



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

T A
Č R

Svépomocná skupina „Pečujeme o své blízké“

Základní informace o svépomocné skupině

Svépomocná skupina „Pečujeme o své blízké“ poskytuje podporu pro laické (rodinné) pečovatele. Poskytuje bezplatné poradenství lidem, kteří se v domácím prostředí starají o dospělé osoby se sníženou schopností sebepečce (seniory 65+, osoby s demencí, po cévní mozkové příhodě atd.) a rodiče dětí se zdravotním postižením.

Cílem svépomocné skupiny je sdílení zkušeností, podpora a pomoc laickým pečovatelům v náročné životní situaci. Svépomocná skupina představuje místo, kde mohou rodinní pečující získat řadu informací o tom, jak mohou kvalitně pečovat o svého blízkého, ale také o sebe. Dále zde mohou získat odpovědi na své konkrétní otázky.

Služby nabízené neformálním (rodinným) pečovatelům:

V rámci Svépomocné skupiny budou neformálním pečovatelům nabízeny bezplatně tyto služby:

1. psychosociální podporu ze strany psychologa;
2. nácvik relaxačních technik;
3. sociálně právní poradenství, poradenství v oblasti zdravého životního stylu a vyhodnocení krevního tlaku, hladiny glykémie a cholesterolu;
4. pravidelné kondiční cvičení a nácvik cviků v prevenci bolesti zad a mobilizaci kloubů a páteře;
5. možnost konzultace vašich zdravotních problémů s fyzioterapeutem;
6. nácvik praktických ošetřovatelských dovedností nutných ke zvládnutí péče o závislou osobu;
7. možnost konzultace péče o závislou osobu se zdravotní sestrou;
8. nácvik kognitivní aktivizace (trénování paměti) a zprostředkování další podpory a pomoci;
9. měření krevního tlaku, odběry kapilární krve na hladinu glykémie, cholesterolu a triglyceridů.

Ceník: Všechny nabízené služby jsou bezplatné.

V případě Vašeho zájmu kontaktujte:

PhDr. Lenka Motlová, Ph.D.

tel: 605 840 249

email: motlova@zsf.jcu.cz

„Svépomocná skupina vznikla se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA (projekt č. TL03000518, Podpora neformálních pečovatelů v Jihočeském kraji prostřednictvím audiovizuálních prostředků včetně virtuální reality).“