

PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE

V území ORP: Lysá nad Labem, Milovice,
Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

Autoři: Petra Štěpová a kolektiv CPKP střední Čechy



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



**PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE
V ÚZEMÍ ORP: LYSÁ NAD LABEM, MILOVICE,
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

 www.cpkp.cz/strednicechy

ISBN: 978-80-87809-96-9

Autoři: Petra Štěpová a kolektiv CPKP střední Čechy

Jazyková korektura: Klára Kaiserová

Grafický návrh, sazba, tisková spolupráce: >o< Mowshe

Náklad: 300 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 Lysá nad Labem, Milovice a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav	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 – 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.

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 seniora, 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. Složitě 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.**

CO UDĚLAT NEJDŘÍVE, KDYŽ BLÍZKÝ POTŘEBUJE PÉČI?

PORADIT SE S OŠETŘUJÍCÍM NEBO PRAKTICKÝM LÉKAŘEM

- ▶ Posoudí náročnost péče, potřeby Vašeho blízkého a možnost čerpání ošetrovného.
- ▶ 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 péči pro svého blízkého.

PŘIZPŮSOBIT DOMÁCNOST

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

SDÍLET A ROZDĚLIT PÉČI

- ▶ 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 péči nebo úpravu pracovní doby.

KAM SE MOHU OBRÁTIT PRO RADU PŘI ZAHÁJENÍ NEBO V PRŮBĚHU PÉČE?

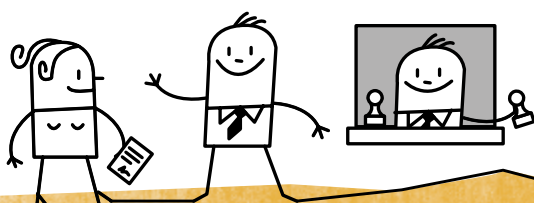
OBECNÍ ČI MĚSTSKÝ ÚŘAD

- ▶ 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: ☎ 800 779 900.

- ▶ Sociální pracovníci ÚP
 - > Základní poradenství a informace
 - > Vyřízení příspěvku na péči (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: ☎ 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
data.mpsv.cz/cs/web/cz/pruvodce
 - > Poradny www.obcanskeporadny.cz/cs/

TIPY, JAK PÉČI ZVLÁDAT

POMOC SE ZAJIŠTĚNÍM BĚŽNÝCH ČINNOSTÍ

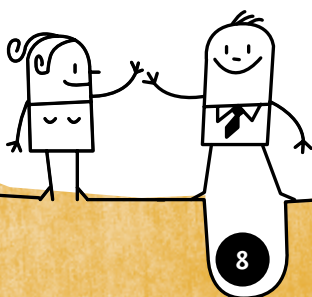
- Hygiena, stravování a další úkony – kontaktujte terénní pečovatelskou nebo odlehčovací službu.
- Převazy, odběry, aplikace injekcí apod. – kontaktujte agenturu domácí zdravotnické péče.

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 PÉČI 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 www.krizova-pomoc.cz/seznam-specializovan%C3%BDch-linek
- ▶ Možnost obrátit se na psychologa, psychoterapeuta či psychiatra narovinu.net/ nevypustdusi.cz/

ODLEHČENÍ A PODPORA PEČUJÍCÍCH RODIN

- ▶ Sousedská výpomoc
- ▶ Osobní asistence a odlehčovací služby 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

cpkp-stc.cz/homesharing/ homesharing.cz/
detiuplnku.cz/cs/home/

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

JAK A KDE ŽÁDAT O PŘÍSPĚVKY?

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI (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 zvládnutí 10 životních potřeb (mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání 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

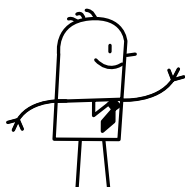
(Stav k 1. 6. 2022, zdroj: MPSV, www.mpsv.cz)

- ▶ 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.

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

VBÍRANÉ 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
- ▶ Osвобоzení 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

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

PARKOVACÍ PRŮKAZ PRO DRŽITELE PLATNÉHO PRŮKAZU ZTP, ZTP/P

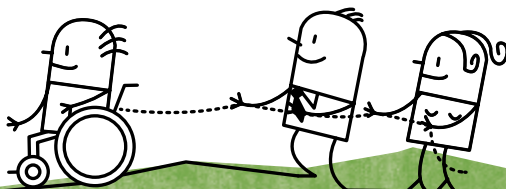
- ▶ Sociální odbor nebo úřad obce s rozšířenou působností vydá na počkání.
- ▶ Nárok parkovat na vyhrazených místech
- ▶ Průkaz TP umožňuje jen vyhrazené místo k sezení a přednostní odbavení na úřadech.

www.pohyblivost.cz/parkovaci-karta-pro-osobu-tezce-zdravotne-postizenou.php

EUROKLÍČ

- ▶ Univerzální klíč použitelný v České republice i v rámci EU
- ▶ Pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu nebo s některými onemocněními.
- ▶ Uspodňuje 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 úřadech

www.eurokeycz.com



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/osetrovne

DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

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

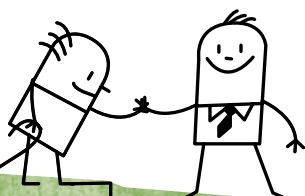
- ▶ Umožňuje členům rodiny zůstat doma a pečovat o blízké až 90 dnů.
- ▶ Placené pracovní volno, vypláceno 60 % denního vyměřovacího základu.
- ▶ Dlouhodobě ošetřovat může kdokoliv z příbuzných nebo osob žijících s ošetřovaným ve společné domácnosti.
- ▶ Pečující se mohou po celých dnech při péči střídát.
- ▶ 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/dlouhodobpe-osetrovne

NEMOCENSKÉ

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

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

www.uradprace.cz/porodne

RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK A RODIČOVSKÁ DOVOLENÁ

- ▶ Dávka na podporu rodiny při celodenní péči o nejmladší dítě

www.mpsv.cz/-/rodicovsky-prispevek

PODPORA V NEZAMĚSTNANOSTI

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

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.

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

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

DOPLATEK NA BYDLENÍ

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

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

MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

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

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 OSOBE 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.

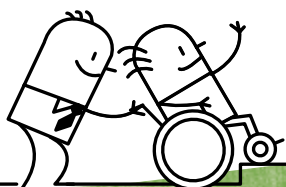
NÁROK NA DŮCHOD

- ▶ 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.

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, aktivita
 - > 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 paliativní ambulance
- ▶ Hrazeno ze zdravotního pojištění.

DOMÁCÍ OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE (HOME CARE)

- ▶ Převazy ran, aplikace injekcí, ošetření proleženin, odběry krve, kontroly tlaku, glykemií a dalších životních funkcí, péče o vývody střev nebo močovéhoodu poskytují zdravotní sestry v domácím prostředí.
- ▶ Pokud péči 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 péči 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.nrpzs.uzis.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.

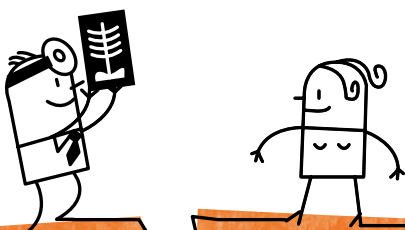
- ▶ Domácí, tj. terénní hospicová péče poskytovaná v domácnostech
- ▶ Pobytové služby v lůžkových hospicích poskytují péči 24/7.
- ▶ Kombinace zdravotnické a ošetrovatelské péče o nevléčitelně nemocné a umírající (tým tvoří lékaři, sestry, sociální pracovníci, psycholog, duchovní, odborní lékaři a dobrovolníci).
- ▶ 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://www.pallium.cz/) [w ditevsrdci.cz/cz](http://www.ditevsrdci.cz/cz)

Podrobně k paliativní péči: [w www.cestadomu.cz/publikace/krizovatky-brozura](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-oblast/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 pobyty s asistencí pro pečující rodiny
- ▶ Psychologická a psychoterapeutická pomoc – zdarma nebo hrazená
- ▶ Nadace – mohou pomoci dětem, dospělým, rodinám i seniorům v mimořádně těžkých situacích, které nemohou zvládnout 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.kekorenum.cz/posledni-rozloucení.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, rodný či oddací list a doklad o zaplacení pohřbu.
- ▶ Pokud měl blízký příznán PNP, nahlaste do 8 dnů na pobočku ÚP.
- ▶ Na ÚP odevzdejte průkaz osoby se zdravotním postižením.
- ▶ Zeptejte se na ÚP na čerpání dávky pohřebního ve výši 5 000 Kč na pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo jeho rodiči.
 - www.mpsv.cz/-/pohrebne
- ▶ Vraťte zapůjčené zdravotní pomůcky.
- ▶ Vraťte doklady blízkého: kartičku pojištěnce, řidičský průkaz, cestovní pas, zbrojní 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.
- ▶ Navštivte setkání svépomocné či podpůrné skupiny.

www.nakoncidechu.cz/doprovazeni-pozustalych.html

www.kekorenum.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.
- ▶ Nebudte na své trápení sami!

PRO SENIORY

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

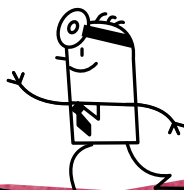
PRO DĚTI A DOSPÍVÁJÍCÍ

- ▶ Linka bezpečí, **t** 116 111, nonstop, zdarma

LINKY DŮVĚRY

kam může volat kdokoliv s čímkoliv, co ho trápí.

- ▶ Linka důvěry CKI Bohnice, **t** 284 016 666, nonstop, běžný telefonní tarif
- ▶ Pražská Linka důvěry RIAPS, **t** 222 580 697, nonstop, běžný telefonní tarif
- ▶ Linka důvěry Kladno, **t** 777 684 444, 312 684 444, nonstop, běžný telefonní tarif
- ▶ Linka první psychické pomoci pro dospělé, **t** 116 123, nonstop, zdarma
- ▶ Rodičovská linka: pro rodiče, učitele, vychovatele, **t** 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, **t** 222 514 040, 777 734 173, denně od 9:00 do 20:00 hod
- ▶ Linka EDA pro rodiče a blízké dětí s postižením, **t** 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 tlačítko 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 drátě 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 nrpzs.uzis.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 registr.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 nevléčitelně 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 patientských organizací

w patientskeorganizace.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 pobyty.

w www.alfabet.cz/

Internetový portál **Pečuj doma** provozuje Diakonie ČCE, poskytuje bezplatnou poradenskou linku pro pečující na **t** 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://www.dementia.cz/)

Organizace **Starám se a pracuji** poskytuje bezplatnou poradnu pro pečující, ale také pro zaměstnavatele neformálně pečujících. [w staramseapracuji.cz/](http://www.staramseapracuji.cz/)

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

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

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

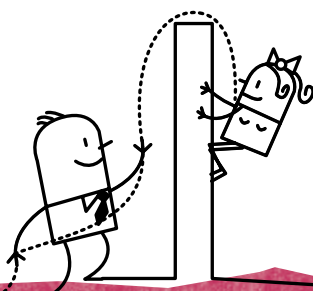
Život dětem o.p.s. pomáhá nemocným, hendikepovaným a opuštěným dětem. [w www.zivotdetem.cz/](http://www.zivotdetem.cz/)

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 patrondeti.cz/](http://www.patrondeti.cz/)

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



DŮLEŽITÉ KONTAKTY PRO ÚZEMÍ ORP LYSÁ NAD LABEM, MILOVICE A BRANDÝS NAD LABEM – STARÁ BOLESLAV

LYSÁ NAD LABEM

Městský úřad Lysá nad Labem

Odbor školství, sociálních věcí, zdravotnictví a kultury

Husovo náměstí 23/1, Lysá nad Labem

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

Zástupce vedoucí pro věci sociální Ing. Kamila Kuchařová

[t](tel:325510241) 325 510 241, 605 484 941

[e](mailto:kamila.kucharova@mestolysa.cz) kamila.kucharova@mestolysa.cz

Úřad práce

Československé armády 29/11, 289 22 Lysá nad Labem

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

[w](http://w.www.uradprace.cz/web/cz/nymburk#lysa-nad-labem) www.uradprace.cz/web/cz/nymburk#lysa-nad-labem

Příspěvek na péči, sociální služby [t](tel:950140262) 950 140 262

Státní sociální podpora [t](tel:950140264) 950 140 264

Hmotná nouze [t](tel:950140261) 950 140 261

Dávky pro osoby se zdravotním postižením [t](tel:950140262) 950 140 262

Okresní správa sociálního zabezpečení Nymburk

U Prádelny 384, Nymburk

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

Dlouhodobé ošetřovné [t](tel:325503503) 325 503 503, [e](mailto:posta.nb@cssz.cz) posta.nb@cssz.cz

Katalog poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro

Mikroregion Polabí a návody na řešení různých životních situací:

[w](http://w.mestolysa.cz/cz/zdravotnictvi-a-soc-sluzby/katalog-socialnich-sluzeb) mestolysa.cz/cz/zdravotnictvi-a-soc-sluzby/katalog-socialnich-sluzeb



MILOVICE

Městský úřad Milovice

Oddělení školství a sociálních věcí,
nám. 30. června 508, Milovice – Mladá

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

Sociální záležitosti

[t](tel:797974045) 797 974 045

[e](mailto:denisa.novackova@mesto-milovice.cz) denisa.novackova@mesto-milovice.cz

Úřad práce

Topolová 911, Milovice

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

[w](http://www.uradprace.cz/web/cz/nymburk#milovice) www.uradprace.cz/web/cz/nymburk#milovice

Příspěvek na péči, sociální služby [t](tel:9501402578) 950 140 257–8

Státní sociální podpora [t](tel:950140254) 950 140 254

Hmotná nouze [t](tel:950140259) 950 140 259, 950 140 510

Dávky pro osoby se zdravotním postižením [t](tel:9501402578) 950 140 257–8

Okresní správa sociálního zabezpečení Nymburk

U Prádelny 384, Nymburk

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

Dlouhodobé ošetřovné [t](tel:325503503) 325 503 503, [e](mailto:posta.nb@cssz.cz) posta.nb@cssz.cz

Katalog poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro

Mikroregion Polabí a návody na řešení různých životních situací:

[w](http://mestolysa.cz/cz/zdravotnictvi-a-soc-sluzby/katalog-socialnich-sluzeb) mestolysa.cz/cz/zdravotnictvi-a-soc-sluzby/katalog-socialnich-sluzeb

BRANDÝS NAD LABEM – STARÁ BOLESLAV

Městský úřad Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, Ivana Olbrachta 59,
Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

[w www.brandysko.cz/](http://www.brandysko.cz/)

Sociální pracovnice, parkovací průkazy, žádosti do DPS, sociální pohřby

t 326 653 808, 733 163 938,

e marketa.krajickova@brandysko.cz

Sociální pracovnice, koordinátorka komunitního plánování

t 326 653 806, 778 521 813,

e lenka.balounova@brandysko.cz

Sociální práce s rodinami

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

Úřad práce

Jiřího Wolkera 603/1, Brandýs nad Labem – Stará Boleslav 1

e podatelna.py@uradprace.cz

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

praha-vychod#brandys-nad-labem-stara-boleslav

Státní sociální podpora **t** 950 151 202–5

Úřad práce Praha-východ

Dobrovského 1278/27, Praha 7 Holešovice

e podatelna.py@uradprace.cz

[w www.uradprace.cz/web/cz/praha-vychod#praha-vychod](http://www.uradprace.cz/web/cz/praha-vychod#praha-vychod)

Státní sociální podpora **t** 950 151 500

Hmotná nouze **t** 950 151 600

Dávky pro osoby se zdravotním postižením

t 950 151 328, 950 151 343, 950 151 345

Příspěvek na péči, sociální služby

t 950 151 385, 950 151 314, 950 151 303, 950 151 345

Okresní správa sociálního zabezpečení Praha-východ

Sokolovská 855/225, Praha 9

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

Dlouhodobé ošetřovné **t** 284 005 111, **e** posta.ph@cssz.cz

Nabídka služeb pro pečující o seniory v **ORP Brandýs nad**

Labem – Stará Boleslav: [w www.brandysko.cz/assets/File.ashx?id_org=904 & id_dokumenty=52318](http://www.brandysko.cz/assets/File.ashx?id_org=904&id_dokumenty=52318)

Katalog s kontakty poskytovatelů sociálních a návazných služeb pro **ORP Brandýs nad Labem – Stará Boleslav a spádové obce** a návody, jak řešit různé životní situace: [w www.brandysko.cz/katalog-poskytovatelu-socialnich-sluzeb-orp-2019/d-52846](http://www.brandysko.cz/katalog-poskytovatelu-socialnich-sluzeb-orp-2019/d-52846)

PŘÍRUČKY A NÁZORNÁ VIDEO 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 ošetrovatelství, specializovaná videa k péči po cévní mozkové příhodě a spastické paréze, dostupná bez registrace zdarma zde: www.pecujdoma.cz/nase-sluzby/video/

Autorem je Diakonie ČCE.

Cyklus videonávodů řešících různé situace při péči:

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

Autorem je Maltéžská 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:

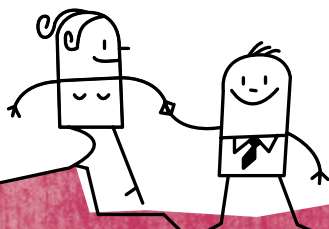
- První video, „Co udělat nejdříve“ obsahuje rady a doporučení, co je potřeba zařídit, když rodina začíná o někoho pečovat.
- Druhé video, „Finanční a materiální podpora“ je věnováno možnostem materiální a finanční podpory, kterou mohou pečující čerpat.
- Třetí video, „Kdo mi s péčí pomůže“ poskytuje 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.



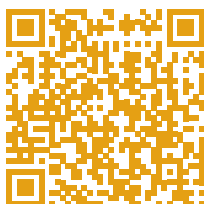
LETÁK PRO PEČUJÍCÍ

„PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE“

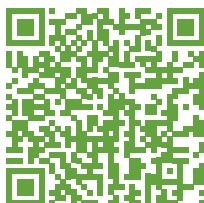
CPKP vydalo v elektronické i tištěné podobě aktualizovaný leták pro pečující, „Praktické rady pro zvládnutí péče“, na kterém jsou shrnuty základní rady, jak postupovat, když se někdo ocitne v roli pečovatele: co udělat nejdříve, o co může žádat a kde, na co má nárok, kdo mu s péčí pomůže, jaké jsou dostupné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

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

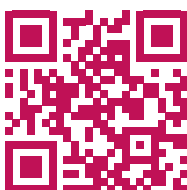
K letáku je dostupné také video s překladem do českého znakového jazyka.



Odkaz na umístění videonávodů pro zvládnutí dlouhodobé péče [w www.youtube.com/playlist?list=PLJv2tJgzLpCPcFGtFEcM8pAXbryWhxoro](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJv2tJgzLpCPcFGtFEcM8pAXbryWhxoro)



Odkaz na leták – praktické rady pro zvládnutí péče [w www.cpkp-stc.cz/wp-content/uploads/2022/06/Letak_mapa_2021_06_web.pdf](https://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 [w vimeo.com/340064990](https://vimeo.com/340064990)



Odkaz na tuto publikaci s praktickými radami pro zvládnutí péče [w www.cpkp-stc.cz/wp-content/uploads/2022/06/CPKP-katalog-pecujici-POLABI.pdf](https://www.cpkp-stc.cz/wp-content/uploads/2022/06/CPKP-katalog-pecujici-POLABI.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-příručka-pro-ty-kteří-pečují--doma-o-blízkého-člověka_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. *Křižovatky: kudy kam v paliativní 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

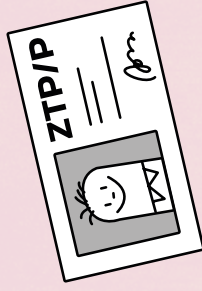


**Mluvte
o svých pocitech,
sdílejte
své starosti**

1

CO UDĚLAT NEJDŘÍVE

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

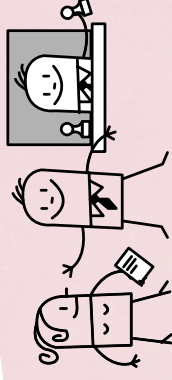


**Požádejte
o pomoc
rodinu
nebo
přítele**

3

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

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



2

KDE A O CO ŽÁDAT

- ▶ Příspěvek na péči
- > Žádost podejte co nejdříve na ÚP.
- > Slouží k úhradě sociálních služeb, jako odměna pečujícímu atd.
- ▶ Dávky pro osoby se zdravotním postižením
- > Příspěvek na bydlení (dopravu)
- ▶ Příspěvek na péči
- > Žádost podejte co nejdříve na ÚP.
- > Slouží k úhradě sociálních služeb, jako odměna pečujícímu atd.
- ▶ Parkovací průkaz vydává úřad obce s rozšířenou působností.
- ▶ Průkaz TP umožňuje jen vyhrazené místo k sezení a přednostní odbavení na úradech.
- ▶ Nárok na parkovací průkaz a právo parkovat na vyhrazených místech
- ▶ Parkovací průkaz vydává úřad obce s rozšířenou působností.
- ▶ Průkaz TP umožňuje jen vyhrazené místo k sezení a přednostní odbavení na úradech.
- ▶ Příspěvek na zvláštní pomůcku, např. auto, schodolez
- ▶ Zdravotnické prostředky předepsané lékařem, např. pleny, polohovací postel, vozík
- ▶ Další dávky
- > Příspěvek na péči
- > Příspěvek na bydlení, na živobytí
- > Doplátek na bydlení
- > Mimořádná okamžitá pomoc

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

OŠETŘOVNÉ

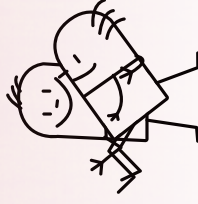
- ▶ Umožňuje 9 dnů zůstat doma a pečovat o blízkého.
- ▶ U osob starších 10 let je třeba doložit nezbytnost ošetřování.
- ▶ Osamělý rodič pečující alespoň o 1 dítě mladší 16 let může ošetřovné čerpat až 16 dnů.
- ▶ Podmínkou je společná domácnost.



6

NA CO MÁM NÁROK JAKO HLAVNÍ PEČUJÍCÍ

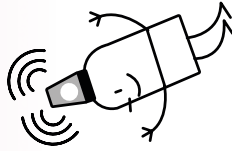
- ▶ Zdravotní pojištění
- ▶ V zaměstnání např. úprava pracovní doby
- ▶ Sociální pojištění – doba péče se započítává do důchodového pojištění, příp. pro nárok na podporu v nezaměstnanosti.



5

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 péči střídát.
- ▶ Podmínkou je min. 7 dní hospitalizace v nemocnici, při propuštění vydá ošetřující lékař doporučení.
- ▶ Vyřizuje ČSSZ/OSSZ, uplatňuje se u zaměstnavatele.



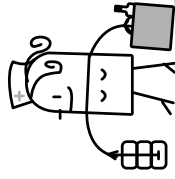
7

EUROKLÍČ

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



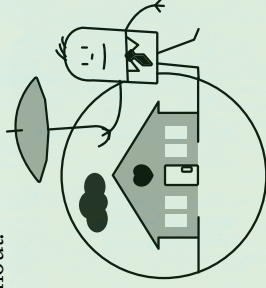
Zkuste si najít čas jen pro sebe



9

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- ▶ Odborné sociální poradenství – potřebuji radu.
 - > Krizové telefonní linky
 - > Informační portály
- ▶ Raná péče – podpora rodiny s dětmi s 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 mimo domov.
- ▶ Odlehčovací služby – potřebuji si na pár dní odpočinout.



Jděte do přírody,
dopřejte si masáž
nebo si přečtěte
knihu

8

ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

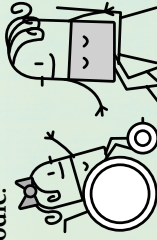
- ▶ Praktický lékař
 - > Může vám předat informace nebo vás navštívit doma.
 - > Předepisuje zdravotnické prostředky (např. chodítka, berle, polohovací postele apod.), lázně, rehabilitaci, fyzioterapii.
- ▶ Lékařští specialisté
 - > Ortoped, neurolog – předpis zdravot. prostředků, rehabilitace apod.
 - > Neurolog, psychiatr – diagnostika a léčba, např. demencí
 - > Psychosomatický přístup – komplexní vyšetření a léčba
- ▶ Terénní služby – potřebuji pomoc se zajištěním péče v domácnosti.
 - > Péčovatelská služba – pomoc při oblékání, podávání jídla, osobní hygieně atd.
 - > Osobní asistence – doprovod k lékaři, na úřad, trávení volného času
 - > Služby tísňové péče – 24/7 možnost komunikace s odborníkem a elektronické sledování
- ▶ Pobytové služby – předání do odborné péče
 - > Domovy pro seniory
 - > Domovy pro osoby se zdravotním postižením
 - > Domovy se zvláštním režimem
 - > Chráněné bydlení
 - > Týdenní stacionáře
- ▶ Domácí ošetrovatelská péče (tzv. home care)
 - > Hrazeno ze zdravotního pojištění (na doporučení praktického/ošetřujícího/propouštějícího lékaře)
 - > Poskytují zdravotní sestry.
- ▶ Léčebně rehabilitační péče
- ▶ Léčebny dlouhodobě nemocných
- ▶ Paliativní a hospicová péče
 - > Péče v závěrečné fázi života, úleva od bolesti a důstojné umírání
 - > Psychologická, duchovní a sociální podpora a pomoc rodině



KDO MI S PÉČÍ
POMŮŽE?

VZDĚLÁVACÍ A PODPŮRNÉ SLUŽBY PRO RODINY DĚTÍ S POSTIŽENÍM

- ▶ Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)
 - > Diagnostika a vyšetření dítěte
 - > Návrh individuálního vzdělávacího plánu
 - > Doporučení asistenta dítěte ve škole, podpora k dalšímu studiu
- ▶ Speciálně pedagogické centrum (SPC)
 - > Diagnostika dítěte s postižením
 - > Poradenství v rodině a ve škole
- ▶ Asistent pedagoga pro děti, žáky a studenty se ZP
 - > Doporučuje PPP nebo SPC.
 - > Žádá o něj rodič.



RADY PO UKONČENÍ PÉČE

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





#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 péči,
jak nejlépe
umíte**