



PÉČE A PODPORA

Péče o blízké v domácím prostředí.

Podpora pro pečující.

Lidé se bojí ztráty důstojnosti, bolesti, odloučení od blízkých, osamocení, psychického strádání, toho, co bude po smrti...

Lidé si přejí nebýt přítěží, rozloučit se, nebýt závislí na ostatních, rozhodovat o své léčbě, mít vyřešené finance, být připravení...



POŽÁDAT O POMOC JE V POŘÁDKU

Domácí péče může být fyzicky i psychicky vyčerpávající, nemocní i pečující se mohou přiblížit k hranici svých sil. Pečující jsou vystaveni mnoha rozhodnutím, novým úkolům, které nikdy předtím nedělali. Pokud to situace jen trochu dovoluje, je dobré péči naplánovat, připravit se na ni a v rámci možností rozvrhnout síly, rozdělit péči mezi více lidí a využít dostupných služeb. Jsou chvíle, kdy je péče o blízké naplňující, ale zažívat vyčerpání a nejistoty k tomu také patří.

INFORMUJTE SE

Velká časová i finanční náročnost péče často bývají hlavním zdrojem obav blízkých, kteří péči o nemocného doma zvažují. Pokud lze odhadnout prognózu vývoje onemocnění, může její znalost pomoci v plánování péče, ale i společného času, který blízkým s nemocným zbývá. V tomto ohledu je proto dobré probrat s ošetřujícími lékaři, jaký je očekávatelný vývoj onemocnění a jaká je alespoň přibližná prognóza života nemocného.

Spolek Do konce doma

ZAJISTĚTE SI DALŠÍ ZDROJE FINANCOVÁNÍ

Základní dávkou pro osobu, která potřebuje péči druhého při zvládnání základních životních potřeb, je **příspěvek na péči**, který vyřizuje Úřad práce. **Příspěvek na mobilitu** pro osoby s průkazem ZTP nebo ZTP/P vyřizuje také Úřad práce.

Dlouhodobě nemocným, kterým v důsledku nemoci poklesnou pracovní schopnosti, může vzniknout nárok na **invalidní důchod**. Žádost se podává na ČSSZ. Je-li finanční situace rodiny nepříznivá, může čerpat **příspěvek na bydlení** nebo **přídavek na dítě**, případně **dávky pomoci v hmotné nouzi**. Vyřídíte na Úřadu práce.

V pečující rodině je nezřídka potřeba, aby u nemocného mohl stále někdo být. Za účelem péče je možné

čerpat **ošetřovné v délce 9 dnů** či **dlouhodobé ošetřovné v délce 90 dnů**. Vystaví praktický lékař.

S vyřízením žádostí Vám poradí na sociálním odboru obce, dále sociální služby a občanské poradny.

Řekněte zaměstnavateli, co by Vám pomohlo. Někdy se lze domluvit na zkrácení nebo úpravě pracovní doby, poskytnutí neplaceného (u některých zaměstnavatelů i placeného) volna.

Při splnění zákonných podmínek při péči o blízkého, který pobírá **příspěvek na péči**, je též možné být jako pečující v evidenci Úřadu práce, kdy za pečujícího stát hradí povinné zdravotní pojištění a doba péče je považována za náhradní dobu pojištění pro důchodové účely.

ZAPOJTE OSTATNÍ

Rozhodnutí starat se o nemocného doma nutně neznamená, že všechny povinnosti a úkoly budou ležet jen na jednom člověku. Je ideální, pokud se na péči podílí více lidí, a to jak nejbližší rodina, tak i jiné blízké osoby a profesionální služby

UPRAVTE DOMÁCNOST

Kromě koordinace péče o nemocného je třeba uzpůsobit i prostor, kde bude pečováno. Uzpůsobení prostoru se vždy odvíjí od individuálních potřeb nemocného, ale i od možností prostoru, ve kterém nemocný žije.

V ideálním případě by měl být pokoj nemocného zařízený lůžkem (nejlépe polohovacím), které bude dobře přístupné ze tří stran – přístupnost velmi usnadňuje péči a manipulaci s nemocným. Pokud je nemocný schopen přemístit se z lůžka, lze místnost vybavit i pohodlným křeslem, v němž může nemocný trávit čas během dne. Koupelnu a toaletu lze vybavit madly, případně sprchovou sedačkou nebo lze pro potřebu nemocného pořídit či zapůjčit WC křeslo a **další kompenzační pomůcky**. Doplnit lze SOS tlačítka a pomůcky pro indikaci pádů. Pomůcky si lze vyzkoušet.

- **Půjčovna a prodejna kompenzačních pomůcek RULI**
- **Žádanku a poukaz na kompenzační pomůcky placené zdravotní pojišťovnou vystaví praktický lékař nebo specialista**

vrhnout síly, rozdělit péči mezi více lidí a využít dostupných služeb.

ZAPOJTE DO PÉČE ODBORNÉ SLUŽBY

Při péči v domácím prostředí je obvykle třeba věnovat pozornost zajištění odpovídající zdravotní péče i případné další podpory v péči prostřednictvím terénních sociálních služeb.

ZABEZPEČTE ZDRAVOTNÍ PÉČI

Prvním krokem bývá zpravidla kontakt s praktickým, případně jiným ošetřujícím lékařem, s nímž je vhodné probrat cíle péče a sjednat návštěvy zdravotních sester v domácnosti. Praktický lékař vám poskytne informace, vypíše žádanky, vyšle k vám zdravotní sestry.

- Home car – terénní zdravotní péče Noema
- Mobilní hospic Oblastní charita Česká Kamenice
- Paliatr – Masarykova nemocnice Ústí nad Labem
- Centrum pro léčbu chronické bolesti – Masarykova nemocnice Ústí nad Labem

Někdy není péče o nemocného v domácím prostředí možná nebo si ji nemocný nepřeje. V takovém případě je možné využít péči v lůžkovém zařízení nebo v některé z pobytových služeb.

- Hospic sv. Zdislavy Liberec, Hospic sv. Štěpána Litoměřice

VYUŽIJTE SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Domácí péči usnadňují nejen zdravotníci a ošetřovatelé, ale také sociální služby – především terénní pečovatelské a odlehčovací služby nebo služby osobní asistence a systémy tíšňové péče.

- Osobní asistence, Kostka Krásná Lípa
- Pečovatelská služba, Sociální služby Jiříkov
- Osobní asistence, Pastelky
- Osobní asistence, Agentura Krok

CHRAŇTE SI ČAS PRO SEBE

Pokud je to alespoň trochu možné, je důležité pokusit se v roli pečujícího zachovat si alespoň zčásti nějakou aktivitu, která daného člověka těší a poskytne tolik potřebný prostor pro odreagování, odpočinek a načerpání sil. Stejně tak je důležité, aby pečujícím zůstal alespoň nějaký prostor pro udržení svých sociálních vazeb a kontaktů – zejména dlouhodobá péče představuje v tomto ohledu silný faktor, který přispívá k sociální izolaci pečujícího.

Vyžaduje-li to situace, vyhledejte odbornou pomoc. Důležitou formu podpory a pomoci v péči mohou pro pečující představovat svépomocné skupiny pro pečující. Hlavním cílem svépomocných skupin je především zmírnění pocitu odcizení a izolace pečujících a vytvoření prostoru pro sdílení zkušeností, uvolnění nahromaděných emocí v podpůrné a chápající atmosféře a výměnu informací. Psychickou podporu i poradenství týkající se péče nabízejí:

- Duchovní, farář, představený církve
- Psycholog – Psychologie Varnsdorf
- Spolek Do konce doma



Sídlo spolku je na adrese:
Spolek Do konce doma, z. s.
Masarykova 1094/4,
407 46 Krásná Lípa

www.dokoncedoma.cz
podpora@dokoncedoma.cz

