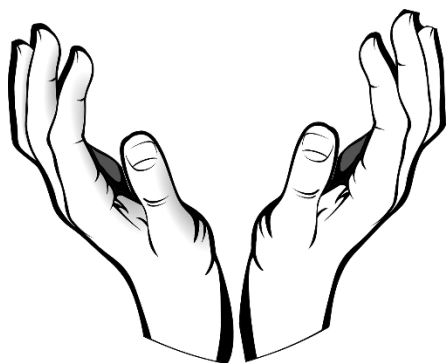


## Informace o podpoře a pomoci neformálně pečujícím osobám v situaci pandemie COVID-19.



Epidemiologická situace může přinášet pečujícím osobám (o zdravotně postižené děti, seniory, i další osoby) potíže, a to zejména z důvodu zvýšené psychické a fyzické zátěže, náročnosti zajištění péče v aktuálních podmínkách, některé rizikové faktory (např. sociální izolace) mohou mít větší dopady.

Neformální pečovatelé dnes a denně řeší nestandardní situace a v situaci pandemie mohou potřebovat nebo hledat další zdroje podpory.

Činnosti sociální práce jsou poskytovány občanům poskytovateli služeb, sociálními pracovníky obcí, pracovníky Úřadu práce ČR a dalšími, tedy i neformálním pečovatelům, zdarma.

Aktualizované informace o epidemiologických opatřeních jsou dostupné na webu

- Ministerstva práce a sociálních věcí <https://www.mpsv.cz/>
- Ministerstva zdravotnictví <https://www.mzcr.cz/>
- Úřadu vlády <https://www.vlada.cz/cz/epidemiehttps://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/mimoradna-opatreni--co-aktualne-plati-180234/koronaviru/dulezite-informace/mimoradna-opatreni--co-aktualne-plati-180234/>

V případě potřeby jednání na Úřadu práce – například ve věci žádosti o nepojistnou sociální dávku (státní sociální podpora, pomoc v hmotné nouzi, dávky pro osoby se zdravotním postižením, příspěvek na péči), lze využít bezkontaktní způsob:

- Vzhledem k současné epidemiologické situaci upřednostňuje ÚP ČR i nadále elektronickou komunikaci. Cílem je zajištění ochrany zdraví klientů i samotných zaměstnanců.
- Doporučuje se udržovat komunikaci s konkrétními kontaktními pracovníky úřadu práce, zejm. předáním aktuálních telefonických kontaktů.
- Pro komunikaci s Úřadem práce si občané mohou zřídit zdarma datovou schránku na Czech Pointu.

Návod viz <https://www.datoveschranky.info/chcihttps://www.datoveschranky.info/chci-datovku/zrizeni-datove-schranky/na-zadostdatovku/zrizeni-datove-schranky/na-zadost>.

- Elektronická podoba formulářů, včetně jejich vyplněných vzorů je k dispozici [ZDE](#)
- Jak vyplnit žádosti, se dozvíte [ZDE](#) anebo v návodném videu [ZDE](#)
- Další praktické rady jsou pak zveřejněny [ZDE](#)

## Poskytovatelé sociálních služeb

V případě, že neformální pečovatel situaci zvládá jen s obtížemi, popřípadě už nezvládá, lze kontaktovat buď sociálního pracovníka obecního úřadu, který potřebnou pomoc zkoordinuje anebo předá pečovateli konkrétní kontakty, nebo přímo sociálního pracovníka či poskytovatele konkrétní sociální služby. Může se často jednat o saturaci potřeb pečující osoby (např. zprostředkování psychoterapeutické intervence), nebo o změnu péčového modelu (např. zapojení poskytovatele sociálních, popřípadě i zdravotních služeb do pravidelné péče)



Vhodnou sociální službu lze vyhledat na webu <http://iregistr.mpsv.cz/>.

**Organizace hájící práva osob se zdravotním postižením a pečujících osob** neformálním pečovatelům poskytnou informace, právní pomoc či zprostředkují další služby.

Organizace **Pečuj doma** <https://www.pecujdoma.cz/hledam-pomoc/> - na odkazu lze vyhledat pomáhající organizace v okolí, jsou zde uvedeny i kontakty na obecní úřady. Na stránkách jsou uvedeny základní informace pro pečující, organizace provozuje bezplatnou telefonní linku pro pečující 800 915 915.

**Národní rada osob se zdravotním postižením ČR** poskytuje registrovanou sociální službu dle zákona o sociálních službách – odborné sociální poradenství, jejímž cílem je řešení nepříznivé sociální situace, do které se lidé mohou dostat v důsledku neznalosti svých práv a povinností, a to v návaznosti na svůj zdravotní stav, věk nebo jiné okolnosti. Za tímto účelem provozuje Národní rada osob se zdravotním postižením ČR celostátní síť poraden pro osoby se zdravotním postižením, seniory a další skupiny občanů, které jsou ohroženy sociálním vyloučením. Informace o poradně naleznete na webu <https://nrzp.cz/poradna/>. Poradny je možné navštívit osobně, či je kontaktovat e-mailem nebo telefonicky, případně využít formu e-poradny, která je dostupná na webu <http://poradna.nrzp.cz/>.

**Aliance pro individualizovanou podporu** sdružuje cca 40 převážně rodičovských, patientských a zastřešujících organizací a spolků, které hájí zájmy osob se zdravotním postižením či chronickým onemocněním a vyššími nároky na podporu a péči. Webové stránky: <https://www.detiuplnku.cz/cs/home/aliance-pro-individualizovanou-podporu/>.

**Česká asociace pečovatelské služby** sdružuje více než 200 organizací poskytujících terénní sociálně-zdravotní služby. Na webu <https://www.caps-os.cz/> můžete získat nejen aktuální informace, ale i konkrétní rady „co dělat, když...“.

Rodiny osob s poruchou autistického spektra mohou využít například služby dobrovolníků v rámci sdílené péče <https://www.detiuplnku.cz/cs/homesharing/>.

Rodiny pečující o osoby se zdravotním znevýhodněním mohou také využít například odlehčovací sociální službu, denní stacionáře, ranou péči. Přehled o nabídce, formách sociálních služeb naleznete zde:

<https://pece.cz/katalog> nebo <https://www.sosdomacipecce.cz/poradna/socialni-sluzby>.

### **Typy situací, které pečující osoby řeší s pomocí sociálního pracovníka**

- **Omezení provozu sociální služby** – pečující osoba zůstane v telefonickém kontaktu se stávající sociální službou, kterou využívala, a pokud se jí nepodaří nasmlouvat službu jinou nebo v jiné formě, může se obrátit na sociálního pracovníka obecního úřadu, který jí zprostředkuje informace o aktuálních možnostech dalších poskytovatelů sociálních služeb, a společně vyhledají náhradní řešení.
- **Informace pro pečující osoby** – pečující osoby se mohou informovat na telefonních linkách:
  - Informační linka ke koronaviru - 1221
  - Pečuj doma - 800 915 915
  - Děti úplňku - 777 611 055 (problematika podpory osob s autismem a jejich pečujících)
  - Nonstop informační linky Státního zdravotního ústavu - 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370
- **Jsem pečující a onemocním** – pečující může oslovit s žádostí o pomoc širší rodinu, sousedy anebo sociální služby v terénu. Pokud se pečující osobě nepodaří vyřešit situaci vlastními silami, kontaktuje sociálního pracovníka obecního úřadu se žádostí o pomoc při zprostředkování péče. Pečujícího může dočasně, pokud situace dovolí, nahradit dobrovolník nebo pečovatelská služba, případně lze požádat o přechodné umístění osoby, o kterou pečuje, do sociální služby po dobu nemoci.
- **Onemocní ten, o koho je pečováno** – pečující osoba se musí chránit, a proto kontaktuje ošetřujícího lékaře či hygienickou stanici z důvodů možnosti zajištění testování. Pro prevenci této situace je vhodné, aby pečující osoba měla vytvořen seznam kontaktů, co je potřeba zařídit, např. popsané nejnnutnější potřeby, úkony péče, medikace, kontakty na ošetřující lékaře, rodinu apod. Sama pečující osoba nebo též s podporou sociálního pracovníka zajistí ochranné pomůcky a zároveň se doptá na správný postup –

v takovém případě může sociální pracovník pomoci s edukací, jak manipulovat s ochrannými prostředky před použitím a po použití, stejně jako poskytovatel sociální služby.

- **Pomoc v domácnosti** – pečující osoba kontaktuje sociálního pracovníka úřadu, který zkoordinuje náhradní řešení prostřednictvím dobrovolníků, případně pečovatelské služby, nebo najde jiné řešení, např. naplánovat či zajistit cestu do obchodu, přístupu k penězům (účet, bankomat), zajištění dopravy, potravin, pitné vody a ochranných pomůcek.
- **Zhoršení zdravotního stavu** – pečující osoba musí řešit náhlé zhoršení zdravotního stavu osoby, o níž pečuje, co nejrychleji sama kontaktuje ošetřujícího lékaře, v případě akutního ohrožení zdravotnickou záchrannou službu. Pro tuto situaci je vhodné mít připravený předem sepsaný seznam kontaktů, který je možné v podobných situacích akutního ohrožení rychle použít a který může, zejména ve vypjaté situaci pomoci tuto stresovou situaci lépe zvládat.

### Zdroje podpory ze zdravotnického rezortu



Zorientovat se ve zdravotnickém systému nemusí být vždy úplně jednoduché, na webu Ministerstva zdravotnictví jsou dostupné rady a doporučení, jak si počínat v různých životních situacích, kam se obrátit při jejich řešení, na co má osoba právo - <https://www.nzip.cz/modul/zivotni-situace>.

**Domácí zdravotní péče** je službou, na níž má nárok každý občan České republiky, pokud získá doporučení od svého praktického lékaře a má zdravotní pojištění, z něhož se domácí péče zpravidla hradí v plné výši. Ošetřovatel(ka) dochází až třikrát denně na jednu hodinu. Pro výkon domácí péče však může nemocný potřebovat speciální vybavení nebo pomůcky. To už pojišťovna zpravidla hradí pouze částečně, ale je možné požádat na ÚPČR o příspěvek na zdravotní pomůcku nebo o příspěvek na úpravu bytu. Lze vyhledat i v regionu dostupnou půjčovnu zdravotních pomůcek.

Pokud je třeba zajistit přepravu k lékaři a nárok na sanitku potřebná osoba nemá, pak lze využít služby poskytující nejen dopravu osob, ale i zdravotních pomůcek - <http://www.novodobasanitka.cz/nase-sluzby>, <https://www.pohodatransport.cz/nasepobocky.html> , <https://www.senior-doprava.cz/> .

**Péči neformálním pečovatелům lze ulehčit** a zmírnit jejich psychickou zátěž, vyhledáním organizace, která se zaměřuje na jejich podporu:

- Unie pečujících <https://www.uniepecujicich.cz>,
- Diakonie ČCE – [www.pecujidoma.cz](http://www.pecujidoma.cz), tato organizace provozuje i na telefonu:
- 800 915 915 – bezplatnou poradenskou linku pro pečující, <https://www.pecujidoma.cz/hledam-pomoc/>

- Seniorum.cz – portál nejen pro seniory: [www.seniorum.cz/eu-seniorum](http://www.seniorum.cz/eu-seniorum)
- Informační servis o službách pro seniory:  
<http://www.alzheimer.cz/databaze><http://www.alzheimer.cz/databaze-sluzeb/sluzeb/>
- Zlatá linka seniorů Email: [linkaseniору@elpida.cz](mailto:linkaseniору@elpida.cz), Tel: 800 200 007
- Život 90 – služby pro seniory a jejich blízké: [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)
- Senior telefon: 800 157 157
- <https://www.dustojnestarnuti.cz/nase-projekty/projekt-sips/>
- <https://zitdoma.cz/koronavirus-prakticke-informace/>

### **Obecná doporučení pro pečující osoby**

- **Zvýšená hygiena, mytí rukou, dezinfekce kompenzačních pomůcek – především madel a kol, dezinfekce vstupních a společných prostor v domě a výtahu.**
- **Omezení pobytu v místech s vyšší koncentrací lidí, časté větrání.**
- **Dobrovolná izolace není doporučována, může vést ke zhoršení zdravotního stavu.**
- **Mít k dispozici kontakty nejen na sociální služby, ale i na osoby blízké, sousedy, kteří mohou v nutných případech pomoci.**
- **Připravit seznam důležitých kontaktů a potřeb, připravit náhradní řešení zajištění péče v případě vlastní indispozice, nebo alespoň sepsat přání a preference, kterými se náhradní pečující osoba může řídit.**