJÍCÍM

- **Informace a praktické rady**
- **Užitečné kontakty**
- **Setkávání svépomocných skupin**
- **Odborné přednášky a zážitkové aktivity**



Videa - rady  
pro pečující

### ODBORNÍKŮM

- **Vzdělávací semináře**
- **Organizaci a vedení mezioborových setkávání**
- **Prezentaci nabízených služeb  
v místní komunitě**
- **Podporu komunitního přístupu  
ve sdílené péči**

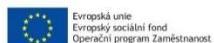


[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem



Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do června 2022 realizuje projekt „Pečovat a žít doma je normální – podpora neformálních pečovatelů na území ORP Lysá nad Labem a Branýš nad Labem – Stará Boleslav“, č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/18\_018/001/02/6, který je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



CPKP střední Čechy a město Lysá nad Labem srdečně zvou na online seminář.

**PROBLEMATIKA PÉČE O DĚTI S PORUCHAMI AUTISTICKÉHO SPEKTRA A  
DALŠÍMI SPECIFICKÝMI PORUCHAMI CHOVÁNÍ**  
-  
**PSYCHICKÉ PORUCHY A JEJICH TERAPIE U DĚTÍ S AUTISMEM**

**On-line seminář proběhne dne 5. května 2021 od 17:00 do 19:00 hodin.** Seminář povede přední český odborník v této oblasti, speciální pedagog a KBT terapeut

**MGR. JULIUS BITTMANN.**

Pevně věříme, že nové informace, vzájemné sdílení a předání si osobních zkušeností vám dodají nové impulsy, doplní energii a zpříjemní večer.


Odkaz na videokonferenci v GOOGLE MEET obdržíte po vašem přihlášení na níže uvedeném kontaktu. Kapacita semináře je omezena.

Setkání začíná v 17:00 hod., zároveň nabízíme možnost zkoušky připojení již v 16:30 hod.

O své plánované účasti nás, prosím, informujte nejpozději do 3.5.2021.

Za tým CPKP Blanka Knotková, tel.: 702 010 498, e-mail: blanka.knotkova@cpkp.cz.

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

 Pečuji

Po domluvě nás najdete:

**Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do června 2022 realizuje projekt „Pečovat a žít doma je normální – podpora neformálních pečovatелů na území ORP Lysá nad Labem a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav“, č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/18\_088/001/0746, který je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.





CPKP střední Čechy a město Lysá nad Labem Vás srdečně zvou na

## Setkání k příležitosti Mezinárodního dne pečujících.

**Setkání proběhne dne 2. října 2021 od 16:00 do 19:00 hod.**

**v kavárně MaKa Coffee v Lysé nad Labem.**

Den 2. říjen je stanoven jako Mezinárodní den pečujících. Rádi bychom tento den všechny neformální pečující podpořili v jejich nelehkém úkolu a poděkovali jim za jejich obětavou péči o blízkou osobu. Připravili jsme pro vás setkání s drobným občerstvením. Součástí setkání bude ochutnávka dezertů připravených ze zdravých surovin podle netradičních receptů. Během prezentace se dozvíte více o použitých regionálních surovinách a možnostech, jak je využívat v běžné kuchyni. Dále získáte recepty vhodné pro lidi s diabetem nebo bezlepkovou dietou. Budeme velice rádi, když si najdete chvíli a přijдете si odpočinout od každodenní péče a zároveň tak získáte zajímavý zážitek a nové zkušenosti z oblasti gastronomie.

Těšíme se na vás! Hanka a Blanka.

O své plánované účasti nás, prosím, informujte nejpozději do 29.9.2021.


Dle vládního nařízení můžeme realizovat aktivity venku nebo v pronajatých prostorech apod. za těchto podmínek: v respirátorech, s dezinfekcí, za dodržování rozestupů, větrání a aktuálního počtu osob, které se mohou setkávat. V případě vaší účasti na akci vás poprosíme o vyplnění na prezenční listinu, že buď: A) jsem v ochranné lhůtě 180 dní po covid-19; nebo B) mám platný negativní antigenní/PCR test s certifikátem; nebo C) jsem 14 dní od aplikace poslední dávky očkování. Do políčka Prokazují, že splňuji ..... se vyplní ANO.

<https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vysledky-mimoradneho-jednani-vlady-21-kvetna-2021-188491/>

**Za tým CPKP Blanka Knotková, tel. 702 010 498, e-mail**

**blanka.knotkova@cpkp.cz.**

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

 Pečuji

Po domluvě nás najdete:

**Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do června 2022 realizuje projekt „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\_088/001/0246, který je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



CPKP střední Čechy Vás srdečně zve na on-line seminář na téma

## Důchody pro pečující a invalidní důchody

**Setkání proběhne dne 16. listopadu 2021 od 18:00 do 20:00 hod.**

**Lektorkou setkání bude Mgr. Jitka Koutová Vrchotová, Dis.**

Na semináři se budeme zabývat těmito tématy:

### Důchody pro pečující

- Aktuální podmínky nároku na starobní důchod.
- Započítávání doby péče x započítávání odpracované doby.
- Co ovlivňuje výši starobního důchodu?
- Co ovlivňuje dobu odchodu do starobního důchodu?

### Invalidní důchody

- Podmínky nároku na invalidní důchod, invalidita z mládí.
- Kdy je možné žádat o důchod, posuzování zdravotního stavu.
- Jak se připravit na jednání/posuzování lékařskou posudkovou službou.
- Na co si dát pozor, jak zvýšit své šance v řízení.
- Když neuspějete, jaké jsou opravné prostředky?

Odkaz na videokonferenci v GOOGLE MEET obdržíte po vašem přihlášení na níže uvedeném kontaktu.

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

 Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem

CPKP střední Čechy srdečně zvou všechny, kteří pečují o své blízké (děti, partnery, sourozence, rodiče, atd.) na zajímavé setkání na téma

## Vztek v péči o blízkou osobu

**25. listopadu 2021 od 18 hodin**

Setkání se uskuteční online přes Google Meet

Odkaz na videohovor Vám bude zaslán 2 dny před setkáním.

Vztek a hněv jsou emoce, které jsou pro většinu z nás nepříjemné. Současně platí, že ale patří k základním lidským emocím, zažíváme je všichni a mají v našem životě svůj smysl a funkci. Pokud se setkáváte se vztekem či agresí u svého blízkého či Vy si sami tyto pocity zažíváte a chtěli byste dozvědět více o tom, jak s nimi pracovat, přijďte na besedu s psycholožkou a psychoterapeutkou Veronikou Valentovou.

Na přednášce si budeme povídat o tom, jaké podoby může vztek a agrese mít a jak je dobré na to chování u našich blízkých reagovat. Současně bude prostor si nejen zmapovat situace, které v našich samotných vyvolávají zlost a vztek, ale i zamyslet se nad tím, jak s těmito pocity v sobě efektivně pracovat.

O své plánované účasti nás, prosím, informujte.

Těšíme se na vás! Radka a Klára

Za tým CPKP Radka Franců, tel. 777 876 470, e-mail [pecujici.brandysko@cpkp.cz](mailto:pecujici.brandysko@cpkp.cz).

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)



 Peč

 STŘED



**Pozvánka na mezioborové setkání k tématu Onkologičtí pacienti 18. 1. 2022**

**CPKP střední Čechy vás srdečně zve na  
mezioborové on – line setkání  
na téma**

## **ONKOLOGIČTÍ PACIENTI**

*dostupnost a provázání zdravotních, sociálních a návazných služeb  
v Brandýse nad Labem – Staré Boleslavi*

**dne 18. 1. 2022 od 14:00 do 15:30 hodin**

*Cílem setkání je:*

- setkání pracovníků zdravotních, sociálních a návazných služeb
- sdílení zkušeností s dostupností pobytových, ambulantních i terénních služeb
- zmapování, co lidem s onkologickým onemocněním a jejich rodinám nejvíce chybí.

Setkání začíná ve 14:00 hod., nabízíme možnost zkoušky připojení již v 13:30 hod.

Odkaz pro připojení:

[meet.google.com/dxw-vvny-nwg](https://meet.google.com/dxw-vvny-nwg)

Pro bližší informace a případné potvrzení účasti kontaktujte

**Kláru Cingrošovou**

**Tel.: 775 390 271**

**E-mail: [pecujici.brandysko@cpkp.cz](mailto:pecujici.brandysko@cpkp.cz)**

CPKP střední Čechy ve spolupráci s KoniPASem vás srdečně zvou na  
**on-line vzdělávací akci v rámci setkání svépomocné skupiny na téma**

## **Kousání – příčiny a možná řešení; krmení – techniky, pomůcky; zavádění nových potravin do jídelníčku – hra s jídlem; pití/sání/foukání – správné techniky**

**Setkání proběhne dne 6. prosince 2021 od 16:00 do 18:00 hod.**

a povede jej zakladatelka Kousáka a Kouzelenu, Dagmar Jurišová.

### ***Program workshopu:***

Úvod  
Teorie  
Praktické ukázky  
Prostor na dotazy


Odkaz na videokonferenci v GOOGLE MEET obdržíte po vašem přihlášení na níže  
uvedeném kontaktu.

Setkání začíná v 16:00 hod., zároveň nabízíme možnost zkoušky připojení již v 15:30 hod.

Kontakt: Barbora Schejbalová Žáčková, tel.: 735 070 191, konipasmilovice@seznam.cz.

O své plánované účasti nás, prosím, informujte nejpozději do 5.12.2021.

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

 Pečuji

Po domluvě nás najdete:

**Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem**

CPKP střední Čechy Vás srdečně zve na **on-line seminář** s názvem

## PROČ DÍTĚ „ZLOBÍ“ A JAK NA TO REAGOVAT

Setkání proběhne dne **19. ledna 2022 od 17:00 do 19:00 hodin.**

**Lektorkou setkání** bude **Mgr. Jana Divoká**, psychoterapeutka, pedagožka, lektorka a metodička.

Seminář se bude skládat z teoretické části a zároveň bude také vyhrazen čas na Vaše dotazy (v průběhu teoretické části a také po jejím skončení). Vaše případné dotazy si můžete připravit předem.

Odkaz na videokonferenci v GOOGLE MEET obdržíte po vašem přihlášení na níže uvedeném kontaktu.

Setkání začíná v 17 hod., ale nabízíme možnost zkoušky připojení dříve. V on-line prostředí budeme připravené již v 16:30 hod.

O své plánované účasti nás, prosím, informujte nejpozději do 17.1.2022.

Za tým Cpkp Blanka Knotková, tel.: 702 010 498, e-mail: blanka.knotkova@cpkp.cz.

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

 Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do června 2022 realizuje projekt „Pečovat a žít doma je normální – podpora neformálních pečovatelských týmů na území ORP Lysá nad Labem a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav“, č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/18\_088/001/0746, který je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



CPKP střední Čechy Vás srdečně zve na

## setkání svépomocné skupiny na téma Psychohygiena,

kteřé proběhne dne 27. dubna 2022 od 17 do 19 hod. v RC Milovice na  
adrese Komenského 581, Milovice - vchod vedle horolezecké stěny.

**Lektorkou setkání bude Mgr. et Mgr. Blanka Antošová Kejíková.**

Cílem setkání je informovat o důležitosti psychohygieny u pečujících osob, jak  
rozpoznat blížící se vyhoření, jakým způsobem mu předejít a jak relaxovat.

O své plánované účasti nás, prosím, informujte nejpozději 24. dubna 2022.

Těšíme se na vás! Hanka a Blanka

**Za tým CPKP Blanka Knotková, tel. 702 010 498, e-mail**

**blanka.knotkova@cpkp.cz.**

[www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)



 Pečuji

Po domluvě nás najdete:

Husovo náměstí 24, 289 22 Lysá nad Labem



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Centrum pro komunitní práci střední Čechy od ledna 2020 do června 2022 realizuje projekt „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\_018/001/0746, který je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



## **Pozvánka na mezioborové setkání v rámci Food festivalu 4.-5. 9. 2021**

### **FOOD FESTIVAL – 4. – 5. 9. 2021 – BRANDÝS N/LABEM – ZÁMECKÁ ZAHRADA**

Festival zaměřený na stravu (gastrostudio, škola vaření, přednášky ....). Pořadatel akce byl FreeFestival z.s. V letošním roce byla poprvé přidána rodinná stage, kde byl dán prostor místním spolkům, poskytovatelům sociálních služeb, aby přiblížili své služby návštěvníkům festivalu formou různých zážitkových aktivit. Zástupci organizací dostali i slovo na pódiu formou rozhovoru.

Za CpKP se zúčastnila Klára Cingrošová a Radka Franců. Koordinátorky pomoci se sešly se zástupci organizací, konkrétně:

- Odbor sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Brandýs nad Labem – Stará Boleslav – vedoucí oddělení sociálního zabezpečení Alice Benediktová, sociální pracovníce Lenka Balounová, Alena Kastnerová, Petra Francová, Markéta Krajíčková, veřejný opatrovník - Veronika Kefurtová, koordinátorky VAS Radka Mozrová a Lucie Kopecká, komunitní sociální pracovníce Nela Ondráčková
- Pečovatelská služba města Brandýs nad Labem-Stará Boleslav – sociální pracovníce Markéta Dobšová
- Dementia I.O.V., z.ú. – průvodce péče Klára Hladíková
- Arcidiecézní charita Praha – vedoucí osobní asistence Hana Čiháková
- Centrum duševního zdraví – psychiatr Tatiana Fabíniová
- Domácí hospic Nablízku – ředitelka Bohumila Urbanová
- Hospic Tempus – odborná zástupkyně zdravotní péče Dita Brezováková

Koordinátorky jim představily projekt „Pečovat a žít doma je normální“. V prostoru zámecké zahrady umístily rolap s plakátem Pečovat a žít doma je normální a stolek s propagačním materiálem (i pro laickou veřejnost), letáčky apod., došlo k výměně vizitek.

**Pozvánka na mezioborové setkání v rámci mezinárodního dne seniorů 1. 10. 2021**

## **MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ – 1.10.2021 – BRANDÝS NAD LABEM (PŘEDSÁLÍ A PROMÍTACÍ SÁL KINA).**

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů proběhlo promítání filmu Zátopek pro seniory a setkání poskytovatelů sociálních služeb. Pořadatelem akce byl Odbor sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Brandýs nad Labem – Stará Boleslav. Setkání se za CpKP zúčastnily koordinátorky pomoci Klára Cingrošová a Radka Franců. K. Cingrošová měla během setkání příspěvek týkající se projektu Pečovat a žít doma je normální. V předsálí byl umístěn roll up s letákem Pečovat a žít doma je normální a stolek s propagačním materiálem, letáky apod., byly předány vizitky. Akce poskytla nejen prostor pro přiblížení sociálních služeb seniorům, ale umožnila i mezioborové setkání jednotlivých aktérů sociálních a návazných služeb.

*Setkání se zúčastnili zástupci těchto organizací:*

- Odbor sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Brandýs nad Labem – Stará Boleslav - sociální pracovníce Lenka Balounová, Alena Kastnerová, Petra Francová, koordinátorky VAS Radka Mozrová a Lucie Kopecká
- Nemocnice Brandýs – sociální pracovníce oddělení následné péče Jarmila Viplaková
- Pečovatelská služba města Brandýs nad Labem-Stará Boleslav – ředitelka Hana Jarská
- Pro Medicus Home Care Services s.r.o. – vrchní sestra pro oblasti ORP Brandýs n/L – Stará Boleslav paní Znamenáčková
- Arcidiecézní charita Praha – vedoucí osobní asistence Hana Čiháková



## Publicita

### Milovické Echo

ECHO\_3\_21 final.pdf - Adobe Acrobat Reader DC (64-bit)

Soubor Úpravy Zobrazení Podpsat Okna Nápověda

Domovská stránka Nástroje listy032021.pdf ECHO\_3\_21 final.pdf x

11 / 16 130%

## 3/2021 | Autismus

# 2. duben Světový den porozumění autismu

**Porucha autistického spektra (dále PAS) patří mezi nejzávažnější vývojové diagnózy.** Obvykle je diagnostický proces prováděn u dětí mezi druhým a čtvrtým rokem, není však výjimkou, že se klient s mírnou symptomatikou přihlásí na vyšetření až v pubertě nebo dospělosti. Diagnózu samotnou provádí dětský psychiatr, případně klinický psycholog s garancí dětského psychiatra. Zatím není známo, jaký je přesný a konkrétní mechanismus vzniku PAS, víme však jistě, že zcela zásadní vliv mají genetické predispozice. Autismus je tedy primárně dědičný, a tudíž vrozený, nikoli získaný např. očkováním, sledováním televize či mobilního telefonu, zvýšeným obsahem některých chemických sloučenin v potravinách apod., jak se nás občas snaží přesvědčit někteří šarlatáni. Diagnóza se přitom opírá o tři základní pilíře, obtíže v komunikaci, sociálním chování a případně zvláštnosti v zájmech, projevech obecně či provádění rituálů. **Výskyt PAS v populaci je stále četnější,** aktuálně výzkumy prokazují 1-1,5 %, tedy jedno dítě ze zhruba osmdesáti narozených. Příčinou je ně-

někdy mají doporučeného asistenta pedagoga. U této diagnózy je vyloučena přítomnost mentální retardace a opožděný vývoj komunikace. Symptomatika celkově není tak závažná ve srovnání s atypickým nebo dětským autismem, v žádném případě to však neznamená, že je daný jedinec pro okolí obecně méně zatěžující (někdy tomu bývá právě naopak) a z PAS nakonec „vyroste“. To se skutečně neděje. **Autismus nelze z života odstranit žádným medicínským nebo terapeutickým postupem,** u některých klientů (především s Aspergerovým syndromem) lze pouze snížit zaznamatelnou symptomatiku a odlišnost. Vždy však záleží na hloubce symptomatiky jako takové, diagnóza zkrátka vystaví jedinci s PAS určité limity. PAS je čtenější u chlapců (v poměru k dívkám 4-6:1), tento rozdíl je však dán především vyšší schopností dívek „ukrýt se“ v kolektivu, sociálně se přizpůsobit nárokům okolí a vlastní zaznamenané a odpozorované zvláštnosti rychle sladit s vrstevníky (móda, komunikační téma apod.).


baví, nepřítahují. Povšimnout si rovněž můžeme např. lpění na užívání spisovných nebo odborných výrazů, a naopak tabulizaci vulgarismů, což může např. u dítěte v mladším školním věku působit velmi zvláštně. Některé děti naopak mluví velmi omezeně, čekají na vyzvání anebo na chvíli, kdy jsou samy osloveny, jiné, obzvláště ty s atypickým nebo dětským autismem, nemusí mluvit vůbec, případně může být vývoj řeči opožděn nebo není funkční. Děti tak sice mluví, avšak obsah komunikace neodpovídá situačnímu kontextu. Odlišnosti v sociálním chování jsou různé. Na některých dětech je na první pohled poznat, že jsou jiné, např. prováděním motorických rituálů (křivání celého těla, pohupování, chození po špičkách, poskakování na místě), tzv. „mýcích pohybů“ (třepotání prstů nebo rukou) nebo posturací horních končetin (spojení rukou do roztočivých podob a tvarů), další se však dokáží navnek přizpůsobit okolí, takže symptomatika nemusí být vůbec patrná. Zvláštnosti můžeme pozorovat také v oblékání a módě obecně, sebeobsluze, hygieně atd. U dětí pozorujeme odlišnosti v herních aktivitách, některé vidí dlouhé minuty sledovat te-

ECHO\_3\_21 final.pdf - Adobe Acrobat Reader DC (64-bit)

Soubor Úpravy Zobrazení Podpsat Okna Nápověda

Domovská stránka Nástroje listy032021.pdf ECHO\_3\_21 final.pdf x

11 / 16 130%



Deficity v komunikaci zasahují jak rovinu verbální, tak neverbální. Zvláštnosti si tudíž můžeme povšimnout např. v omezené mimice, gestech, očním kontaktu apod. Někteří klienti mohou při rozhovoru stát zády k mluvčímu anebo nedodržují přiměřenou vzdálenost (stojí buď výrazně daleko, anebo, častěji, naopak narušují intimní zónu). Obtíže pozorujeme rovněž v intonaci, plynulosti řeči, hlasitosti atd. Deficity ve verbální komunikaci se projevují především ulpíváním na určitém tématu, které je pro daného jedince zásadní a může v něm dosahovat až encyklopedických znalostí (vlajky států, hlavní města, dinosaury, městská hromadná doprava, vlaky, letadla, počítačové hry, hodinky apod.). Někteří klienti následně touží povídat

aktivitu, kterou využívá, a tímto tímto způsobem odčítá se buben od pračky, hraji si s vodou, roztáčím kola od autíček, listuji knížkami od začátku do konce, aniž by věnovaly pozornost obsahu, případně mají několik oblíbených obrázků, stavějí předměty do řady nebo kominů apod. Zásadní je nicméně zmiňovaná fascinace rotačními pohyby a odlišné používání hraček celkově. Pro některé jedince je velmi náročné zvládnout změny, potřebují, aby vše mělo stále stejný průběh. Kvůli tomu někdy určují pravidla hry nebo aktivity obecně podle svého, zastávají pozici rozhodčího / policisty apod. Většinu klientů s PAS silně vadí nedodržení časového plánu a struktury, jakkoli mohou být ve společnosti „zamaskovaní“ a přizpůsobení okolí. Jak již bylo uvedeno na počátku článku, **autismus nelze vyléčit, ale pouze zmírnit jeho symptomatiku.** Za tím účelem je klíčové co nejdříve absolvovat diagnostický proces, zahájit spolupráci s ranou péčí, kontaktovat školské poradenské zařízení (speciálně pedagogické centrum pro žáky s PAS) a začít s nácvikem sociálních dovedností. V některých případech je rovněž doporučena farmakoterapie, především kvůli zvládnutí náhlých úzkostných stavů a projevů depresivní poruchy, anebo snížení celkové nepohody klienta.

ECHO\_3\_21 final.pdf - Adobe Acrobat Reader DC (64-bit)

Soubor Úpravy Zobrazení Podpsat Okna Nápověda

Domovská stránka Nástroje listy032021.pdf ECHO\_3\_21 final.pdf x

11 / 16 130%

Děti s touto diagnózou mohou zvládnout bez obtíží i běžnou základní školu, záleží však na závažnosti symptomatiky. A konečně klienti s Aspergerovým syndromem, ti dochází na běžné základní školy, ná doprava, vlaky, letadla, počítačové hry, hodinky apod.). Někteří klienti následně touží povídat si především o „jejich“ tématu, což může být pro okolí zatěžující, nicméně jiné okruhy je zkrátka ne-

Julius Bittmann  
Národní ústav pro autismus

## PEČUJETE O DÍTĚ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA ČI JINOU SPECIFICKOU PORUCHOU CHOVÁNÍ?

Nemusíte v tom být sami. Obracejte se na koordinátorku pomoci projektu „Pečovat a žít doma je normální“, který ve spolupráci s Odborem školství, sociálních věcí, zdravotnictví a kultury MěÚ Lysá nad Labem realizuje Centrum pro komunitní práci střední Čechy. Poradíme, podpoříme, předáme užitečné informace. Veškerá podpora je pečujícím rodinám v rámci projektu nabízena zdarma.

V regionu také pořádáme svépomocné skupiny a vzdělávací akce pro rodiny, které pečují o děti s poruchami autistického spektra a jinými poruchami chování.


o 24. února 2021 se můžete zúčastnit online svépomocné skupiny vedené Mgr. Erikou Drobnou – pedagožkou s osobními a profes-

ními zkušenostmi s touto problematikou.

- o 24. března 2021 se bude konat vzdělávací akce s Mgr. Bittmannem – předním odborníkem na PAS, speciálním pedagogem a KBT terapeutem.
- o 7. dubna 2021 se opět setkáme s Mgr. Erikou Drobnou.
- o 5. května 2021 se uskuteční další vzdělávací s Mgr. Bittmannem.
- o 9. června se opět sejdeme v rámci svépomocné skupiny pod vedením Mgr. Eriky Drobnej.

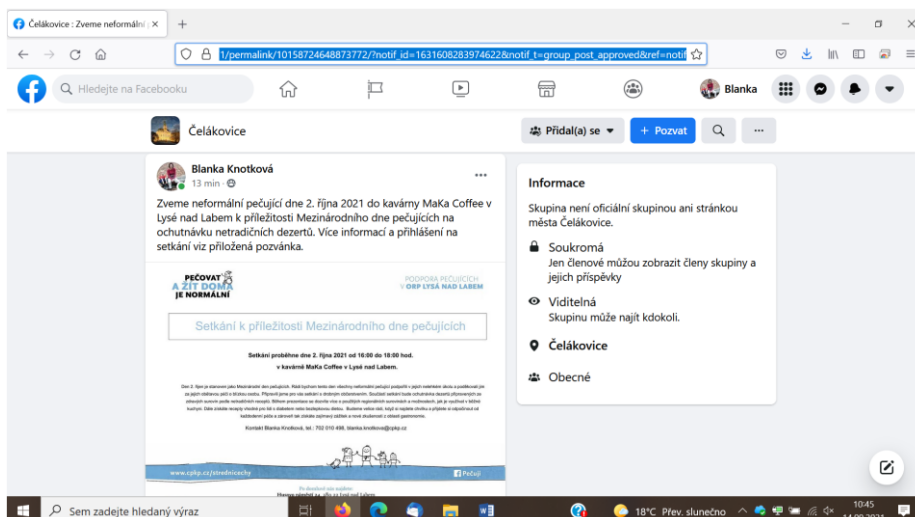
Setkání vždy proběhnou od 17 do 19 hodin. Způsob setkání se bude odvíjet od epidemiologické situace. Bližší informace získáte od koordinátorky pomoci paní Mgr. Hany Fabiánové, kterou můžete kontaktovat na telefonním čísle 607 066 852, případně prostřednictvím e-mailu hana.fabianova@cpkp.cz.

Hana Fabiánová  
pracovnice CPKP





## FB stránky veřejné skupiny v Čelákovicích



## FB stránky svépomocné skupiny KoniPAS + leták s plánovanými aktivitami (viz příloha)

