

POMÁHÁME PEČUJÍCÍM

Bulletin společnosti Ledax o.p.s. pro neformálně pečující

CO SE NÁM PODAŘILO?

Aktivity projektu **Pomáháme pečujícím** jsou určeny neformálním pečujícím, tedy pečujícím, kteří doma pečují o svého blízkého. S realizací tohoto projektu jsme začali v lednu 2021 a budeme pokračovat **do prosince 2022**. Aktivity projektu jsou určeny pro občany s trvalým bydlištěm v těchto městech a obcích: Kaplice, Besednice, Soběnov, Bujanov, Rožmitál na Šumavě, Omlenice, Střítež, Netřebice, Věžovatá Pláně, Přídolí, Zvíkov, Zubčice, Mirkovice, Velešín, Dolní Třebonín, Římov, Mokřý Lom, Komařice, Střížov, Douhleby, Heřmaň, Plav, Nová Ves, Nedabyle, Vídov, Doubravice, Roudné.

Po celou dobu realizace poskytujeme pro pečující telefonické a e-mailové poradenství. **Bezplatná informační linka 800 221 022** je k dispozici každý všední den od 7.30 do 15.30 hodin, e-mailové poradenství probíhá prostřednictvím e-mailu pomahamepecujicim@ledax.cz.

Od května 2021 je vždy první pondělí v měsíci od 9.00 do 13.00 hodin otevřena **Poradna pro pečující**, a to v prostorách Městského úřadu Kaplice na adrese Linecká 391.

Za osmnáct měsíců jsme zrealizovali **čtyři vzdělávací semináře** pro pečující. Semináře probíhaly v příjemném prostředí Městské knihovny v Kaplici. Témata seminářů byla zaměřena na praktické využití v rámci pečování o blízké. Jednalo se o praktické rady pro začínající pečující, o péči o špatně pohyblivého či nepohyblivého nemocného včetně používání vhodných pomůcek, probrali jsme téma duševní hygieny a způsoby, jak jednotlivé situace duševně a fyzicky zvládnout, věnovali jsme se také tématu demence a jejích projevů.

Pátý seminář plánujeme zrealizovat **v listopadu či v prosinci 2022**.

Pro pečující jsme zakoupili **literaturu k tématu neformální pečování, demence, výživy či péče v závěru života**. Literaturu pečujícím půjčujeme zdarma.



Mgr. Michaela Andrlíková

poradkyně pro pečující

Telefon: **725 552 780** nebo **800 221 022** (bezplatná informační linka)

E-mail: pomahamepecujicim@ledax.cz

úvod

I KDYŽ ČLOVĚK ODEJDE, HEZKÉ VZPOMÍNKY NA NĚJ ZŮSTANOU...

Podat pomocnou ruku včas. I to je životní motto Magdy Kümmelové, která se už před léty vydala nelehkou cestou pomáhání druhým. A protože poměrně rychle zjistila, že takových rukou i organizací nabízejících podobnou službu není dost, v roce 2014 dokonce jednu takovou s přáteli založila. Dobře totiž ví, že se na nelehkou situaci, kdy se někdo z našich blízkých stane nevléčitelně nemocným, nedá připravit z minuty na minutu.

Existuje pro takový moment vůbec nějaká rychlá a univerzální rada?

Ano, nebát se říct o pomoc svému okolí, ale i profesionálům. Pokud je nemocný hospitalizovaný v nemocnici, jsou tam k dispozici sociální pracovnice, které by vám měly pomoci orientovat se při dalším zařizování a v případných nabídkách organizací, které se potřebnou péčí zabývají a kde také většinou nabízejí i praktické rady či pomoc – třeba při vyřizování příspěvků na péči a dalších úředních záležitostí. Cest je ale více. Je dobré obrátit se i na obvodního lékaře pacienta či na pečovatelskou či ošetřovatelskou službu v okolí, všude vám jistě rádi poradí. Každý případ je totiž svým způsobem jedinečný, proto je důležité volit i konkrétní pomoc.

Ve chvíli, kdy si odvážíte z nemocnice domů nemocného blízkého, určitě věříte,

že všechno bude za chvíli dobré. Ale ono tomu tak bohužel často není. Co dál?

Pokud rodiny dlouhodobě pečují o toho svého pacienta doma, tak mají ze zákona nárok na takzvané respitní lůžko, kdy můžou svého blízkého na čas (až na 3 měsíce) svěřit do péče některého ze zařízení, která takovou péči poskytují. Ona totiž



ta pečující rodina také vlastně potřebuje pomoc, protože starat se o nemocného, obzvlášť na konci jeho životní cesty, není vůbec lehká věc.

Vy sama máte osobní zkušenost, kdy jste pečovala o svou maminku.

Ano, nejprve o tatínka, pak i o maminku. Všichni moji předci zemřeli na rakovinu. Já jsem ji už prodělala také, takže moc dobře vím, jaké to je z obou stran – jak ze strany pečujícího, tak i pacienta. Když umíral tatínek v roce 1996, tak slovo hospic bylo ještě téměř „sprostým slovem“. Byl hospitalizován na onkologii, ale v rámci tehdejších možností a v tehdejší době o něj bylo postaráno velmi dobře. Když mi o patnáct let později umírala maminka, tak ještě sice neexistoval mobilní hospic, abych se o ni mohla dobře postarat doma, ale byla už možnost využít hospice

rozhovor



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt „Pomáháme pečujícím“ je podpořen z Evropského sociálního fondu
- Operační program Zaměstnanost, registrační číslo: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0015757

I KDYŽ ČLOVĚK ODEJDE, HEZKÉ VZPOMÍNKY NA NĚJ ZŮSTANOU...

(pokračování ze strany 1)

lůžkového v Prachaticích. S maminkou jsem tam prožila celý její poslední měsíc a všude říkám, že to byl možná ten nejhezčí měsíc, který jsme spolu prožili. Výhodou je, že pokud nemůžete o svého blízkého pečovat doma, tady s ním můžete být a veškerou potřebnou pomoc máte na dosah. Ale pro mnoho lidí „doma je doma“, a i proto jsem ráda, že jsem mohla být u toho, když v rámci společnosti Ledax vznikala hospic mobilní, tedy domácí.

Podle zkušeností mých kamarádek vím, že pro pečující rodiny je to obrovská pomoc. Nejen z pohledu ošetrovatelské a lékařské péče, ale i duševní podpory.

Říkáte to naprosto správně: je to totiž tak půl na půl. Ta pomoc pro nemocné pacienty je obrovská, ale stejně důležitá je pomoc i pro jejich rodiny. Je třeba nesmírně těžké pro obě strany začít mluvit o tom, že jejich dědeček, babička, tatínek nebo maminka jsou na konci života. A je fajn, když my jim i v těchto situacích můžeme pomoci. Vlastně uděláme takový spojovací most mezi nimi a oni tím potom neztrácejí čas, kterého mají už tak pomálu. To jim pak umožní si ještě všechno mezi sebou vyřídit, třeba i nějaké nesrovnalosti z minulosti.

Považujete tedy za velmi důležité, aby se narovnal rodinné vztahy?

To rozhodně ano. Ukazuje se, že když jsou lidé opravdu na konci života, už nikoho z nich nezajímá, jestli má pět mercedesů před barákem nebo domy na Floridě. Ti umírající totiž potřebují vyřešit to, že se nesmířili s bratrem, se kterým se před dvaceti lety pohádali kvůli hlouposti. Nebo že dcera nemluví s maminkou, která jí nedala kus pole. A naším úkolem je mimo jiné i to, aby se ty rodinné vztahy včas zase narovnaly, protože tomu umírajícímu člověku se pak daleko lépe odchází. Navíc lépe se pak žije i těm pozůstalým, protože ti pak tady zůstávají třeba s tím, že se nesmířili s maminkou. I pro ně je důležité, aby ten smír nastal.

Jste tedy přesvědčena, že je lepší se i z pohledu rodiny postarat nějakým způsobem o nemocného blízkého a zůstat v jeho okolí? V nemocnici by ale měl možná lepší péči, než nabízí domácí péči.

Pro rodiny, které se rozhodnou pečovat o takového pacienta, máme vlastně dvě varianty. Pokud mají možnost mít blízkého doma a chce tam být i on, je to skvělé. Na druhou stranu je jasné, že taková čtyřadvacetihodinová péče rodiny v plném nasazení není vůbec jednoduchá. Ale na to rozhodně nemusí být sami. Právě proto je tady mobilní hospic, v němž je celé rodině k dispozici sociální pracovníce, lékaři, zdravotní sestry, pečovatelky, také

psycholog a případně i duchovní. Tou druhou variantou je i ten prachatický hospic lůžkový – tedy pokud je tam právě nějaké volné lůžko. Principem hospiců je zmírnit či úplně odstranit všechny bolesti nemocného – nejenom fyzické, ale i psychické či spirituální. Fyzické obtíže související s jejich onemocněním dnes může velmi dobře potlačit správná medicínská léčba. Důležité ale je, abychom jim pomohli srovnat, jak já říkám, i tu jejich bolavou dušičku. A jejich blízkým samozřejmě také.

Z okolí své rodiny vím, že je někdy velmi těžké požádat tu pečující osobu o nějakou pomoc zvenčí, protože má pocit, že vlastně nějak selhává.

S takovou situací se setkáváme velmi často. Nemusí se nutně vždy hned žádat o nějakou profesionální pomoc, stačí se obrátit na sousedy, přátele. Jenže my si, bohužel, často myslíme, že všechno musíme zvládnout sami. A když to nezvládneme, tak to bereme jako osobní selhání. Podle mých zkušeností je ale nesmírně důležité, aby se o péči o nemocného podělila celá rodina, aby mohla být co nejlépe v pohodě. Nechci, aby to vyznělo špatně, ale i konec života totiž může být hezký. Chce to ale opravdu požádat někoho o pomoc. A každá pomoc se počítá.

Termín vyhoření jsme si zvykli spojovat s nějakým pracovním zařazením a nasazením. Vyhořet se ovšem dá i v péči o nemocného blízkého.

Přesně tak. Já když v kurzech školím pečující, tak jim vždycky říkám, aby zatáhli do péče i širší rodinu. Aby třeba požádali sousedy, jestli by jim na odpoledne mohli pohlídat děti. Nebo třeba uvařili polévku či zalili zahradu. A nezapomeňte si říct i o tu pomoc profesionální. Nikoho tím neobtěžujete, organizace, které jsou vám k dispozici, jsou tady pro vás a jsou rády, že vám mohou pomoci.

Jedna moje kolegyně pečuje o maminku s demencí a je také maminkou dospívající dcery. Sama je zaměstnaná, bydlí mimo město, ale zatím s pomocí terénní sociální služby tu péči zvládá. Má ale pocit, že jede v takovém uzavřeném kolečku, kde nemá šanci se ani pořádně nadechnout. Říká, že by si spíše potřebovala o situaci promluvit s nějakým odborníkem. Je šance obrátit se na někoho takového?

Ano, i na naši organizaci Modrá pomněnka se obrací řada takových lidí, většinou žen. Ono je důležité vědět, že vás někdo chápe a rozumí tomu, co vás trápí. Myslím, že i v rámci Ledaxu v Kaplici vloni vznikla jakási podpůrná skupina pro pečující. A výsledky jsou velmi dobré. Ne zbytečně se přeci říká, že svěřená bolest je poloviční bolest. Ano, můžu o svých problémech vyprávět kamarádce, jenže i ona má své starosti, a těch správných slov pochopení, která očekávám, se od ní asi nedočkám. Případně je možné zúčastnit se také některé ze svépomocných skupin pečujících. A často stačí, když nám někdo z okolí

řekne – zajdi si na kafe nebo na procházku, já se ti o maminku nebo tatínka zatím postarám. Takové nadechnutí se normálního života je stejnou pomocí jako ono nabídnuté rameno, na němž se můžeme vyplatat. Mně třeba velmi pomohlo, že když mi umřela maminka, přišel za mnou soused s tím, že mi zaplatil dvě hodiny v tenisové hale, abych si s ním šla zahrát. Už jen ten pocit, že se mi někdo snažil pomoci, mě nesmírně pohládl po duši, a dodnes na to s vděčností vzpomínám. Přesně ve stylu, že kdo rychle dává, dvakrát dává...

Proč je tak důležité přiznat si, že nemusíme všechno zvládnout úplně sami?

Víc než kde jinde tady platí pořekadlo, že kdo je připraven, není překvapen. Z vlastní zkušenosti s péčí o nemocnou maminku si pamatuji, že nějakou dobu to všechno šlo bez problémů. Najednou se ocitnete v situaci, kdy máte pocit, že někdo ten váš vypínač vypnul a jste v koncích. Péče o pacienta se totiž velmi rychle může stát náročnější, nemocný přestává jíst, začíná mít bolesti, potřebuje i větší fyzickou péči a zvládnout to všechno v jednom člověku je opravdu hodně náročné. Přitom je zbytečné, aby tím nakonec trpěl pečující i sám pacient, když ta pomoc je na dosah.

S péčí je spojena nejen možnost vyhoření pečující osoby, ale i spousta vyřizování. Jenže ne vždy je ten pacient ochoten tu péči přijmout. Můj tatínek byl několik let ležící, ale hlava mu fungovala perfektně. Veškerou další péči odmítal s tím, že maminka to přece zvládne...

S tím se velmi často setkáváme především u mužů. Ono je to u nich totiž komplikovanější. My ženy jsme zvyklé, že na nás někdo cizí sahal – gynekolog při vyšetření, rodily jsme. Ale muži to mají na-



I KDYŽ ČLOVĚK ODEJDE, HEZKÉ VZPOMÍNKY NA NĚJ ZŮSTANOU...

(pokračování ze strany 2)

stavené jinak. Zvyknout si třeba na to, že si nemohou sami dojít na záchod a někdo cizí je musí převlékat, je pro ně psychicky velmi zatěžující. Možná je dobré říct si už dopředu, když jsme ještě zdraví, že ve stáří či v nemoci takovou pomoc odmítat nebudeme. Jenže když je člověk zdravý a v pohodě, tak holt nad takovými věcmi vůbec neuvažuje.

Jak sama osobně zvládáte takové smutné situace, kdy se s těmi pacienty setkáváte v poslední fázi jejich života a vnímáte smutek jejich nejbližšího okolí?

Samozřejmě, když člověk umírá, vždycky je to pro jeho okolí bolestivé a těžké. Pro takovéto situace jsem si v sobě nastavila myšlenku, že tomu umírajícímu zachránit život prostě nemůžu, ale mohu pomoci udělat mu ten zbytek života co nejhezčí. Stejně tak pro pozůstalé, aby – až ta největší bolest pomine – na ty poslední společné chvíle se svým blízkým vzpomínali hezky, mnohdy i s úsměvem. Když se něco takového podaří, o což se v Ledaxu i v Modré pomménce opravdu snažíme, je to takové hezké pohlázení po duši. Výsledek naší práce není vidět, po nás nezůstane zeď jako po zedníkovi, ale věříme, že je stejně důležitá.

Může v takových chvílích pomoci i víra?

Čím déle se setkávám s lidmi, kteří odcházejí, tím víc jsem přesvědčená, že existuje – a vlastně nás všechny čeká – nějaký posmrtný život. V každém se snažím vidět

člověka, kterého má někdo rád a i on někoho miloval. A teď potřebuje naši pomoc. Jednou za mnou přišel jeden tatínek s velkou kytkou s tím, že prý jsem jemu a jeho manželce moc pomohla po úmrtí jejich několikadenního chlapečka. Že jsem jim nabídla cestu k tomu, aby vzpomínali na to hezké, co s ním prožili. Na to, jak se tvářil, jak ho chovali, a že u mě našli myšlenku, že i když to velmi bolí, tak jsou vděční za to, že s ním těch pár dnů mohli být. I tohle pro mne znamená víra.

Máte v pomyslné kapse minimálně tři dobré rady?

Nebojte se požádat o pomoc. Čím dříve, tím lépe. Narovnejte si rodinné vztahy, než bude pozdě vše napravit. Opečovávejte sami sebe. Není totiž výjimkou, že když pacient odejde, pečující se zhroutí, protože jel na rezervu a teď nemá sám kde brát. I to byla ta moje rakovina... A hledejte rady třeba i v knihách, doporučuji třeba odtud: eshop.cestadomu.cz/knihy.

A co Vaše osobní přání?

Strašně moc bych si přála, abychom si vzájemně nekazili život zbytečnými konflikty. Je na to totiž strašně krátký. A taky doufám, že se snad někdy dočkám toho, že tady, v krajském městě na jihu Čech, vznikne další lůžkový hospic pro ty, kteří ho tolik potřebují.

Děkuji za rozhovor.

Mírka Nezvalová

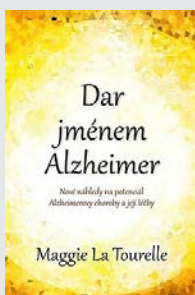
Mgr. Magda Kümmelová vystudovala vysokou školu na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. V roce 2014 spolupuzaložila organizaci Modrá pomménka (modrapommenka.cz), která pomáhá rodinám pečujícím o nevyčlelitelně nemocné, doprovází umírající, poskytuje poradenství a pomáhá také pozůstalým, a to i po náhlých, tragických a násilných úmrtích. Mezi její další aktivity patří práce v Českém červeném kříži, vyučuje na českobudějovické Vyšší odborné zdravotnické škole Bílá vložka a své vzdělání si neustále doplňuje odbornými kurzy. Naposledy absolvovala půlroční kurz řidiče sanitky (přeprava nemocných a raněných) a teď se chystá na roční kurz pro řidiče zdravotnické záchranné služby. Je vdaná, má dospělého syna a s manželem se v Třebíně na Českobudějovicku, kde žije, aktivně zapojuje do občanského života. Například právě nedávno spolu pořádali Sousedské setkání pro místní s občerstvením a dobrou zábavou.

rozhovor

VÝBĚR Z LITERATURY

Dar jménem Alzheimer
Maggie La Tourelle

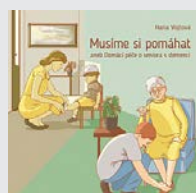
Autorka knihy nabízí ve formě stylizovaného deníku svou zkušenost s péčí o matku trpící Alzheimerovou chorobou, o kterou se do posledních dnů starala s láskou a odborností zkušené terapeutky. V knize čtenář nalezne dojemný příklad bezmezné lásky mezi dcerou a matkou.



Musíme si pomáhat aneb Domácí péče o seniora s demencí

Hana Vojtová

Knihy vyšla na základě seriálu rozhlasových vysílání pro domácí pečující, ve kterých autorka Hana Vojtová odpovídala na otázky redaktorky Evy Kadlčákové. Kniha je určena těm, kteří se ze dne na den, často bez možnosti přípravy, ocitnou v roli pečujícího a o tu nejlepší péči se snaží vlastní praxí a podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Kniha je doplněna množstvím ilustrací a komiksovými návody, které vytvořila ilustrátorka Lucie Jašková.



Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči

Tomáš Novák, The Beastess

Stále větší počet lidí středního věku se ocitá ve složitě životní situaci naplňování několika těžko slučitelných rolí - pracovat, vychovávat děti a zároveň pečovat o stárnoucí rodiče. Jde o záležitost mimořádně fyzicky i psychicky náročnou. Autoři - poradenský psycholog a psychiatr - poskytují praktické rady pečovateltům o seniory, včetně nabídky relaxačních metod, protistresové svépomoci, asertivních komunikačních technik a stručného právního poradenství.



Jak být nablízku

**Martina Špinková,
Daniela Tausch-Flammer**

Text útlé knihy podává základní informace o tom, jak může vypadat poslední úsek cesty životem, jak umírající člověk odchází, co ho čeká, jak ho můžeme při umírání doprovázet, jak pečovat o jeho výživu, hygienu a další tělesné potřeby, ale také o jeho potřeby duševní a duchovní.



tipy

PRVNÍ KROKY PÉČE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Pokud se rozhodnete pečovat o vašeho blízkého v domácím prostředí, je nutné se na péči dobře připravit. Je vhodné situaci **probrat s ošetřujícím lékařem** (buď s lékařem v nemocnici či s praktickým lékařem vašeho blízkého) a ujasnit si, jaká je očekávaná délka péče a co bude pravděpodobně obnášet.

Co nejdříve přizpůsobte své obydlí nové situaci: pečlivě jej **připravte a vybavte nezbytnými pečovatelskými pomůckami**. Vykliďte pokoj, abyste zde měli při dostatek manipulačního prostoru pro vás i pro chodítko či vozík vašeho blízkého. Z důvodu nebezpečí pádu či uklouznutí odstraňte volné koberečky a prahy, pozor také na elektrické kabely (např. od lampičky) a nábytkové nohy a podstavce zasahující do prostoru.



Elektrické polohovací lůžko, pasivní a aktivní antidekubitní matraci, invalidní vozík, vysoké či nízké chodítko a toaletní křeslo vám **rádi zapůjčíme u nás v Ledaxu**. Podrobnější informace včetně cen pronájmu naleznete na www.ledax.cz nebo získáte na telefonním čísle **722 992 029**.

V případě pacientovy nepohyblivosti si také obstarajte **základní polohovací pomůcky** jako např. klíny a válce různých velikostí, polštáře či podložky pro polohování dolních a horních končetin, trupu a hlavy. Část polohovacích pomůcek proplácí zdravotní pojišťovny, požádejte tedy praktického lékaře vašeho blízkého o vystavení poukazu. Některé polohovací pomůcky lze nahradit například srolovanými dekami či různě velkými polštáři a polštářky.



Pro usnadnění a ulehčení manipulace s nepohyblivými lidmi a také k ochraně vašeho zdraví a vašich zad je možné zakoupit různé **posuvné/rolovací podložky** či **ergonomické pásy**.

Vybavte si také lékárníčku dle diagnózy vašeho blízkého, nezapomeňte na léky na bolest a na léky snižující teplotu. Vhodný je tlakoměr, případně glukometr.



OŠETŘOVNÉ

Z dávek nemocenského pojištění můžete čerpat **krátkodobé ošetřovné**. Dávku po dobu devět dnů může čerpat zaměstnanec, nikoliv osoba samostatně výdělečně činná. Tiskopis vám vydá praktický lékař vašeho blízkého. Dávka je určena na ošetřování osoby, která s vámi žije ve společné domácnosti, a dobu nelze prodloužit.

Další možností je **dlouhodobé ošetřovné**, které může čerpat jak zaměstnanec (se souhlasem zaměstnavatele), tak osoba samostatně výdělečně činná. Dávka je vyplácena po dobu devadesát dnů, podmínkou je, aby byl váš blízký před návratem domů min.

čtyři dny hospitalizován. Počítá se první i poslední den hospitalizace. Žádost o dlouhodobé ošetřovné (resp. rozhodnutí o vzniku potřeby dlouhodobé péče) je možné vyřídit v den propuštění z lůžkového zařízení, případně do osmi kalendářních dnů ode dne propuštění vašeho blízkého z hospitalizace.

Od 1. 1. 2020 je možnost čerpat dávku dlouhodobého ošetřovného také v případě péče o nevyléčitelně nemocného, který vyžaduje poskytování dlouhodobé péče v domácím prostředí. Podmínka hospitalizace se v tomto případě nevyžaduje.

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Ze základních sociálních dávek je vhodné zažádat o **příspěvek na péči**. Ten je určen lidem, kteří se při zvládnání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci jiných. Příspěvek na péči je jim tedy poskytován na úhradu zajištění potřebné péče. Vyřízení trvá několik měsíců, ale příspěvek se přiznává zpětně ke dni podání žádosti. Příspěvek na péči se vyplácí měsíčně, a to v kalendářním měsíci, za který

náleží. Výplata příspěvku není závislá ani na příjmu vašeho blízkého, ani na příjmu pečujícího.

Základní informace k příspěvku a potřebné formuláře naleznete na:
www.uradprace.cz/web/cz/socialni-sluzby

Formuláře jsou k dispozici také na úřadech práce, na pobočkách příslušných dle místa trvalého pobytu vašeho blízkého se i podávají.

Ve formuláři je třeba konkrétně vyplnit, kdo bude poskytovatelem pomoci: osoba blízká, organizace – poskytovatel sociálních služeb, nebo „cizí“ osoba, tzv. asistent sociální péče (např. soused). Může jít i o kombinovanou péči.

U příspěvku na péči si dejte pozor, co vyplňuje v žádosti ošetřující lékař vašeho blízkého. Jde o to, aby údaje byly pro posudkového lékaře co nejpřesnější a bylo z nich zřejmé, jaké základní životní potřeby váš blízký nezvládá. Lékaři často vypisují hodnoty vyšetření a nepopisují, jak klient zvládá oblékání, komunikaci, stravování či péči o sebe sama.

Po podání žádosti navštíví vašeho blízkého pracovník příslušného úřadu práce a provede tzv. **sociální šetření**, tedy chce konkrétně vidět, co váš blízký zvládá a co již ne. O přiznání dávky a její výši rozhoduje posudkový lékař.

Jsou stanoveny čtyři stupně příspěvku, u osob starších 18 let je měsíční částka na zaplacení péče:

- **880 Kč**, jde-li o stupeň I (lehká závislost),
- **4 400 Kč**, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- **8 800 Kč**, jde-li o stupeň III (těžká závislost),
- **19 200 Kč**, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

Při pobytu vašeho blízkého v nemocnici či jiném zdravotnickém zařízení po dobu celého kalendářního měsíce se příspěvek nevyplácí.

DALŠÍ PŘÍSPĚVKY

V rámci vyřizování příspěvku na péči současně požádejte na úřadu práce o **průkaz osoby se zdravotním postižením (TP; ZTP; ZTP/P)**, na který jsou vázány výhody a úlevy. Podrobnější informace jsou uvedeny na www.uradprace.cz/prukaz-ozp a ve vyhlášce č. 388/2011 Sb.

Pokud je třeba vašeho blízkého z léčebných důvodů opakovaně v měsíci někam dopravovat, zažádejte na úřadu práce o **příspěvek na mobilitu**. Výše dávky je 550 Kč měsíčně. Podrobnější informace k příspěvku na mobilitu naleznete na www.mpsv.cz/-/prispevek-na-mobilitu.

Pokud má váš blízký zdravotní postižení, které vede k omezené schopnosti pohybu a orientace, vyřídte si také **Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením**. Ten je určen držitelům ZTP a ZTP/P, kteří mají svůj automobil, anebo těm, kteří jsou v určitém autě přepravováni. Parkovací průkaz vydává obecní úřad obce s rozšířenou působností, konkrétně jeho sociální odbor.

Parkovací průkaz není vázán na konkrétní vozidlo a je tedy přenosný za již uvedené podmínky, že vozidlo patří osobě se zdravotním postižením nebo je v něm tato osoba přepravována. Parkovací průkaz opravňuje držitele k bezplatnému stání na místě pro invalidy, označeném kresleným piktogramem. Další výhodou

je možnost zřízení vyhrazeného stání před domem či bytem či možnost používat dálnice v ČR bez zakoupené dálniční známky.

Stupeň invalidity a invalidní důchod nemá na parkovací průkaz žádný vliv. Podrobnější informace naleznete na www.kurzy.cz/prispevky-davky/parkovaci-prukaz.

Váš blízký možná bude potřebovat různé pomůcky. Část pomůcek je hrazena ze zdravotního pojištění, informace, kdo jakou pomůcku a za jakých okolností může předepsat, najdete v aktuální metodice k číselníku na www.vzp.cz/poskytovatele/ciselniky/zdravotnicke-prostredky.

Není-li pomůcka hrazena, je možné na úřadu práce požádat o **příspěvek na zvláštní pomůcku**, a to včetně **příspěvku na automobil**.

Příspěvek lze použít pouze na některou z pomůcek uvedených ve vyhlášce č. 388/2011 Sb. Výše příspěvku se odvíjí od ceny pomůcky.

Mezi zvláštní pomůcky patří např.: úpravy automobilu, stavební práce spojené s uzpůsobením bytu, koupelny či WC či pomůcky pro osoby se zrakovým a sluchovým postižením.

O žádosti vždy rozhoduje posudkový lékař. Na pomůcky lze také získat indivi-

V případě změny či zhoršení zdravotního stavu vašeho blízkého je možné požádat o navýšení příspěvku, např. z II. stupně na stupeň III.

Pokud je vašemu blízkému přiznán vyšší než I. stupeň příspěvku, je možné se na úřadu práce nechat zaevidovat jako **pečující osoba**. Dále je nutné statut pečující osoby oznámit vaší zdravotní pojišťovně a místně příslušné okresní správě sociálního zabezpečení (OSSZ v Českých Budějovicích, Ant. Barcala 1461). Pokud bydlíte s vaším blízkým ve společné domácnosti, započítává se vám jakožto pečující osobě péče jako náhradní doba důchodového pojištění. Čas strávený pečováním o vašeho blízkého je vám tedy **započítáván do důchodu**. Současně za vás bude hrazeno **zdravotní pojištění**. Pozor však, v případě, že by byl váš blízký hospitalizován déle než kalendářní měsíc, zaniká nárok na výplatu příspěvku na péči po dobu jeho hospitalizace a stát vám přestane zdravotní pojištění hradit. Je nutné si tedy zdravotní pojištění za dané období uhradit sám. Další možností je zaevidovat se na úřadu práce jako uchazeč o zaměstnání, aby vám zdravotní pojištění uhradil stát.

duální příspěvky od nadací a nadačních fondů.

Vzdáte-li se, z důvodu pečování o vašeho blízkého, svého zaměstnání, mohl by vám v rodinném rozpočtu pomoci **příspěvek na bydlení** (dávka státní sociální podpory), **příspěvek na živobytí**, **doplátek na bydlení** či **mimořádná okamžitá pomoc** (dávka hmotné nouze).



Pokud pobíráte **příspěvek na živobytí** a zároveň musíte kvůli zdravotním problémům dodržovat určitou dietu, můžete si požádat o zvýšení částky příspěvku na živobytí kvůli dietnímu stravování, které zvyšuje vaše životní náklady. Jedná se např. o diabetickou dietu, nízkocholesterolovou dietu, dietu při dialýze, dietu kvůli celiakii apod. Vše musí písemně potvrdit odborný lékař dle typu diety. Kromě žádosti o příspěvek na živobytí a doložených dokumentů je pro nárok na dávku rozhodující sociální šetření, které je prováděno v místě vašeho bydliště.

VÝŽIVA

Kvalita výživy ve stáří zásadním způsobem ovlivňuje celkový stav organismu. Výrazné či déle trvající nedostatky ve výživě přispívají k větší nemocnosti a zhoršení soběstačnosti. Vyšší věk doprovázejí chronická onemocnění, která vyžadují tzv. diety. Pokud to nezbytně nevyžaduje zdravotní stav vašeho blízkého, snažte se dietám vyhnout.

Pro stravování osob ve vyšším věku jsou zásadní dvě skupiny, a to **energie** a **množství bílkovin**. Nezbytné jsou také dostatečné dávky **minerálních látek a vitamínů**. Senioři navíc bývají často ohroženi **dehydratací**, protože se zvyšujícím se věkem přirozeně ustupuje pocit žízně. Roste potřeba organismu na **příjem vápníku** a mírně stoupá potřeba organismu na **vitaminy skupiny B**. Je vhodné také pravidelně doplňovat **vitamín D**.

Co může pomoci při potížích s nedostatečnou výživou?

- při snížené chuti k jídlu před jídlem vždy vyvětrejte
- zajistěte dostatek tekutin, který je významný pro tvorbu slin a tím i schopnost vašeho blízkého jídlo sníst
 - vhodné je před jídlem vypít dva dcl nápoje s nakyslou či nahořklou chutí (např. vodu s pár kapkami citronové či grepové šťávy, nízkostupňové či nealkoholické pivo)
 - při zvýšené ztrátě tekutin, např. při horečnatých onemocněních, průjmu nebo zvracení či v horkém počasí, je třeba příjem tekutin navýšit
 - druhy nápojů by se měly střídat
 - nápoje s obsahem kofeinu, stejně jako alkohol, se do pitného režimu nepočítají
- snažte se o pestrost jídelníčku, který by měl obsahovat co nejvíc různých druhů potravin (obiloviny, pečivo, těstoviny, rýži, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny, ořechy atd. – samozřejmě s ohledem na zdravotní stav vašeho blízkého a jeho chutě)
- vhodné jsou potraviny s vyšším obsahem energie (např. šlehačka, tučný sýr, tučný jogurt, vídeňská káva, smetanová zmrzlina či smetanové omáčky)
- je doporučováno jíst častěji a menší porce
- porce na větším talíři působí menší a váš blízký ji snáze sní
- „jíme očima“, a proto je vhodné jídlo vkusně servírovat a barevně oživit (např. posypat petrželkou, přidat kousek do měkka uvařené mrkve či brokolice)
- při obtížích se žvýkáním a polykáním přizpůsobte úpravu a konzistenci stravy

- vy - pokrmy vařte do měkka, krájejte na malé kousky, rozmačkejte vidličkou, melte, pasírujte apod.
 - nebojte se využívat koření, které podpoří čichové i chuťové vnímání jídla, velmi vhodné jsou bylinky a zelené natě
 - pokud jí váš blízký děle, jídlo mu znovu přihřejte
 - doporučovány jsou také potraviny s vyšším obsahem bílkovin (kvalitní šunka, libové hovězí maso, kuřecí a krutí prsa, tuňák, losos, fazole, vejce, čočka, tofu, cottage, řecký jogurt, skyr, quinoa, mandle či arašídy)
 - zvýšte příjem vlákniny – vhodný je celozrnný chléb nebo pečivo, polévky zahušťujte ovesnými vločkami, dávejte přednost celozrnným těstovinám a neloupané rýži
 - nabízejte také zeleninu a ovoce, nejlépe v několika porcích denně – s ohledem na komplikace se žvýkáním a polykáním je často potřeba ovoce a zeleninu oloupat, nastrouhat, připravit je na způsob pyré nebo nějaké množství přidat do polévek, hlavních jídel, příloh, pomazánek, koktejlů, nárypů, kaší, pudinků apod.
 - buďte trpěliví a opakovaně zkoušejte zařazovat nové potraviny
 - zkuste používat kompenzační pomůcky, které mohou usnadnit přijímání stravy a tekutin (např. speciální ergonomické příbory, hrnky usnadňující úchop, talíře pro nevidomé apod.)
- www.rehabilitacnipomucky.cz



PODÁVÁNÍ STRAVY

Co je vhodné?

- na výživu a podávání stravy si vyčleňte dostatek času, nechvátejte a přizpůsobte se potřebám vašeho blízkého
- pokud se váš blízký snaží jíst sám, maximálně mu to umožněte
- pokud vašemu blízkému pomáháte s podáváním stravy, snažte se o co největší sed a podložte mu hlavu, aby nebyla v záklonu
 - při sedu podepřete vašeho blízkého tak, aby nedocházelo k sesouvání těla na stranu (postačí srolovaná příkrývka či polštář)
 - sed a hlava bez záklonu umožní co nejsnazší polykání a minimalizuje riziko vdechnutí potravy
 - pokud není možné používat vidličku, volte ne širokou, ale co nejplošší lžíci
 - správně zvolená lžička usnadní podávání stravy, protože krmený člověk setře rty ze lžičky jen tolik, kolik je schopný polknout
 - vyvarujte se tahání lžičky směrem nahoru a otírání o rty, je to sice rychlejší, ale zvyšuje se riziko vdechnutí potravy a dávení
 - lžičku vkládejte do úst rovně, jemně přitlačte na střed jazyka a se slovem „ham“ lžičku vytáhněte ven

- je vhodné slovo „ham“ vyslovit, tímto slovem se často aktivuje i krmená osoba, která toto slovo opakuje

Co naopak není vhodné?

- potraviny a jídla se sníženým obsahem energie
- využívat obecná doporučení ke zdravé výživě pro střední věk – např. doporučení na snížení konzumace červeného masa je pro seniory velmi nevhodné
- vyřazovat z jídelníčku například zeleninu nebo maso pro špatný stav chrupu - úpravu jídla je třeba volit tak, aby ho váš blízký zvládl zkonzumovat
- vynechat z jídelníčku potraviny a jídla, které má senior rád, i když nejsou „úplně zdravé“
- časté upřednostňování pečiva či sladkých jídel, které vede k nedostatku bílkovin
- stravu dochucovat větším množstvím soli
- dodržovat dietní opatření, pokud to nezbytně nevyžaduje zdravotní stav vašeho blízkého
- přejídat se, či hladovět

Malé velké omyly

- Nepohyblivý senior nemusí moc jíst.
- Když nemá senior chuť k jídlu, nemá se nutit, rozjí se sám.

- Dieta je vždy plnohodnotná strava.
- Můžeme přestat sledovat stravování seniora, protože se hezky rozjedl.
- Zácpu nejlépe vyřešíme projímadly.
- Senior má dostatečný příjem tekutin.
- Šetřící dieta se nesmí kořenit.

Snížené množství jídla, omezení či vyloučení některých potravin vždy vede k nedostatku některých živin, vitamínů, minerálních látek, a tím i k nedostatku energie a následně ke špatné výživě. V takovém případě je třeba stravu doplnit přípravky kompletní výživy. Vhodné jsou výrobky v tekuté formě, které lze popíjet v průběhu dne, a tím doplnit potřebné živiny a energii (tzv. sipping). Tyto výrobky lze volně (tedy bez receptu) zakoupit v lékárnách, ale je také možné nechat si od ošetřujícího lékaře napsat recept. Je doporučeno jejich průběžně popíjení (cca v délce 2–3 hodin), vypítí „naráz“ není vhodné, protože se jedná o výživově koncentrovaný přípravek.

Pokud se potřebujete poradit s odborníkem, využijte některou z odborných nutričních ambulancí. Většinu péče vám uhradí zdravotní pojišťovna. Seznam ordinací naleznete na www.skvimp.cz.

POMOCNÍCI PRO SEBEOSLUHU

Pokud je váš blízký alespoň částečně soběstačný, podporujte ho v jeho samostatnosti. Přinášíme vám typy na praktické pomocníky:

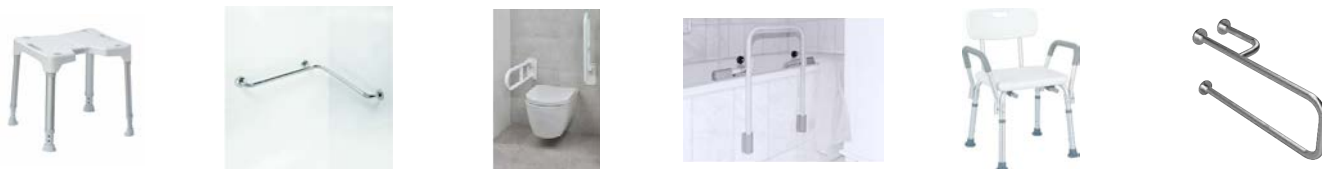


Obrázky použity z webových stránek DMA Praha s.r.o., www.dmapraha.cz

ZAJIŠTĚNÍ HYGIENY

Až na výjimky každý nemocný ocení sprchu či koupel. Po sprše všichni mluvíme o „znovuzrození“, dobře po ní spíme i pracujeme a jsme lépe naladěni. Pokud má váš blízký částečně zachovanou hybnost, je vždy lepší i příjemnější jej vykoupat či vysprchovat. Koupelna by měla být vybavena pevnými držadly a madly. Váš blízký vám tak bude více pomáhat při přemísťování a bude také

nižší riziko jeho pádu. Do sprchového koutu či do vany připravte omyvatelnou židli, na které bude při umývání sedět, a protiskluzovou podložku. Připravte mu na dosah veškeré mycí pomůcky, teplé a čisté oblečení po sprchování, popř. i plenkové kalhotky, nastavte příjemnou teplotu vody a asistujte při jeho hygieně.



V případě částečné či zcela nepohyblivých či na lůžko upoutaných nemocných nezapomeňte na prostředky pro hygienu na lůžku, lavy na mytí, žínky, nafukovací bazének na mytí vlasů na lůžku, igelit či nepromokavou podložku a přípravky na hydrataci suché či velmi suché pokožky. Častou chybou při péči o dospělé je používání produktů pro děti. Kůže starších lidí je tenká, velmi jemná a již nemá plnou schopnost regenerace. Proto kůži po koupeli „nedrhňte“, pouze ručníkem lehce potupávejte a pokožku celého těla pravidelně promazávejte vhodným krémem. Při inkontinenci vašeho blízkého vyzkoušejte čistící pěny, mohou vám usnadnit práci.

INKONTINENCE MOČI A STOLICE

Výběr vhodné inkontinenční pomůcky závisí nejen na stupni inkontinence, ale také na pohyblivosti vašeho blízkého. Tedy, zda je aktivní a aspoň částečně chodící, nebo zda je zcela upoután na lůžku.

Vybrat si můžete inkontinenční vložky, vložné pleny, zalepovací a natahovací kalhotky a absorpční podložky. Při jejich výběru dbejte na správnou velikost – krejčovským metrem změřte obvod pasu a boků a poté naměřené hodnoty srovnajte s tabulkou velikostí inkontinenčních pomůcek, která se nachází na každém

obalu. Jen správně zvolený výrobek zajistí každodenní komfort. Důležitá je také potřebná savost, která je značena počtem kapek na obale. Menstruační vložky při lehkém úniku moči nepomohou.

Pomůcky vybírejte podle typu inkontinence a na doporučení lékaře. Pro lehký únik moči se hodí spíše inkontinenční vložky, zatímco pro střední a těžký únik moči vložné pleny, zalepovací a natahovací kalhotky. V současné době existují již pomůcky jak pro ženy, tak pro muže.



Pomůcky může předepsat praktický lékař vašeho blízkého nebo specialista (urolog, gynekolog, urogynekolog, neurolog, geriatr a podobně). Pomůcky si pak na základě předpisu můžete vyzvednout v lékárně, ve zdravotnických potřebách nebo u ověřených výrobců přímo v e-shopu na internetu.

Pečování o blízkého člověka v domácím prostředí je náročné na čas a prostředky vynakládané na péči. Ať se jedná o administrativní složitosti, zvládání stresových situací v péči o nemocného, určité omezení sociálních kontaktů a v neposlední řadě i finanční náročnost spojenou s přerušáním či ukončením zaměstnání.

Proto je důležité, abyste si jako pečující dokázali říct o pomoc, abyste tuto pomoc dokázali bez výčitek přijmout a abyste nezapomínali věnovat péči také sobě a svému jak duševnímu, tak fyzickému zdraví. Přejeme hodně síly, trpělivosti a vytrvalosti.



PŘI PEČOVÁNÍ O VAŠE BLÍZKÉ VÁM RÁDI POMŮŽEME NABÍDKA SLUŽEB LEDAX NA KAPLICKU

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Služba je určena seniorům a osobám se sníženou soběstačností, které potřebují pomoc při zvládání běžných činností péče o sebe sama nebo o svou domácnost.

Kontakt:

vedoucí střediska: Bc. Eva Sekalová, telefon: 725 071 958,
e-mail: eva.sekalova@ledax.cz, Gen. Fanty 25, Kaplice

TERÉNNÍ ODLEHČOVACÍ SLUŽBA

Služba podporuje osoby, které dlouhodobě pečují o svého blízkého a potřebují si odpočinout.

Kontakt:

vedoucí střediska: Bc. Eva Sekalová, telefon: 725 071 958,
e-mail: eva.sekalova@ledax.cz, Gen. Fanty 25, Kaplice



DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

Služba zajišťuje zdravotní péči v domácím prostředí, péči poskytují zdravotní sestry.

Kontakt:

telefon vedoucí sestry: 797 993 350,
e-mail: info@ledax.cz, Gen. Fanty 25, Kaplice

DOMÁCÍ HOSPIC

V rámci služby poskytujeme péči nevyлéčitelně nemocným, umírajícím klientům přímo v domácím prostředí 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Kontakt:

sociální pracovnice: Vladimíra Kantorová, DiS.,
telefon: 702 270 049, e-mail: hospic@ledax.cz,
Lipenská 1972/10, České Budějovice

PRONÁJEM ZDRAVOTNICKÝCH POMŮCEK

Můžete si pronajmout elektrické polohovací lůžko, antidekubitní matrace, invalidní vozík, vysoké či nízké chodítko či toaletní křeslo.

Kontakt:

Petra Floriánová, telefon: 722 992 029,
e-mail: pomucky@ledax.cz,
Riegrova 51, České Budějovice

Chcete-li si některou z našich služeb objednat, kontaktujte nás, prosím, telefonicky pouze v pracovní dny (pondělí – pátek) mezi 8:00 a 15:30 hodin.

www.ledax.cz

☎ 800 221 022 (bezplatná linka)



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt „Pomáháme pečujícím“ je podpořen z Evropského sociálního fondu - Operační program Zaměstnanost, registrační číslo: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0015757