

PŘÍRUČKA PRO NEFORMÁLNÍ PEČOVATELE

STŘEDOČESKÝ
KRAJ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

PŘÍRUČKA PRO NEFORMÁLNÍ PEČOVATELE

STŘEDOČESKÝ
KRAJ



**Fond
Dalšího
Vzdělávání**

příspěvková organizace MPSV

Příručka pro neformální pečovatele
Středočeský kraj

Dílčí výstup veřejné zakázky: Zajištění vzdělávání pracovníků veřejné správy,
včetně zpracování vstupní analýzy, vzdělávacího modulu a školicích materiálů II.

Veřejná zakázka spadá pod projekt Podpora neformálních pečovatelů
(CZ.1.04/3.1.00/C6.00002.) realizovaný Fondem dalšího vzdělávání.

Úvod	7
Kam se mohu obrátit pro radu při zahájení nebo v průběhu péče?	8
Jaká je možnost finanční podpory pro pečující rodiny? Jak a kde o ni mohu žádat?	10
Jaké profesionální služby mi mohou s péčí pomoci?	15
Na co mám nárok jako pečovatel?	19
Pár praktických tipů, jak péči zvládat	20
Obecné rady pro zvládnání dlouhodobé péče	22
Užitečné kontakty	23
Literatura	25



OBSAH

ÚVOD

Příručka, kterou držíte v ruce, Vám může pomoci se získáním základního rozhledu v péči o blízkou osobu. Neklade si za cíl předložit vyčerpávající informace o tomto velmi komplexním a rozsáhlém tématu, spíše by Vám mohla sloužit např. jako rozcestník v začátcích péče a poradit, kam se obracet dále. Chápeme, že se ocitáte v situaci, která může být pro Vás a Vaši rodinu velmi těžká.

Neformální péče o blízkého člověka je po všech stránkách náročná práce, někdy bez dostatečného ocenění nebo pochopení ze strany našeho okolí. Je však dobré vědět, že i když se rozhodnete o blízkého pečovat, nemusíte v tom být nutně sami. Existují možnosti podpory a místa, kam se obrátit pro pomoc. Péči s případnou dopomocí určitě zvládnete. Doufáme, že Vám následující stránky usnadní orientaci v této problematice a ušetří čas, který tak budete moci věnovat svým blízkým nebo sami sobě.

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

Instituce, se kterými můžeme přijít do kontaktu, a jejich kompetence

- **Obecní úřad**

Větší obce mají za povinnost vykonávat sociální práci. Na sociální pracovníky na obecním úřadě se tedy můžeme obrátit s jakýmkoliv dotazy ohledně péče, mohou asistovat při vyřízení dávek, hledání vhodných služeb a poskytnout potřebné informace. Na obecních úřadech se nejčastěji obracíme přímo na pracovníky odboru sociálních věcí. V případě, že se sociální pracovník nenalézá přímo ve Vaší obci, zkuste se obrátit na nejbližší větší obec.

- **Úřad práce ČR**

Na Úřad práce se obracíme při vyřizování příspěvku na péči, případně dalších dávek. Pracovníci by rovněž měli poskytnout základní poradenství. Úřad práce může pomoci zprostředkováním zaměstnání nebo rekvalifikace, věnuje se profesnímu poradenství. Pracovníci Úřadu práce vykonávají sociální šetření v procesu přiznávání příspěvku na péči. Na Úřadu práce je za určitých podmínek (viz níže) možnost registrovat se jako pečující a mít díky tomu nárok na úhradu sociálního a zdravotního pojištění státem. Příslušné kontaktní pracoviště Úřadu práce nalezneme v nejbližším městě.¹

- **Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)**

Na ČSSZ se obracíme ve věci důchodu a uznávání péče jako náhradní doby pro jeho výpočet. Kontaktujeme přímo pracoviště okresní správy sociálního zabezpečení. Pod ČSSZ spadá rovněž lékařská posudková služba, jejíž lékaři posuzují zdravotní stav v procesu přiznávání příspěvku na péči.²

1. Svoji příslušnou pobočku Úřadu práce si můžete vyhledat zde <https://portal.mpsv.cz/upcr/kp/stc/kop>, příp. kontaktováním krajské pobočky (950 156 331) nebo na kontaktní lince Úřadu práce ČR (844 844 803).

2. Svoji okresní správu sociálního zabezpečení si můžete vyhledat zde <http://www.cssz.cz/cz/kontakty/krajska-a-okresni-pracoviste> nebo na kontaktní lince České správy sociálního zabezpečení (257 062 860).

Neziskové organizace

Mnoho neziskových organizací se věnuje podpoře a práci jak s osobami se zdravotním postižením, tak se seniory. Část těchto organizací ve svých aktivitách rovněž myslí i na pečující rodiny. Neziskové organizace často přímo provozují sociální služby, mohou pořádat akce pro své klienty a jejich rodiny, svépomocné skupiny pro pečující atd. Kontakt na některé svépomocné skupiny najdeme i na konci této příručky.

Právní poradenství

Právní rady můžeme získat při bezplatném právním poradenství – zajišťuje ho Advokátní komora v každém kraji, na konzultaci s advokátem je třeba se předem objednat.

- Středočeský kraj

Žádosti jsou přijímány výhradně v písemné podobě na adrese JUDr. Roman Premus, Masarykovo nám. 225, 256 01 Benešov, nebo elektronicky na e-mailu premus@pravni.cz (žádost nemusí být zvlášť odůvodňována, není třeba rozebírat právní problém klienta). JUDr. Premus na základě písemné žádosti požádá advokáta, který vykonává advokacii v místě bydliště klienta a který je v pořadí, aby ve své kanceláři klientovi základní informativní právní poradu poskytl.

Pro získání více informací o možnostech pomoci lze využívat odborné sociální poradenství, které poskytují sociální služby, poradny atd. Poskytovatele sociálního poradenství můžeme vyhledávat v registru poskytovatelů sociálních služeb.³

3. iregistr.mpsv.cz

JAKÁ JE MOŽNOST FINANČNÍ PODPORY PRO PEČUJÍCÍ RODINY? JAK A KDE O NI MOHU ŽADAT?

Příspěvek na péči

Příspěvek na péči je poskytován osobám, které nejsou schopny samy uspokojovat svoje životní potřeby, a jejich stav tak vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Příspěvek na péči je poskytován závislé osobě, která dále rozhoduje o jeho využití. Z příspěvku je možné hradit využívání sociálních služeb nebo může sloužit jako odměna pečujícímu za vykonanou práci.

Nárok na příspěvek na péči vzniká osobě, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti podle § 8 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Výše příspěvku se řídí přiznaným stupněm závislosti opečovávané osoby – jeho určení je v kompetenci lékařské posudkové služby, která přiznává jeden ze čtyř stupňů závislosti. Při rozhodování o stupni závislosti se posudkový lékař opírá jak o zdravotnickou dokumentaci, tak o záznam ze sociálního šetření.

Sociální šetření provádí kvalifikovaný sociální pracovník Úřadu práce ČR v přirozeném prostředí žadatele, tedy tam, kde skutečně žije. Z tohoto šetření vyhotoví sociální pracovník podrobný záznam, v němž jsou obsaženy informace o potřebách žadatele o příspěvek, o jeho schopnosti samostatného života i jeho celkové sociální situaci, která vypovídá o dopadech zdravotního postižení na jeho každodenní život. Záznam z šetření popisuje situaci žadatele v sedmibodové struktuře (schopnost péče o vlastní osobu, výdělečná činnost / školní povinnosti, rodinné vztahy, sociální vztahový rámec (mimo rodiny), domácnost, prostředí). Do žádosti o příspěvek uvádíme kontakt na praktického lékaře posuzované osoby a je vhodné napsat i kontakt na specialisty, které žadatel navštěvuje. Je důležité, aby měl praktický lékař komplexní a aktuální přehled o zdravotním stavu, proto dbejte, aby měl k dispozici všechny zprávy od odborných lékařů i propouštěcí zprávy z nemocnice..

Stupeň závislosti	Výše příspěvku (měsíčně)	
	osoby do 18 let věku	osoby starší 18 let
I. stupeň (lehká závislost)	3 000 Kč	800 Kč
II. stupeň (středně těžká závislost)	6 000 Kč	4 000 Kč
III. stupeň (těžká závislost)	9 000 Kč	8 000 Kč
IV. stupeň (úplná závislost)	12 000 Kč	12 000 Kč

- Příspěvek na péči může být u nezaopatřených dětí do 18 let nebo u rodiče, který pobírá příspěvek na péči a pečuje o nezaopatřené dítě do 18 ti let zvýšen o 2 000 Kč měsíčně pokud je rozhodný příjem oprávněné osoby a osob s ní společně posuzovaných nižší než dvojnásobek životního minima. Nárok na zvýšení příspěvku o 2000 Kč měsíčně má i dítě od čtyř do sedmi let věku v případě, že je mu přiznán III. nebo IV. stupeň závislosti. Žádost o příspěvek na péči podáváme na kontaktním pracovišti krajské pobočky Úřadu práce ČR⁴ a musí obsahovat i oznámení o poskytovateli pomoci. Potřebné formuláře si lze vyžádat na Úřadu práce nebo získat na webových stránkách MPSV.⁵
- Při nesouhlasu s výší přiznaného příspěvku se lze proti rozhodnutí Úřadu práce ČR odvolat. Odvolacím orgánem pro příspěvek na péči je MPSV. Odvolání podáváme prostřednictvím pracoviště Úřadu práce ČR, které rozhodnutí vydalo.
- Na výplatu příspěvku na péči zaniká nárok v případě, kdy je po celý kalendářní měsíc oprávněná osoba hospitalizována. Oprávněná nebo pečující osoba je povinna tuto skutečnost nahlásit na místně příslušném kontaktním pracovišti Úřadu práce, a to do osmi dnů od zahájení hospitalizace. Oprávněná i pečující osoba musí rovněž ve lhůtě 8 dnů ohlásit další rozhodné skutečnosti, které mohou mít na výplatu dávky vliv (např.změna poskytovatele péče, změna adresy apod.).
- V případě přiznání příspěvku na péči bude příspěvek vyplacen zpětně od měsíce podání žádosti.
- Pokud pečujete o svého rodinného příslušníka, neotálejte s podáním žádosti. Řízení o žádosti o příspěvek na péči je časově náročné – v optimálním případě trvá podle správního řádu 105 dní. Může však trvat podle okolností i déle. Lhůta například neběží v době hospitalizace žadatele, může chybět zdravotnická dokumentace, oprávněná osoba během řízení vyslovuje námitky k podkladům pro rozhodnutí apod. Žadatel má právo při podání žádosti rovněž zažádat o posouzení lékařskou posudkovou službou v jeho přítomnosti.

Příspěvek na mobilitu

Na příspěvek na mobilitu má nárok osoba, která se potřebuje v daném kalendářním měsíci někam opakovaně a za úhradu dopravovat nebo být dopravována. Zároveň musí mít nárok na průkaz ZTP nebo ZTP/P dle legislativy účinné od 1. 1. 2014 (popsáno dále). Způsob dopravy je zcela libovolný. Výše příspěvku na mobilitu činí měsíčně 400 Kč a je vyplácená zpětně za daný měsíc nebo na žádost příjemce jednou za tři kalendářní měsíce.

- Žádost o příspěvek na mobilitu podáváme na příslušné pobočce Úřadu práce ČR,⁴ pod který spadá osoba se zdravotním postižením. Formuláře můžeme opět nalézt na portálu MPSV.⁵
- Na výplatu příspěvku nevzniká nárok v případě, kdy je oprávněné osobě po celý tento kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace. Příjemce tuto skutečnost musí nahlásit.

Příspěvek na zvláštní pomůcku (a úpravy bydlení)

Pomůcky mohou opečovávanému pomoci k samostatnějšímu životu tím, že do určité míry kompenzují jeho handicap. Jedná se o celou škálu různých věcí – od vybavení a úprav domácnosti, které umožňují její využívání osobám s omezenou pohyblivostí, přes signalizační systémy pro osoby postižené ztrátou sluchu, vodící psy pro nevidomé až po motorové vozidlo. Na tyto pomůcky lze, za splnění určitých podmínek, dostat příspěvek.

... na Úřadu práce ČR – příspěvek může dostat osoba, která má dostatečnou zdravotní indikaci pro danou pomůcku. Pomůcka zároveň nesmí být hrazená ze zdravotního pojištění. Přiznání příspěvku se odvíjí od výše příjmu (u pomůcky do 24 000 Kč). Pomůcka musí být v základním provedení, ve kterém osobě plně vyhovuje a zároveň splňuje podmínku nejmenší ekonomické náročnosti.

Příspěvek lze kromě pomůcek rovněž využít na potřebné úpravy domácnosti opečovávané osoby – zřízení bezbariérového přístupu, úpravy koupelny a toalety atd.

... od zdravotní pojišťovny – pomůcky je možné získat na lékařský předpis. Jedná se především o zdravotnický materiál, inkontinenční pomůcky, invalidní vozíky atd. Pomůcka je rovněž hrazena v základním provedení. Více informací můžeme získat u ošetřujícího lékaře nebo na stránkách zdravotní pojišťovny.

Další dávky

V některých konkrétních situacích vzniká nárok na přiznání dalších dávek – jsou to například:

- Příspěvek na bydlení

4. Svoji příslušnou pobočku Úřadu práce si můžete vyhledat zde <https://portal.mpsv.cz/upcr/kp/stc/kop>, příp. kontaktováním krajské pobočky (950 156 331) nebo na kontaktní lince Úřadu práce ČR (844 844 803).

5. <http://portal.mpsv.cz/forms>

Příspěvek na bydlení má pomoci nízkopříjmovým rodinám a jednotlivcům pokrýt náklady na bydlení. Nárok na příspěvek na bydlení má vlastník nebo nájemce bytu přihlášený v bytě k trvalému pobytu, jestliže 30 % (v Praze 35 %) příjmů rodiny nestačí k pokrytí nákladů na bydlení a zároveň těchto 30 % (v Praze 35 %) příjmů rodiny je nižší než normativní náklady stanovené zákonem.

- Příspěvek na živobytí

Dávka je určena pro osoby v hmotné nouzi, pokud jejich příjem a příjem společně posuzovaných osob nedosahuje po odečtení přiměřených nákladů na bydlení tzv. částky živobytí. Ta se odvíjí od částky existenčního a životního minima a bere v potaz možnosti dané rodiny.

- Doplátek na bydlení

Dávka je určena osobám, které ani po přiznání příspěvku na bydlení a příspěvku na živobytí po odečtení přiměřených nákladů na bydlení nedosahují na částku živobytí. V případě, že žadatel pobývá v ubytovně, musí se nově k přiznání doplatku vyjádřit i obec.

- Mimořádná okamžitá pomoc

Mimořádná okamžitá pomoc se vyplácí především v případě nutnosti akutních výdajů, při hrozícím ohrožení na životě, živelní katastrofě atd.

S žádostí o radu a vyřízení všech výše zmíněných dávek se obracíme na nejbližší pobočku Úřadu práce.

Průkaz TP, ZTP, ZTP/P

Na průkaz TP, ZTP/P, ZTP má nárok osoba s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, které podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Na držitelství průkazu OZP je vázáno využívání velkého množství benefitů v podobě finančních výhod či úlev. Jedná se o slevy a jiné výhody v oblasti osobní a hromadné dopravy, osvobození od vybraných správních a místních poplatků a daňové úlevy, v některých případech mohou sloužit jako podklad pro poskytnutí slevy na kulturních a sportovních akcích apod.

Držitel průkazu TP má nárok na:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky,

- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

Držitel průkazu ZTP má nárok na:

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

Držitel průkazu ZTP/P 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, je-li úplně nebo prakticky nevidomý, pokud ho nedoprovází průvodce.

O přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením lze žádat na příslušné krajské pobočce Úřadu práce ČR.

JAKÉ PROFESIONÁLNÍ SLUŽBY MI MOHOU S PÉČÍ POMOCI?

Sociální služby

Sociální služby mohou pomoci svým uživatelům zachovávat soběstačnost, usnadňovat jejich pobyt v domácím prostředí a rozvíjet jejich schopnosti. Sociální služby poskytují především pomoc se zvládnutím běžných úkonů, osobní hygienou a přípravou potravy, zajišťováním chodu domácnosti atd. Mezi další činnosti při poskytování služeb se řadí například sociálně terapeutická a vzdělávací činnost nebo pomoc se zprostředkováváním kontaktu se společenským prostředím. Na úhradu sociálních služeb můžeme využít příspěvek na péči.

Potřebuji:

- pomoc se zajištěním péče o blízkou osobu v domácnosti.

Obracíme se na terénní služby – například pečovatelskou službu, osobní asistenci atd. Pečovatelská služba pomáhá s péčí o závislou osobu – s oblékáním opečovávané osoby, s jejím krmením a zajišťováním osobní hygieny, zajišťováním chodu domácnosti atd. Osobní asistence je individuální služba poskytovaná i mimo domov, jejíž pracovníci mohou pomoci s doprovodem k lékaři, na úřad nebo při trávení volného času. Tyto služby jsou za úhradu.

- zajistit péči během dne mimo domov.

Můžeme využít denních stacionářů, centra denních služeb atd. V tomto typu služeb je o klienta během dne pečováno, pomocí různých aktivit jsou rozvíjeny jeho schopnosti a zároveň přichází do kontaktu s dalšími lidmi. Tyto služby jsou za úhradu.

- pár dní na odpočinek od péče.

Máme možnost využít tzv. odlehčovací (respitní) službu, která se v té době o naši opečovávanou osobu postará. Různé organizace tyto služby poskytují jak pro seniory, tak pro osoby se zdravotním postižením s různými diagnózami. Tyto služby jsou za úhradu.

- radu.

Můžeme využít základního sociálního poradenství, které nás odkáže na vhodnou službu. Základní sociální poradenství zajišťují všichni poskytovatelé sociálních služeb, jedná se o bezplatnou službu. V případě, že potřebujeme konzultovat konkrétní problém, můžeme využít tzv. odborné sociální poradenství. Toto poradenství poskytují některé sociální služby, je zaměřeno na cílovou skupinu, se kterou služba pracuje.

- pomoc s péčí o dítě s handicapem do sedmi let.

Můžeme se obracet na tzv. ranou péči – komplexní službu, která pomáhá se zajišťováním a koordinací péče o malé děti, učí rodinu, jak správně péči vykonávat a jak zajišťovat rozvoj dítěte. Tato služba je často poskytována v domácím prostředí a je bezplatná.

- najít vhodné pobytové zařízení z důvodu ukončení péče.

Obracíme se na pobytové služby – domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením, týdenní stacionáře atd. Tyto služby jsou za úhradu, v případě přiznaného příspěvku na péči náleží celá výše příspěvku službě. (U týdenního stacionáře 75 % přiznaného příspěvku.)

Vhodnou sociální službu můžeme vyhledat v registru sociálních služeb.⁶ Katalogy sociálních služeb disponují rovněž i některé kraje, města nebo obce. Většina katalogů sociálních služeb je k dohledání na internetu, najdeme v nich seznam sociálních služeb utříděný podle typu služby nebo cílové skupiny uživatelů a kontakty na provozovatele. Vhodnou službu může doporučit například sociální pracovník obecního úřadu.

6. <http://iregistr.mpsv.cz>

Zdravotní služby

Je velmi pravděpodobné, že v průběhu péče přijdeme do kontaktu s celou řadou zdravotních zařízení a zdravotnických pracovníků. V případě, že chceme určitou službu vyhledat, je nejlepší se obrátit na ošetřující lékaře nebo využít Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb.⁷

- **Praktický lékař**

Praktický lékař opečovávané osoby by měl být klíčovým prvkem zdravotní péče. Měl by mít komplexní představu o zdravotním stavu opečovávaného a může nejlépe pozorovat jeho změny. V kompetenci praktického lékaře je mimo jiné předepisování zdravotních pomůcek a hodnocení zdravotního stavu při posuzování stupně závislosti.

- **Návštěvní služba praktického lékaře**

Pacient může rovněž požádat svého praktického lékaře o návštěvu doma v případě, že není schopen dostavit se do jeho ordinace. Rozhodnutí o tom, jestli návštěvu lékař vykoná, záleží na něm.

- **Lékař-specialista**

Ke specializovanému lékaři nás nejčastěji pošle praktický lékař podle stanovené diagnózy. Specialista nám může poskytnout mnoho důležitých informací, má možnost předepsat pomůcku atd. Podstatným specialistou pro léčbu seniorů je například geriatr. Geriatrie je obor, který se zabývá péčí o zdraví osob staršího věku (většinou nad 60 let), u kterých se mohou často vyskytovat různé kombinace onemocnění. Péčí o nevyléčitelně nemocné v závěrečném stadiu života se zabývá paliativní medicína.

- **Ošetřovatelská služba**

S ošetřovatelskou péčí vám v domácím prostředí může pomoci profesionální ošetřovatelská služba. Její pracovníci jsou kvalifikované zdravotní sestry, které poskytují ošetřovatelskou péči podle indikace lékaře. Na rozdíl od pracovníků sociálních služeb mohou ošetřovatelé kromě jiného například podávat léky nebo aplikovat injekce.

7. <https://eregpublicsecure.ksrzis.cz/Registr/NRPZS/ZdravotnickeZarizeni>

- Rehabilitační péče

Rehabilitační péče má za cíl zlepšovat a zachovávat schopnosti jedince, umožnit mu samostatnější a aktivnější život. Profesionální rehabilitační služby mohou být poskytovány na doporučení praktického nebo odborného lékaře a jsou pak hrazeny ze zdravotního pojištění. Rehabilitační péči poskytuje celá řada zdravotnických zařízení jak ambulantně, tak v domácnosti pacienta. Specialisté rehabilitace mohou rovněž pečujícím poskytnout potřebné informace a předat zkušenosti nutné k domácímu provádění rehabilitační péče, naučit pečujícího potřebné postupy atd. Kontakt na vhodné zařízení provádějící rehabilitační péči by měl poskytnout ošetřující lékař, informace o smluvních zařízeních může dodat i zdravotní pojišťovna.

- Léčebny dlouhodobě nemocných

Často fungují ve spojení s nemocnicemi, jsou určené pro chronicky nemocné pacienty. Pacienti nejčastěji přicházejí po hospitalizaci v nemocnici nebo v případě, že péči již není dále možné vykonávat v domácím prostředí. Pobyt v LDN je hrazen ze zdravotního pojištění. Mnoho LDN zajišťuje rovněž určitý počet lůžek pro odlehčovací službu.

- Hospicová péče

Hospice mohou být jak pobytové, tak domácí, jedná se o kombinaci zdravotní a sociální služby. Službu hospice můžeme využít, pečujeme-li o osobu v závěrečné fázi života. Zaměstnanci hospice jsou zdravotníci i pečovatelé, jejich úkolem je péče o těžce nemocné, umožnění důstojného umírání, ulehčování od bolesti atd., poskytují rovněž podporu a pomoc rodině.

Vzdělávací služby

V případě, že pečujeme o dítě s handicapem, můžeme vyhledat službu sociálně-pedagogického centra – to se zabývá diagnostikou a prací s dětmi s postižením, poskytuje poradenství jak žákovi a rodině, tak školským zařízením. Žákům se zvláštními vzdělávacími potřebami může být ve škole k dispozici asistent pedagoga – ten pracuje ve třídě, kde je žák se speciálními vzdělávacími potřebami, asistuje učiteli a pomáhá žákům zvládat učivo. O asistenta pedagoga žádá škola, kam dítě dochází.

NA CO MÁM NÁROK JAKO PEČOVATEL?

Zdravotní a sociální pojištění

Zdravotní pojištění je po dobu péče hrazeno za pečující osobu (pokud pečuje o osobu, které je přiznán příspěvek na péči v II. a vyšším stupni nebo o dítě do deseti let věku v I. stupni) i osobu závislou státem. Pro hrazení pojištění státem je třeba nahlásit se na příslušné pobočce Úřadu práce jako hlavní pečující osoba a vyžádat si potvrzení o péči, které je nutné odevzdat své zdravotní pojišťovně. Pro potřeby sociálního pojištění je pečujícímu, který se nahlásí na Úřadu práce ČR jako hlavní pečující osoba, doba péče započítávána jako tzv. náhradní doba pojištění v případě, kdy pečuje

- o osobu mladší deseti let v I. stupni nebo
- o osobu jakéhokoliv věku v II., III. nebo IV. stupni.

V případě, že není pečováno o osobu blízkou, je třeba prokázat vedení společné domácnosti. Pro zahrnutí péče do náhradní doby pojištění je nutné, aby byla závislost osoby skutečně posouzena v rámci řízení o příspěvku na péči. Řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče (které následně bude sloužit jako podklad při sepisování žádosti o důchod) se zahajuje návrhem, který podáváme po skončení péče, nejpozději však dva roky od jejího posledního dne. Návrh podáváme na okresní správu sociálního zabezpečení.⁸

Ačkoliv je doba péče započítávána jako náhradní doba pojištění a započítává se do počtu odpracovaných let, příspěvek na péči není započítatelný jako příjem. Podrobnosti ohledně sociálního pojištění je třeba vždy konzultovat s ČSSZ. Více informací na stránkách MPSV a ČSSZ.⁹

Práva pečujícího jako zaměstnance

Pokud pečujeme o blízkou osobu, máme dle zákona nárok na úpravu pracovní doby. Jestliže z důvodu péče o blízkou osobu nezvládáme zaměstnání v původním rozsahu, můžeme požádat zaměstnavatele o zkrácení pracovní doby. Ten nám musí vyhovět, jestliže mu v tom nebrání vážné provozní důvody. Pečující může při zaměstnání čerpat slevu na dani na závislou osobu, ale pouze je-li závislou osobou manžel/manželka nebo potomek. Pokud je závislou osobou rodič (který není v invalidním důchodu), tak se sleva na dani na pečujícího nevztahuje.

8. Svoji okresní správu sociálního zabezpečení si můžete vyhledat zde <http://www.cssz.cz/cz/kontakty/krajaska-a-okresni-pracoviste> nebo na kontaktní lince České správy sociálního zabezpečení (257 062 860).

9. Důchodová a věková kalkulačka pro orientační představu o výši důchodu www.mpsv.cz/cs/2435, infolinka důchodového pojištění České správy sociálního zabezpečení 257 062 860. Více informací o náhradní době pojištění na Portálu veřejné správy <http://portal.gov.cz/portal/obcan/situace/191/192/4507.html>

PÁR PRAKTICKÝCH TIPŮ, JAK PÉČI ZVLÁDAT

Zajištění běžných činností

Opečovávaná osoba může mít kvůli svému zdravotnímu stavu specifické požadavky při zajišťování běžných úkonů, jako je hygiena nebo stravování. Přesné postupy péče a návody, jak tyto činnosti v domácím prostředí zajistit, jaké pomůcky lze využívat k jejich ulehčení atd., můžeme najít v různých příručkách nebo na kurzech pro neformální pečující, radu nám mohou poskytnout i pečovatelé ze sociální služby, kterou opečovávaná osoba využívá. Rady potřebné k vykonávání domácího ošetřování mohou poskytnout rovněž zaměstnanci profesionální ošetrovatelské služby. S dotazy týkajícími se vhodných pomůcek poradí nejlépe odborník – fyzioterapeut nebo ergoterapeut.

Postupům domácího ošetřování se věnuje například Škola pečování, která publikuje podrobné popisy technik péče v rámci projektu Pečuj doma Diakonie ČCE.¹⁰ Zde nalezneme návody, videa i celé příručky věnované péči.

Péče ale není a nemá být pouze starostí o fyzickou stránku závislé osoby. Stejně důležitá je i péče o duši a psychickou pohodu blízkého. Je jasné, že naše časové možnosti mohou být omezené a zajištění běžných činností je klíčové, ale je velmi důležité udělat si čas i na povídání s blízkým, pokusit se umožnit mu podle jeho možností sociální kontakt s lidmi, kteří jsou pro něj důležití, atd.

Doprava závislé osoby

V průběhu péče se mnohokrát dostaneme do situace, kdy bude třeba blízkou osobu někam dopravit – ať už například k lékaři nebo za službou. V případě dopravy do zdravotnického zařízení můžeme využít tzv. zdravotní dopravní službu – ta je na doporučení lékaře proplácena ze zdravotního pojištění, lékař může rovněž doporučit doprovod pečující osoby při převozu. Dopravu do sociálních služeb může v některých případech zajišťovat samotný poskytovatel služby nebo svozová služba, doprava bývá za úhradu. Na možnosti dopravy za konkrétní sociální službu se ptáme přímo u poskytovatele služby. Náklady na dopravu pomůže pokrýt příspěvek na mobilitu (viz výše).

Psychohygiena pečujících

Dlouhodobá péče o blízkou osobu je extrémně náročná fyzicky i psychicky. Psychické dopady péče mohou pomoci zvládat například svépomocné skupiny. Tato setkání, která umožňují pečujícím sdílet své zkušenosti s lidmi v podobné životní situaci, organizují některé neziskové organizace.

10. www.pecujdoma.cz/skola-pecovani

Pokud hledáme podpůrnou skupinu, můžeme se obrátit na sociálního pracovníka na obci, případně na provozovatele sociálních služeb – ti v některých případech podpůrné skupiny přímo organizují, případně mohou mít informace o jejich existenci. Kontakt na několik svépomocných skupin uvádíme i na konci této příručky.

Další službou, která může péči ulehčit a zmírnit psychickou zátěž, je sociální poradenství. To nám může poskytnout podporu v těžké situaci, orientaci v sociálních službách a pomoc s jejich zprostředkováním, s upevňováním vztahů s okolím, umožnit nám lepší orientaci v právních aspektech péče apod. Poradenství je poskytováno jako sociální služba, většinou doplňující další služby pro osobu, o kterou pečujeme (odlehčovací služby, stacionáře, hospice atd.). S vyhledáním služby sociálního poradenství nám může pomoci sociální pracovník na obci nebo registr sociálních služeb.

OBECNÉ RADY PRO ZVLÁDÁNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE

- Nikdy se nebojte požádat o pomoc – jak odborníky, tak rodinu nebo přátele.
- Je třeba si uvědomit, že není v lidských silách zvládat péči vždy naprosto perfektně a není nutné kvůli tomu mít výčitky.
- Snažte se udržovat kontakt s přáteli, rodinou a blízkými a hledat si čas i na své zájmy a koníčky.
- Pokud se cítíte mizerně a máte pocit, že situaci nezvládáte, nestyďte se obrátit na psychologa.
- Zkuste navázat vztahy s lidmi, kteří jsou ve stejné situaci jako Vy – ať už na svépomocných skupinách, nebo s pomocí internetu.
- Dbejte na pravidelné návštěvy lékaře – intenzivní péče o blízkou osobu je namáhavá a může se odrazit na Vašem zdravotním stavu.
- V rámci možností se snažte o zdravou životosprávu – dostatek spánku, vyvážené stravování atd.
- Je nutné si uvědomit, že s péčí se pojí celá řada jak pozitivních, tak negativních emocí, které jsou zcela přirozené a za které se není třeba stydět.

UŽITEČNÉ KONTAKTY

Instituce a organizace

www.mpsv.cz – Ministerstvo práce a sociálních věcí

www.mzcr.cz – Ministerstvo zdravotnictví

www.kr-stredocesky.cz – Středočeský kraj

Adresa: Zborovská 11,

150 21 Praha 5

Telefon: 257 280 111

E-mail: podatelna@kr-s.cz

portal.mpsv.cz/upcr – Úřad práce ČR

Kontaktní linka Úřadu práce ČR – 844 844 803

Krajská pobočka úřadu práce v Příbrami

Adresa: náměstí T. G. Masaryka 145

261 01 Příbram 1

Telefon: 950 156 331 (vedoucí oddělení nepojistných sociálních dávek)

www.mesta.obce.cz – Portál měst a obcí online

www.cssz.cz – Česká správa sociálního zabezpečení

Kontaktní linka České správy sociálního zabezpečení důchodové pojištění – 257 062 860, nemocenské pojištění – 571 811 081.

www.nrzp.cz – Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

Adresa: Partyzánská 1/7

170 00 Praha 7 – Holešovice

Telefon: 266 753 421

E-mail: nrzp@nrzp.cz

www.diakonie.cz – Diakonie ČCE poskytuje celou řadu sociálních služeb, krom toho provozuje portál s radami pro pečující a vzdělávací kurzy

Registry poskytovatelů služeb

iregistr.mpsv.cz – Registr poskytovatelů sociálních služeb

<https://eregpublicsecure.ksrzis.cz/Registr/NRPZS/ZdravotnickeZarizeni> – Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb

Informace o diagnóze

www.sukl.cz/sukl/pacientske-organizace – seznamy patientských organizací některých onemocnění, na jejich stránkách k nalezení rady, návody, akce, poradny atd.

Weby pro pečující

www.pecujdoma.cz – velmi obsáhlý web Diakonie ČCE, nalezneme zde rady ohledně péče, odkazy na zajímavé publikace, kalendáře kurzů pro pečující atd.

www.pecujici.cz – portál o neformální péči, odkazy na příručky, kalendář akcí, poradna

Svépomocné skupiny

Podpůrná skupina pro pečující o své blízké – Totum, o. s. (Praha), kontakt: 731 793 926, totum.info@gmail.com

Čaj o páté pro pečující o osoby s demencí – Česká alzheimerovská společnost (Praha), 283 880 346

Rodičovské skupiny pro rodiče a blízké osoby dětí, dospívajících a dospělých s poruchami autistického spektra – APLA Praha, střední Čechy, o. s. (Praha), 777 703 417, slaba@apla.cz

LITERATURA

Velmi podrobné rady pro pečující o seniory (ale i mnoho univerzálně použitelných rad) přináší materiály portálu pecujdoma.cz Diakonie ČCE. Všechny níže uvedené příručky lze získat po přihlášení na stránkách v elektronické podobě.

KALVACH, Z. Rady lékařské. Diakonie ČCE, 2014.

KOLÉBALOVÁ, J.; POLÁKOVÁ, J. Rady rehabilitační. ČCE, 2014.

KALÁBOVÁ, M. Rady pro komunikaci. ČCE, 2014.

KALÁBOVÁ, M. Rady ošetrovatelské. ČCE, 2014.

PEŠLOVÁ, R. Rady sociálně-právní. ČCE, 2014.

ONDERKOVÁ, A. Ošetrovatelská abeceda. Moravskoslezský kruh, 2011.

KALVACH, Z. Pečujeme doma: příručka pro laické pečující. Moravskoslezský kruh, 2011.

MPSV, Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2015. www.mpsv.cz/files/clanky/20854/Prirucka_OZP_2015.pdf



Fond
Dalšího
Vzdělávání

příspěvková organizace MPSV