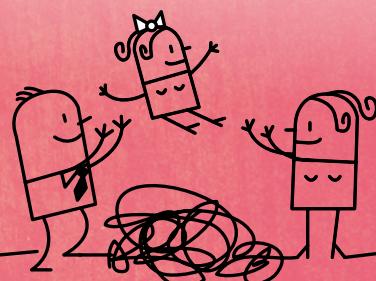
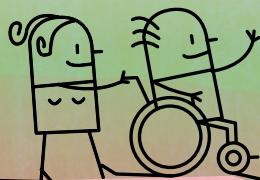
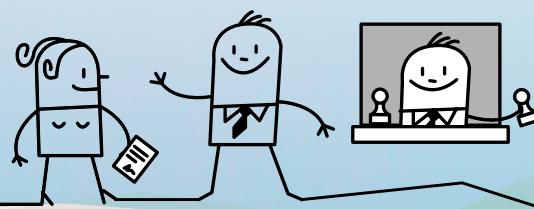


PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE

V území ORP: Beroun,
Dobříš, Hořovice

Autoři: Petra Štěpová a kolektiv CPKP střední Čechy



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



**PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PĚČE
V ÚZEMÍ ORP: BEROUN, DOBRÍŠ, HOŘOVICE
PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ**

Vydalo: Centrum pro komunitní práci
pobočka CPKP střední Čechy
Francouzská 4, 120 00 Praha 2

[e stredni.cechy@cpkp.cz](mailto:stredni.cechy@cpkp.cz)
[w www.cpkp.cz/strednicechy](http://www.cpkp.cz/strednicechy)

ISBN: 978-80-87809-95-2

Autoři: Petra Štěpová a kolektiv CPKP střední Čechy
Jazyková korektura: Klára Kaiserová
Grafický návrh, sazba, tisková spolupráce: >o< Mowshe
Náklad: 1000 ks
Druhé vydání
© 2022

OBSAH

ÚVOD	5
JAK ZAČÍT	6
Rady pro zvládání dlouhodobé péče	6
Co udělat nejdříve, když blízký potřebuje péči?.....	7
Kam se mohu obrátit pro radu při zahájení nebo v průběhu péče?	7
Tipy, jak péči zvládat	8
FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA	10
Jak a kde žádat o příspěvky?	10
Průkaz osoby se zdravotním postižením (ZTP, ZTP/P)	11
Parkovací průkaz pro držitele platného průkazu ZTP, ZTP/P	11
Euroklíč.	11
Ošetřovné	12
Dlouhodobé ošetřovné.....	12
Nemocenské	12
Invalidní důchod	13
Další dávky	13
Na co mám nárok jako hlavní pečující?	14
KDO MI S PÉČÍ POMŮŽE?	15
Sociální služby	15
Zdravotnické služby.....	16
Vzdělávací a podpůrné služby pro rodiny dětí s postižením.	18
CO DÁL?	19
Rady po ukončení péče	19
Podpora pozůstalých	20
KDE HLEDAT POMOC A INFORMACE	21
Krizová telefonická pomoc	21
Tísňová péče	22
Sociální a zdravotnické služby	22
Pomáhající neziskové organizace a informační portály pro neformálně pečující.....	22
Nadace.....	23
Důležité kontakty pro území ORP Beroun, Dobříš, Hořovice ...	24
Příručky a názorná videa jak pečovat	27
Leták pro pečující „Praktické rady pro zvládnutí péče“.....	28
Seznam zdrojů a použité literatury	29

Údaje v publikaci jsou zpracovány na základě veřejně dostupných informací a jsou aktuální ke dni 30. 6. 2022. Snažili jsme se o co nejúplnější seznam uvedených služeb a kontaktů, přesto je možné, že některé významné informace v publikaci chybí.

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, financovaného z ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.

ÚVOD

Záměrem brožury, kterou právě držíte v rukou, je snaha podpořit ty, kdo v domácím prostředí pečují o své blízké, kteří se o sebe nedovedou sami postarat. Lidé, většinou rodina či přátelé, kteří se starají o seniorku, vážně nemocného nebo dítě s fyzickým či mentálním postižením.

Obvykle se o nich mluví jako o „neformálních pečujících“. Následující text by jim nebo i Vám měl usnadnit orientaci v náročné situaci, jakou domácí péče často je. Stejně tak ale text může být inspirací a průvodcem pro odborníky ze sociální i zdravotnické oblasti, kteří pomáhají svým klientům a pacientům najít vhodný zdroj pomoci.

Podpoře pečujících a jejich dlouhodobému provázení se v Centru pro komunitní práci věnujeme již sedmým rokem. Složité životní situace pečujících nás inspirují k hledání a nabízení různých možností, propojování s dostupnými službami a pomocí v místní komunitě. Neformální péče v České republice není systémově podporována, ale v poslední době je vzhledem ke stárnutí populace a nedostatečné kapacitě pobytových sociálních služeb velmi diskutovaným tématem. Jsme přesvědčeni, že si tato problematika zaslouží větší pozornost a podporu ze strany veřejnosti i vlády.

Brožura zahrnuje základní rady, jak postupovat, když se někdo ocitne v roli pečovatele: co udělat nejdříve, kde a co může žádat, na co má nárok, kdo mu s péčí pomůže, jaké jsou dostupné sociální a zdravotnické služby, vzdělávací a podpůrné služby pro rodiny dětí s postižením, anebo jak postupovat při ukončení péče.

Přejeme všem, aby zde našli to, co potřebují a co jim pomůže a usnadní každodenní péči.

Za realizační tým projektu Petra Štěpová



Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala za spolupráci všem kolegyním z realizačního týmu projektu a ředitelce naší pobočky Mgr. Martině Macurové za důvěru, její profesionalitu a skvělé podmínky k realizaci podpory pro pečující.

JAK ZAČÍT

RADY PRO ZVLÁDÁNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE

**NEDĚLEJTE SI VÝČITKY.
SNAŽÍTE SE ZVLÁDAT PÉČI,
JAK NEJLÉPE UMÍTE!**

**PLÁN PÉČE POMŮŽE
ROZDĚLIT POVINNOSTI
MEZI VÍCE PEČUJÍCÍCH
V RÁMCI RODINY I PŘÁTEL.**

**OBRAŤTE SE NA
POSKYTOVATELE
SOCIÁLNÍCH
A ZDRAVOTNICKÝCH SLUŽEB.**

**UDRŽUJTE KONTAKT
S PŘÁTELI, RODINOU.**

**ZKUSTE SI NAJÍT ČAS
JEN PRO SEBE, DBEJTE
O SVÉ FYZICKÉ I DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ, RELAXUJTE!**

**SDÍLEJTE SVÉ STAROSTI VE
SVÉPOMOCNÉ SKUPINĚ
NEBO S PŘÁTELI.**

JAK ZAČÍT

CO UDĚLAT NEJDŘÍVE, KDYŽ BLÍZKÝ POTŘEBUJE PÉCI?

PORADIT SE S OŠETŘUJÍCÍM NEBO PRAKTICKÝM LÉKAŘEM

- ▶ Posoudí náročnost péče, potřeby Vašeho blízkého a možnost čerpání ošetřovného.
- ▶ Nabídne návštěvní službu.
- ▶ Předepíše vybrané hygienické nebo zdravotní pomůcky.

INFORMOVAT SE NA SOCIÁLNÍM ODBORU OBECNÍHO ÚŘADU

- ▶ Získáte zde nové informace a kontakty na sociální, zdravotnické a návazné služby.

ZAJÍT NA POBOČKU ÚŘADU PRÁCE

- ▶ Poradí Vám ohledně dávek a náhradní doby pojištění za dobu, kdy pečujete a nemáte příjem.
- ▶ Požádáte o příspěvek na péci pro svého blízkého.

PŘIZPŮSOBIT DOMÁCNOST

- ▶ Upravte byt pro snadnější péci o nemocného.
- ▶ Půjčte si nebo zakupte potřebné kompenzační pomůcky.

SDÍLET A ROZDĚLIT PÉCI

- ▶ Zapojte celou rodinu, přátele a využijte sociální a zdravotnické služby.
- ▶ Své pečovatelské starosti sdílejte a nebojte se žádat o pomoc.
- ▶ Podívejte se na praktický nácvik péče v názorných videích.

INFORMOVAT SVÉHO ZAMĚSTNAVATELE

- ▶ Domluvte si volno na péci nebo úpravu pracovní doby.

KAM SE MOHU OBRÁТИT PRO RADU PŘI ZAHÁJENÍ NEBO V PRŮBĚHU PÉCI?

OBECNÍ ČI MĚSTSKÝ ÚŘAD

- ▶ Pracovníci sociálních odborů
 - > Poradenství a informace o podpoře, vyřízení dávek a zdravotních pomůcek
 - > Kontakty na služby v území

ÚŘAD PRÁCE (ÚP)

Vaši nejbližší pobočku Vám sdělí na bezplatné infolince: **t 800 779 900**.

▶ Sociální pracovníci ÚP

- > Základní poradenství a informace
- > Vyřízení příspěvku na péci (PNP) a realizace sociálního šetření
- > Další dávky
 - Pro osoby se zdravotním postižením
 - Podpora v nezaměstnanosti
 - Dávky hmotné nouze
- > Zprostředkování zaměstnání, rekvalifikace, profesní poradenství
- > Registrace pečujících
 - Nárok na úhradu sociálního a zdravotního pojištění státem



ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ (ČSSZ)

Vaši nejbližší okresní správu (OSSZ) Vám sdělí ve všední dny na bezplatné kontaktní lince: **t 800 050 248.**

- ▶ Uznání péče jako náhradní doby pojištění pro výpočet Vašeho důchodu

NEMOCNICE, LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH ATP.

- ▶ Sociální pracovník zařízení poradí při propuštění.
 - > Jak zajistit domácí péči.
 - > O jaké dávky můžete žádat.
 - > Poskytne kontakty na služby.
- ▶ Nemocniční kaplan poskytne duchovní péči a podporu.
www.nemocnicnikaplan.cz/

NEZISKOVÉ ORGANIZACE

- ▶ Organizují setkání podpůrných svépomocných skupin pečujících i pacientů.
- ▶ Pořádají akce pro klienty i jejich rodiny.
- ▶ Poskytují sociální služby.
- ▶ Poskytují poradenství.
- ▶ Vzdělávají.

PORADENSTVÍ

- ▶ Krizové linky a informační portály poskytnou okamžitou pomoc.
- ▶ Bezplatné právní poradenství po předchozím objednání a posouzení žádosti
- ▶ Odborné sociální poradenství
 - > Poskytovatelé sociálních služeb
[www.data.mpsv.cz/cs/web/cz/pruvodce](http://data.mpsv.cz/cs/web/cz/pruvodce)
 - > Poradny www.obcanskeporadny.cz/cs/

TIPY, JAK PÉČI ZVLÁDAT

POMOC SE ZAJIŠTĚNÍM BĚŽNÝCH ČINNOSTÍ

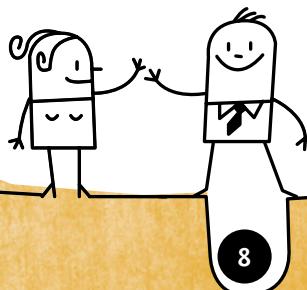
- ▶ Hygiena, stravování a další úkony – kontaktujte terénní pečovatelskou nebo odlehčovací službu.
- ▶ Převazy, odběry, aplikace injekcí apod. – kontaktujte agenturu domácí zdravotnické péče.

PÉČE O DUŠI A POHODU BLÍZKÉHO

- ▶ Kurzy
- ▶ Příručky
- ▶ Návody a videa
- ▶ Poradenství

POMŮCKY A CHYTRÉ TECHNOLOGIE, KTERÉ USNADNÍ PÉČI DOMA.

- ▶ Zakoupíte ve zdravotnických potřebách.
 - > Požádejte propouštějícího lékaře v den ukončení hospitalizace o předepsání pomůcky.
 - > Možnost rychlého zapůjčení a vyzkoušení v půjčovnách nebo od poskytovatele služeb, v hospici



TLAČÍTKA TÍSŇOVÉ PÉČE

- Zajistí pocit bezpečí a rychlé přivolání účinné pomoci.
- Sledovací zařízení životních funkcí, při zhoršení zdravotního stavu, při pádu
- Navigace vozíku/chodítka rozpoznávající bariéry na trase
- Ovládání zařízení hlasem, pohybem očí a úst

JAK ZASTOUPIT OSOBU V PÉCI PŘI JEDNÁNÍ S ÚŘADY

- Nezletilé zastupují rodiče či opatrovníci.
- S plnou mocí vědomě podepsanou osobou v péči
 - > Bez úředního ověření
 - > S úředním ověřením
 - Na matrice obce, u notáře nebo na Czech POINTU 30 Kč za podpis
 - Návštěva matrikáře v domácnosti 30 Kč za podpis nebo zdarma, pokud má průkaz ZP.
 - Za přítomnosti notáře a 2 svědků, pokud se blízký není schopný již podepsat 1000 Kč + DPH.
- Soud rozhodne o zastupování ze zákona, pokud opečovávaný není schopen sám vyřizovat své úřední záležitosti, nakládat s penězi, uzavírat smlouvy apod., a stanoví
 - > zástupce z řad členů domácnosti
 - > podpůrce (institut „nápomoc při rozhodování“)
 - > opatrovníka (s omezením nebo bez omezení svéprávnosti).

DOPRAVA

- Sanitkou do zdravotnického zařízení hrazeno ze zdravotního pojištění
 - > Na doporučení lékaře zdarma
 - > Může doporučit doprovod při převozu.
- Svozová služba nebo doprava s poskytovatelem služeb za úhradu
 - > Senior Taxi apod.
 - > Za úhradu, dotovaná obcemi

PÉČE O PSYCHICKÉ ZDRAVÍ PEČUJÍCÍCH

- Účast ve svépomocné skupině a sdílení zkušeností
- Využití sociálního poradenství
- Krizová pomoc [w www.krizova-pomoc.cz/seznam-specializovan%C3%BDch-linek](http://www.krizova-pomoc.cz/seznam-specializovan%C3%BDch-linek)
- Možnost obrátit se na psychologa, psychoterapeuta či psychiatra [w narovinu.net/](http://narovinu.net/) [w nevypustdusi.cz/](http://nevypustdusi.cz/)

ODLEHČENÍ A PODPORA PEČUJÍCÍCH RODIN

- Sousedská výpomoc
- Osobní asistence a odlehčovací služby [w osobni-asistence.cz/](http://osobni-asistence.cz/)
- Dobrovolnictví
- Homesharing – komunitní sdílená péče
 - > Rodina či jednotlivec (tzv. hostitel/é) si pravidelně bere/berou dítě nebo mladého dospělého do 21 let z pečující rodiny na předem domluvený čas do své domácnosti.
 - > Společně si hrají, uvaří si oběd, jdou na procházku nebo na výlet.
 - > Dítě s mentálním či kombinovaným postižením získává nové sociální kontakty, dovednosti a zkušenosti.
 - > Radost, nová přátelství a odlehčení pečujícím rodinám

[w cpkp-stc.cz/homesharing/](http://cpkp-stc.cz/homesharing/) [w homesharing.cz/](http://homesharing.cz/)

[w detiuplnku.cz/cs/home/](http://detiuplnku.cz/cs/home/)

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

JAK A KDE ŽÁDAT O PŘÍSPĚVKY?

PŘÍSPĚVEK NA PÉCI (PNP)

- ▶ Pokud blízký potřebuje pomoc druhé osoby.
- ▶ Žádost podejte co nejdříve, vyřízení příspěvku trvá dlouho!
- ▶ Žádejte na nejbližší pobočce úřadu práce (ÚP).
 - > Sociální šetření v domácnosti
 - > Hodnoceno je zvládání 10 životních potřeb (mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblekání a obouvání, tělesná hygiena, fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity, péče o domácnost).
- ▶ Zprávu doplní ošetřující praktický lékař.
 - > Při nesouhlasu s výší PNP je možnost se odvolat.
 - > Po přiznání bude příspěvek vyplacen i zpětně.
 - > Výše měsíčního příspěvku dle přiznaného stupně závislosti a věku

Stupeň závislosti	osoby do 18 let věku	osoby starší 18 let
I. stupeň (lehká závislost)	3 300 Kč	880 Kč
II. stupeň (středně těžká závislost)	6 600 Kč	4 400 Kč
III. stupeň (těžká závislost)	13 900 Kč	12 800 Kč
IV. stupeň (úplná závislost)	19 200 Kč	19 200 Kč

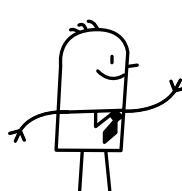
(Stav k 1. 6. 2022, zdroj: MPSV, www.mpsv.cz)

- ▶ Nemocnému slouží k úhradě potřebných služeb, jako odměna pečujícím apod.
- ▶ Nárok je pozastaven při hospitalizaci 1 měsíc – nutno nahlásit do 8 dnů.
- ▶ Pokud má nemocný přiznaný PNP ve 2. stupni a vyšším, hlavnímu pečujícímu, který odejde ze zaměstnání, je hrazeno sociální a zdravotní pojištění a započítává se doba péče pro důchod. www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci

PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

- ▶ Jedná se o příspěvek na dopravu.
- ▶ Žádáte na nejbližší pobočce úřadu práce.
- ▶ Pouze pro držitele průkazů ZTP nebo ZTP/P
- ▶ Vyplácen je zpětně za 1–3 měsíce max. ve výši 900 Kč měsíčně.
- ▶ Nárok je pozastaven při hospitalizaci více než 1 měsíc – nutno nahlásit ÚP.

www.mpsv.cz/-/prispevek-na-mobilitu



PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU (V ZÁKLADNÍM PROVEDENÍ) A ÚPRAVU BYDLENÍ

- Vybavení a bezbariérové úpravy domácnosti opečovávané osoby
- Signalizační systémy pro osoby se ztrátou sluchu
- Vodicí psi pro nevidomé
- Příspěvek na motorové vozidlo
- Příspěvek žádáte na nejbližší pobočce úřadu práce.

W www.mpsv.cz/-/prispevek-na-zvlastni-pomucku

VYBRANÉ POMŮCKY LZE ZÍSKAT OD ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY NA LÉKAŘSKÝ POUKAZ

- Zdravotnický materiál
- Inkontinenční a kompenzační pomůcky
- Informace poskytne ošetřující lékař nebo je najdete na webu své zdravotní pojišťovny.

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

- Žádost podejte na ÚP v místě bydliště.
- Výhody v osobní a hromadné dopravě
- Osvobození od některých poplatků, daňové úlevy
- Slevy na některé kulturní a sportovní akce
- Průkaz je podmínkou pro přiznání některých dávek.
- Pro osoby s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením omezujícím pohyblivost nebo orientaci včetně osob s poruchou autistického spektra

W www.mpsv.cz/-/priznani-prukazu-ozp

PARKOVACÍ PRŮKAZ PRO DRŽITELE

PLATNÉHO PRŮKAZU ZTP, ZTP/P

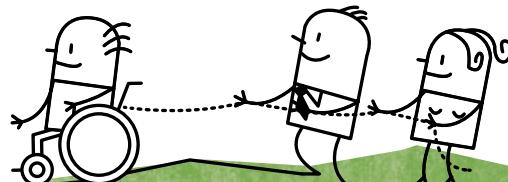
- Sociální odbor nebo úřad obce s rozšířenou působností vydá na počkání.
- Nárok parkovat na vyhrazených místech
- Průkaz TP umožňuje jen vyhrazené místo k sezení a přednostní odbavení na úradech.

W www.pohyblivost.cz/parkovaci-karta-pro-osobu-tezce-zdravotně-postiženou.php

EUROKLÍČ

- Univerzální klíč použitelný v České republice 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.
- Zdarma k dlouhodobému zapůjčení pro držitele průkazů TP, ZTP, ZTP/P, nebo pro pečující o děti do 3 let věku na pobočkách Národní rady osob se ZP, mateřských a rodinných centrech, obecních úradech

W www.eurokeycz.com



FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

OŠETŘOVNÉ

- ▶ Zaměstnancům umožňuje 9 dnů zůstat doma a pečovat o blízkého.
- ▶ Nemusí jít o potomka nebo příbuzného.
- ▶ U osob starších 10 let je třeba doložit nezbytnost ošetřování.
- ▶ Osamělý rodič pečující alespoň o 1 dítě mladší 16 let jej může čerpat až 16 dnů.
- ▶ Podmínkou je společná domácnost (neplatí pro rodiče při péči o dítě mladší 10 let).

■ www.cssz.cz/ošetrovne

DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

Dávka nemocenského pojištění – náhrada příjmu pro zaměstnance a OSVČ – vyřizuje ji Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ).

- ▶ Umožňuje členům rodiny zůstat doma a pečovat o blízké až 90 dnů.
- ▶ Placené pracovní volno, vypláceno 60 % denního vyměřovacího základu.
- ▶ Dlouhodobě ošetřovat může kdokoliv z příbuzných nebo osob žijících s ošetřovaným ve společné domácnosti.
- ▶ Pečující se mohou po celých dnech při péči střídat.
- ▶ Zaměstnavatel má povinnost omluvit nepřítomnost po dobu péče.
- ▶ Během péče nesmí dostat zaměstnanec výpověď.
- ▶ Po ukončení péče má právo na návrat k původní práci.
- ▶ Pro výpočet dovolené se posuzuje ošetřovné jako výkon práce.
- ▶ Podmínkou k ošetřování jsou min. 4 dny hospitalizace a stav vyžadující péči min. 30 dnů.
- ▶ Potřebu celodenní péče posoudí lékař v nemocnici a rozhodne do 3 pracovních dnů ode dne podání žádosti.
- ▶ Žádost lze podat do 8 dnů po dni propuštění ošetřované osoby z hospitalizace.
- ▶ Ošetřovaný musí písemně souhlasit s pomocí.
- ▶ O ukončení péče rozhoduje ošetřující lékař.

■ www.cssz.cz/dlouhodobe-ošetrovne

NEMOCENSKÉ

- ▶ Pro dlouhodobě nemocné nebo pozůstalé pro vyrovnání se se ztrátou při dočasné pracovní neschopnosti, kdy nemohou vykonávat práci a ztratit dočasně výdělek.
- ▶ Další dávky nemocenského pojištění jsou peněžitá pomoc v mateřství, otcovská a vyrovávací příspěvek v těhotenství a mateřství.

■ www.cssz.cz/nemocenske ■ www.cssz.cz/penezita-pomoc-v-materstvi ■ www.cssz.cz/otcovska ■ www.cssz.cz/vyrovnavaci-prispevek-v-tehotenstvi-a-materstvi



INVALIDNÍ DŮCHOD

- Pro dlouhodobě nemocné, kterým se sníží pracovní schopnosti, a to i následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání.
- Posuzuje se zdravotní stav a potřebná doba pojištění.
- Výměra důchodu dle 3 stupňů invalidity, nárok se pravidelně posuzuje.

W www.cssz.cz/invalidni-duchod

DALŠÍ DÁVKY

O tyto dávky můžete požádat na nejbližší pobočce úřadu práce.

PORODNÉ

- Jednorázová dávka pro rodiny s nízkými příjmy při narození 1. nebo 2. dítěte

W www.uradprace.cz/porodne

RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK A RODIČOVSKÁ DOVOLENÁ

- Dávka na podporu rodiny při celodenní péči o nejmladší dítě

W www.mpsv.cz/-/rodicovsky-prispevek

PODPORA V NEZAMĚSTNANOSTI

- Pomůže vyřešit některé situace nemocného nebo pečujícího po úmrtí blízkého.

W www.mpsv.cz/-/evidence-uchazecu-o-zamestnani-a-podpora-v-nezamestnanosti

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

- Pomoc pro jednotlivce a rodiny s nízkým příjmem
- Pokud náklady na nájem, energie, svoz odpadu atd. přesahují 30 % příjmů.

W www.mpsv.cz/-/prispevek-na-bydleni

PŘÍSPĚVEK NA ŽIVOBYTÍ

- Na úhradu základních potřeb pro lidi s nedostatečnými příjmy
- Na nákladnou dietní stravu
- Dle počtu členů rodiny a výše existenčního a životního minima

W www.mpsv.cz/-/prispevek-na-zivobytu

DOPLATEK NA BYDLENÍ

- Dávka, kdy nestačí příspěvek na bydlení a na živobytí.

W www.mpsv.cz/-/doplatek-na-bydleni

MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

- Akutní výdaje, např. nefunkční základní vybavení domácnosti
- Jednorázová finanční pomoc při nenadálé životní události

W www.mpsv.cz/-/mimoradna-okamzita-pomoc

NA CO MÁM NÁROK JAKO HLAVNÍ PEČUJÍCÍ?

ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ – PO DOBU PÉČE HRADÍ STÁT ZA VÁS I ZA OSOBU ZÁVISLOU.

- ▶ Pokud pečujete o dítě do 10 let v I. stupni.
- ▶ Pokud pečujete o osobu v II., III. nebo IV. stupni.
- ▶ Nahlásíte se jako hlavní pečující osoba na nejbližší pobočce ÚP.
- ▶ Potvrzení od ÚP odevzdáte své zdravotní pojišťovně.

SOCIÁLNÍ POJIŠTĚNÍ – HLAVNÍ PEČUJÍCÍ OSOBĚ NAHLÁŠENÉ NA ÚP SE PÉČE ZAPOČÍTÁVÁ JAKO NÁHRADNÍ DOBA POJIŠTĚNÍ.

- ▶ Pokud pečujete o dítě do 10 let v I. stupni.
- ▶ Pokud pečujete o osobu v II., III. nebo IV. stupni.
- ▶ Je nutné prokázat společné vedení domácnosti.

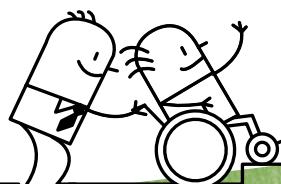
NÁROK NA DŮCHOD

- ▶ Nejpozději do 2 let od ukončení péče podat návrh na řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče.
 - > Bude podkladem pro sepisování žádosti o důchod.
 - > Návrh podáte na OSSZ.
- ▶ Pokud pečující pečoval méně než 15 let a současně pracoval, může si vybrat, zda bude započítán jeho příjem, anebo doba péče.
- ▶ Pokud pečující pečoval více než 15 let a současně pracoval, bude jako příjem započítán i PNP.
- ▶ Pečujícím, kteří při péči nepracovali, bude doba péče vyloučena.

W www.cssz.cz/-/jak-se-pro-duchod-zapocitava-doba-pece

PRÁVA PEČUJÍCÍHO JAKO ZAMĚSTNANCE

- ▶ Úprava pracovní doby, např. její zkrácení
- ▶ Nárok dle zákona
- ▶ Zaměstnavatel musí vyhovět, když mu nebrání vážné provozní důvody.
- ▶ Čerpání slevy na dani na závislou osobu
 - > Manžel/manželka či registrovaný partner/ka, dítě
 - > Pokud má průkaz ZTP/P, zvyšuje se sleva na dvojnásobek.
 - > Nevztahuje se na rodiče, kteří nejsou v invalidním důchodu.



KDO MI S PÉČÍ POMŮŽE?

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ – POTŘEBUJI RADU.

- ▶ Poskytují některé sociální služby dle zaměření (CS)
- ▶ Krizové telefonní linky pomoci
- ▶ Informační portály

RANÁ PÉČE – POMOC S PÉČÍ O DÍTĚ S HENDIKEPEM DO 7 LET

- ▶ Podpora rodiny přímo v domácnosti
- ▶ Poradenství, doprovod k lékaři nebo při vyřizování úředních záležitostí apod.

TERÉNNÍ SLUŽBY – POTŘEBUJI POMOC SE ZAJIŠTĚNÍM PÉČE V DOMÁCNOSTI.

- ▶ Pečovatelská služba
 - > Pomoc při oblékání, podávání jídla, osobní hygieně, s chodem domácnosti atd.
 - > Služby za úhradu
- ▶ Osobní asistence
 - > Doprovod k lékaři, na úřad, trávení volného času
 - > Služby za úhradu
- ▶ Služby tísňové péče
 - > Nepřetržitá vzdálená hlasová a elektronická komunikace s odborníkem
 - > Tísňová tlačítka, kamery, monitoring pohybu a detektor pádu – např. náramky
 - > Služby za úhradu
- ▶ Denní stacionáře, centra denních služeb a sociálně terapeutické dílny – když jsem v práci a potřebuji zajistit péči během dne mimo domov.
 - > Péče, zábava, aktivity
 - > Určeny pro seniory a osoby se ZP
 - > Služby za úhradu
- ▶ Odlehčovací (respitní) služba – když si potřebuji na pár dní od péče odpočinout.
 - > Pro seniory a osoby se ZP s různými diagnózami
 - > V domácím prostředí nebo v pobytovém zařízení
 - > Služby za úhradu

POBYTOVÉ SLUŽBY – KDYŽ UŽ PÉČE DOMA NENÍ MOŽNÁ.

- ▶ Domovy pro seniory – trvalá a pravidelná péče při snížené soběstačnosti z důvodu věku
- ▶ Domovy pro osoby se zdravotním postižením – trvalá a pravidelná péče při snížené soběstačnosti z důvodu ZP
- ▶ Domovy se zvláštním režimem – trvalá a pravidelná péče při snížené soběstačnosti lidí se specifickými potřebami
- ▶ Chráněné bydlení – podpora a pomoc se samostatným vedením domácnosti
- ▶ Týdenní stacionáře – pomoc a péče během pracovního týdne
- ▶ Hospice – pomoc a podpora při péči o blízkého v závěrečné fázi života

ZDRAVOTNICKÉ SLUŽBY

PRAKTICKÝ LÉKAŘ PRO DOSPĚLÉ NEBO PRO DĚTI

- Předá informace nebo může nabídnout návštěvu doma.
- Posoudí potřebu celodenní péče o blízkého z hlediska ošetřovného.
- Vystavuje poukaz na inkontinenční a zdravotnické prostředky (např. chodítka, berle, pleny apod.), lázně, rehabilitaci, fyzioterapii, domácí péči.
- Dodá dokumentaci k žádosti o příspěvek na péči (PNP).
- Hrazeno ze zdravotního pojištění.

SPECIALIZOVANÉ AMBULANCE

- Ortoped, neurolog – předpis pomůcek, rehabilitace apod.
- Neurolog, psychiatr – diagnostika a léčba např. demencí
- Psychosomatický přístup – ucelený přístup, komplexní vyšetření a léčba
- Geriatr, ergoterapeut – cílené vyšetření, léčba pro zlepšení či zachování schopností
- Pro léčbu ran, bolesti a palliativní ambulance
- Hrazeno ze zdravotního pojištění.

DOMÁCÍ OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE (HOME CARE)

- Převazy ran, aplikace injekcí, ošetření proleženin, odběry krve, kontroly tlaku, glykémií a dalších životních funkcí, péče o vývody střev nebo močovodu poskytují zdravotní sestry v domácím prostředí.
- Pokud péče předepíše praktický nebo ošetřující lékař, je hrazena ze zdravotního pojištění.

REHABILITAČNÍ PÉČE

- Ambulantně nebo v domácnosti pacienta
- Zlepšuje schopnosti, samostatnost a aktivitu opečovávaného.
- Na lékařský předpis je hrazena ze zdravotního pojištění.
- Léčebná služba za úhradu

LÉČEBNÝ DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH (LDN)

- Pobyt a péče pro chronicky nemocné pacienty až 3 měsíce, kdy péče nelze zvládat v domácím prostředí.
- Následuje po hospitalizaci v nemocnici.
- Pobyt hrazen ze zdravotního pojištění
- Někdy LDN nabízejí sociální lůžka.
 - > Pro krátkodobý pobyt nebo jako odlehčovací službu
 - > Služby poskytovány za úhradu

Národní registr poskytovatelů zdravotnických služeb slouží veřejnosti k vyhledání vhodné služby: [w nrpz.suzis.cz/index.php?pg=vyhledavani-poskytovatele--pro-verejnost](http://nrpz.suzis.cz/index.php?pg=vyhledavani-poskytovatele--pro-verejnost)

PALIATIVNÍ A HOSPICOVÁ PÉČE

Potřebuji vhodnou pomoc a podporu z důvodu péče o blízkého v závěrečné fázi života.

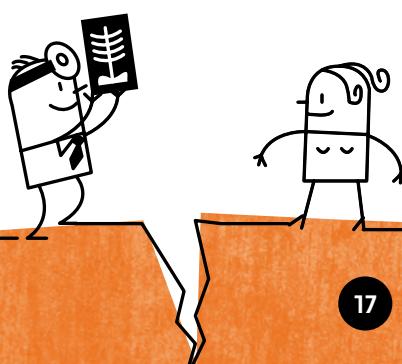
- ▶ Domácí, tj. terénní hospicová péče poskytovaná v domácnostech
- ▶ Pobytové služby v lůžkových hospicích poskytují péci 24/7.
- ▶ Kombinace zdravotnické a ošetřovatelské péče o nevyléčitelně nemocné a umírající (tým tvoří lékaři, sestry, sociální pracovnice, psychoterapeut, duchovní, odborní lékaři a dobrovolníci).
- ▶ Psychologická, duchovní a sociální podpora a pomoc rodině
- ▶ Hrazena z veřejného zdravotního pojištění, obvykle je třeba na ni doplatit.
- ▶ Paliativní péče/přístup
 - > Umožňuje zachování důstojnosti.
 - > Ulevuje od bolesti a duševního strádání.
 - > Některé nemocnice nebo LDN provozují paliativní lůžka či oddělení.
 - > Příbuzní a přátelé mohou doprovázet pacienta ve dne v noci.
 - > V ČR začíná být dostupná také dětská a perinatální paliativní péče. [w pallium.cz/](http://pallium.cz/) [w ditevsrdci.cz/cz](http://ditevsrdci.cz/cz)

Podrobně k paliativní péči: [w www.cestadomu.cz/publikace/](http://www.cestadomu.cz/publikace/) [krizovatky-brozura](#)

INSTITUT DŘÍVE VYSLOVENÉHO PŘÁNÍ

- ▶ Svobodná volba informovaného pacienta staršího 18 let
- ▶ Praktická pomoc pro pacienty a jejich blízké, ošetřující zdravotníky
- ▶ Okolnosti ne/sdělení diagnózy a okolností ukončení života
- ▶ Pacient sepisuje sám předem s úředně ověřeným podpisem.
- ▶ Je zapisováno do jeho dokumentace za účasti dalšího svědka.
- ▶ Nejedná se o eutanazii.

Vzor dokumentu [w www.nzip.cz/doc/jmenovani-osoby-pro-zastupne-rozhodovani.pdf](http://www.nzip.cz/doc/jmenovani-osoby-pro-zastupne-rozhodovani.pdf)



VZDĚLÁVACÍ A PODPŮRNÉ SLUŽBY PRO RODINY DĚtí S POSTIŽENÍM

PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA (PPP)

- ▶ Diagnostika a vyšetření dítěte
- ▶ Návrh individuálního vzdělávacího plánu a podpůrných opatření
- ▶ Doporučuje asistenta dítěte ve škole, podpora k dalšímu studiu.

✉ www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/pedagogicko-psychologicke-poradny

SPECIÁLNĚ PEDAGOGICKÉ CENTRUM (SPC)

- ▶ Diagnostika dítěte s postižením
- ▶ Poradenství v rodině a ve škole

✉ www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/specialne-pedagogicka-centra

ASISTENT PEDAGOGA

- ▶ Doporučuje PPP nebo SPC
- ▶ Žádá o něj rodič.
- ▶ Pomáhá žákům při výuce, sebeobsluze a komunikaci.

STŘEDISKO VÝCHOVNÉ PÉČE (SVP)

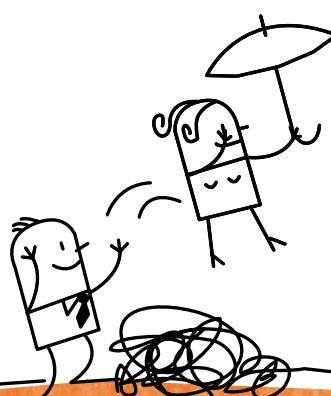
- ▶ Sociálně terapeutická podpora rodiny a dítěte
- ▶ Poradenství a diagnostika
- ▶ Pedagogická a psychologická podpora

✉ www.kr-stredocesky.cz/web/socialni-oblasc/svp

NEZISKOVÉ ORGANIZACE

- ▶ Aktivizační služby pro rodiny a jednotlivce
- ▶ Volnočasové aktivity pro děti s hendikepem
- ▶ Setkávání pečujících v rámci svépomocných skupin
- ▶ Vzdělávání a poradenství – práva pacientů a pečujících, praktický nácvik péče
- ▶ Psychorehabilitační pobory s asistentí pro pečující rodiny
- ▶ Psychologická a psychoterapeutická pomoc – zdarma nebo hrazená
- ▶ Nadace – mohou pomoci dětem, dospělým, rodinám i seniorům v mimořádně těžkých situacích, které nemohou zvládnut vlastními silami.

Viz kapitola – Kde hledat informace a pomoc



CO DÁL?

RADY PO UKONČENÍ PÉČE

ÚMRTÍ A ORGANIZACE POHŘBU

- ▶ Při úmrtí doma je nutné zavolat lékaře, který vystaví list o prohlídce zemřelého.
- ▶ Při úmrtí v zařízení kontaktujte do 96 hodin pohřební službu.
- ▶ Konzultace a podpora pozůstalých – (do)provázení přípravou a průběhem rituálu posledního rozloučení, časem truchlení a zármutku, pomoc při nalezení osobního rituálu
 - www.nakoncidechu.cz/doprovazeni-pozustalych.html
 - www.kekorenun.cz/posledni-rozlouceni.html
 - poradci-pro-pozustale.cz/
- ▶ Informace o pohřbech, pohřebních službách, praktické rady pro pozůstalé, internetová poradna ■ www.pohreb.cz/.
- www.mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi

CO ZAJISTIT PO ÚMRTÍ

- ▶ K vystavení úmrtního listu na matrice je potřeba občanský průkaz, rodny či oddací list a doklad o zaplacení pohřbu.
- ▶ Pokud měl blízký přiznán PNP, nahlaste do 8 dnů na pobočku ÚP.
- ▶ Na ÚP odevzdějte průkaz osoby se zdravotním postižením.
- ▶ Zeptejte se na ÚP na čerpání dávky pohřebného ve výši 5 000 Kč na pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo jeho rodiči.
■ www.mpsv.cz/-/pohrebne
- ▶ Vratě zapůjčené zdravotní pomůcky.
- ▶ Vratě doklady blízkého: kartičku pojistence, řidičský průkaz, cestovní pas, zbrojný průkaz, vojenskou knížku.
- ▶ Nechte přepsat smlouvy na telefon, odběr plynu, elektřiny, vody (je potřeba úmrtní list).
- ▶ Na PSSZ/OSSZ můžete podat žádost o pozůstalostní (vdovský, vdovecký nebo sirotčí důchod) až 5 let zpětně.
■ www.cssz.cz/vdovsky-vdovecky-duchod
- ▶ V případě perinatální ztráty nebo úmrtí novorozence rodičům pomůže sociální poradenství a informace o finančních dávkách a nároku na volno hrazené z dávek nemocenské. ■ www.perinatalniztrata.cz/.

Bližší a aktuální informace najdete na stránkách ■ www.umirani.cz/

DĚDICKÉ ŘÍZENÍ

- ▶ Vyčkejte, až Vás notář sám vyzve.
- ▶ Řeší se majetek, nemovitosti, bankovní účty zemřelého.
- ▶ U společných bankovních účtů je třeba určit disponenta, aby mohl vybírat, hradit platby atd.

ÚŘEDNÍ ZÁLEŽITOSTI

- ▶ Pokud jste nepracovali a nejste v důchodovém věku, evidujte se jako nezaměstnaný na pobočce ÚP.
- ▶ Pokud jste pečovali v posledních 2 letech min. 12 měsíců nebo jste si hradili sociální pojištění, máte nárok na podporu v nezaměstnanosti.
- ▶ Při úmrtí partnera požádejte na obecním úřadě o výměnu občanského průkazu.
- ▶ Pro nárok na důchod nejpozději do 2 let od ukončení péče podejte návrh na řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče.

PODPORA POZŮSTALÝCH

- ▶ Dopřejte si čas na rozloučení.
- ▶ Nebraňte se pocitům smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy.
- ▶ Odpočívejte.
- ▶ Požádejte o pomoc rodinu a přátele.
- ▶ Využijte pomoci psychologa, duchovního nebo poradců pro pozůstalé.
- ▶ Navštívte setkání svépomocné či podpůrné skupiny.

✉ www.nakoncidechu.cz/dopravzeni-pozustalych.html

✉ www.kekorenun.cz/posledni-rozloucení.html

✉ poradci-pro-pozustale.cz/

KDE HLEDAT POMOC A INFORMACE

KRIZOVÁ TELEFONICKÁ POMOC

Níže uvedené linky jsou celostátně dostupné a některé bezplatné.

■ www.krizova-pomoc.cz/seznam-specializovan%C3%BDch-linek

- ▶ Na linku důvěry může člověk zavolat s jakýmkoliv problémem, který ho tíží.
- ▶ Nemusí se představovat a jeho číslo se pracovníkovi linky nezobrazuje.
- ▶ Mluvit může jen o tom, o čem sám chce.
- ▶ Pracovník linky pomůže zvládnout počáteční nejistotu a společně pak budou hledat cestu k úlevě i nové možnosti.
- ▶ Pláč, úzkost ani hněv nevadí, je to přirozené.
- ▶ Vyhledat pomoc je znak odvahy a schopnosti se o sebe postarat.
- ▶ Nebuděte na své trápení sami!

PRO SENIORY

- ▶ Linka seniorů Elpida, ☎ 800 200 007, denně od 8:00 do 20:00 hod, bezplatná
- ▶ Senior telefon Život 90, ☎ 800 157 157, nonstop, zdarma

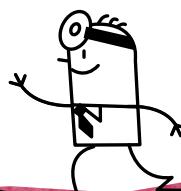
PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

- ▶ Linka bezpečí, ☎ 116 111, nonstop, zdarma

LINKY DŮVĚRY

kam může volat kdokoliv s čímkoliv, co ho trápí.

- ▶ Linka důvěry CKI Bohnice, ☎ 284 016 666, nonstop, běžný telefonní tarif
- ▶ Pražská Linka důvěry RIAPS, ☎ 222 580 697, nonstop, běžný telefonní tarif
- ▶ Linka důvěry Kladno, ☎ 777 684 444, 312 684 444, nonstop, běžný telefonní tarif
- ▶ Linka první psychické pomoci pro dospělé, ☎ 116 123, nonstop, zdarma
- ▶ Rodičovská linka: pro rodiče, učitele, vychovatele, ☎ 606 021 021, po-čt od 9:00 do 21:00 hod, pá od 9:00 do 17:00 hod
- ▶ Krizová linka SOS centra Diakonie, ☎ 222 514 040, 777 734 173, denně od 9:00 do 20:00 hod
- ▶ Linka EDA pro rodiče a blízké dětí s postižením, ☎ 800 405 060, po-pá od 9:00 do 15:00 hod, zdarma



TÍSŇOVÁ PÉČE

Potřebujete zajistit, aby se váš samostatně žijící blízký v případě potřeby hned dovolal účinné pomoci? Tísňové tlačítka je nonstop napojeno na dispečink, kde odborní pracovníci reagují na aktuální potřebu jednotlivých klientů a řeší jejich problém v rámci celé ČR. Podle domluveného individuálního plánu operátorka přivolá např. rodinu, sousedy, lékaře, hasiče, Policii ČR, sociální službu aj. Zařízení a služba jsou za poplatek.

Anděl na dráte nabízí tísňová SOS zařízení jako přívěsek nebo hodinky, provoz nonstop linky důvěry, **t** 800 555 655, 731 100 122,
e info@andelnadrate.cz, denně 7:00–16:00 hod,
w www.andelnadrate.cz/tisnova-sos-zarizeni

Anděl strážný poskytuje nonstop služby a tísňová tlačítka pro pobyt doma i mimo dům, **t** 800 603 030,
e poptavka@www.andelstrazny.eu,
w www.andelstrazny.eu/tisnova-sluzba/

Život 90 nabízí nejen odlehčovací služby, ale také tísňovou péči nebo přátelské návštěvy v domácnostech, **t** 222 333 546,
e nadosah@zivot90.cz, všední dny 8:00–16:00 hod,
w www.sluzbanadosah.cz/

Život+ poskytuje nonstop služby, tísňová zařízení, **t** 724 182 325,
e operator@zivotplus.cz,
w zivotplus.cz/tisnova-pece/

SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNICKÉ SLUŽBY

Národní registr poskytovatelů zdravotnických služeb
w nrpz.suzis.cz/

Platforma České asociace pečovatelské služby sdružuje přes 200 organizací, které poskytují terénní sociálně–zdravotnické služby
w www.caps-os.cz/

Registr poskytovatelů sociálních služeb v Čechách
w iregistr.mpsv.cz/

POMÁHAJÍCÍ NEZISKOVÉ ORGANIZACE A INFORMAČNÍ PORTÁLY PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ

Centra Amelie nabízejí psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké.
w www.amelie-zs.cz/

Cesta domů umožňuje pomocí mobilního hospice péči o nevyléčitelně nemocné a umírající v jejich přirozeném prostředí. Rovněž zajišťuje podporu pro jejich blízké. Nabízí materiály pro pečující.
w eshop.cestadomu.cz/letaky-a-brozury/

Databáze pacientských organizací
w pacientskeorganizace.mzcr.cz/

Informační portál Alfabet organizace Alfa Human Service se věnuje pomoci rodinám s dětmi se zdravotním postižením. Nabízí terapeutickou podporu, akreditované vzdělávání, organizuje psychorehabilitační pobyt.

w www.alfabet.cz/

Internetový portál **Pečuj doma** provozuje Diakonie ČCE, poskytuje bezplatnou poradenskou linku pro pečující na ☎ 800 915 915, po–pá od 9:00 do 17:00 hod, on-line kurzy, videa i příručky pro pečující. [w www.pecujdoma.cz/](http://www.pecujdoma.cz/)

Klára pomáhá poskytuje poradenství pro pečující a pozůstalé. [w www.klarapomaha.cz](http://www.klarapomaha.cz)

Organizace Dementia pomáhá lidem, jejichž blízcí onemocněli Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence. Provozuje podpůrná centra pro pečující s kavárnou, poradny Včera, realizuje svépomocná setkání pečujících, nabízí on-line a chatové odborné sociální poradenství. Vytvářením vstřícného prostředí usiluje o „dementia friendly community“. Odborná i laická veřejnost může zkusit „uniknout“ v zážitkové hře Demetrix v Hořovicích.

[w dementia.cz/](http://dementia.cz/)

Organizace **Starám se a pracuji** poskytuje bezplatnou poradnu pro pečující, ale také pro zaměstnavatele neformálně pečujících.

[w staramseapracuji.cz/](http://staramseapracuji.cz/)

Portál Péče o rodiče s užitečnými kontakty a informacemi, mapa. [w peceorodice.cz/](http://peceorodice.cz/)

Unie pečujících pomáhá zlepšovat kvalitu života pečujících osob. [w uniepecujicich.cz/](http://uniepecujicich.cz/)

NADACE

Nadace J & T pomáhá lidem nemocným a se zdravotním znevýhodněním. [w www.nadacejt.cz/](http://www.nadacejt.cz/)

Zlatá Rybka, z. ú. plní přání vážně nemocným dětem. [w www.zlatarybka.cz/](http://www.zlatarybka.cz/)

Centrum provázení podporuje rodiny dětí se závažnou diagnózou. [w centrumprovazeni.cz/](http://centrumprovazeni.cz/)

Etela o.p.s. pomáhá dětem a mladistvým. [w www.etela.cz/](http://www.etela.cz/)

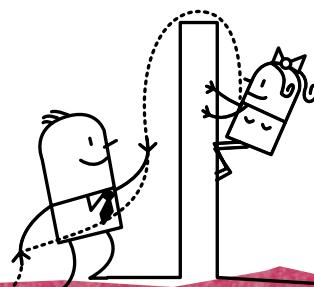
Život dětem o.p.s. pomáhá nemocným, hendikepovaným a opuštěným dětem. [w www.zivotdetem.cz/](http://www.zivotdetem.cz/)

Nadace Dobrý Anděl pomáhá rodinám v tíživé situaci kvůli onemocnění. [w www.dobryandel.cz/](http://www.dobryandel.cz/)

Patron dětí charitativní projekt Nadace Sirius pomáhá zdravotně a sociálně znevýhodněným dětem a jejich rodinám. [w patronдети.cz/](http://patronдети.cz/)

Nadační fond Kateřiny Sokolové AutTalk přispívá rodinám s dětmi s PAS. [w auttalk.cz/cs/](http://auttalk.cz/cs/)

Výbor dobré vůle Nadace Olgy Havlové pomáhá dětem a mladým lidem do 26 let s DMO, OZP s nákupem pomůcek. [w www.vdy.cz/](http://www.vdy.cz/)



DŮLEŽITÉ KONTAKTY PRO ÚZEMÍ ORP BEROUN, DOBŘÍŠ, HOŘOVICE

BEROUN

Městský úřad Beroun

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví

Pod Kaplankou 21, Beroun–Město

[w www.mesto-beroun.cz/](http://www.mesto-beroun.cz/)

Sociální pracovnice

t 311 654 345, 311 654 352, 311 654 363

e osvz2@muberoun.cz, **e** osvz3@muberoun.cz,

e osvz20@muberoun.cz

Opatrovnictví, parkovací průkazy, sociální pohřby

t 311 654 355

e svz27@muberoun.cz

Úřad práce

Pod Kaplankou 21, Beroun–Město

e podatelna.be@uradprace.cz

[w www.uradprace.cz/web/cz/beroun](http://www.uradprace.cz/web/cz/beroun)

Příspěvek na péči, sociální služby **t** 950 102 111, 950 102 532

Státní sociální podpora **t** 950 102 331

Hmotná nouze **t** 950 102 548

Dávky pro osoby se zdravotním postižením **t** 950 102 111

Okresní správa sociálního zabezpečení Beroun

Okružní 511, Beroun 2

[w www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/stredocesky-kraj/beroun#obsah](http://www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/stredocesky-kraj/beroun#obsah)

Dlouhodobé ošetřovné **t** 311 690 111, **e** posta.be@cssz.cz

Katalog poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro Beroun a spádové obce a návody na řešení různých životních situací najdete na:

[w www.mesto-beroun.cz/e_download.php?file=data/editor/706cs_2.pdf&original=Beroun_socialni-sluzby2019web.pdf](http://www.mesto-beroun.cz/e_download.php?file=data/editor/706cs_2.pdf&original=Beroun_socialni-sluzby2019web.pdf)



DOBŘÍŠ

Městský úřad Dobříš

Sociální odbor, Mírové náměstí 75, Dobříš

[w mestodobris.cz/](http://mestodobris.cz/)

Terénní sociální pracovnice

[t](tel:318533374) 318 533 374, [770 169 398](tel:770169398), [318 533 378](tel:318533378), [778 522 908](tel:778522908)

[e](mailto:koblova@mestodobris.cz) koblova@mestodobris.cz, [e](mailto:trojakova@mestodobris.cz) trojakova@mestodobris.cz

Úřad práce

Na Zlaté stezce 1075, Dobříš

[e](mailto:podatelna.pb@uradprace.cz) podatelna.pb@uradprace.cz

[w www.uradprace.cz/web/cz/dobris](http://www.uradprace.cz/web/cz/dobris)

Příspěvek na péči, sociální služby, dávky pro osoby se zdravotním postižením [t](tel:950156615) 950 156 615

Státní sociální podpora [t](tel:950156210) 950 156 210

Hmotná nouze [t](tel:950156211) 950 156 211

Okresní správa sociálního zabezpečení Příbram

Hailova 133, Příbram I

[w www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/stredocesky-kraj/pribram#obsah](http://www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/stredocesky-kraj/pribram#obsah)

Dlouhodobé ošetřovné

[t](tel:318649111) 318 649 111, [e](mailto:posta.pb@cssz.cz) posta.pb@cssz.cz

Webový portál s kontakty poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro Dobříš a spádové obce a návody, jak řešit různé životní situace, najdete na: [w pomoc.brdy-vltava.cz/](http://pomoc.brdy-vltava.cz/)

HOŘOVICE

Městský úřad Hořovice

Odbor sociálních věcí, zdravotnictví a školství
Palackého náměstí 640, Hořovice

[w www.mesto-horovice.eu/](http://www.mesto-horovice.eu/).

Sociální práce s pečujícími

t 311 545 358, **e** social2@mesto-horovice.cz

Sociální práce s dospělými, parkovací průkazy, sociální pohřby

t 311 545 341, **e** auto@mesto-horovice.cz

Sociální práce s rodinami

t 311 545 365, **e** rodina@mesto-horovice.cz

Úřad práce

Pražská 4/7, Hořovice

e podatelna.be@uradprace.cz

[w www.uradprace.cz/web/cz/horovice](http://www.uradprace.cz/web/cz/horovice)

Příspěvek na péči, sociální služby **t** 950 102 423

Státní sociální podpora **t** 950 102 414

Hmotná nouze **t** 950 102 424

Dávky pro osoby se zdravotním postižením **t** 950 102 410

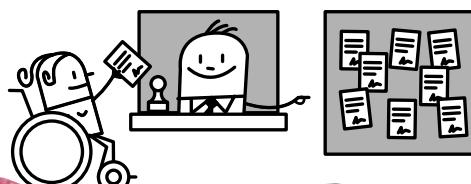
Okresní správa sociálního zabezpečení Beroun

Okružní 511, Beroun 2

[w www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/stredocesky-kraj/beroun#obsah](http://www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/stredocesky-kraj/beroun#obsah)

Dlouhodobé ošetřovné **t** 311 690 111, **e** posta.be@cssz.cz

Katalog poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro Hořovice a spádové obce a další návody, jak řešit různé životní situace, najdete na: [w pruvodcepomoci-horovice.cz/](http://pruvodcepomoci-horovice.cz/).



PŘÍRUČKY A NÁZORNÁ VIDEA JAK PEČOVAT

Série pečovatelských videí a návodů při každodenní péči o stárnoucího, těžce nemocného či umírajícího člověka v domácím prostředí včetně péče o spirituální potřeby jeho i pečujících: www.cestadomu.cz/videonavody/pecovatelske. Autorem je Cesta domů.

Návodná videa se základy ošetřovatelství, specializovaná videa k péči po cévní mozkové příhodě a spastické paréze, dostupná bez registrace zdarma zde: www.pecujdoma.cz/nase-sluzby/videa/.

Autorem je Diakonie ČCE.

Cyklus videonávodů řešících různé situace při péči:

www.osobni-asistence.cz/video-navody.html#uvod

Autorem je Maltézská pomoc, o.p.s.

Animované videospoty na téma péče o seniora v rodině, seniorské obálky (I.C.E. karta), stárnutí ve zdraví, dobrovolnictví, age management, násilí na seniorech, mezigenerační soužití, kyberbezpečnost dostupné zde:

www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ

Autorem je MPSV, projekt Senioři v krajích.

VIDEO NÁVODY PRO ZVLÁDÁNÍ PÉČE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ:

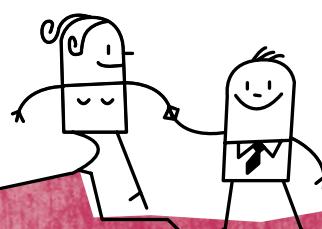
- ▶ První video, „Co udělat nejdříve“ obsahuje rady a doporučení, co je potřeba zařídit, když rodina začíná o někoho pečovat.
- ▶ Druhé video, „Finanční a materiální podpora“ je věnováno možnostem materiální a finanční podpory, kterou mohou pečující čerpat.
- ▶ Třetí video, „Kdo mi s péčí pomůže“ poskytuje základní rady k zorientování, které sociální a jiné služby mohou pečujícím rodinám pomoci.
- ▶ Poslední video, „Co a jak dál“ je věnováno tomu, jak se vyrovnat s odchodem blízkého člověka, a praktickým otázkám, které je potřeba vyřešit.

Odkaz na umístění videonávodů pro zvládnutí dlouhodobé péče

Videa jsou zpracována tak, aby byla srozumitelná i pro lidi s omezenými komunikačními možnostmi. Animace umožní vizuální orientaci, díky mluvenému slovu získají informace i lidé se zrakovým postižením, titulky zprostředkují obsah i těm, kteří mají horší sluch, a znakový jazyk zajistí předání informací neslyšícím. Způsob zpracování videí vychází z každodenních zkušeností klientů a z rozhovorů s koordinátory pomoci v CPKP. Záměrem je šířit informace v této srozumitelné a snadno dostupné podobě mezi co největší počet pečujících. Videa vznikla ve spolupráci s grafickým studiem Mowshe s.r.o., Deaf friendly a dalšími odborníky.

cpkp.cz/index.php/programy-stc/komunitni-planovani-socialnich-sluzeb/415-video-pro-pecujici

Autorem je CPKP střední Čechy.



LETÁK PRO PEČUJÍCÍ

„PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE“

CPKP vydalo v elektronické i tištěné podobě aktualizovaný leták pro pečující, „Praktické rady pro zvládnutí péče“, na kterém jsou shrnuty základní rady, jak postupovat, když se někdo ocitne v roli pečovatele: co udělat nejdříve, o co může žádat a kde, na co má nárok, kdo mu s péčí pomůže, jaké jsou dostupné sociální a zdravotnické služby, vzdělávací a podpůrné služby pro rodiny dětí s postižením, anebo jak postupovat při ukončení péče.

Na letáku jsou uvedeny QR kódy, které po načtení odkáží na videonávody nebo na tuto brožuru s podrobnými informacemi.

K letáku je dostupné také video s překladem do českého znakového jazyka.



Odkaz na umístění videonávodů pro zvládnutí dlouhodobé péče www.youtube.com/playlist?list=PLJyztJgzLpCPCFG1FEcM8pAXbryWhxoro



Odkaz na leták – praktické rady pro zvládnutí péče www.cpkp-stc.cz/wp-content/uploads/2022/06/Letak_mapa_2021_06_web.pdf



Odkaz na video s překladem letáku do českého znakového jazyka vimeo.com/340064990



Odkaz na tuto publikaci s praktickými radami pro zvládnutí péče www.cpkp-stc.cz/wp-content/uploads/2022/06/CPKP-katalog-pecujiici-BHD.pdf



SEZNAM ZDROJŮ A POUŽITÉ LITERATURY

FDV. *Jak na péči? Příručka pro ty, kteří pečují doma o blízkého člověka [on-line]*. Praha: Vytvořeno v rámci projektu Podpora neformálních pečujících II, realizovaného Fondem dalšího vzdělávání, 2018 [cit. 2022-08-12]. Dostupné z: FDV-2018-Jak-na-peci-prirucka-pro-ty-kteri-pecuj-domo-o-blizkeho-chloveka_verze-05.2019.pdf

KOLEKTIV AUTORŮ. *Pečovat a žít doma je normální! Informace pro pečující, praktické rady a užitečné kontakty*. Praha: Centrum pro komunitní práci střední Čechy, 2018.

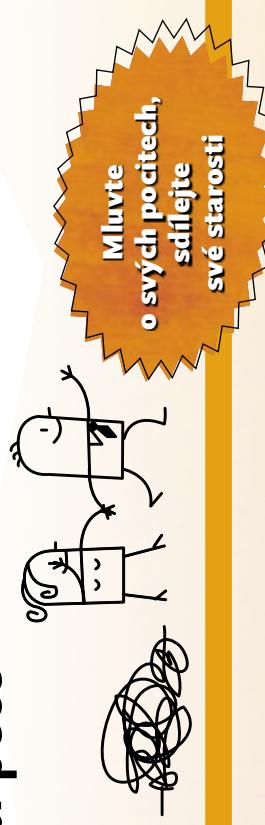
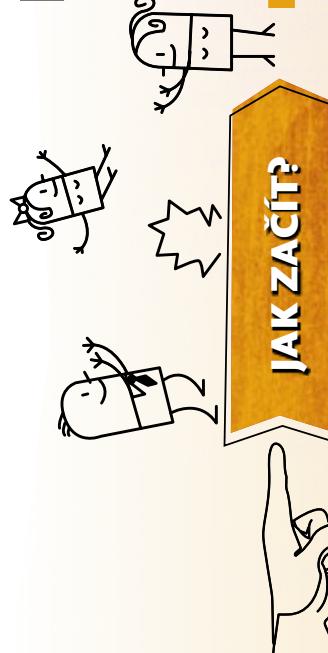
MPSV. *Ministerstvo práce a sociálních věcí: Sociální služby [on-line]*. Praha: MPSV, 2006. [cit. 2022-04-09]. Dostupné z www.mpsv.cz/socialni-sluzby-1

ŠPINKOVÁ, Martina a Eliška MLYNÁRIKOVÁ. *Křížovatky: kudy kam v palliativní péči v Praze*. V Praze: Cesta domů, 2020. ISBN 978-808-8126-782.

Webové stránky měst a obcí, institucí, poskytovatelů sociálních a návazných služeb, zdravotnických zařízení

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

Praktické rady pro zvládnutí péče



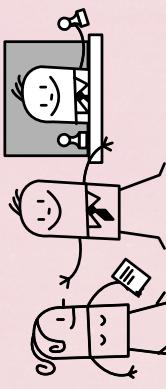
1

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.
- Navštívte pobočku úřadu práce (UP) pro vyřízení příspěvku na péči a dalších dávek.
- Před propuštěním z nemocnice se zeptejte na ošetřovně na České správě sociálního zabezpečení (CSSZ/ OSSZ).
- Informujte zaměstnavatele (úprava pracovní doby, poskytování péče, čerpání ošetřovného apod.).
- Vyhledejte rady na informačních portálech.
- Podívejte se na praktický návlek péče v názorných videích.
- Obratěte se na neziskové organizace ve svém okolí.
- Přizpůsobte domácnost (bezbariérové úpravy, zdravotní pomůcky atd.).

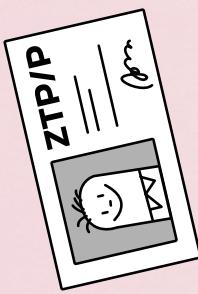
FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

2



KDE A O CO ŽÁDAT

- Příspěvek na péči
 - > Příspěvek na zvláštní pomocku, např. auto, schodolez
 - Zdravotnické prostředky předepsané lékařem, např. pleny, polohovací postel, vozík
 - Další dávky
 - > Příspěvek na děti
 - > Příspěvek na bydlení, na životy
 - > Doplátka na bydlení
 - > Mimořádná okamžitá pomoc



3

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

- Žádost podejte na ÚP v místě bydliště.
- Nárok na parkovací průkaz a právo parkovat na vyhrazených místech
- Slouží k úhradě sociálních služeb, jako odměna pečujícímu atd.
- Dávky pro osoby se zdravotním postřízením
 - > Příspěvek na parkování
 - > Slevy na mobilitu (dopravu)
- Bezplatná přeprava MHD a sleva na vlaky a autobusy
- Osvobození od dálničních poplatků, daňové úlevy
- Slevy na některé kulturní a sportovní akce

Požádejte
o pomoc
rodinu
nebo
přátele

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.



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.

6

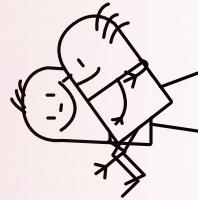


Zkusete si najít čas jen pro sebe

7

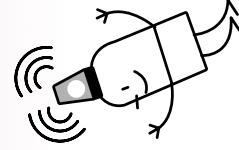
EUROKLÍČ

- 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 zapuštění pro držitele průkazů TP, ZTP, ZTP/P nebo pro pečující o děti do 3 let věku
- Více na: www.eurokeycz.com



DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

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





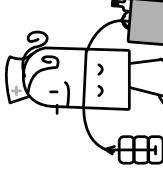
KDO MI S PÉČÍ POMŮŽE?

8

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

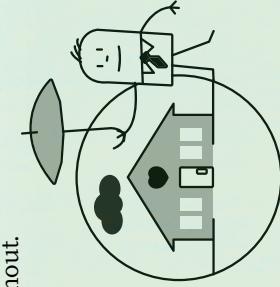
- Odborné sociální poradenství – potřebuji radu.
- > Krizové telefonní linky
- > Informační portály
- Rána péče – podpora rodiny s dětmi s hendikepem do 7 let
- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, pro OZP a seniory
- Denní stacionáře, centra denních služeb a sociálně terapeutické dílny – potřebuji zajistit péči během dne minimo domovců.
- Odlehčovací služby – potřebuji si na pátek odpočinout.

**Iděte do přírody,
dopřejte si masáž
nebo si přečtěte
knihu**



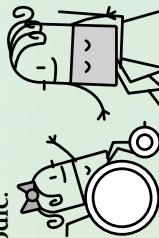
ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

- Praktický lékař
 - > Muže vám předat informace nebo vás navštívit doma.
 - > Předepisuje zdravotnické prostředky (např. chodítka, berle, polohovací postele apod.).
 - > Poskytuje zdravotní sestry.
- Domácí ošetřovatelská péče (tzv. home care)
 - > Hrazeno ze zdravotního pojištění (na doporučení praktického/ošetřujícího/ propouštějícího lékaře)
 - > Poskytuje zdravotní sestry.
- Domácí rehabilitační péče
 - > Léčebně dlouhodobě nemocných
 - > Paliativní a hospicová péče
 - > Péče v závěrečné fázi života, útěva od bolesti a důstojné umírání
 - > Psychologická, duchovní a sociální podpora a pomoc rodině
- Praktický lékař
 - > Muže vám předat informace nebo vás navštívit doma.
 - > Předepisuje zdravotnické prostředky (např. chodítka, berle, polohovací postele apod.).
 - > Poskytuje zdravotní sestry.
- Léčebně rehabilitační péče
 - > Léčebně dlouhodobě nemocných
 - > Paliativní a hospicová péče
 - > Péče v závěrečné fázi života, útěva od bolesti a důstojné umírání
 - > Psychologická, duchovní a sociální podpora a pomoc rodině
- Lékařští specialisté
 - > Ortoped, neurolog – předpis zdrav. prostředků, rehabilitace apod.
 - > Neurolog, psychiatr – diagnostika a léčba, např. demenci
 - > Psychosomatický přístup – komplexní výšetření a léčba
- 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
- > Chránněné bydlení
- > Tydenní stacionáře



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
- SpeciaLNé 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



RADY PO UKONČENÍ PŘEČE

- Dopřejte si čas na rozloučení.
- Nebraňte se pocitům smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy.
- Odpočívejte.
- Požádejte o pomoc.
- Využijte pomoci psychologa, duchovního nebo poradce pro pozůstalé.
- Navštivte setkání svěpomocné podpůrné skupiny.
- Po organizaci pohřbu nezapomeňte: vyzvednout úmrtní list, odevzdat doklady a oznamít úmrtí na úřadech, převést a ukončit smlouvy, podat žádost o poručitostní důchod či pohřební, vyčkat na vyzvou notáře ohledně dědictvého řízení.





#DĚKUJEME PEČUJÍCÍM

„Neformální péči se v ČR věnuje více než 1,3 milionu lidí, přesto je práce pečujících vnímána jako samozřejmá, a tím pádem i neviditelná. Stejně tak bývají mnohdy přehlédnuty i volně rostoucí květiny. Naopak ty v zahradách, o které lidi pečují, jsou silnější a kvetou déle. Chrpa v květomluvě znamená štěstí, které pečující nezištně věnují potřebným. A my jim jeho kousek chceme alespoň takto vrátit a veřejně ocenit jejich práci a pomoc celé společnosti.“ **Symbolem pečujících je kvítek chrpy a my si 2. října připomínáme Den pečujících.**

Zdroj: Alfa Human Service, alfahs.cz/

**Mluvte
o svých pocitech,
sdílejte
své starosti**

**Požádejte
o pomoc
rodinu
nebo
přátele**

**Zkuste si
najít čas
jen pro sebe**

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

**Zvládáte péci,
jak nejlépe
umíte**