

# PEČOVAT A ŽÍT DOMA JE NORMÁLNÍ

## Informace pro pečující, praktické rady a užitečné kontakty

### JAK ZAČÍT?

1

#### RADY PRO ZVLÁDÁNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE

- ▶ Nedělejte si výčitky, zvládáte péči, jak nejlépe umíte!
- ▶ Rozdělte si povinnosti v rodině a s přáteli
- ▶ Využijte sociální a zdravotní služby
- ▶ Udržujte kontakt s přáteli, rodinou, odpočívajte

2

#### CO MÁM UDĚLAT NEJDŘÍVE, KDYŽ MŮJ BLÍZKÝ POTŘEBUJE, ABYCH O NĚJ PEČOVAL/A?

- ▶ Poradte se s ošetřujícím nebo praktickým lékařem
- ▶ Informujte se na sociálním odboru obecního úřadu
- ▶ Navštivte pobočku úřadu práce (ÚP)
  - > Nejbližší pobočka  
Vám sdělí na tel.: 844 844 803
  - > Vyřízení příspěvku na péči (PNP)
- ▶ Zajděte na Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ)
  - > Nejbližší okresní správu  
Vám sdělí na tel.: 257 062 860
- ▶ Obratě se na neziskové organizace ve svém okolí
- ▶ Přizpůsobte domácnost (bezbariérové úpravy atd.)
- ▶ Informujte zaměstnavatele (ošetřovné, změna pracovní doby)

4

#### DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

- ▶ Náhrada příjmu pečujícího – vyřizuje ČSSZ
- ▶ Pro radu volejte na tel.: 800 050 248
- ▶ Až 90 dnů pracovního volna, 60 % denního vyměřovacího základu
- ▶ Zaměstnavatel musí omluvit nepřítomnost po dobu péče

3

#### JAKÉ JSOU MOŽNOSTI? JAK A KDE ŽÁDAT?

- ▶ Příspěvek na péči (PNP)
  - > Žádost podejte co nejdříve na ÚP!
  - > Na sociální a zdravotní služby, odměnu pečujícímu atd.
- ▶ Příspěvek na mobilitu (na dopravu)
- ▶ Příspěvek na zvláštní pomůcku a úpravu bydlení
- ▶ Vybrané pomůcky na lékařský předpis

### FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

5

#### DALŠÍ DÁVKY

- ▶ Příspěvek na bydlení
- ▶ Příspěvek na živobytí
- ▶ Doplatek na bydlení
- ▶ Mimořádná okamžitá pomoc

6

#### NA CO MÁM NÁROK, KDYŽ PEČUJI?

- ▶ Zdravotní pojištění
- ▶ Sociální pojištění
- ▶ Zaměstnání (úprava pracovní doby, sleva na dani)

7

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

- ▶ Výhody v osobní a hromadné dopravě
- ▶ Osvobození od některých poplatků, daňové úlevy
- ▶ Slevy na kulturních a sportovních akcích

8

#### PARKOVACÍ PRŮKAZ (PP) PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- ▶ Pro držitele platného průkazu ZTP nebo ZTP/P
- ▶ Sociální odbor obce s rozšířenou působností vydá na počkání
- ▶ Držitel neplatí dálniční známku a za vyhrazené parkování

9

#### EUROKLÍČ

- ▶ Více na: [www.eurokeycz.com](http://www.eurokeycz.com)
- ▶ Univerzální klíč k zámkům na WC pro osoby se ZP, plošiny, výtahy apod.

11

#### ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

- ▶ Praktický lékař pro dospělé nebo pro děti
  - > Informuje nebo navštíví doma
  - > Předepisuje zdravotní pomůcky, lázně, rehabilitaci, fyzioterapii
- ▶ Psychosomatická klinika – komplexní vyšetření a léčba

10

#### SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- ▶ Odborné sociální poradenství – potřebuji radu
  - > Krizové telefonní linky
  - > Informační portály
- ▶ Raná péče – podpora rodiny s dítětem s handicapem do sedmi let
- ▶ Terénní služby – potřebuji pomoc se zajištěním péče v domácnosti
  - > Pečovatelská služba – pomoc při oblékání, podávání jídla, osobní hygieně, s chodem domácnosti atd.
  - > Osobní asistence – doprovod k lékaři, na úřad, trávení volného času
  - > Služby tísňové péče – nonstop možnost komunikace s odborníkem a elektronické sledování

### KTERÉ PROFESIONÁLNÍ SLUŽBY MI S PÉČÍ POMOHOU?

- ▶ Denní stacionáře, centra denních služeb a sociálně terapeutické dílny – potřebuji zajistit péči během dne mimo domov
- ▶ Odlehčovací (respitní) služba – potřebuji si pár dní odpočinout od péče
  - > Doma nebo v zařízení
- ▶ Pobytové služby – předání do odborné péče
  - > Domovy pro seniory
  - > Domovy pro osoby se zdravotním postižením
  - > Domovy se zvláštním režimem
  - > Chráněné bydlení
  - > Týdenní stacionáře

12

#### DRUHY ZDRAVOTNÍ PÉČE

- ▶ Domácí ošetrovatelská péče (tzv. home care)
  - > Poskytují zdravotní sestry
  - > Zdarma na předpis lékaře
- ▶ Rehabilitační péče
- ▶ Léčebny dlouhodobě nemocných (LDN)
  - > Hrazeno ze zdravotního pojištění
- ▶ Paliativní hospicová péče – potřebuji pomoc z důvodu péče o blízkého v závěrečné fázi života
  - > Psychologická, duchovní a sociální podpora a pomoc rodině
  - > Úleva od bolesti a důstojné umírání

13

#### VZDĚLÁVACÍ A PODPŮRNÉ SLUŽBY – PRO RODINY DĚTÍ S HANDICAPEM

- ▶ Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)
  - > Diagnostika a vyšetření dítěte
  - > Navrhne individuální vzdělávací plán
  - > Doporučuje asistenta dítěte ve škole
- ▶ Speciálně pedagogické centrum (SPC)
  - > Diagnostika dítěte s postižením
  - > Poradenství rodině a škole
- ▶ Asistent pedagoga
  - > Žádá o něj škola
- ▶ Středisko výchovné péče (SVP)
  - > Terapeutická podpora rodiny
- ▶ Neziskové organizace
  - > Sociálně aktivizační služby pro rodiny
  - > Volnočasové aktivity pro děti s handicapem
  - > Vzdělávání a poradenství
  - > Psychorehabilitační pobyty pro pečující rodiny
- ▶ Psychologická a psychoterapeutická pomoc

### CO DÁL?

14

#### RADY PRO PEČUJÍCÍ PO UKONČENÍ PÉČE

- ▶ Nebraňte se pocitům smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy
- ▶ Odpočívajte
- ▶ Požádejte o pomoc rodinu a přátele
- ▶ Navštivte setkání svépomocné či podpůrné skupiny
- ▶ Využijte pomoci psychologa, duchovního či poradců pro pozůstalé
- ▶ Nezapomeňte na úřední záležitosti, např. vrácení dokladů, dědické řízení