



**Jaké služby mi mohou
pomoci při péči o blízké**

**Opora
Diakonie**

Jaké služby mi mohou pomoci při péči o blízké

Obsah:

1.	Na péči nemusíte být sami	4
2.	Sociální služby – pomoc v domácnosti i mimo ni	6
3.	Zdravotní služby – odborná péče doma i ve zdravotnickém zařízení	11
4.	Školy pro děti se znevýhodněním – jaké jsou možnosti vzdělávání	14
5.	Do práce s podporou	17
6.	Komerční a praktické služby v domácnosti	20
7.	Dobrovolnické a komunitní programy	22
8.	Jak vybrat vhodnou službu	24
9.	Závěr: Sdílená péče je dlouhodobě udržitelná	27

1

Na péči nemusíte být sami

Péče o blízkého člověka je pro mnoho rodin přirozenou součástí života. Může ale být také velmi náročná – fyzicky, psychicky i časově. Mnoho pečujících má pocit, že musejí všechno zvládnout sami. Ve skutečnosti však existuje řada služeb a odborníků, kteří vám mohou pomoci.

Cílem této příručky je nabídnout základní orientaci v možnostech podpory.

Dozvíte se, jaké služby můžete využít při péči doma, kam se obrátit pro radu nebo jaké jsou možnosti, když péče doma přestává být možná.

Péče bývá dlouhodobá a její nároky se často postupně mění. To, co na začátku zvládnete sami, může být po čase obtížnější. Proto je dobré vědět, že **péče nemusí stát jen na jednom člověku**. Zapojení dalších lidí – rodiny, přátel i profesionálních služeb – pomáhá péči rozdělit a dlouhodobě udržet.



Sdílená péče má několik výhod:

- pomáhá pečujícímu předcházet vyčerpání,
- zvyšuje bezpečí a kvalitu péče o blízkého,
- umožňuje pečujícímu odpočinout si nebo vyřídit vlastní záležitosti,
- přináší nové podněty a kontakt s dalšími lidmi.

Možná jste zatím žádnou službu nevyužili. Často pomůže pro začátek malý krok – například krátká návštěva pečovatelské služby nebo denního stacionáře. Postupně můžete zjistit, co vám a vašemu blízkému vyhovuje.

V této příručce najdete přehled zejména těchto možností podpory:

- sociální a zdravotní služby, které pomáhají s péčí o člověka doma nebo v zařízeních,
- služby podporující vzdělávání a rozvoj lidí se znevýhodněním,
- další služby a organizace, které mohou usnadnit každodenní život rodiny.

Pokud si nevíte rady, můžete se obrátit také na odborníky, kteří vám pomohou zorientovat se ve vaší situaci.

Na webu Opory Diakonie můžete vyhledat služby podle regionu nebo vaší konkrétní situace:

Poradenská linka Opory Diakonie: 800 915 915 (všední dny 9–17 hodin)

Na lince můžete zdarma probrat svou situaci a získat doporučení, jaké služby by pro vás mohly být vhodné.



2

Sociální služby – pomoc v domácnosti i mimo ni

Když péče o blízkého začne být náročná, je dobré vědět, že existují služby, které vám mohou pomoci. Jejich cílem není rodinu nahradit, ale doplnit ji tam, kde je to potřeba.

Sociální služby pomáhají se zvládnutím běžného života – hygienou, jídlem, pohybem, organizací dne, zapojením do společnosti.

Zdravotní služby zajišťují odbornou zdravotní péči – například převazy, injekce, rehabilitaci nebo paliativní péči.

Některé sociální služby jsou bezplatné, jiné jsou poskytovány za úhradu. Na úhradu služeb lze často využít příspěvek na péči. Pokud si nejste jistí, zda na něj máte nárok, sociální pracovníci vám mohou pomoci s podáním žádosti i s orientací v systému.

Dobrá zpráva je, že nemusíte začít „naplno“. Služby lze často domluvit v malém rozsahu, například na několik hodin týdně – a nejprve si je vyzkoušet.

Důležité: Podpora je určena i vám jako pečujícím

Pokud váš blízký využívá některou z těchto služeb:

- osobní asistenci,
- pečovatelskou službu,
- odlehčovací službu,
- denní stacionář,

mají pracovníci těchto služeb povinnost poskytovat základní sociální poradenství také pečující rodině.

To znamená, že vám mohou vysvětlit, jaké další možnosti podpory existují, pomoci s orientací v dávkách a službách, poradit při řešení náročných situací a podle potřeby vás prakticky zaučit v péči – například jak bezpečně manipulovat s blízkým, jak používat pomůcky nebo jak zvládat náročné projevy chování. Poradenství pro pečující rodinu klientů těchto služeb je bezplatné. Nebojte se si o něj říct.

Terénní služby (docházejí za vámi domů)

Terénní služby přicházejí přímo do domácnosti. Díky tomu může váš blízký zůstat ve známém prostředí a zároveň získat potřebnou pomoc.

Pečovatelská služba

Pomáhá s běžnými činnostmi v domácnosti, například:

- osobní hygiena,
- oblékání,
- příprava nebo dovoz jídla,
- úklid a praní,
- doprovod k lékaři nebo na úřady.

Je vhodná pro seniory i lidi se zdravotním postižením, kteří potřebují pravidelnou pomoc.

Osobní asistence

Osobní asistent pomáhá člověku podle jeho individuálních potřeb – doma i venku. Může pomoci například při:

- sebeobsluze,
- cestách ven,
- doprovodu do školy nebo zaměstnání,
- volnočasových aktivitách.

Výhodou je větší flexibilita a možnost přizpůsobit službu konkrétním potřebám.

Odlehčovací služby

Odlehčovací služby umožňují pečujícímu **odpočinout si nebo vyřídit vlastní záležitosti**. Péči na určitou dobu převezme profesionál – doma nebo v zařízení.

Může jít například o:

- několik hodin týdně,
- víkend,
- krátkodobý pobyt.



Ambulantní služby (dochází se do nich přes den)

Tísňová péče

Tísňová péče je služba pro lidi, kteří žijí sami a mohou potřebovat rychlou pomoc. Člověk má u sebe zařízení (například SOS tlačítko), jímž může v případě potřeby přivolat pomoc.

Raná péče

Raná péče je určena **rodinám s malými dětmi se zdravotním znevýhodněním (obvykle do 7 let)**. Pracovníci rodinu navštěvují doma a pomáhají například:

- s rozvojem dítěte,
- s výběrem pomůcek,
- s orientací v systému podpory.

Součástí služby je také podpora rodičů a celé rodiny.

Ambulantní služby fungují podobně jako „denní program“. Člověk dochází do zařízení na několik hodin denně a poté se vrací domů.

Denní stacionáře a centra denních služeb

Nabízejí program, společnost a podporu během dne. Součástí bývají například:

- společné aktivity,
- cvičení,
- tvořivé činnosti,
- stravování.

Pro pečující to znamená **čas na práci, odpočinek nebo jiné povinnosti**.

Sociálně aktivizační služby a sociální rehabilitace

Tyto služby podporují rozvoj schopností a samostatnosti člověka. Pomáhají například s:

- trénováním paměti a dovedností,
- orientací v běžném životě,
- navazováním kontaktů s lidmi.

Pobytové služby (na delší dobu)

Sociálně terapeutické dílny

Jsou určeny lidem se zdravotním postižením, kteří chtějí pracovat nebo se zapojit do smysluplné činnosti. Nabízejí pracovní a kreativní aktivity v bezpečném prostředí.

Ambulantní služby mají velký přínos:

- přinášejí **strukturu dne a pravidelný režim**,
- umožňují **kontakt s dalšími lidmi**,
- dávají pečujícímu **čas pro sebe nebo na práci**.

Pokud péče doma není možná nebo je příliš náročná, existují také služby, kde může člověk bydlet dlouhodobě nebo přechodně.

Týdenní stacionář

Člověk v zařízení tráví pracovní dny a na víkendy se vrací domů.

Domov pro seniory

Zařízení pro starší lidi, kteří už nevládají žít zcela samostatně.

Domov se zvláštním režimem

Je určen lidem s demencí nebo jinými onemocněními, která vyžadují speciální péči.

Domov pro osoby se zdravotním postižením

Pro dospělé lidi se zdravotním postižením, kteří potřebují dlouhodobou podporu.

Chráněné bydlení

Menší domácnosti, kde lidé žijí samostatněji, ale s podporou pracovníků.

Odlehčovací pobyty

Krátkodobé pobyty (např. na několik týdnů, maximálně 180 dní ročně), když si pečující potřebuje odpočinout nebo řeší vlastní zdravotní situaci.

Pozor na rozdíl: dům s pečovatelskou službou

Dům s pečovatelskou službou není sociální služba, ale forma bydlení. Člověk zde platí nájem a může využívat pečovatelskou službu, která je ale hrazena zvlášť.

Kolik služby stojí?

Cena služeb se liší podle typu služby a poskytovatele.

U pobytových služeb je rozdíl například mezi:

- **neziskovými nebo příspěvkovými organizacemi** (např. obce, kraje, Diakonie ČCE),
- **komerčními poskytovateli**, kteří mohou mít výrazně vyšší ceny.

Na úhradu služeb lze využít:

- příspěvek na péči,
- další sociální dávky,
- vlastní příjmy nebo důchod opečovávaného,
- podporu rodiny.

Praktické tipy na závěr:

- **Žádost o pobytovou službu lze podat dopředu.**
- **Je možné podat žádost do více zařízení současně.**
- **Služby lze kombinovat a postupně upravovat.**
- **Využití služby není selhání, ale způsob, jak zajistit bezpečí a udržitelnost péče.**
- **Pokud máte potíž najít vhodnou službu nebo žádná služba nemá volnou kapacitu, obraťte se na sociální odbor v místě vašeho bydliště.**

Sdílená péče je často bezpečnější a dlouhodobě zvládnutelnější než péče, kterou nese jeden člověk sám. Pokud se ve službách ztrácíte, je to přirozené. Systém je poměrně složitý a každá rodina má jinou situaci. Nebojte se proto **požádat o radu** například na obecním úřadě, v poradně pro pečující nebo na poradenské lince Opory Diakonie.

Pro více informací o této problematice naskenujte tyto QR kódy:



3

Zdravotní služby – odborná péče doma i ve zdravotnickém zařízení

Při péči o blízkého se můžete setkat se situacemi, kdy je potřeba **odborná zdravotní péče** – například převazy ran, podávání injekcí, rehabilitace nebo pomoc v závěru života. Tyto úkony mohou provádět pouze zdravotníci, například lékaři nebo zdravotní sestry.

Dobrá zpráva je, že **mnoho zdravotních služeb lze zajistit i doma**. Váš blízký tak může zůstat v prostředí, které dobře zná, a přitom dostávat potřebnou odbornou péči.

Zdravotní péče bývá ve většině případů hrazena zdravotní pojišťovnou, pokud ji doporučí lékař.

Domácí zdravotní péče

Domácí zdravotní péče (někdy nazývaná „home care“) je služba, při které zdravotní sestra dochází za pacientem domů. Péči vždy indikuje lékař – obvykle praktický lékař nebo lékař z nemocnice. Sestra může pomoci například s těmito úkony:

- převazy ran nebo dekubitů (proleženin),
- podávání injekcí a léků,
- péče o stomii nebo katetr,
- sledování zdravotního stavu,
- měření tlaku, cukru nebo dalších hodnot,
- edukace rodiny v péči o nemocného.

Výhoda je, že pečující **není na odborné zdravotní úkony sám**. Zdravotní sestra může také vysvětlit postupy péče a poradit, na co si dát pozor.

Domácí zdravotní péče se často využívá například:

- po návratu z nemocnice,
- při dlouhodobém onemocnění,
- při omezené pohyblivosti pacienta.



Praktický lékař – důležitý partner při péči

Praktický lékař hraje při domácí péči velmi důležitou roli.

Je to lékař, který:

- sleduje zdravotní stav vašeho blízkého,
- předepisuje léky,
- doporučuje další odborníky,
- může zajistit domácí zdravotní péči.

Pokud se zdravotní stav vašeho blízkého zhorší, je vhodné **nejprve kontaktovat právě praktického lékaře**.

Specializovaní lékaři

V některých situacích je potřeba péče odborného lékaře – například neurologa, geriatra, psychiatra nebo onkologa.

Specialista může:

- upravit léčbu,
- doporučit další vyšetření,
- navrhnout rehabilitaci nebo další typ péče.

Vyšetření u specialisty většinou doporučuje praktický lékař.

Paliativní péče a domácí hospic

Pokud je nemoc vašeho blízkého nevléčitelná a směřuje k závěru života, může rodině pomoci paliativní péče.

Cílem paliativní péče není nemoc vyléčit, ale:

- zmírnit bolest a další obtíže,
- zajistit důstojnost a komfort nemocného,
- podpořit rodinu a pečující.



Jednou z možností je **domácí hospicová péče**. Tým odborníků (lékař, sestry, sociální pracovníci, někdy i psycholog nebo duchovní) dochází za pacientem domů.

Domácí hospic může pomoci například s:

- léčbou bolesti a dalších příznaků,
- zdravotní péčí dostupnou 24 hodin denně,
- zapůjčením zdravotních pomůcek,
- podporou rodiny v náročné situaci.

Díky této službě může mnoho lidí strávit závěr života doma, pokud si to oni i rodina přeje.

Sociální a zdravotní péče se často doplňují

V praxi se velmi často kombinuje více druhů podpory.

Například:

- pečovatelská služba pomáhá s hygienou a domácností,
- zdravotní sestra provádí převazy,
- fyzioterapeut dochází na rehabilitaci.

Díky tomu se péče rozděluje mezi více lidí a je pro rodinu dlouhodobě zvládnutelnější.

Více tipů najdete po naskenování těchto kódů:



4

Školy pro děti se znevýhodněním – jaké jsou možnosti vzdělávání

Když má dítě zdravotní znevýhodnění nebo jiné specifické potřeby, rodiče často řeší otázku, jaká škola bude pro jejich dítě nejlepší. Mnoho rodin má obavu, jestli dítě ve škole uspěje nebo zda v ní pro něj bude vhodné prostředí.

Dobrá zpráva je, že **český vzdělávací systém nabízí několik cest**, jak mohou děti se znevýhodněním chodit do školy a rozvíjet své schopnosti. Každé dítě je jiné a pro každé může být vhodná jiná forma vzdělávání. Důležité je, že **rodiče na rozhodování nejsou sami** – mohou se opřít o odborníky i školská poradenská zařízení.



Běžná škola s podpůrnými opatřeními

Mnoho dětí se znevýhodněním navštěvuje běžnou základní školu společně s ostatními dětmi. Pokud dítě potřebuje podporu, škola může využít takzvaná podpůrná opatření.

Podpůrná opatření mohou zahrnovat například:

- úpravu způsobu výuky nebo hodnocení,
- individuální vzdělávací plán,
- speciální pomůcky,
- pomoc asistenta pedagoga.

Cílem je, aby dítě mohlo **co nejlépe využít své schopnosti a zároveň zvládalo školní prostředí**.

Speciální základní škola

Pro některé děti může být vhodnější speciální základní škola, kde je výuka přizpůsobena jejich potřebám.

Ve speciálních školách bývá:

- menší počet žáků ve třídě,
- více individuální podpory,
- speciálně vyškolení pedagogové,
- upravené tempo výuky.

Tyto školy mohou být vhodné například pro děti s intelektovým znevýhodněním, poruchami autistického spektra nebo kombinovaným postižením.

Praktická škola

Po ukončení základního vzdělávání mohou někteří žáci pokračovat ve studiu na **praktické škole**. Tyto školy se zaměřují více na praktické dovednosti a přípravu na samostatný život nebo pracovní uplatnění.

Výuka zde zahrnuje:

- praktické činnosti,
- rozvoj pracovních dovedností,
- nácvik samostatnosti.

Cílem je, aby mladý člověk získal dovednosti, které mu pomohou v běžném životě.

Asistent pedagoga

Důležitou podporou pro děti se znevýhodněním může být **asistent pedagoga**.

Asistent pedagoga pomáhá dítěti například:

- lépe porozumět zadání úkolů,
- udržet pozornost při výuce,
- zvládnout organizaci práce,
- zapojit se do aktivit ve třídě.

Jeho úkolem není dítě učit místo učitele, ale **pomáhat mu, aby se mohlo co nejvíce zapojit do výuky a života třídy**.

Poradenská zařízení: PPP a SPC

Hlavním cílem vzdělávání není dosahovat výkonu „za každou cenu“, ale podporovat rozvoj dítěte, jeho samostatnost, sebevědomí a radost z učení. Každé dítě má své tempo a své silné stránky. Vhodně zvolená škola a podpora mohou pomoci, aby se tyto schopnosti mohly co nejlépe rozvíjet.

Více informací zde:



Rodičům i školám pomáhají také odborná poradenská zařízení.

Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)

Pomáhá například dětem s poruchami učení, pozornosti nebo chování. Posuzuje potřeby dítěte a doporučuje vhodná podpůrná opatření ve škole.

Speciálně pedagogické centrum (SPC)

Specializuje se na podporu dětí s různými typy zdravotního znevýhodnění, například s tělesným postižením, zrakovým nebo sluchovým postižením či poruchami autistického spektra.

Poradenská zařízení mohou:

- vyšetřit potřeby dítěte,
- doporučit vhodný typ školy,
- navrhnout podpůrná opatření,
- spolupracovat se školou i rodinou.

Vzdělávací cesta se může měnit

Je důležité vědět, že **volba školy není jednou provždy daná**. Potřeby dítěte se v průběhu vývoje mohou měnit a s nimi se může měnit i jeho vzdělávací cesta.

V praxi je možné například:

- přejít z běžné školy do speciální,
- vrátit se ze speciální školy do běžné,
- změnit typ vzdělávacího programu.

5

Do práce s podporou – zaměstnávání lidí s postižením

Mnoho rodičů i samotných lidí se zdravotním postižením si klade otázku, zda je možné najít práci, která bude odpovídat jejich možnostem. Obavy jsou přirozené – pracovní prostředí může být náročné a každý člověk má jiné schopnosti i potřeby.

Pozitivní je, že **existuje více cest, jak se lidé se zdravotním postižením mohou zapojit do práce nebo jiné smysluplné činnosti**. Ne vždy musí jít o běžný pracovní poměr na plný úvazek. Důležité je najít takovou formu práce, která bude odpovídat možnostem člověka a zároveň mu přinese pocit užitečnosti, samostatnosti a kontakt s ostatními lidmi.

Chráněný trh práce

Jednou z možností je práce na takzvaném **chráněném trhu práce**. Jde o pracovní místa vytvořená speciálně pro lidi se zdravotním postižením.

Na těchto pracovištích bývá:

- přizpůsobené pracovní prostředí,
- menší pracovní tempo,
- větší podpora ze strany zaměstnavatele.

Pracovní náplň může být velmi různorodá – od manuálních činností přes administrativní práci až po služby.



Sociální podniky

Další možností jsou **sociální podniky**. Tyto firmy mají kromě ekonomického cíle také sociální poslání – pomáhají zaměstnávat lidi, kteří mají na běžném pracovním trhu ztížené podmínky. Sociální podniky často vytvářejí pracovní příležitosti například v oblastech jako:

- služby,
- gastronomie,
- údržba nebo zahradnictví,
- výroba drobných produktů.

Důležitou součástí bývá také podpora zaměstnanců při zapracování a přizpůsobení pracovních podmínek.

Zaměstnání na otevřeném trhu práce

Někteří lidé se zdravotním postižením mohou pracovat také na **běžném pracovním trhu** – tedy ve firmách, kde pracují lidé bez zdravotního omezení.

V takových případech může být zaměstnání podpořeno například:

- úpravou pracovního místa,
- flexibilní pracovní dobou,
- zkráceným úvazkem,
- podporou pracovního asistenta.

Mnoho zaměstnavatelů dnes hledá motivované pracovníky a jsou otevřeni spolupráci, pokud mají k dispozici potřebnou podporu.

Pracovní asistence

Velkou pomocí může být **pracovní asistence (služba podporovaného zaměstnávání)**. Pracovní asistent pomáhá člověku se zdravotním postižením zvládnout pracovní začátky a orientaci v pracovním prostředí.

Asistent může například pomoci:

- vysvětlit pracovní úkoly,
- naučit pracovní postupy,
- zprostředkovat komunikaci s kolegy nebo nadřízenými,
- postupně podporu omezovat, jakmile si člověk práci osvojí.

Cílem je, aby se zaměstnanec mohl co nejvíce osamostatnit a v práci se cítil jistě.

Práce nemusí znamenat plný úvazek

Je důležité vědět, že práce nemusí vždy znamenat plný pracovní úvazek. Pro mnoho lidí může být vhodnější zkrácený úvazek nebo jen několik hodin týdně.

Smyslem je zapojení do života společnosti

Práce má pro člověka význam nejen finanční. Přináší také možnost být součástí kolektivu, pocit užitečnosti, nové dovednosti a větší samostatnost. Pro mnoho lidí se zdravotním postižením je důležité právě zapojení do společnosti a smysluplná činnost, která dává jejich dni strukturu.

Podpora existuje i pro zaměstnavatele:

Stát i některé organizace poskytují podporu také zaměstnavatelům, kteří zaměstnávají lidi se zdravotním postižením.

Může jít například o:

- finanční příspěvky na pracovní místo,
- úpravu pracovního prostředí,
- poradenství při zaměstnávání.

Díky těmto nástrojům je dnes zaměstnávání lidí se zdravotním postižením stále dostupnější a běžnější. Každý člověk má jiné možnosti a tempo. Důležité je hledat takovou pracovní cestu, která bude odpovídat jeho schopnostem a pomůže mu **rozvíjet samostatnost, sebevědomí a kontakt s ostatními lidmi.**

Více informací zde:



6

Komerční a praktické služby v domácnosti

Drobné praktické služby, jako je úklid nebo dovoz obědů, vám mohou výrazně ulevit – nejen fyzicky, ale i psychicky. Pomáhají uvolnit čas a energii na to nejdůležitější: být s blízkým člověkem, aniž musíte neustále něco zařizovat.

Komerční služby

Hídání a doprovody

Kromě sociálních služeb existují také komerční služby, které nabízejí **krátkodobý dohled nebo společnost** (např. Seniordoma.cz, Hlidacky.cz, Violapecuje.cz).

Může jít například o:

- krátkodobé hlídání doma (na pár hodin),
- společnost pro osamělého člověka,
- doprovod na procházku, k lékaři nebo na úřad,
- dohled v době, kdy potřebujete odejít z domu.

Tato forma podpory může být velmi užitečná například ve chvíli, kdy:

- si potřebujete něco zařídit,
- chcete si odpočinout,
- nebo se věnovat dalším členům rodiny.

I několik hodin týdně vám může pomoci.



Najděte půjčovnu kompenzačních pomůcek ve vašem regionu po načtení QR kódu:



Dovoz služeb a pomůcek

Každodenní zajištění jídla, nákupů nebo léků zabírá hodně času. Právě zde mohou pomoci služby, které zajišťují dovoz až domů.

Využít můžete například:

- **zapůjčení kompenzačních pomůcek s dopravou až domů**, např. polohovací postel, zvedáky, vozíky – lze objednat on-line např. na Nastaridoma.cz nebo Dmapraha.cz, půjčovnu kompenzačních pomůcek ve vašem okolí najdete také na Oporadiakonie.cz/sluzby
- **dovoz obědů** nebo krabiček s celodenní stravou,
- **dovoz nákupů** – potraviny i drogerie,
- **dovoz léků z lékárny** – volně prodejné léky, doplňky stravy a zdravotnický materiál je možné objednat např. přes Rohlík nebo Košík, některé lékárny mají vlastní kurýrní služby. Léky na recept je potřeba vyzvednout osobně.

Tyto služby mohou být vhodné nejen při velké zátěži, ale i v období nemoci, po návratu z nemocnice nebo když je péče náročnější. Díky nim nemusíte řešit logistiku a přesuny – a můžete zůstat více času doma s blízkými.

Praktická pomoc v domácnosti

Péče o blízkého často znamená i zvýšené nároky na chod domácnosti. Úklid, praní nebo drobné opravy ale mohou být časově i fyzicky náročné.

Pomoci mohou například tyto služby:

- **úklid domácnosti** (pravidelný nebo jednorázový),
- **praní a žehlení prádla**,
- **drobné technické opravy** – hodinový manžel (např. výměna žárovky, oprava vybavení),

Zejména technické a praktické záležitosti bývají často odkládány, protože „není čas“. Přitom jejich vyřešení může výrazně zlepšit bezpečí i pohodlí v domácnosti.

Není to rozmazlování, ale podpora

Využívání těchto služeb není známkou selhání ani „rozmazlování“. Naopak. Je to způsob, jak předcházet vyčerpání, rozdělit péči mezi více lidí a věnovat energii tomu, co je opravdu důležité.

7

Dobrovolnické a komunitní programy

Péče o blízkého člověka často znamená velkou změnu v každodenním životě. Postupně může ubývat kontaktů s přáteli, času na vlastní aktivity i příležitostí být mezi lidmi.

Osamělost je proto častým tématem – jak u pečujících, tak u lidí, o které je pečováno.

Přitom právě kontakt s druhými lidmi může výrazně pomoci zvládat náročné období péče.

Existují různé dobrovolnické a komunitní programy, které podporují setkávání, sdílení i vzájemnou pomoc.



Dobrovolníci – společnost i podpora

Dobrovolník může například přijít na návštěvu a strávit čas s vaším blízkým, povídat si, číst, nebo doprovodit na procházku. Pro pečujícího to zároveň znamená chvíli prostoru například na odpočinek nebo vyřízení vlastních záležitostí.

V případě zájmu oslovte dobrovolnické centrum ve vašem okolí, které dobrovolníka pomůže hledat a poskytne mu školení a pojištění.

Homesharing – sdílená péče

Homesharing je dobrovolnická podpora rodin pečujících o děti s autismem či intelektovým postižením. Hostitel (dobrovolník) pravidelně bere dítě na domluvenou dobu k sobě domů, čímž poskytuje rodičům odlehčení. Jde o mezinárodně ověřený model postavený na budování přátelského vztahu. Všichni hostitelé projdou školením a dostávají průběžnou podporu.

Komunitní centra a kluby

Mnoho obcí a organizací nabízí **komunitní centra nebo kluby**, kde se lidé mohou setkávat a trávit čas společně.

Může jít například o:

- kluby seniorů,
- komunitní centra pro rodiny,
- volnočasové programy pro lidi se znevýhodněním,
- společenství kolem farností různých církví.

Tyto aktivity přinášejí:

- pravidelný program,
- možnost navazovat vztahy,
- změnu prostředí a nové podněty.

Svépomocné skupiny a setkávání pečujících

Velkou podporou mohou být také **svépomocné skupiny pro pečující**. Setkávají se zde lidé, kteří mají podobnou zkušenost.

Ve skupině můžete:

- sdílet své starosti i radosti,
- získat praktické tipy od ostatních,
- zjistit, že v tom nejste sami.

Právě sdílení s lidmi, kteří rozumějí vaši situaci, může přinést úlevu i nové nápady, jak péči zvládat. Opora Diakonie nabízí podpůrná setkání pro pečující, kde můžete bezpečně sdílet své zkušenosti, získat informace a být v kontaktu s lidmi v podobné situaci. Setkání se konají on-line i osobně.

Proč má smysl se zapojit

Dobrovolnické a komunitní programy mohou přinést:

- společnost a zpestření dne pro vašeho blízkého,
- sdílení zkušeností a podporu pro vás jako pečujícího,
- prevenci izolace a pocitu osamění.

Nemusíte využít vše. Někdy stačí jeden kontakt, jedna skupina nebo jedna návštěva.

Začněte opatrně a podle sebe

Je v pořádku, pokud máte zpočátku obavy – například pustit do domácnosti cizího člověka nebo se zapojit do nové skupiny.

Zkuste začít postupně:

- domluvit si první nezávaznou schůzku,
- vyzkoušet jednu aktivitu,
- dát si čas zjistit, co vám vyhovuje.

Podpora druhých lidí může být v péči velkou oporou.

Více informací naleznete zde:



8

Jak vybrat vhodnou službu

Když začnete hledat pomoc při péči, může se zdát nabídka služeb nepřehledná. Existuje více typů služeb, různí poskytovatelé i odlišné podmínky. Není vždy jednoduché poznat, co je pro vás a vašeho blízkého vhodné.

Co konkrétně potřebujeme?

Začněte tím nejdůležitějším – **jakou pomoc skutečně potřebujete**. Zkuste si projít běžný den a pojmenovat situace, které jsou náročné.

Může jít například o:

- pomoc s hygienou nebo oblékáním,
- přípravu jídla nebo nákupy,
- dohled nad blízkým, když potřebujete odejít,
- zdravotní úkony (např. převazy),
- společnost nebo aktivizaci.

Každá služba má jiné zaměření. Když víte, co hledáte, snáze vyberete správný typ podpory.



Kolik času týdně potřebujeme pomoc?

Promyslete si také **rozsah služby**:

- kolikrát týdně by měla služba docházet,
- v jakou denní dobu,
- zda potřebujete pomoc pravidelně, nebo jen občas.

Někdo potřebuje krátkou pomoc několikrát týdně, jiný delší blok času jednou za týden. Je dobré počítat i s tím, že se potřeby mohou časem měnit.

Kolik to stojí?

Cena služeb se liší podle typu i poskytovatele.

Zjistěte si:

- kolik stojí hodina služby,
- zda se platí i doprava nebo další poplatky,
- co je v ceně zahrnuto a co ne.

U sociálních služeb bývá cena regulovaná, u komerčních služeb se může více lišit.

Jaká je čekací doba?

U některých služeb, zejména pobytových nebo velmi vytížených terénních služeb, může být čekací doba delší.

Je dobré se zeptat:

- kdy může služba začít,
- zda existuje pořadník,
- jestli je možné využít alespoň omezený rozsah služby dříve.

Pokud je situace naléhavá, informujte poskytovatele – někdy je možné hledat individuální řešení.

Můžeme si službu nejdříve vyzkoušet?

Velmi užitečné je zjistit, zda je možné službu nejprve vyzkoušet.

Zeptejte se například:

- zda je možné domluvit první návštěvu bez dlouhodobého závazku,
- jak probíhá první schůzka,
- jestli se můžete seznámit s pracovníkem předem.

Důležité je, aby se ve spolupráci cítil dobře nejen pečující, ale i člověk, o kterého je pečováno.

Kde služby hledat

Pokud nevíte, kde začít, můžete využít ověřené zdroje:

- **přehled služeb na webu Opory Diakonie: oporadiakonie.cz/sluzby/**
- **webové stránky vašeho města nebo kraje (sekce sociální služby)**
- **doporučení od lékaře, známých nebo jiných pečujících**



Kde se poradit, když si nevíte rady

Pokud je pro vás orientace ve službách složitá nebo služby ve vašem okolí nemají volnou kapacitu, můžete se obrátit na odborníky:

- **sociální pracovník na obecním nebo městském úřadě – pomůže zmapovat situaci a navrhnout vhodné služby,**
- **sociální pracovník v nemocnici – zejména při propuštění z hospitalizace,**
- **poradenská linka Opory Diakonie (800 915 915, všední dny 9–17 hod.) – můžete probrat svou situaci a získat konkrétní doporučení.**

Ptejte se a porovnávejte

Nebojte se oslovit více poskytovatelů a ptát se na detaily. Každá služba funguje trochu jinak a osobní přístup může hrát velkou roli. Můžete se ptát například na:

- zkušenosti pracovníků,
- způsob komunikace s rodinou,
- možnosti změny rozsahu služby.

Co si pohlídat

Při výběru služby je dobré sledovat i to, jak na vás poskytovatel působí – jestli:

- naslouchá vaší situaci,
- vysvětluje srozumitelně podmínky,
- nabízí řešení odpovídající vašim potřebám.

Dobře zvolená služba může být důležitou oporou v každodenní péči.

9

Závěr: Sdílená péče je dlouhodobě udržitelná

Péče o blízkého člověka je často dlouhodobá a proměnlivá. To, co funguje dnes, se může časem změnit. Proto je důležité hledat takové nastavení péče, které bude **udržitelné nejen krátkodobě, ale i do budoucna**.

Využívání služeb není selhání ani „krajní řešení“. Naopak – je to **běžná součást péče**, která pomáhá rozdělit odpovědnost mezi více lidí a zachovat rovnováhu v každodenním životě. Nemusíte zvládnout všechno sami.

Péče může stát na spolupráci:

- rodiny a blízkých,
- sociálních a zdravotních služeb,
- komunitní podpory i praktické pomoci.

Každý zapojený prvek může přispět k tomu, aby péče byla stabilnější a lépe zvládnutelná.



Hledejte řešení, které vyhovuje vám

Každá rodina je jiná. Neexistuje jedno správné řešení, které by fungovalo pro všechny. Je v pořádku zkoušet různé možnosti, upravovat rozsah služeb nebo hledat kombinaci, která vám dává smysl.

Důležité je, aby péče:

- odpovídala potřebám vašeho blízkého,
- byla zvládnutelná pro vás jako pečujícího,
- ponechávala prostor i pro běžný život.

Pamatujte, že na to nejste sami.

Kde hledat další informace

Pokud hledáte konkrétní služby nebo se chcete lépe zorientovat v možnostech podpory, můžete využít:

- **přehled služeb na webu Opory Diakonie: oporadiakonie.cz/sluzby/**
- **další články a praktické rady na webu: oporadiakonie.cz**



Pokud s péčí začínáte nebo hledáte další praktické informace, může vám pomoci také online nástroj **Průvodce péče**, který vás provede jednotlivými kroky a možnostmi podpory:



Kde hledat podporu

Linka Sluchátko: 212 812 540 – psychoterapeutická pomoc pro pečující

Linka první psychické pomoci: 116 123 – nonstop a zdarma, anonymně pro lidi v krizi

Linka seniorů Elpida: 800 200 007 – (denně 8.00 – 20.00) pro seniory i jejich rodiny

SOS Centrum Diakonie: 222 514 040, 777 734 173 – po předchozí domluvě
možnost osobních konzultací zdarma v Praze

Opora Diakonie: 800 915 915 – (všední dny 9.00 – 17.00)
bezplatná poradenská linka pro pečující
(není určena pro akutní psychickou krizi)

**Opora
Diakonie**

A series of 15 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

Důležitá telefonní čísla

Tato nejdůležitější tísňová telefonní čísla fungují nepřetržitě a zdarma, i bez SIM karty.

Při volání na tato čísla se snažte zachovat klid a jasně sdělit, co se stalo, kde se to stalo a kdo volá.

112 – Jednotné evropské číslo tísňového volání

150 – Hasičský záchranný sbor ČR

155 – Zdravotnická záchranná služba

158 – Policie ČR

156 – Městská (obecní) policie

**Opora
Diakonie**

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické

Vznik této brožury podpořili:


NADACE ČEZ



Středočeský kraj

Autor: Kolektiv autorů Diakonie ČCE

Grafická úprava a sazba: Vojta Vojtíšek – Second Vision Design

Fotografie: Archiv Diakonie ČCE a Jsme MILA, z.s.

Vydavatel: Diakonie Českobratrské církve evangelické

Adresa: Belgická 22, Praha 2, 120 00

IČ: 45242704

oporadiakonie.cz

Vydání: 1. vydání, květen 2026

Místo vydání: Praha

