

# Praktické rady pro **NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ** **ANEK JAK NA TO**

---







# Obsah

---

- 2 Úvod
- 4 Charakteristika neformální péče
- 6 Co udělat, když začínám pečovat
- 8 Instituce, kam se lze obrátit
- 10 Možnosti finanční podpory
- 20 Profesionální služby pomáhající s péčí
- 28 Péče o pečujícího
- 30 Pomůcky pro zlepšení kvality života
- 32 Konkrétní situace a její řešení
- 34 Tipy pro zvládání dlouhodobé péče
- 36 Věděli jste, že...
- 38 Užitečné odkazy

# Úvod

---

**Pečovat o člověka, který z důvodu stáří, dlouhodobé nemoci či zdravotního postižení potřebuje dlouhodobě pomoc, je označována jako péče laická či neformální. Po všech stránkách je velmi náročná. Mohou vás napadat otázky: Jak tuto péči zajistit? Kolik a jaké péče bude potřeba? Pomůže mi někdo z rodiny? Co moje zaměstnání? Zvládnou to finančně? Ustojím to psychicky?**

Je dobré vědět, že pokud se rozhodnete o vašeho blízkého pečovat, nemusíte tuto situaci zvládnout sami. Tato brožura, která vznikla ve spolupráci sociálních pracovníků Komunitního centra Petrklíč, vám podá základní informace. Pomůže vám nasměrovat a ukáže možnosti kam se obrátit pro radu či pomoc.







# Charakteristika péče



Pečující osobou je každý člověk, který poskytuje pomoc a podporu blízké osobě, a to z důvodu zdravotního postižení, nemoci nebo věku. Nejčastěji těmito osobami jsou rodinní příslušníci, ale mohou jimi také být sousedi či blízcí přátelé.

Ve většině případů tuto péči poskytují lidé laicky, bez odborného vzdělání. Jejich výchozí motivací je vzájemný blízký vztah.

**Neformální péče se dotýká všech, kteří potřebují podporu v běžném životě z důvodu snížené soběstačnosti.**



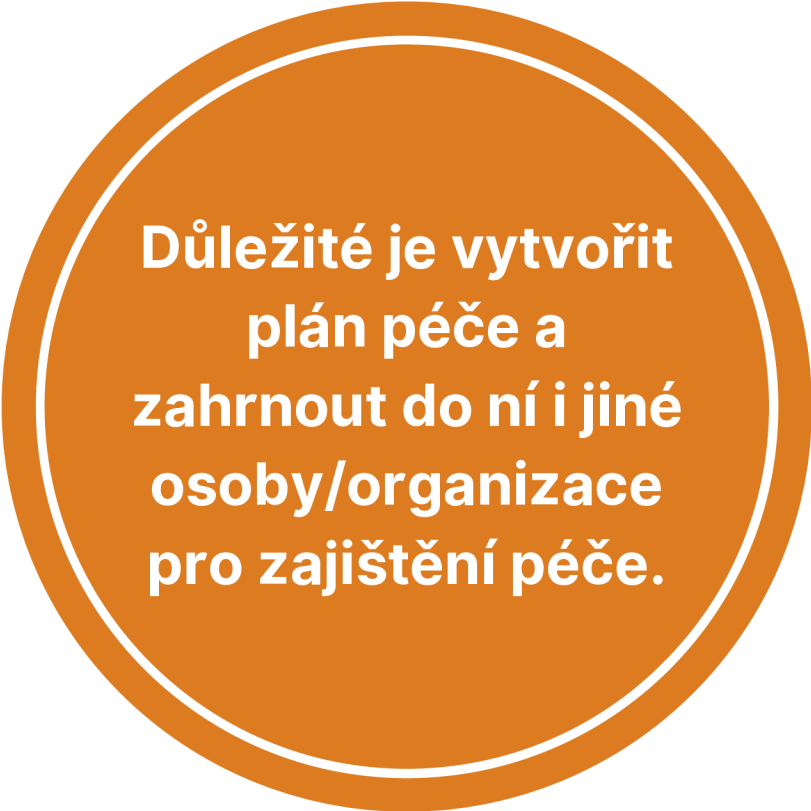




# Co dělat, když začínám pečovat



- **Poradit se s odborným nebo praktickým lékařem** o náročnosti péče vzhledem ke zdravotnímu stavu a diagnóze.
- **Uzpůsobit domácnost** tak, aby pohyb byl pro vašeho blízkého co nejsnadnější a dobře přístupný. Například polohovací postel umístit tak, aby bylo možné se k ní dostat ze všech čtyř stran. Nebojte se obrátit na půjčovny/prodejny zdravotnických nebo kompenzačních pomůcek. Některé zdravotnické pomůcky mohou být hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Informace získáte u praktického lékaře, ten může vystavit poukaz na některé pomůcky.
- **Mluvit s vaším blízkým o jeho situaci.** Informovat a zapojovat jej do dění týkající se jeho potřeb, podpory a pomoci.
- **Zmapovat možnosti** pomoci v rámci **úzké a široké rodiny, přátel, sousedů či lokální komunity.** Sdílet své potřeby a nebát se požádat o pomoc.
- **Kontaktovat sociálního pracovníka** na příslušném sociálním odboru městského úřadu. Pracovník předá informace o dostupnosti sociálních a zdravotních služeb. Poradí s podpůrnými službami pro vás, pečující. Seznam sociálních služeb naleznete v registru poskytovatelů sociálních služeb.
- **Na pobočce Úřadu práce ČR** získáte informace v oblasti možných dávek a příspěvků. S vyřízením neotálejte, protože proces přiznání může být dlouhý.
- Najít **poradnu pro neformálně pečující.** Tyto poradny jsou nejčastěji zřizovány neziskovými organizacemi.
- **Zkontaktovat vašeho zaměstnavatele** a projednat možnost dlouhodobého ošetřování. Nebo požádat o změnu úvazku tak, abyste mohli zkombinovat práci s péčí o osobu.<sup>1</sup>



**Důležité je vytvořit  
plán péče a  
zahrnout do ní i jiné  
osoby/organizace  
pro zajištění péče.**

# Instituce, kam se lze obrátit



OBECNÍ  
ÚŘAD

**Obecní/městský úřad (OÚ/MěÚ)** – Na pracovníky obecního/městského úřadu se můžete obrátit, když potřebujete zjistit informace týkající se péče. Mohou vám je poskytnout i anonymně.



Úřad práce ČR

**Úřad práce ČR (ÚP ČR)** – Úřad práce má v kompetenci nejen zprostředkovat podporu při hledání zaměstnání, ale také vyřízení různých příspěvků (např. na péči nebo mobilitu). Nebojte se zeptat, na které z nich máte nárok. Pracovníci úřadu práce poskytují základní sociální poradenství a nasměrují vás – poradí, kam se obrátit v případě potřeby další podpory.

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO  
ZABEZPEČENÍ



**Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)** – Na ČSSZ se lze obracet v případě žádosti dlouhodobého ošetřovného. Poradí vám při vyřizování důchodu a informují o jeho výpočtu. ČSSZ řídí také lékařskou komisi, která posuzuje zdravotní stav v procesu schválení příspěvku na péči.



komunitní centrum  
**PETRKLÍČ**  
nebýt na to sám

**Neziskové organizace** – Neziskové organizace svou pomoc a podporu zaměřují nejen na seniory, ale také na osoby se zdravotním postižením a další. Aktuální seznam naleznete na obecním/městském úřadu (sociálním odboru). Také organizují svépomocné skupiny.

Některé organizace (například Komunitní centrum Petrklíč) se zaměřují na podporu a péči pro pečující osoby. Nabízí různé sociální služby a semináře zaměřené na vzdělávání v oblasti neformálního pečování.





# Možnosti finanční podpory



## Příspěvek na péči

- **Komu náleží:** Příspěvek na péči je určen osobám, které se o sebe z důvodu jejich dlouhodobého nepříznivého zdravotního stavu nebo věku nedokážou postarat, a potřebují pomoc někoho druhého.
- **Jak využít:** Příspěvek lze využít na úhradu sociálních služeb. Také může sloužit jako odměna pečujícímu.
- **Kde žádat:** Žádost o příspěvek na péči se podává na kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR v místě bydliště osoby, která o příspěvek žádá. Lze podat i elektronicky. Pokud si s tímto dokumentem nevíte rady, můžete kontaktovat poradnu, která vám pomůže s vyplněním dokumentu.
- **Posouzení stupně závislosti:** Určení stupně závislosti je pravomocí lékařské posudkové komise. Posudkový lékař se opírá o zdravotnickou dokumentaci a záznam ze sociálního šetření. Zdravotnické záznamy si posudkový lékař sám vyžádá od praktického lékaře žadatele. Proto je důležité lékaře informovat o tom, že o příspěvek žádáte. Je také klíčové, aby vlastnil všechny nejnovější zprávy od odborných lékařů či propouštěcí zprávy z nemocnice.
  - **Sociální šetření se uskuteční** po vzájemné telefonické domluvě sociálního pracovníka krajské pobočky Úřadu práce ČR a žadatele.
  - **Schůzka probíhá** v přirozeném prostředí žadatele (tam, kde skutečně žije).



- **Zjišťuje se**, jak je žadatel schopen plnit 10 základních životních potřeb. Těmi jsou:
  1. Mobilita (schopnost pohybu)
  2. Orientace (například sluchem, zrakem)
  3. Komunikace (schopnost dorozumět se a porozumět psanému a mluvenému slovu)
  4. Stravování
  5. Oblékání a obouvání
  6. Tělesná hygiena
  7. Výkon fyziologické potřeby
  8. Péče o zdraví (schopnost dodržet léčebný plán)
  9. Osobní aktivity (stanovit a dodržet denní režim)
  10. Péče o domácnost
  
- **Sociální šetření je vedeno formou rozhovoru**. Z důvodu zjištění objektivních informací je užitečné vaše zapojení do rozhovoru. Výhodou je přítomnost osoby, která je aktivně zapojena do péče. Sociální pracovník při pokládání jednoduchých otázek zjišťuje, co je žadatel schopen zvládat a co je pro něj už náročné, nereálné nebo kde je potřeba pomoci.
  
- **Dotazující nezná diagnózu vašeho blízkého** a ani mu ji nemusíte sdělovat. Pro lepší posouzení zmiňte příznaky související s nemocí (např. obtíže v orientaci nebo pohybu spojené s „horšími a lepšími dny“).

**Na šetření se** dopředu **připravte** a promyslete, v jakých oblastech a rozsahu potřebujete pomoc a podporu.

Z tohoto šetření sepíše sociální pracovník **záznam**, který **pošle** příslušnému **posudkovému lékaři**. O vypracování posudku budete písemně informováni. Úřad stanoví stupeň závislosti a opět vás písemně informuje.

# Možnosti finanční podpory



## Příspěvek na péči

V rozhodnutí je **uvedena doba**, na jakou se příspěvek přiznává – **určitá, nebo neurčitá**.

Každé **přijetí nebo propuštění** z nemocnice se musí do **8 dnů** od této skutečnosti **nahlásit** na Úřad práce. Pokud je osoba v péči hospitalizována **déle než 1 kalendářní měsíc**, **výplata** příspěvku na péči **se zastavuje**.<sup>2</sup>

Celková **doba řízení** příspěvku je časově náročná. Může trvat až **3 měsíce**. Částka bude žadateli vyplacena zpětně ke dni podání žádosti.

STUPEŇ ZÁVISLOSTI	VÝŠE PŘÍSPĚVKU (MĚSÍČNĚ)	
	Osoby do 18 let věku	Osoby starší 18 let
I. stupeň závislosti (lehká závislost)	3 300 Kč	880 Kč
II. stupeň závislosti (středně těžká závislost)	7 400 Kč	4 900 Kč
III. stupeň závislosti (těžká závislost)	16 100 Kč	14 800 Kč
IV. stupeň závislosti (úplná závislost) v pobytovém zařízení	23 000 Kč	23 000 Kč
IV. stupeň závislosti (úplná závislost) v ostatních případech	27 000 Kč	27 000 Kč

Tabulka výše příspěvku na péči s účinností od 1. července 2024<sup>3</sup>

12 <sup>2</sup> zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

<sup>3</sup> zákon č.164/2024 Sb.



# Možnosti finanční podpory



## Příspěvek na mobilitu

**Příspěvek** na mobilitu je příspěvkem na dopravu **pro osoby s průkazem:**

- osoby se zvlášť těžkým postižením (ZTP)
- osoby se zvlášť těžkým postižením s průvodcem (ZTP/P)

**Výše** příspěvku na mobilitu **činí 900 Kč měsíčně** (s účinností od 1. 1. 2024). Může být vyplácena zpětně za daný měsíc nebo jednou za 3 kalendářní měsíce.

**Výplata** příspěvku **se pozastavuje, je-li** žadatel více než měsíc **hospitalizován**. Tuto informaci je potřeba do 8 dnů nahlásit na Úřadu práce. Žádost se podává na příslušném Úřadu práce.<sup>4</sup>

## Příspěvek na bydlení

**Příspěvek** na bydlení **má pomoci osobě/rodině k pokrytí nákladů spojených s bydlením**, například z důvodu nízkých příjmů. Nárok na dávku má vlastník nebo nájemce bytu, který je přihlášený v bytě k trvalému pobytu.

Oprávnění na příspěvek vzniká, jestliže 30 % (v Praze 35 %) příjmů společně žijících osob nestačí k pokrytí nákladů spojených s bydlením. Zároveň je těchto 30 % (v Praze 35 %) příjmů nižší než celkové průměrné náklady na bydlení v dané obci.<sup>5</sup> **Žádost se podává na** kontaktní pobočce **Úřadu práce ČR**.

14 <sup>4</sup> zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením

<sup>5</sup> zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře

# Příspěvek na zvláštní pomůcku

Na **pomůcky**, které mohou pomoci osobám **k samostatnějšímu životu, mají nárok osoby** s těmito postiženími:

- zrakové či sluchové
- těžká vada nosného nebo pohybového ústrojí
- demence
- interní povahy způsobující těžké omezení hybnosti.

## **K dostání jsou různé druhy:**

- vybavení a úpravy domácnosti (usnadňují pohyb osobám s omezenou pohyblivostí)
- vodící pes
- signalizační systémy (pro osoby se ztrátou sluchu)
- motorové vozidlo.

Příspěvek může dostat osoba, která má zdravotní omezení vyžadující užívání dané pomůcky. Jde například o zřízení bezbariérového přístupu nebo úpravu koupelny. **Pomůcka nesmí být hrazena ze zdravotního pojištění.**

U pomůcky v hodnotě vyšší než 10 000 Kč je vyžadována spoluúčast žadatele v hodnotě 10 % z celkové ceny. **Rodiny, které mají nízký příjem, mohou požádat o příspěvek na levnější pomůcku nebo o prominutí spoluúčasti.**

Některé **pomůcky lze získat na lékařský předpis**. Jde například o zdravotnický materiál, pleny pro inkontinentní jedince, invalidní vozíky a další. **Více informací** vám **poskytne ošetřující lékař**, naleznete je **na stránkách zdravotní pojišťovny** nebo **v poradnách** (jejich seznam naleznete v Registru sociálních služeb). Žádost o příspěvek se podává na kontaktní pobočce Úřadu práce ČR.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením

# Možnosti finanční podpory



## Průkaz osoby se zdravotním postižením

Na průkaz mají nárok osoby se smyslovým, tělesným a duševním postižením. Postižením dlouhodobého nepříznivého zdravotního stavu. Týká se to i osob s poruchou autistického spektra. Tyto **osoby omezuje jejich zdravotní stav například v orientaci a mobilitě.**

Držitel průkazu má možnost využívat finanční výhody, daňové úlevy či slevy (v hromadné dopravě, na kulturních a sportovních akcích).

**Uživatel průkazu označovaným symbolem TP (osoba se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace) má nárok na:**

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích s výjimkou místa, které je vázáno zakoupením místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, jde-li v tomto jednání o delší čekání, zejména stání (netýká se nákupů v obchodech ani vyšetření či ošetření ve zdravotnických zařízeních nebo obstarávání placených služeb).

**Uživatel průkazu se symbolem ZTP (osoba s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace) má nárok na:**

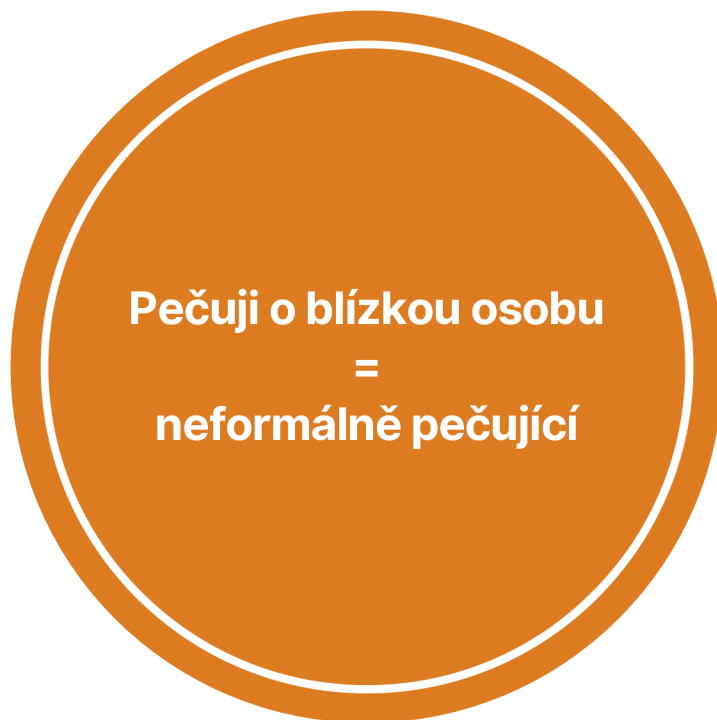
- vše, co držitel průkazu TP,
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem)
- slevu 75 % z plné ceny jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a stejnou slevu v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.



**Uživatel průkazu označovaném symbolem ZTP/P (osoba se zvláště těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce), má nárok na:**

- vše, co držitel průkazu TP a ZTP,
- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě,
- bezplatnou dopravu vodícího psa (jedná-li se o držitele průkazu, který je úplně nebo prakticky nevidomý, pokud jej nedoprovází ani průvodce).

Žádost o přiznání průkazu se podává na Úřadu práce ČR.<sup>7</sup>



<sup>7</sup> zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením

# Možnosti finanční podpory



## Dlouhodobé ošetřovné

Dlouhodobé ošetřovné je dávkou vyplácenou z nemocenského pojištění od 1. června 2018. **Cílem je pomoci pracujícím osobám, které pečují o svého blízkého v domácím prostředí.** Žádostí o dlouhodobé ošetřovné si pečující chrání své pracovní místo a dávka mu z části nahrazuje příjem.

**Komu náleží:** zaměstnancům či OSVČ, kteří jsou plátcí nemocenského pojištění. Osoba, která potřebuje péči musí být alespoň 7 dní hospitalizována a současně její zdravotní stav vyžaduje péči minimálně 30 dní. O potřebě celodenní péče rozhodne při propuštění lékař nemocnice. Ošetřovaná osoba musí souhlasit s nabízenou péčí nabízenou blízkou osobou, a to udělením písemného souhlasu.

**Jak dlouho:** pečující osoba může ošetřovné čerpat až 90 kalendářních dní.

**Výše příspěvku:** vyplácí se ve výši 60 % denního vyměřovacího základu.

**Kdo vyplácí:** dávku vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení.

**Právo zaměstnavatele:** Dle zákoníku práce má zaměstnavatel právo omluvit nepřítomnost zaměstnance po dobu poskytování dlouhodobé péče. Má také právo toto volno zamítnout, a to z provozních důvodů. Během dlouhodobé péče nesmí být zaměstnanci dána výpověď.





# Profesionální služby pomáhající s péčí



**Jak najít vhodnou sociální službu, kterou potřebuji pro ošetřovanou osobu?** S hledáním vám může pomoci pracovník obecního úřadu, sociální služba nebo pracovníci poraden zřizovaných nejčastěji neziskovými organizacemi.

Seznam všech sociálních služeb můžete najít na internetu, a to v **registru poskytovatelů sociálních služeb**. Ten obsahuje seznam organizací, které jsou oprávněny na území České republiky poskytovat registrované sociální služby.<sup>8</sup>

**Pečující osoba  
může využívat  
sociální služby,  
poradnu, odlehčovací  
služby, psychologa,  
psychoterapeuta.**

# Sociální služby

**Sociální služby** napomáhají klientovi, aby mohl **co nejdéle setrvat v přirozeném prostředí**, rozvíjet své schopnosti a co nejvíce **udržovat svou soběstačnost**. Pomáhají například v oblasti zvládnání péče o vlastní osobu, s osobní hygienou, nákupem nebo zajištěním chodu domácnosti.

Když **potřebujete poradit**, můžete využít základní **sociální poradenství**, které poskytují všichni poskytovatelé sociálních služeb. K řešení konkrétní situace slouží odborné sociální poradenství **poskytované v poradnách**. Zaměřují se na **různé cílové skupiny** (například pro seniory nebo pro osoby se zdravotním postižením). **Je poskytováno bezplatně**.

Když **potřebujete zajistit péči** o osobu v domácnosti, můžete se obrátit na **terénní sociální služby**. Jedná se o pečovatelskou službu nebo osobní asistenci.

**Pečovatelská služba** zajišťuje péči o osobu závislou na pomoci druhých. Jedná se o podání jídla, osobní hygienu, zajištění chodu domácnosti, doprovodu k lékaři a další. Po vykonání těchto úkonů pečovatelka odchází. Služba je poskytována ve vymezeném čase na dobu nutnou k provedení činnosti. **Osobní asistence** je služba, která se poskytuje i mimo domov. Jedná se o doprovod k lékaři, na úřad nebo při trávení volného času (například na procházky). Asistentka může s klientem například zůstat po dobu, když jste v zaměstnání, nebo po celou noc bez časového omezení. Služby pečovatelské i osobní asistence jsou za úhradu (lze je také hradit z Příspěvků na péči).

Když **potřebujete zajistit bezpečný pobyt** blízké osoby žijící v domácnosti sama nebo s ní nemůžete být stále v kontaktu. Je možné využít **službu tísňové péče**. Ta pomocí moderních technologií **umožní** seniorovi nebo osobě se zdravotním postižením **být stále hlasově nebo elektronicky ve spojení s odborným pracovníkem**. Jedná se o tísňová tlačítka, kamery, čidla, detektory pádu, senior hodinky nebo telefony. **Odborný pracovník je připraven pomoci** vyřešit tíživou situaci. V případě potřeby zavolá pečující rodinu, lékaře nebo policii. Služba je poskytována za úhradu.

# Profesionální služby pomáhající s péčí



## Sociální služby

Když **potřebujete zajistit péči během dne mimo domov**, můžete využít služeb denních stacionářů či center denních služeb. Blízká osoba zde přichází do kontaktu s jinými lidmi a pomocí různých aktivit rozvíjí své schopnosti. To napomáhá ke zlepšení psychického zdraví. Služba je za úhradu.

Když **potřebujete na pár týdnů oddech od péče**, můžete se obrátit na odlehčovací (respitní) službu, která v předem stanoveném čase zajistí potřebnou péči. Služba je poskytována v rozmezí několika dní, maximálně 3 měsíců. Tyto služby poskytují různé organizace (například domov pro seniory). A to jak pro seniory, tak pro osoby se zdravotním postižením. Služba je za úhradu.

Když **potřebujete zajistit dlouhodobé pobytové zařízení**, můžete se obrátit na pobytové služby. Jedná se o:

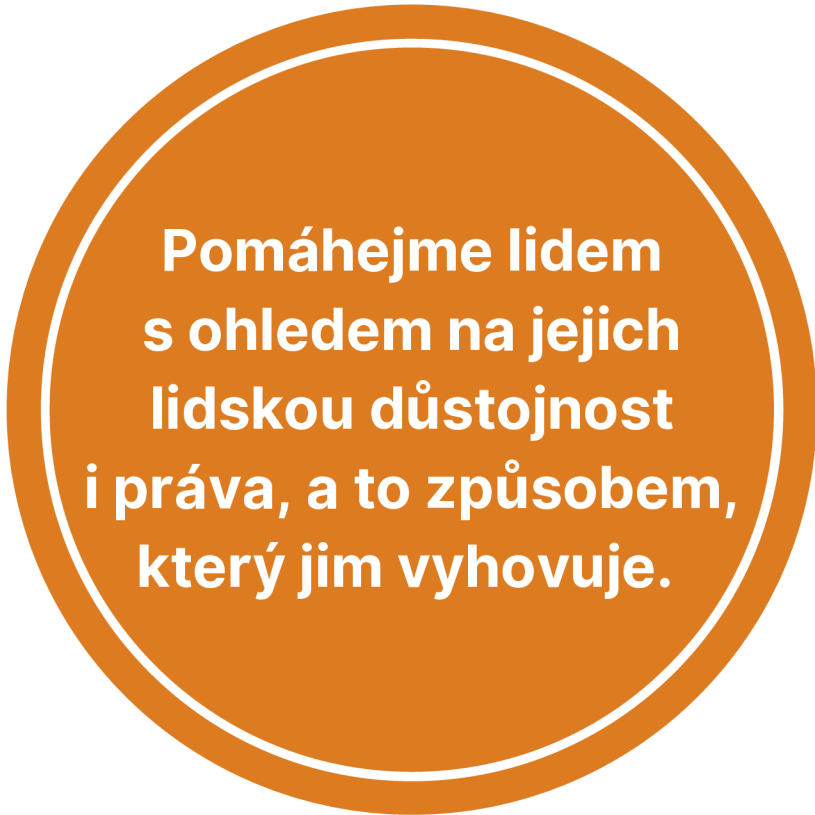
- domovy pro seniory,
- domovy pro seniory se zdravotním postižením,
- domovy se zvláštním režimem,
- týdenní stacionáře,
- chráněná bydlení.

Tyto služby jsou za úhradu. V případě přiznaného příspěvku na péči náleží celá jeho výše pobytové službě. Každé zařízení má jiné požadavky pro přijetí. Různá je i čekací lhůta. Proto je dobré se informovat o možnostech podání žádosti.

Když **potřebujete zajistit pomoc a podporu o blízkého v závěrečné fázi života**, můžete se obrátit na hospice (pobytové i mobilní), které zajišťují podporu a pomoc pečujícím i umírajícímu. Poskytují odborné poradenství i zdravotní péči v domácím prostředí nemocného. **Pomohou** vám se vyrovnat se situací, že váš blízký umírá. **Poradí** vám, jak nejlépe péči zvládat, co zařídit před a po úmrtí.



**Dříve vyslovená přání** je institut legislativně zakotven v Úmluvě o lidských právech a biomedicině,<sup>9</sup> občanském zákoníku<sup>10</sup> a zákoně o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování.<sup>11</sup> Je to termín, který nabízí možnost sepsat svá přání a představy o tom, jak chceme, nebo naopak nechceme být léčeni v době, kdy již sami nebudeme schopni taková rozhodnutí dělat.<sup>12</sup>



**Pomáhejme lidem  
s ohledem na jejich  
lidskou důstojnost  
i práva, a to způsobem,  
který jim vyhovuje.**

<sup>9</sup> Sdělení č. 96/2001 Sb. m. s.

<sup>10</sup> zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, § 98

<sup>11</sup> zákon č. 372/2011 Sb, o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, § 36

<sup>12</sup> <https://elearning.cestadomu.cz/elearning/pro-psychosocialni-pracovniky/drive-vyslovene-prani/>

# Profesionální služby pomáhající s péčí



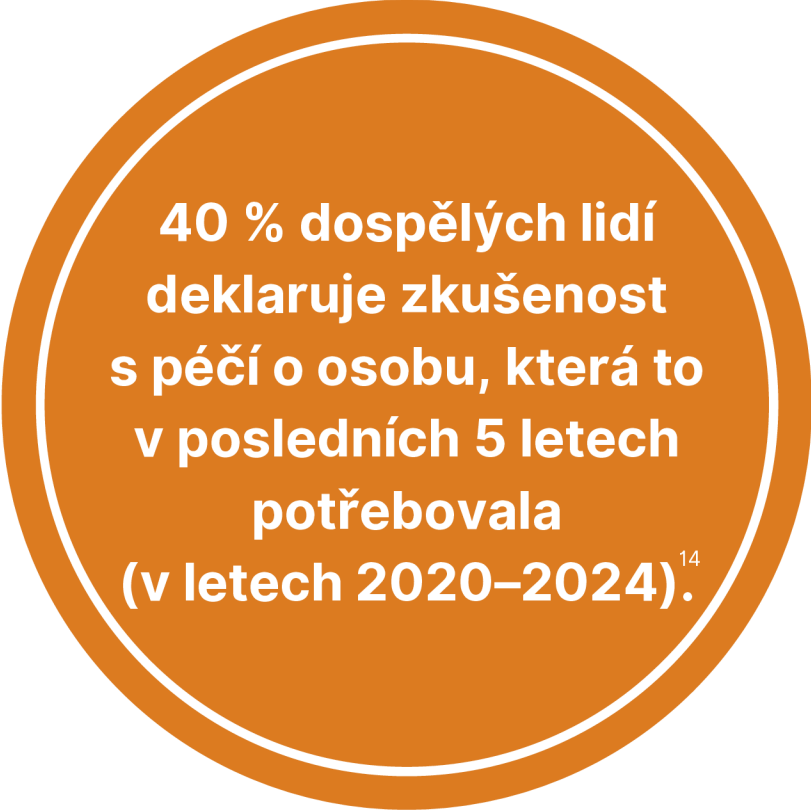
## Zdravotní služby

V průběhu péče přijdete do kontaktu s různými zdravotníky nebo zdravotními zařízeními. V případě zájmu o tuto službu se obraťte na ošetřujícího lékaře nebo lze využít elektronický **katalog Národního registru poskytovatelů zdravotních služeb**. Poradí vám také zdravotní pojišťovna ošetřovaného.<sup>13</sup>

Rozlišujeme tyto druhy:

- **Domácí ošetrovatelskou péči** (někdy nazýváno „Home care“) poskytují pracovníci domácí zdravotní péče. Jsou to nejčastěji kvalifikované zdravotní sestry, které poskytují péči dle instrukcí lékaře. Rozdíl mezi pečovatelkami a zdravotními pracovníky je ten, že zdravotní pracovníci (všeobecná sestra) mohou provádět úkony stejně jako ve zdravotnickém zařízení (podávat léky, provádět cévkování, aplikovat injekce). Pečovatelky pomáhají při osobní hygieně, podávají stravu nebo vykonávají drobné domácí práce. Pokud domácí zdravotní péči předepíše lékař, **je poskytována zdarma**.
- **Rehabilitační péče** má za cíl udržovat nebo zlepšovat schopnosti jedince. Tím mu umožní samostatnější a aktivnější život. Může být **předepsána praktickým lékařem** nebo **specialistou**. V takovém případě **je plně hrazena ze zdravotního pojištění jedince**. Péče může být poskytována jak ambulantně, tak i v domácnosti klienta. Podrobnější informace vám poskytne praktický nebo ošetrojící lékař.
- **Léčebny dlouhodobě nemocných (LDN)** spolupracují s nemocnicemi. Pacienti jsou přijímáni po hospitalizaci v nemocnici nebo když péči není možné vykonávat v domácím prostředí. **Pobyt je hrazen ze zdravotního pojištění**. Některé zařízení LDN poskytují také omezený počet sociálních lůžek nebo lůžek pro odlehčovací službu. Jde o sociální služby ve zdravotnictví, které jsou poskytovány krátkodobě a za úhradu. Více informací vám poskytnou sociální pracovníci v nemocnici.

- **Paliativní péče** je péče o nevléčitelně nemocné nebo umírající. **Pomoc nabízí nejčastěji hospice.** Nyní však tuto péči nalezneme i v pobytových sociálních službách nebo LDN. Jedná se o kombinaci sociální a zdravotní péče, která může být poskytována jak v domácím prostředí nemocného, tak v pobytovém zařízení. **Úkolem pečovatелů a zdravotníků je péče o těžce nemocné, tišení bolesti a umožnění důstojného umírání.** O nabídce dostupných hospicových služeb se můžete informovat u pracovníků sociálních odborů obecních nebo městských úřadů. Také lze službu vyhledat přímo na internetu.



**40 % dospělých lidí  
deklaruje zkušenost  
s péčí o osobu, která to  
v posledních 5 letech  
potřebovala  
(v letech 2020–2024).<sup>14</sup>**

<sup>14</sup> Průzkum veřejného mínění na téma „Pečující osoby v ČR“. Do výzkumu bylo zapojeno 3 203 respondentů z obecné populace České republiky.

# Profesionální služby pomáhající s péčí



## Vzdělávací služby

**Je málo těch, kteří pečují doma o svého blízkého a umí vše spojené s péčí hned na začátku.** Většina se musí naučit nové znalosti, dovednosti, aby zvládli poskytovat potřebnou péči. Současně **je důležité mluvit o péči** v celé široké rodině a **nastavit ji** tak, aby byla pro celou rodinu co nejlépe zvládnutelná.

Se zaškolením či nácvikem potřebných úkonů vám může pomoci lékař, zdravotník, pracovníci sociálních či zdravotních služeb.

**Existuje mnoho vzdělávacích kurzů**, které jsou zaměřené na různé oblasti, ze kterých lze vybrat dle vašich aktuálních potřeb. **Jedná se například o:**

- zaměření na sociálně-právní aspekty péče (např. problematika dávek a příspěvků),
- praktický nácvik ošetrovatelských úkonů,
- pečování o nemocného s určitou diagnózou (např. péče o jedince s demencí či autismem),
- zvládání psychicky náročných situací (např. psychohygienu pečujících, komunikace v rodině).

**Kurzy poskytují neziskové organizace, poskytovatelé sociálních služeb, kraje nebo obce.**

Některá vzdělávání či kurzy jsou zdarma. Informace o kurzech či jiných potřebných informací naleznete na internetu, nástěnkách obecního/městského úřadu či místním zpravodaji.





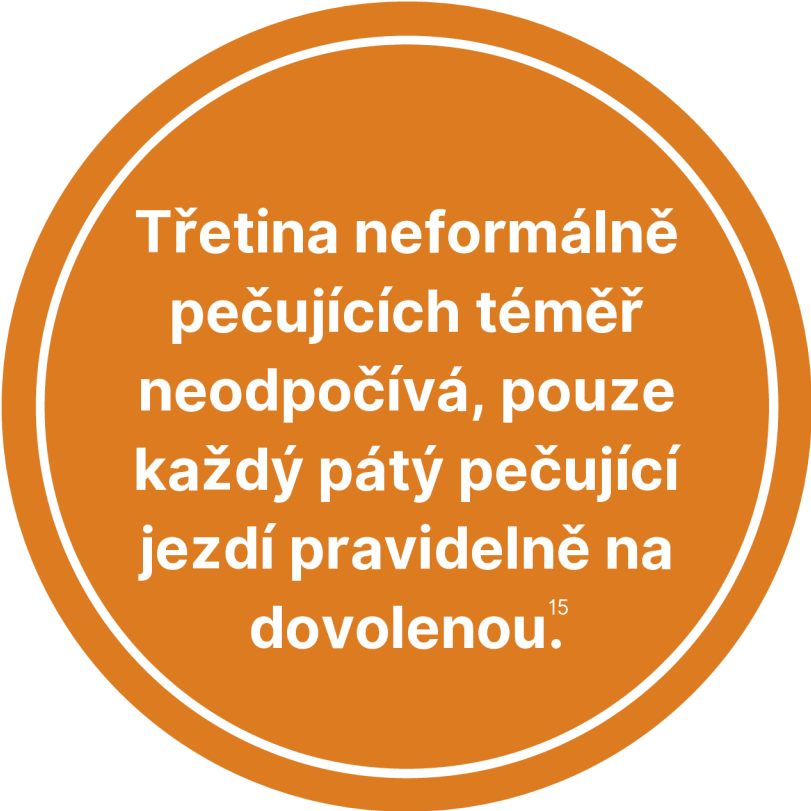


# Péče o pečujícího

**Dlouhodobá péče** o blízkou osobu/nemocného **je velmi náročná**, a to jak **psychicky**, tak **fyzicky**. Pečující by měl o své psychické zdraví pečovat a věnovat čas své psychohygieně.

**V případě potřeby může vyhledat pomoc a podporu:**

- **Sociální poradenství** poskytuje podporu v tíživé situaci a pomáhá zorientovat se v sociálních službách. Lze se obrátit na sociálního pracovníka obce/městského úřadu nebo vyhledat službu pomocí registru sociálních služeb.
- **Svépomocné skupiny** umožňují pečujícímu sdílet své radostné, ale i těžké prožitky v pečování o blízkého. Nejčastěji setkání organizují neziskové organizace. Pokud hledáte svépomocnou skupinu, můžete se obrátit na sociálního pracovníka na obci/městském úřadě. Pracovníci mají informaci o existenci skupin ve vašem okolí.
- **Psychiatr, psycholog nebo psychoterapeut** pomůže, pokud pociťujete, že situaci nezvládáte. Váš ošetřující lékař vám může poskytnout doporučení. Poté by vám pomoc klinického psychoterapeuta či psychiatra, kteří mají smlouvu se zdravotní pojišťovnou, měla být poskytnuta zdarma.



**Třetina neformálně  
pečujících téměř  
neodpočívá, pouze  
každý pátý pečující  
jezdí pravidelně na  
dovolenou.<sup>15</sup>**

<sup>15</sup> Průzkum veřejného mínění na téma „Pečující osoby v ČR“. Do výzkumu bylo zapojeno 3 203 respondentů z obecné populace České republiky.



# Pomůcky pro zlepšení kvality života



K ulehčení péče v domácím prostředí existuje mnoho pomůcek. **Polohovací postel, sedátka do vany, různé druhy chodítek, toaletní křesla.** Tyto pomůcky může předepsat lékař. Lze je zakoupit ve zdravotních potřebách případně je zapůjčit u některých poskytovatelů sociálních a zdravotních služeb. Zapůjčení je většinou za úhradu. Některé může předepsat praktický lékař, například **inkontinenční pomůcky.**

Na trhu je mnoho tzv. **asistenčních** či **chytrých technologií**, které **napomáhají zlepšovat kvalitu života** osob se zdravotním postižením. Jedná se o sledování pohybu, pádu nebo životních funkcí. Další technologií je **navigace**, která je součástí vozíku či chodítka a je schopna rozpoznat bezbariérovost trasy. V oblasti péče o seniory jsou nejčastější **tlačítka tísňové péče** (tlačítko na krk, SOS hodiny) a také **senior mobil**. Informace o nabídce naleznete na internetu nebo vám s výběrem pomůže sociální pracovník na obecném/městském úřadě.

**12 % pečujících se muselo nebo bude muset kvůli péči přestěhovat, a to buď v rámci daného města/obce, nebo dokonce mimo město. Při přepočtu na všechny obyvatele to znamená mobilitu zhruba 300 tisíc lidí za 5 let.<sup>16</sup>**





# Konkrétní situace a její řešení



Na pečovatelskou službu se obrátil asi osmdesátiletý letý muž. Manželka byla hospitalizována v nemocnici a došlo k výraznému zhoršení zdravotního stavu. Zhoršila se komunikace, přestala chodit, nebyla schopna běžné denní péče.

Lékaři navrhovali umístění v LDN, rodina se však chtěla starat sama. Manželé bydlí v domě sami. Obě dcery jsou zaměstnané a mají vlastní domácnosti. Za maminkou přicházejí pravidelně pomáhat. Klient chtěl manželce zajistit všechnu potřebnou péči.

Z důvodu vyššího věku a zdravotních komplikací se obrátil o pomoc na KC Petrklíč.

Během rozhovoru jsme domluvili potřebnou péči v podobě pečovatelské služby – pomoci s hygienou na lůžku, polohováním, promazáním těla, celkovou hygienou v koupelně. Klientka neměla vyřízené žádné příspěvky. Společně jsme vyplnili všechny formuláře – příspěvek na péči, na mobilitu a na průkazku ZTP.

Rodina si na pomoc pečovatelské služby dobře zvykla. Manžel šetřil síly, dcery mohly zůstat v práci a pro klientku se pečovatelky staly jistotou. V rodině pomáháme dodnes.



# Tipy pro zvládnání dlouhodobé péče



Důležité je si uvědomit či odhadnout předpokládanou **délku** a **náročnost**. Vytvořte si provizorní **plán** na zkoušku (například na měsíc), který bude obsahovat pokrytí každodenní péče. V plánu nezapomeňte zahrnout čas a prostor na váš odpočinek.

Dbejte o **své zdraví**. Dlouhodobá péče je náročná a časem se může odrazit na zdravotním stavu. Nezapomeňte na pravidelné lékařské prohlídky.

S péčí o blízkou osobu se pojí spousta **pozitivních i negativních emocí** a pocitů. Jsou zcela přirozené a **není potřeba se za ně stydět**. Pokud máte pocit, že je nezvládáte, nebojte se obrátit na důvěryhodného člověka, přítele, sociální poradnu nebo **psychologa**.

Zkuste navázat kontakt s lidmi, kteří se nacházejí v podobné situaci jako vy. Například v rámci tzv. **svépomocných skupin** a komunit na internetu.





# Věděli jste, že...



Po dobu péče si nemusí pečující platit sociální pojištění, pokud pečuje o osobu mladší 10 let, která je závislá na péči druhé osoby nebo osoby libovolného věku ve II. až IV. stupni závislosti.

Podle MPSV se počet neformálních pečovatелů v České republice odhaduje kolem 250 až 300 tisíc osob.

Zásadní důvody pro péči: morální povinnost, blízký vztah, postarat se je normální.<sup>17</sup>

**Neformální péče má významný negativní vliv na život pečujících a připouští to 61 % respondentů. Zásadní je dopad na duševní zdraví, který deklaruje čtvrtina pečujících, a zhoršení fyzického zdraví 18 % respondentů.<sup>18</sup>**

**Jen 6 % pečujících využilo vzdělávání a pouze 10 % poradenské služby.<sup>18</sup>**

**Podle zákoníku práce (zákon č. 281/2023 Sb.) máte právo na:**

- práci na dálku dle §317
- kratší pracovní dobu §80
- pružnou pracovní dobu §85
- zkrácený pracovní úvazek
- zhuštěný pracovní týden

<sup>18</sup> Průzkum veřejného mínění na téma „Pečující osoby v ČR“. Do výzkumu bylo zapojeno 3203 respondentů z obecné populace České republiky.

# Užitečné odkazy



## **Komunitní centrum Petrklíč, z.s.**

[www.petrklice.cz](http://www.petrklice.cz)

## **Asociace poradců pro pozůstalé**

[www.poradci-pro-pozustale.cz](http://www.poradci-pro-pozustale.cz)

## **Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče**

[www.asociacehospicu.cz](http://www.asociacehospicu.cz)

## **Cesta domů**

[www.cestadomu.cz](http://www.cestadomu.cz)

## **Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.**

[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)

## **Česká správa sociálního zabezpečení**

[www.cssz.cz](http://www.cssz.cz)

## **Diakonie ČCE – aktivity Pečuj doma (podpora neformálních pečujících)**

[www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)

## **Formuláře Ministerstva práce a sociálních věcí**

[www.portal.mpsv.cz/forms](http://www.portal.mpsv.cz/forms)

## **Ministerstvo práce a sociálních věcí**

[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)



**Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb**

[www.nrpzs.uzis.cz](http://www.nrpzs.uzis.cz)

**Registr poskytovatelů sociálních služeb**

[www.iregistr.mpsv.cz](http://www.iregistr.mpsv.cz)

**Seniorum.cz – portál nejen pro seniory**

[www.seniorum.cz/eu-seniorum](http://www.seniorum.cz/eu-seniorum)

**Sue Ryder**

[www.sue-ryder.cz](http://www.sue-ryder.cz)

**Tísňová péče Anděl Strážný**

[www.andelstrazny.eu](http://www.andelstrazny.eu)

**Úřad práce ČR**

[www.portal.mpsv.cz/upcr](http://www.portal.mpsv.cz/upcr)

**Umírání.cz**

[www.umirani.cz](http://www.umirani.cz)

**Unie pečujících – obhajoba práv pečujících**

[www.uniepecujicich.cz](http://www.uniepecujicich.cz)

**Život 90 – služby pro seniory a jejich blízké**

[www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)



komunitní centrum  
**PETRKLÍČ**  
nebýt na to sám

# Pečovateľská služba v Pardubickém kraji

Pomáháme seniorům a různě tělesně znevýhodněným lidem v jejich domácnostech s:

- ✓ péčí o vlastní osobu
- ✓ zajištěním osobní hygieny
- ✓ přípravou stravy
- ✓ zajištěním chodu domácnosti
- ✓ řešením příspěvku na péči a další poradenství

**V PŘÍPADĚ  
ZÁJMU NÁS  
KONTAKTUJTE:**



**+420 736 520 119**



**[jitka.hubalkova@petrklice.cz](mailto:jitka.hubalkova@petrklice.cz)**



[www.petrklice.cz](http://www.petrklice.cz)



[@petrklice.cz](https://www.facebook.com/petrklice.cz)



komunitní centrum  
**PETRKLÍČ**  
nebýt na to sám

# Osobní asistence v Praze a Středočeském kraji

Pomáháme seniorům a různě tělesně znevýhodněným lidem v jejich domácnostech s:

- ☑ péčí o vlastní osobu
- ☑ zajištěním osobní hygieny
- ☑ přípravou stravy
- ☑ zajištěním chodu domácnosti
- ☑ řešením příspěvku na péči a další poradenství

**V PŘÍPADĚ  
ZÁJMU NÁS  
KONTAKTUJTE:**



**+420 725 512 319**



**hana.kralova@petrklice.cz**



[www.petrklice.cz](http://www.petrklice.cz)



[@petrklice.cz](https://www.facebook.com/petrklice.cz)



# Návazné služby



## Odborně poradíme

Rádi Vám zodpovíme dotazy související s různými situacemi, která právě řešíte. Poradíme v oblasti dávek, příspěvků, sociálních služeb a mnoho dalšího.



## Půjčíme kompenzační pomůcky

Nabízíme širokou paletu pomůcek k zapůjčení. Poradíme s výběrem adekvátní pomůcky i se správným zacházením. Možná je i doprava pomůcky domů. e



## Odvezeme, kam bude potřeba

Jste naším klientem a využili byste k pečovatelské službě i možnost dopravy na úřad, na nákup, či kamkoli jinam? Využijte senior dopravu pro naše klienty.



## Vezmeme vás na procházku i přednášku



Pořádáme přednášky na témata, která jsou blízká seniorům a neformálně pečujícím. Pořádáme také procházky a výlety. Akce najdete na [petrklice.cz/akce](https://petrklice.cz/akce)

## Zajistíme dobrovolníka pro volný čas

Rádi byste si s někým popovídali či jinak strávili svůj volný čas? Ozvěte se nám a my vám najdeme vhodného dobrovolníka.



**i**

## Více informací:

**Pokud máte obecný dotaz k nabízeným službám nebo se v nich chcete jen zorientovat, neváhejte nás kontaktovat:**

**Pardubický kraj:**

 +420 736 520 119

 [jitka.hubalkova@petrklice.cz](mailto:jitka.hubalkova@petrklice.cz)

**Praha a Středočeský kraj:**

 +420 725 512 319

 [hana.kralova@petrklice.cz](mailto:hana.kralova@petrklice.cz)

Vyrobilo Komunitní centrum Petrklíč, z.s. v roce 2024



za podpory



Děkujeme také organizaci Jsme MILA, z.s. za poskytnutí  
fotografií použitých v brožuře.







[www.petrklice.cz](http://www.petrklice.cz)



[www.facebook.com/petrklice.cz](https://www.facebook.com/petrklice.cz)

