

PĚČUJ DOMA

Podpora pečujících



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Diakonie Českobratrské církve evangelické

- Činnost obnovena v červnu 1989.
- Poskytovatel sociálních, zdravotních a vzdělávacích služeb.
- Klíčové cílové skupiny: senioři, děti a dospělí s postižením a lidé v obtížné živ. situaci
- Podporu pečujících poskytujeme od 01/2013.

Proč podpora rodinných pečujících

- Soulad s posláním a hodnotami DČCE.
- Navázání na práci o.s. Moravskoslezský kruh
- Potřebnost této formy péče – demografický vývoj a součást dlouhodobé péče
- Domácí pečující – opomíjená cílová skupina
- Ekonomické důvody péče doma (omezená kapacita pobytových služeb, transformace, nezaměstnanost, prodloužení věku)

Proč podpora rodinných pečujících

- 94% pečujících pociťuje fyzické i psychické vyčerpání.
- Pečujícím chybí dostatek informací, možnost konzultací s odborníky a prostor pro sdílení.
- Problémem je i propojit práci a domácí péči – sdílená péče (chybějící odlehčovací služby).
- V dlouhodobé péči je tato skupina nepostradatelná.

Cíle podpory

- Vzdělávat, radit, informovat, provázet pečující v rodinách.
- Zlepšit jejich orientaci v sociálně-právní oblasti, v ošetřovatelství a praktických dovednostech.
- Pomoci udržet si rozměr „předchozího“ života.
- Podpořit možnosti sdílené péče.

Realizované aktivity

1. Portál www.pecujdoma.cz
2. Call centrum pro pečující
3. Pokyny pro začínající pečující a noviny Pečuj doma
4. Kniha příruček (k jednotlivým oblastem péče)
5. Návčiková videa
6. Vzdělávací programy a návčikové kurzy
7. Podpůrné a zážitkové skupiny
8. Centrum pro podporu laické péče

Hledaný výraz



Pomáháme vám s domácí péčí o seniory. Na našem webu najdete praktické návody a videa k pečování, literaturu ke vzdělávání, právní předpisy, poradenství a informace, které vám péči usnadní.

- Škola pečování
- Legislativa
- Poradna
- Knihy
- Zprávy
- Akce
- Důležité odkazy
- O nás, pro nás
- V tištěném Pečuj doma
- Centrum pro podporu laické péče

Přihlášení uživatele

E-mail*

Heslo*



Nejbližší akce [■ všechny akce](#)

Kurz o demenci v Písku

27. 8. [■ Diakonie ČCE Vás zve na kurz pro pečující s tematikou demence.](#) Dozvíte se informace o jednotlivých stádiích nemoci, o tom, jak s nemocným komunikovat, jak se chovat v problematických situacích. Kurz je financovaný z Programu implementace švýcarsko-české spolupráce, pro účastníky je **zdarma**.

8. 9. 09:00 — 16:30 [■ Péče a závěr života - kurzy v Litoměřic...](#)

9. 9. 09:00 — 16:00 [■ Péče a závěr života – kurzy v Jablonci ...](#)

17. 9. 09:00 — 16:00 [■ Doprovázení vážně nemocného – kurzy v C...](#)

Nepřehlédněte!

29. 7. [■ Dotazník o bydlení senio...](#)

27. 6. [■ Poděkování za postní sbí...](#)

8. 6. [■ Prohlášení Diakonie](#)

19. 5. [■ Záznam a prezentace z ko...](#)

4. 5. [■ Sledujte nás i na Facebo...](#)

Nejnovější z poradny

19. 8. [■ Strhávání exekuční srážk...](#)

18. 8. [■ Neplacení pojištění zamě...](#)

17. 8. [■ Pověření sociální pracov...](#)

17. 8. [■ Příspěvek na péči a jeho...](#)

15. 8. [■ Nabrávání bez občanstv...](#)



**PŘÍRUČKY
PRO PEČUJÍCÍ**



www.pecujdoma.cz

- součást rodiny webů Diakonie ČCE
- veřejná a registrovaná část
- aktuální informace, právní předpisy
- škola pečování
- kalendář akcí - kurzy
- výstupy projektů (příručky, videa...aj.)
- poradenství

Call centrum pro pečující

- Bezplatná informační a poradenská linka
800 915 915
- Provoz ve všední dny od 9 do 17 hod.
- Složité dotazy jsou konzultovány s externími odborníky (lékaři, právníci aj.).
- Nejčastější dotazy jsou sociálně-právní.
- Odpovědi jsou publikovány současně na webu.

Pokyny pro začínající pečující

- Pomáhají začátečníkům **rychle se zorientovat** v problematice zdravotně-sociální.
- Náklad 30 000 ks.
- Obsahují důležité odkazy, kontakty a informace k rychlé orientaci.
- 4x ročně vydáváme i noviny Pečuj doma.
- K dispozici i v elektronické podobě na webu.

Příručky pro rodinné pečující

- **Osm tematických** příruček, které sjednocují podstatné rady a informace nezbytné k domácímu pečování (náklad 3 000 ks).
- Témata: *Rady sociálně-právní, Rady ošetrovatelské, Rady pro komunikaci, Rady lékařské, Rady rehabilitační, Rady pro závěr života, Rady k ošetrování stomií, Rady pro pečující o člověka s demencí.*
- V elektronické podobě také na webu.



PROJEKT PRO RODINNÉ PÉČIJÍ O SENIORY
PĚČUJDOMA.CZ

U příspěvku na péči, mobilitu nebo u žádosti o průkaz ZP se hodnotí:

- sociální šetření (uloženo u ÚP),
- záznam ošetřujícího lékaře (uloženo na LPS),
- lékařské zprávy (uloženo na LPS),
- vyjádření posudkového lékaře (uloženo na LPS).

Výsledek je rozhodnutí, se kterým nemusíte souhlasit (doručované ÚP). Jen ze spisu ale zjistíte, kde nastala chyba, například že sociální pracovnice posoudila stav dobře, ale ošetřující lékař nevyplnil dostatečné podklady pro posudkového lékaře a ten na základě těchto dokladů špatně rozhodl. Budete tedy doplňovat základní zprávy a žádat o přehodnocení.



POZOR: Při nahlášení do spisu s vámi musí být úředník, aby hlídal, že ze spisu nic neodnesete. Někdy díky tomu není možné zajistit z těchto důvodů nahlédnutí neprodleně, a proto vám bude stanoven jiný než okamžitý termín nahlášení – měl by však být přiměřený. V případě, že řešíte lhůty pro odvolání, tak většinou již předem víte, že vám bude dávka zamítnuta. Rovnou žádejte nahlédnutí do spisu, abyste pak nezmeškali lhůty pro odvolání.

6.7

LHŮTY

Základní lhůty určuje správní řád.¹ Mohou být upraveny i v jiném zákoně:

- „Bez zbytečného odkladu“.
- Pokud nelze rozhodnutí vydat bezodkladně, je správní orgán povinen vydat rozhodnutí nejpozději **do 30 dnů** od zahájení řízení.

¹ § 71 zák. č. 500/2004 Sb., správní řád, v platném znění.



PROJEKT PRO RODINNÉ PÉČIJÍ O SENIORY
PĚČUJDOMA.CZ

4.1

APLIKACE INZULINU

Inzulín je hormon slinivky břišní. Při jeho nedostatku vzniká diabetes mellitus. Pokud si organismus nedovejde tuto látku vytvořit, je nutno inzulín podávat v přesných dávkách a čase.

Inzulín předepíše diabetolog, který současně určí, jakým způsobem bude podáván.

Nejčastější způsoby jsou:

- inzulínovým perem,
- inzulínovou stříkačkou.

Inzulín doma skladujte v ledničce, kde ovšem **nesmí zmraznout**. Načatou lahvičku skladujte při pokojové teplotě.

Pomůcky:

- inzulín v peru či injekční stříkačce,
- dezinfekce na kůži,
- čtverečky buničité vaty k dezinfekci.



**PRÍPRAVA INZULINU
K APLIKACI**



PROJEKT PRO RODINNÉ PÉČIJÍ O SENIORY
PĚČUJDOMA.CZ

Deprese je závažná choroba, nikoliv součást stáří. Zatěžuje nejen nemocné, ale i jejich blízké a pečovatele. Deprese výrazně zhoršuje kvalitu života. Toto onemocnění je často pítomno v počátcích demence. Typické pro seniory je, že nemoc ve vyšším věku se nemusí projevovat zcela jednoznačně. Například nechtěnoství si můžeme vyložit tak, že starší lidé jedí méně. Pro stáří i depresi jsou charakteristické patrný úbytek energie, ztráta zájmu o každodenní činnosti, vymizení pozitivních emocí.

Deprese zhoršuje lidem náladu, zpomaluje jejich psychický i motorický výkon, kazí jim radost ze života. Vypadají smutně, bez zájmu, bez chuti ke spolupráci, cítí se bezmocně a beznadějně.

Depresivní člověk nás popuzuje, vadí nám jeho neochota, máme dojem, že by stačilo trochu vůle z jeho strany, aby se věci zlepšily. Doporučovat depresivnímu člověku, aby se „sebral“, je stejný nesmysl jako doporučovat člověku trpícímu bronchitidou, aby přestal kašlat, a ostatní se spravi samo.

Zde jsou příklady toho, co vypověděli o svých depresích někteří lidé.

JAK SE CÍTÍM:

- **strašně** – jsem netrpělivý/á,
- **smutně** – jsem dopálený/á na celý svět,
- **zklamaně** – jsem naprosto bez zájmu o cokoli,
- **podrážděně** – jakoby „na dně“,
- **ospale** – jsem unavený/á,
- **zděšeně** – chtěl/a bych raději zemřít.

NA CO MYSLÍM:

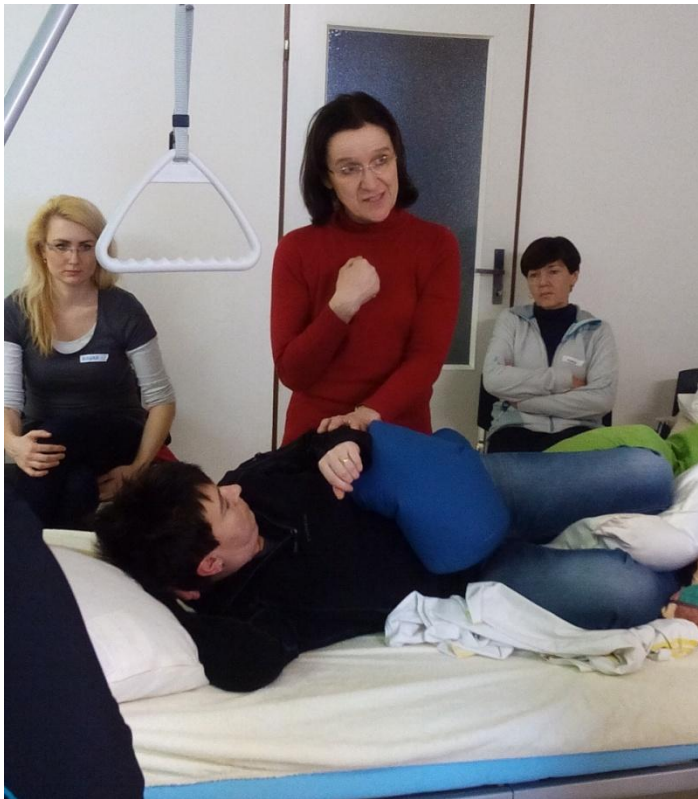
- **kolem mne tma, přede mnou tma** – v hlavě mám zmatek,
- **jsem zcela neschopný/á** – jsem naprosto nula,
- **jsem něčím vinný/á** – musím být za to potrestán/a,
- **jsem zcela zmatený/á** – jsem z toho celý/á poptelečný/á,

Nácviková videa

- 50 instruktážních videí k jednotlivým oblastem péče (k dispozici na DVD i na webu).
- Každé video je zaměřeno na jedno téma – např. *měření glykemie, bandáže, posouvání na lůžku, péče o dutinu ústní, ošetření akutních ran aj.*
- Nechybí ani rady, jak si neublížit a na co si dát při pečování pozor.

Vzdělávací programy a nácvikové kurzy

- Dvakrát cyklus pěti tematických jednodenních kurzů:
 - 1) *Sociálně-právní minimum, Ošetrovatelské a rehabilitační minimum, Psychologické minimum, Základní a Nástavbový nácvikový kurz.*
 - 2) *Doprovázení vážně nemocného – teoretická a praktická část; Pomáhající profese u lůžka umírajícího, Úkoly životního podvečera, Péče o člověka s demencí.*
- Od ledna 2013 do září 2016 proběhlo 255 kurzů. Do září 2019 proběhne dalších min. 150 kurzů.



SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ MINIMUM (přednáška, 5 hod.)

Povinnosti, práva, nároky

Typy příspěvků, průkazy výhod, dávky sociální podpory

Příspěvek na péči – zvláštní zaměření

Jak svá práva vymáhat úřední a soudní cestou

Možnosti informací a pomoci

OŠETŘOVATELSKÉ A REHABILITAČNÍ MINIMUM (přednáška, 5 hod.)

Vybavení domácnosti, kompenzační pomůcky a jejich použití

Vybavení lékárničky pečujícího

Zabezpečení životních potřeb opečovávaného

Prevence a kontrolní činnosti

Základy rehabilitace a aktivizace

Kontakty, možnosti pomoci

PSYCHOLOGICKÉ MINIMUM (podpůrná skupina, 5 hod.)

Psychologie vztahu pečujícího a opečovávaného, možná úskalí, modelové situace

Jak se vyrovnat obtížemi, které přinášejí pečování

Komunikace, seznámení s různými druhy terapií

Zajištění vlastních potřeb, předcházení syndromu vyhoření

Kde hledat pomoc a podporu

ZÁKLADNÍ NÁCVIKOVÝ KURZ (5 hod.)

Podávání jídla – krmení ležícího nemocného

Polohování a zvedání, ponáška

Hygiena na lůžku

Vyprazdňování

Péče o inkontinentního nemocného, plenkové kalhotky, mytí

Zvládnutí urgentních situací, zajištění před příjezdem záchranné služby

NÁSTAVBOVÝ NÁCVIKOVÝ KURZ (5 hod.)

Aplikace inzulinu, Clexanu

Nácvik ovládání přístrojů – glukometru, tonometru

Péče o pokožku – opruzeniny a proleženiny, prevence, péče o stomie a bércové vředy

Cvičení a masáže (základní aktivizace, techniky, jak uvolnit hlen v průduškách)

Správné bandážování

Zvládnutí urgentních situací, nácvik masáže srdce a zastavení krvácení





DOPROVÁZENÍ VÁŽNĚ NEMOCNÉHO – TEORETICKÁ ČÁST (4 hod.)

Komunikace s nemocným i lékaři. Nést nemoc společně
Fáze smíření nemocného i pečujícího. Co prožívá
nemocný v závěru života
Výhody doprovázení v domácím prostředí a jaké vlastnosti
má mít doprovázející
Spolupráce s organizacemi, dotazy...

DOPROVÁZENÍ VÁŽNĚ NEMOCNÉHO – PRAKTICKÁ ČÁST (3 hod.)

Co předpokládá pečování doma – pomůcky
Uspokojení fyziologických potřeb
Krizové situace, příznaky umírání, smrt

POMÁHAJÍCÍ PROFESE U LŮŽKA UMÍRAJÍCÍHO (pro profesní skupiny, 4 hod.)

Lidská důstojnost a etika
Metody v jednání s pacientem
Zásady jednání s rodinou a jeho okolím
Praktický nácvik komunikace

ÚKOLY ŽIVOTNÍHO PODVEČERA (pro seniory a klienty sociálních služeb, 2 hod.)

Cíle poslední dekády, co je třeba dokončit, smíření
Uspořádání věcí, závěť, naplnění času, který je nám
vyměřen

DEMENCE (5 hod.)

Co je demence, jednotlivá stádia
Specifikace komunikace s lidmi s demencí (verbální a
neverbální komunikace atd.)
Komunikační zlozvyky pečujících (mluvíme o něm bez něj
atd.)
Jak se domluvit s člověkem s demencí (využití tzv.
zrcadlení)
Jak reagovat na problematické situace, rozrušenost,
opakování téhož, slovní agrese



Podpůrné a zážitkové skupiny

- Podpůrné nástroje na posílení pečujících - prevence proti syndromu vyhoření, proti sociální izolaci a také jako prostor pro odpočinek a motivaci.
- Svépomocné skupiny – formou supervizních setkání – prostor pro sdílení, výměnu zkušeností a získání osobních kontaktů.
- Zážitkové skupiny- formou interaktivní pedagogiky – cílená podpora na obnovení a dočerpání sil v příjemném prostředí.

Centrum pro podporu laické péče

- organizační složka Diakonie ČCE, od srpna 2015
- **Posláním Centra je:**
 - podpora rodinných pečujících a rozvoj laické péče v ČR s cílem zlepšit kvalitu života jejich i osob, o které pečují
 - prosazovat potřeby a hájit jejich společné zájmy,
 - podílet se na zvyšování jejich informovanosti, odborné úrovně a vzdělávání v oblasti péče o osobu blízkou v přirozeném prostředí,
 - zlepšení spolupráce mezi pečujícími a zástupci odborné veřejnosti (lékaři, poskytovatelé, st. správa a samospráva).

Pečuj doma a s námi

- Všechny aktivity realizujeme díky finanční podpoře EU fondů, proto jsou pro pečující zdarma.
- Od října 2016 jsme navázali na dosavadní činnosti dalším tříletým projektem „**Pečuj doma a s námi**“ ze zdrojů ESF – *Operační program zaměstnanost*.
- Aktivity jsou vzájemně provázány a vytváří synergii, aby podpora pečujících byla opravdu účinná.

Děkuji Vám za pozornost

Mgr. Olga Mutlová, Michaela Lengálová, Dis.
mutlova@diakonie.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Diakonie 
Českokobratrské církve evangelické

 PROJEKT PRO RODINNÉ PĚČUJÍCÍ O SENIORY
PĚCUJDOMA.CZ

- **800 915 915**
- www.diakonie.cz
- www.pecujdoma.cz