

Začínáte pečovat o blízkého doma?

Připravte se s námi na vše důležité

S pomocí naší myšlenkové mapy se podívejte na několik základních oblastí, odpovězte na pár otázek a získajte představu, jak by péče mohla vypadat, aby byla kvalitní, udržitelná, finančně zvladatelná, nezatížila zbytečně rodinné vztahy a nikdo při ní nevyhořel.



SENIOR

- zdravotní péče
- fyzická péče
- psychická péče

PEČUJÍCÍ

- podpora
- život mimo péči
- odpočinek

BYDLENÍ

- bezpečnost
- přizpůsobení
- péče o domácnost

FINANCE

- vlastní zdroje
- příspěvky od státu

SENIOR

ZDRAVOTNÍ PÉČE

- lékaři
 - praktický lékař
 - specialisté
- homecare

FYZICKÁ PÉČE

- rodina
- sociální služby
 - pečovatelská služba
 - osobní asistence

PSYCHICKÁ PÉČE

- nebýt sám
 - rodina
 - osobní asistence
 - dobrovolník
- odborníci
 - poradenství
 - terapie

ZDRAVOTNÍ PÉČE

Z hlediska zdravotní péče o seniora, je potřeba mít nejen specialisty, ale především praktického lékaře, který seniora pravidelně vídá na preventivních prohlídkách, má přehled o jeho situaci a může pro vás být styčným bodem, co se týká zdravotnictví.

Právě praktický lékař totiž může předepsat tzv. domácí zdravotní péči neboli homecare. Jedná se o službu, kdy k seniorovi domů přijde zdravotní sestra a udělá úkony, které jsou potřeba. Může jít o převazy, podání léku prostřednictvím injekce či kapačky, polohování, ale třeba i o pravidelné přeměření tlaku nebo základní rehabilitaci.

FYZICKÉ OPEČOVÁNÍ

Pokud senior potřebuje pomoci s oblékáním či hygienou, nebo doprovodit na procházky je možné kromě rodiny využít služeb osobní asistence či pečovatelské služby. Jejich fungování lze kombinovat.

U pečovatelské služby se domluvíte na konkrétních úkonech, které pečovatelka pro klienta udělá. U osobní asistence chodí ke klientovi asistenti, kteří s ním tráví předem domluvený čas, a v rámci kterého seniorovi poskytují podporu a pomoc, aby co nejvíce úkonů zvládal co nejdéle sám.

PSYCHICKÁ PÉČE

Při plánování péče je důležité nezapomenout ani na psychickou pohodu seniora. Pokud senior neřeší žádnou těžkou situaci, měli bychom myslet na to, aby se necítil sám. Nastavit spolu s ním návštěvy rodiny, dobrovolníka nebo osobní asistence tak, aby neměl pocit osamělosti, ale zároveň měl prostor trávit čas sám v takovém rozsahu, jak je mu to blížké.

Ve chvíli, kdy je senior v situaci, která je pro něj složitá nebo se vyrovnává s náročným obdobím, je dobré, aby se nebál vyhledat odbornou pomoc, ať už prostřednictvím psychologického poradenství nebo třeba terapie. Mezi lidmi mají psychologické služby stále určité stigma. Je proto dobré snažit se blízkého podpořit v tom, že využít takové služby je dobré a konstruktivní řešení, které může zlepšit kvalitu jeho života.

PEČUJÍCÍ

PODPORA

- poradenství
- case manager
- terapie

ŽIVOT MIMO PÉČI

- sociální síť
- seberealizace

ODPOČINEK

- dobrovolník
- rodina
- sociální služby
 - odlehčovací služba
 - osobní asistence
 - pečovatelská služba

Péče o blízkého člověka je náročná, v našem nedávném průzkumu se ale pečující shodli, že jim tato zkušenost mnoho dala. Aby to tak mohlo být, je zapotřebí, aby nikdo na péči nebyl sám. Je dobré rozdělit si ji, ať už s dalšími členy rodiny, tak s profesionály.

PODPORA

Na začátku potřebuje pečující informace, aby se mohl zorientovat v možnostech, které má. V tom může pečujícím pomoci poradenství, díky kterému by se měli dozvědět, co je nutné zajistit a kde to mohou zařídit.

Další možností je využít služeb case managera neboli průvodce péčí. Ten vám nejen předá informace, ale pomůže vám nastavit plán péče, který průběžně přizpůsobuje novým potřebám seniora a celé rodiny. Zároveň je schopen za vás některé věci zařídit a být v kontaktu s dalšími poskytovateli péče a celou péči koordinovat.

Péče o blízkého je zátěžovou situací, proto může být vhodným typem podpory i terapie. Ta může pečujícím pomoci najít cestu ke zpracování náročných momentů a integraci nového rodinného uspořádání.

ODPOČINEK

Nikdo není schopen starat se o druhého člověka 24 hodin denně. Proto i pečující potřebuje volno.

S tím mohou pomoci další členové rodiny, ale třeba i dobrovolník nebo sociální služby. V rámci nich je možné využít osobní asistenci, pečovatelskou službu (ty už jsme popisovali v části týkající se seniorů) nebo odlehčovací službu. Ta existuje jednak terénní (kdy přijdou pečovatelé či asistenti k seniorovi domů), ale i pobytová. Tu lze využít, pokud chcete například odjet. Senior se na přechodnou dobu minimálně týdně přesune do pobytového zařízení.

ŽIVOT MIMO PÉČI

Je velice důležité, aby si pečující uchoval i svůj život mimo péči.

Péče o blízkého jednoho dne skončí a život pečujícího bude pokračovat. To je mnohem jednodušší, pokud má v životě po dobu péče i prostor pro seberealizaci a možnost pečovat o své vztahy.

BYDLENÍ

BEZPEČNOST

- tísňová péče

PŘÍZPŮSOBNÍ

- bezbariérovost
- kompenzační pomůcky

PÉČE O DOMÁCNOST

- rodina
- soukromé firmy
- pečovatelská služba

KDE BUDE SENIOR BYDLET?

Je třeba si odpovědět na otázku, zda lze péči o seniora zvládnout, když zůstane bydlet ve svém bytě či domě nebo bude v rámci péče potřebné, aby se přesunul jinam, například do společné domácnosti k někomu z rodiny.

Stěhování je pro každého velký krok a v seniorském věku bývá ještě obtížnější. Není ale nemožné a v některých situacích je stěhování nejlepším řešením. Zároveň je možné se na takovou situaci připravit, aby vše proběhlo co nejlépe.

Byt či dům, kde je nebo bude senior doma, je potřeba prozkoumat z pohledu bariérovosti (například vchod do domu či koupelna) a možností jeho přizpůsobení. Je byt či dům vyhovující případným fyzickým omezením vašeho blízkého? Pokud vyhovující není, zamyslete se, zda je možné stávající bydlení přizpůsobit a vybavit kompenzačními pomůckami, které by seniorovi umožnily lépe fungovat.

Kompenzační pomůcky, které senior potřebuje, si můžete zapůjčit v půjčovně kompenzačních pomůcek. Tam vám pomohou s výběrem a senior si může vyzkoušet, zda mu daná pomůcka opravdu vyhovuje a usnadňuje mu život, nebo je třeba najít a vyzkoušet jiný vhodnější typ. Pokud nechcete jít cestou půjčovny nebo jste už zjistili jaký konkrétní typ pomůcky váš blízký potřebuje, je možné si kompenzační pomůcky koupit.

JAK SE POSTARAT O DOMÁCNOST?

Je pravděpodobné, že senior bude během péče potřebovat pomoci se starostí o domácnost a zajištěním jídla. Zde je možnost, abyste se zapojili vy jako rodina, ale není to nutné.

Úklid či dovoz nákupu lze snadno delegovat na soukromé firmy nebo v některých krajích na pečovatelskou službu. Ta je zároveň schopná zajistit dovoz obědů. Případně je možné obědy objednávat třeba ze školních jídelen či restaurací. Zapojení pečovatelské služby a soukromých firem lze vzájemně kombinovat.

FINANCE

VLASTNÍ ZDROJE

- senior
- rodina

PŘÍSPĚVKY

- příspěvek na péči
- příspěvek na mobilitu
- příspěvek na bydlení

Finanční situace ovlivňuje možnosti poskytované péče. A to jak finanční situace seniora, tak jeho rodiny, která je do péče zapojena. Vlastní finanční zdroje je možné doplnit o příspěvky poskytované státem.

Nejčastěji se jedná o příspěvek na péči, který má sloužit právě k financování sociálních služeb, které senior potřebuje a zajištění péče jako takové. Zároveň je možné pro seniory, kteří mají větší omezení hybnosti a průkaz ZTP nebo ZTP/P zažádat o tzv. příspěvek na mobilitu, který slouží jako příspěvek na dopravu k lékařům. V poslední době čím dál větší počet lidí splňuje i podmínky pro přiznání příspěvku na bydlení, který náleží člověku, jehož náklady na bydlení převyšují 30 % čistého příjmu domácnosti.

Možných příspěvků je více a záleží na konkrétní situaci, ve které se senior nachází.

Potřebujete s plánováním péče pomoci?

Neváhejte a ozvěte se nám buď prostřednictvím e-mailu poradenstvi@sue-ryder.cz, nebo telefonicky na naši linku, a to každé úterý od 8:30 do 11:30 nebo každou středu mezi 15:00 a 18:00 na číslo 777 718 465.