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, odpočívejte**

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

- **Poraďte se s ošetřujícím nebo praktickým lékařem**
- **Informujte se na sociálním odboru obecního úřadu**
- **Navštivte pobočku úřadu práce (ÚP)**
  - > *Nejbližší pobočku 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*
- **Obraťte se na neziskové organizace ve svém okolí**
- **Přizpůsobte domácnost (bezbariérové úpravy atd.)**
- **Informujte zaměstnavatele (ošetřovné, změna pracovní doby)**

FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ PODPORA

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**

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***
- **Univerzální klíč k zámkům na WC pro osoby se ZP, plošiny, výtahy apod.**

KTERÉ PROFESIONÁLNÍ SLUŽBY MI S PÉČÍ POMOHOU?

12 DRUHY ZDRAVOTNÍ PÉČE

- **Domácí ošetřovatelská 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

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
- **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

CO DÁL?

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 s dětmi
  - > Volnočasové aktivity pro děti s handicapem
  - > Vzdělávání a poradenství
  - > Psychorehabilitační pobyty pro pečující rodiny
- **Psychologická a psychoterapeutická pomoc**

14 RADY PRO PEČUJÍCÍ PO UKONČENÍ PÉČE

- **Nebraňte se pocitům smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy**
- **Odpočívejte**
- **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**

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

cpkp centrum pro komunitní práci

Centrum pro komunitní práci střední Čechy, 2018
Vydáno v rámci projektu „Pečovat a žít doma je normální – podpora neformálních pečovatelů" č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_023/0001507 podpořeného z Operačního programu Zaměstnanost.
Podrobné informace najdete ve vydaném katalogu stejného názvu na www.cpkp.cz/pobocky-stc

ČZJ

PŘEKLAD V ČZJ