



Začínáme pečovat

**Opora
Diakonie**

Začínáme pečovat

Obsah:

1.	Nejste na to sami	4
2.	Co se změnilo a co je teď potřeba?	6
3.	Péče a práce: Co dělat, když potřebujete začít pečovat	9
4.	Vytvořte jednoduchý plán péče	11
5.	Sdílení péče v rodině: Nemusíte na to být sami	13
6.	Propuštění z nemocnice a první týdny doma	16
7.	Úprava domácnosti pro bezpečí	18
8.	Kam se obrátit pro radu	20
9.	Finanční podpora státu – stručný přehled	23
10.	Jaké služby vám mohou pomoci	25
11.	Péče o vztah s blízkým	27
12.	Aby vás péče nevyčerpala: Jak o sebe pečovat	30
13.	Závěrem	32

1

Nejste na to sami

Kde péče začíná

Péče o blízkého člověka může přijít do našeho života velmi náhle. Někdy se stane úraz, nenadálá hospitalizace nebo dojde k výraznému zhoršení zdravotního stavu. Ze dne na den řešíte léky, sháníte pomůcky a přemýšlíte nad úpravou domácnosti, zahlcení mnoha dalšími povinnostmi a informacemi.

Jindy se potřeba péče vyvíjí postupně. Všimáte si, že maminka častěji zapomíná, tatínek hůře chodí, domácnost už není jako dřív. Dlouho si říkáte, že je to jen „horší období“, pak ale přijde chvíle, kdy je jasné, že bez podpory to nepůjde.

At' už je vaše situace jakákoli, je přirozené cítit:

- nejistotu („Nevím, kde začít.“),
- strach („Zvládnu to?“),
- zahlcení („Je toho příliš.“),
- vinu nebo rozpaky („Měl/a jsem si všimnout dřív.“).

Tyto pocity nejsou selháním. Jsou běžnou reakcí na velkou životní změnu a novou roli. Stává se z vás pečující.

Co je cílem této příručky

Tato příručka vám má pomoci:

- zorientovat se v prvních krocích,
- ujasnit si, co je teď důležité,
- uklidnit obavy tím, že získáte základní přehled,
- vědět, kam se obrátit pro další informace.

Nejde o vyčerpávající návod. Péče je vždy individuální. Smyslem příručky je, abyste získali jistotu, že na to nemusíte být sami a že existují možnosti podpory.



Kde hledat pomoc a pochopení

Pokud si potřebujete s někým promluvit, využijte bezplatnou linku pro pečující: 800 915 915 (všední dny 9.00 –17.00). Někdy stačí krátký rozhovor, abyste získali větší klid a jasno v dalších krocích.



Mnoho pečujících má pocit, že jsou na starosti sami. Přitom podobnou zkušeností procházejí tisíce lidí.

Na webu Opory Diakonie najdete:

články a praktické rady,
webináře a setkání pro pečující,
největší vyhledávač služeb pro pečující v Česku,
přehled akcí pro pečující najdete zde:

oporadiakonie.cz/udalosti

2

Co se změnilo a co je teď potřeba?

Než začnete cokoli vyřizovat, zastavte se. Aby se vám situace lépe zvládala, je dobré si ji nejprve pojmenovat.

Už samotné zmapování situace vám dodá pocit, že držíte věci pevněji v rukou.

Zkuste si upřímně odpovědět na tyto tři otázky:

- Co můj blízký zvládá úplně sám?
- S čím už naopak potřebuje mou pomoc?
- Co vím o jeho zdravotním stavu a jaká je předpověď (prognóza) do budoucna?

Tato jednoduchá orientace vám pomůže rozhodnout, zda stačí dočasná pomoc rodiny, nebo je vhodné začít řešit dlouhodobější nastavení péče.



Oblasti, které je dobré projít

Jak se blízký domluví a vyzná se v běžném životě (orientace a komunikace)

Tento seznam vám pomůže v klidu si ujasnit, co váš blízký skutečně potřebuje.

- Dokáže používat běžná slova a věty tak, aby se domluvil s ostatními?
- Chápe, co mu říkáte? Rozumí běžným pokynům nebo otázkám?
- Dokáže rukou napsat pár slov, např. nákupní seznam, zvládne se podepsat?
- Dokáže si sám v případě potřeby zavolat pomoc nebo přijmout telefonní hovor?
- Vnímá okolí, vidí a slyší natolik, aby mohl reagovat na věci kolem sebe?

Hygiena a oblékání, vyprazdňování

- Dodržuje základní hygienu?
- Zvládne se bezpečně osprchovat nebo vykoupat?
- Nehrozí riziko pádu v koupelně?
- Dokáže si sám vybrat čisté oblečení a bez pomoci se do něj obléknout?
- Dokáže sám použít bezpečně toaletu?
- Potřebuje hygienické pomůcky (plénkové kalhotky, inkontinenční vložky, pleny)?
- Dokáže je sám používat a měnit?

Strava

- Připraví si jídlo, nebo je třeba ho zajistit?
- Nají se samostatně, nebo potřebuje pomoc?
- Nezapomíná jíst a pít dostatek tekutin? Nehubne v poslední době nebo má k jídlu odpor?
- Musí dodržovat nějaký speciální jídelníček (např. kvůli cukrovce) nebo potřebuje jídlo nakrájet na malé kousky?

Pohyb

- Dokáže se sám a bezpečně zvednout z postele nebo ze židle?
- Pohybuje se po bytě jistě, nebo hrozí pád?
- Zvládne vyjít schody nebo dojít na krátkou procházku ven?
- Potřebuje oporu, doprovod nebo pomůcku (hůl, chodítko)?
- Zvládne nastoupit do auta, nebo je už jeho stav takový, že potřebuje převoz sanitkou (zdravotní dopravní službou)?

Domácnost

- Zvládne si nakoupit, běžně uklidit a udržet doma pořádek? Nehromadí se mu v bytě odpadky, nepořádek nebo třeba staré jídlo?
- Pamatuje si, kdy má zaplatit nájem a složenky? Orientuje se v peněžích, nebo mu začínají vznikat nechtěné dluhy?

Péče o zdraví

- Užívá sám správně léky?
- Objedná se sám k lékaři a dorazí na kontrolu?
- Rozumí tomu, co mu lékař v ordinaci říká a co má dělat?
- Všimli jste si nových zdravotních potíží, které zatím nikdo neřeší?

Proč je důležité si to sepsat

Když si jednotlivé oblasti zapíšete, uvidíte situaci jasněji. Pomůže vám to:

- Rozdělit péči na konkrétní úkoly,
- určit, kde je pomoc nutná hned a kde může počkat,
- připravit se na rozhovor s rodinou nebo odborníkem.

Už samotné zmapování situace je důležitý krok. Dává vám větší přehled a pocit, že situaci začínáte držet ve svých rukou.



3

Péče a práce: Co dělat, když potřebujete začít pečovat

Skloubit práci a péči o blízkého je velká životní změna, která zasáhne do vašeho soukromí i financí. Je dobré vědět, že jako zaměstnanec i podnikatel (OSVČ) máte zákonné možnosti, jak tuto situaci zvládnout.

Jaké mám možnosti jako zaměstnanec nebo OSVČ?

Pokud **jste zaměstnanec**, můžete využít některé zákonné nástroje – například ošetřovné nebo úpravu pracovní doby. Se zaměstnavatelem se také můžete domluvit na práci z domova nebo jiném nastavení práce. Pokud **podnikáte (OSVČ)**, můžete při splnění podmínek (**pokud si platíte nemocenské pojištění**) čerpat ošetřovné. Zároveň je možné podnikání dočasně omezit nebo přerušit.

Dlouhodobé ošetřovné

Dlouhodobé ošetřovné.
Další podrobné informace:



Dlouhodobé ošetřovné je dávka nemocenského pojištění pro situace, kdy je potřeba dlouhodobá domácí péče, nejčastěji po návratu z nemocnice. Zaměstnanec může zůstat doma například při **péči o přímé příbuzné:**

- dítě,
- manžela, manželku nebo registrovaného partnera/partnerku,
- rodiče, prarodiče, vnoučata, pravnoučata.

Zde není nutné splnit podmínku společné domácnosti.

Můžete tedy pečovat i v jejich bydlišti.

Nebo při péči o ostatní osoby, jde o například:

- druhu nebo družku,
- sourozence,
- tchyni, tchána, snachu nebo zetě,
- vzdálenější příbuzné (strýc, teta, bratranec, neteř atd.).

Zde je nutné splnit podmínku společné domácnosti.

Pozor: tato domácnost musí trvat alespoň 90 dnů bezprostředně před začátkem ošetřování.

- Dlouhodobé ošetřovné trvá maximálně 90 dní.
- **Kolik dostanu:** přibližně **60 % denního vyměrovacího základu.**
- Kdo vyřizuje: dávku vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení.

Důležité informace k právům pečujících zaměstnanců a OSVČ



Co je potřeba udělat:

- **Potřeba péče:** Lékař vystaví potvrzení o potřebě dlouhodobé péče, hospitalizace vašeho blízkého musí trvat minimálně čtyři dny. Lékař musí potvrdit předpoklad, že nemocný bude potřebovat celodenní péči dalších alespoň 30 dnů.
- **Důležité:** Potvrzení musí vystavit lékař v nemocnici nejpozději v den propuštění, zpětně to není možné.
- **Souhlas:** ošetřovaná osoba musí dát k ošetřování písemný souhlas.
- Ošetřující osoba předá dokumenty **svému zaměstnavateli (OSVČ předá přímo ČSSZ),**
- Zaměstnavatel podklady odešle na **ČSSZ.**
- Pokud se budete v péči střídat s jinými členy rodiny, každý musí vyplnit svou žádost.
- **Upozornění: Žádost** o dlouhodobé ošetřování **je třeba podat u ČSSZ nejpozději do osmi dnů od zahájení péče,** jinak nárok zaniká. V péči se mohou **střídat různí rodinní příslušníci,** pokud splňují podmínky.

Krátkodobé ošetřovné

Při náhlé potřebě péče (například při krátké nemoci) můžete využít také krátkodobé ošetřovné, které obvykle trvá až devět dní. K oblasti osob, o které lze pečovat, v rámci krátkodobého ošetřovného platí výše uvedené informace. Je rozdíl, zda pečujete o příbuzné v přímé linii, nebo příbuzensky vzdálenější osoby.

Úprava práce při péči

Pokud dlouhodobě pečujete o blízkého, který má přiznaný II., III., nebo IV. stupeň závislosti, zákoník práce vám dává tato práva:

Můžete požádat zaměstnavatele o úpravu pracovních podmínek, například:

- snížení pracovního úvazku,
- úpravu pracovní doby.

Zaměstnavatel je povinen žádosti vyhovět, nebrání-li tomu vážné provozní důvody. V případě žádosti o práci na dálku (**home office**) platí, že pokud ji zaměstnavatel zamítne, musí vám toto rozhodnutí písemně odůvodnit. Když si nejste jistí, jak postupovat, může být dobré začít otevřeným rozhovorem se zaměstnavatelem a společně hledat řešení, které bude fungovat pro obě strany.

4

Vytvořte jednoduchý plán péče

Na začátku péče bývá těžké zorientovat se v tom, co všechno je potřeba zajistit. Aby vám nedošly síly hned, pomůže jednoduchý plán péče. Díky němu získáte přehled o každodenních úkolech a snáze zjistíte, kde je potřeba zapojit další pomoc.

Projděte běžný den krok za krokem

Zkuste si představit běžný den vašeho blízkého od probuzení až po ulehnutí do postele. Co všechno během těch hodin potřebuje?

Například:

- Ráno: vstávání, hygiena, oblékání a snídaně.
- Během dne: podávání léků, oběd, pomoc s pohybem po bytě nebo procházka venku.
- Péče o domácnost: příprava jídla, nákupy a úklid.
- Večer: večeře, večerní hygiena a ukládání ke spánku.

Když si tyto kroky zapíšete, lépe uvidíte, co je potřeba zajistit pravidelně.



Co zvládnete sami a kde potřebujete pomoc

Plán péče vám jasně ukáže, co můžete zvládnout sami a kde už vaše síly nemusejí stačit. Ušetří vám čas i energii.

Nebojte se říct si o pomoc. Do plánu si napište, koho můžete zapojit do dílčích kroků péče.

Pomoci mohou například:

- další členové rodiny,
- přátelé nebo sousedé,
- sociální nebo zdravotní služby.

Rozdělení úkolů často uleví pečujícímu a zároveň zvyšuje jistotu, že je o blízkého dobře postaráno.

Připravte se i na nenadálé situace

Součástí plánu by měl být také jednoduchý postup pro situace, kdy se něco změní.

Rada z praxe: V případě, že sami onemocníte a bude třeba vás krátkodobě zastoupit, mějte po ruce důležité informace pro převzetí péče o vašeho blízkého.

Zkuste si připravit:

- seznam důležitých kontaktů (praktický lékař, specialisté, rodina),
- informace o lécích a zdravotním stavu,
- domluvu s někým, kdo může krátkodobě převzít péči, pokud onemocníte, budete náhle hospitalizováni nebo potřebujete odjet.

Takový plán vám může ušetřit stres ve chvíli, kdy je potřeba jednat rychle.

Plán péče se bude vyvíjet.

Situace se bude vyvíjet – někdy se stav vašeho blízkého zlepší, jindy bude potřebovat více podpory. Plán proto jednou za čas upravte. A pokud je to jen trochu možné, plánujte společně se svým blízkým. Ptejte se ho, co je pro něj důležité. Pomůže mu to zachovat si pocit důstojnosti a kontroly nad vlastním životem.

Vytvořte si plán péče:



5

Sdílení péče v rodině: Nemusíte na to být sami

Péče o blízkého člověka je běh na dlouhou trať a málokdo ho zvládne odběhnout sám. Pokud si naložíte všechno na vlastní bedra, **brzy se dostaví vyčerpání, únava a pocit izolace**. Sdílení péče není známkou slabosti, ale cestou, jak vše zvládnout a zajistit, aby vám zbyly síly i na vlastní život.

Musím to být jen já?

Je lidské mít obavy a pocit, že nikdo jiný péči o vašeho blízkého nezvládne tak dobře jako vy. Možná se bojíte, že ostatní udělají chybu nebo že vás okolí odsoudí, pokud si řeknete o pomoc. Tyto pocity jsou naprosto běžné, ale zkuste se na ně podívat s odstupem.

Zkuste si položit tři jednoduché otázky:

- **Co nejhoršího se skutečně stane**, když část péče na chvíli předám někomu jinému?
- **Co dobrého to přinese mně** a co opečovávanému?
- **Chtěl by mě můj blízký vidět neustále na dně sil?**

Jak si říct o pomoc (a nedostat se do hádky)

Základem je mluvit o svých potřebách včas a na rovinu. Vaše okolí často nevidí, kolik práce ve skutečnosti odvádíte, dokud jim to neřeknete.

- **Mluvte v klidu:** vyberte si chvíli, kdy nejste ve stresu.
- **Bud'te konkrétní:** místo „pomozte mi někdo“ řekněte „*potřebovala bych, abys v úterý odvedl tátu k lékaři*“ nebo „*můžeš prosím v sobotu nakoupit?*“.
- **Mluvte o sobě:** používejte věty jako „**já už nemůžu**“ nebo „**potřebuji si odpočinout**“. Neútočte na ostatní, že nic nedělají.



Rozdělení rolí: Každý kousek pomůže

Spolupráce v rodině nemusí být rozdělená přesně na polovinu. Každý může pomoci tím, v čem je dobrý nebo na co má čas:

- Praktická pomoc: návštěvy, vaření, hygiena.
- Administrativa: vyřizování příspěvků na úřadě, objednávání k lékaři.
- Pomoc na dálku: i sourozenec z jiného města může pomoci finančně nebo pravidelnými telefonáty, které blízkého povzbudí.
- Zapojte okolí: nebojte se oslovit sousedy nebo přátele. Sousedka může vyzvednout léky v lékárně a kamarádka vás může na hodinu vystřídat, abyste si mohli dojít v klidu na procházku, dát si kávu nebo mít jen chvíli čas pro sebe.

Když blízký pomoc odmítá

Často se stává, že senior nebo nemocný pomoc od nikoho jiného než od vás nechce. Většinou za tím stojí strach ze ztráty soukromí nebo stud.

- Vysvětlete, že je to pomoc pro vás. Řekněte: „*Abych o tebe mohla dál s láskou pečovat, potřebuji, aby mi občas někdo pomohl. Chci, aby nám v tom bylo oběma dobře.*“
- Zkoušejte změny v péči po malých krůčcích: navrhněte třeba jen jednu návštěvu pečovatelky „na zkoušku“. Razantní změny jsou ve stáří přijímány hůře.

Profesionální pomoc není selhání

Přizvat si k péči odborníky (pečovatelskou službu, odlehčovací služby) neznamená, že situaci nezvládáte. Naopak. Je to projev zodpovědnosti vůči sobě i nemocnému. Profesionálové vám uvolní ruce pro roli partnera, dcery nebo syna, místo abyste byli jen „ošetřovatelem na plný úvazek“.

Pamatujte, že sdílením péče se nezříkáte zodpovědnosti. Jen ji rozdělujete mezi víc lidí, abyste sami „nedojeli na doraz“ a nevyhořeli. I malý krok, jako je jedna hodina pomoci týdně, vám může přinést obrovskou úlevu. Zvláště pro vás, kteří jste na péči sami a chybí vám podpora rodiny a okolí, je využití profesionální pomoci nezbytnou součástí péče. Pokud se v rodině nemůžete dohodnout, zkuste mediaci. Je to rozhovor s odborníkem, který vám pomůže najít společnou řeč a nastavit pravidla tak, aby byla spravedlivá pro všechny.



6

Propuštění z nemocnice a první týdny doma

Návrat z nemocnice bývá důležitým milníkem v péči. Často se mísí úleva s nejistotou, jak péči zvládnout. Pomůže, když si ještě před propuštěním ověříte několik praktických informací a připravíte se na první týdny doma. Některé důležité otázky je dobré probrat s lékařem nebo zdravotní sestrou ještě během hospitalizace. Pomoci může také sociální pracovník nemocnice.

Sociální pracovník: Váš první spojenec

V každé nemocnici pracuje sociální pracovník. Měl by vám pomoci připravit se na situaci, kdy se blízký vrací domů v horším stavu, než v jakém tam odcházel.

- Ptejte se ho na příspěvek na péči – může vám pomoci s žádostí už v nemocnici.
- Pokud musíte kvůli péči narychlo přestat chodit do práce, žádejte o dlouhodobé ošetřovné.
- Předá vám kontakty na sociální služby...ontakty na sociální služby ve vašem okolí, které mohou pomoci v péči doma.

Na co se zeptat v nemocnici před návratem domů

Nebojte se lékaře nebo sestry ptát opakovaně, klidně si odpovědi zapisujte. V neznámé situaci a stresu člověk snadno zapomene i základní věci. Zajímejte se hlavně o:

- **léky a jejich dávkování** – kdy a jak léky užívat, jak dlouho a na co si dát pozor,
- **potřebné pomůcky** – například chodítka, nástavce, obvazy nebo další zdravotnické pomůcky – budou potřeba?
- **termíny kontrol** u lékařů,
- **rehabilitaci** – zda je doporučena a kde a jak ji zajistit, možnost domácí zdravotní péče – například návštěvy zdravotní sestry doma, budou třeba?
- **způsoby dopravy** do zdravotnických zařízení, pokud se blízký zatím nemůže dopravovat sám.

Pokud z rozhovorů zjistíte, že doma **nemáte podmínky pro bezpečné zajištění péče, existuje zákonná možnost pomoci na přechodnou dobu.**

- **Právní opora:** podle § 52 zákona o sociálních službách můžete žádat o umístění na tzv. **sociální lůžko.**
- **Účel lůžka:** slouží právě k tomu, aby nemocný mohl zůstat v odborné péči do doby, než vy doma upravíte podmínky pro péči, zajistíte pomůcky nebo terénní pečovatelskou službu.
- **Jak postupovat:** dejte nemocnici najevo, že o této možnosti víte. Trvejte na tom, že prostředí doma není připraveno a nejsou zajištěny podmínky pro péči. Nemocnice nemůže pacienta jen tak „vysadit“ na adrese, kde o něj není postaráno.

Praktické kroky po návratu domů

Po propuštění z nemocnice je vhodné udělat několik dalších kroků, které pomohou péči stabilizovat.

- **Kontaktujte praktického lékaře.**
Informujte ho o hospitalizaci a domluvte případnou kontrolu nebo další postup léčby.
- **Zjistěte možnosti finanční podpory.**
Pokud bude péče trvat delší dobu, můžete se informovat například o příspěvku na péči nebo dalších dávkách, které mohou pomoci pokrýt náklady spojené s péčí (viz kapitola 9).
- **Domluvte si konzultaci se sociální pracovnící.**
Sociální pracovník může pomoci zorientovat se v dostupných službách, dávkách nebo možnostech podpory v místě vašeho bydliště.

První týdny doma

První týdny po návratu bývají obdobím hledání nového rytmu. Je v pořádku, pokud se některé věci postupně upravují. Sledujte zdravotní stav blízkého, zapisujte si důležité informace a nebojte se obrátit na odborníky, pokud si nejste něčím jistí. Postupně si vytvoříte systém péče, který bude vyhovovat vám i vašemu blízkému.

7

Úprava domácnosti pro bezpečí

Domácí prostředí může výrazně ovlivnit, jak snadná a bezpečná bude péče. Někdy stačí drobné úpravy, jež sníží riziko pádu a usnadní pohyb po bytě. Vyplatí se projít domácnost očima člověka, který má omezenou pohyblivost nebo se rychleji unaví.

Odstraňte překážky

Zaměřte se na místa, kde by mohl člověk zakopnout nebo ztratit rovnováhu. Zkontrolujte například:

- volně ležící kabely,
- malé koberečky bez protiskluzové úpravy,
- prahy nebo nerovnosti na podlaze,
- přeplněné chodby a úzké průchody.

Cílem je vytvořit co nejvolnější a přehlednou cestu po bytě, aby se blízký mohl pohybovat bezpečně.

Dbejte na dobré osvětlení

Horší orientace v prostoru může zvyšovat riziko pádu.

Pomoci může:

- silnější osvětlení v chodbách a na schodišti,
- lampička u postele,
- noční světlo na cestě na toaletu.

Důležité je, aby člověk dobře viděl při vstávání i při nočním pohybu po bytě.

Bezpečná koupelna a toaleta

Koupelna patří mezi místa, kde k pádům dochází nejčastěji.

Pomoci mohou jednoduché úpravy:

- **madla** u vany, sprchy nebo toalety,
- **protiskluzová podložka** ve sprše nebo ve vaně,
- **nástavec na WC**, který usnadní vstávání,
- sprchová stolička pro bezpečné mytí.

Tyto úpravy mohou výrazně snížit fyzickou námahu při každodenní hygieně.

Bezpečný pohyb po bytě

Pokud má blízký potíže s pohybem, zvažte také uspořádání nábytku. Pomocí může například:

- dostatek prostoru kolem postele pro přesuny vašeho blízkého, případně pro chodítko,
- pevná židle nebo křeslo s područkami pro snadnější vstávání,
- odstranění nábytku, o který lze zakopnout.

Někdy je vhodné přesunout důležité věci (např. telefon nebo léky) blíž k posteli nebo místu, kde blízký tráví většinu času, aby pro ně nemusel složitě docházet.

Nejčastější pomůcky, které mohou péči usnadnit

Mnoho rodin zjistí, že drobné pomůcky mohou výrazně ulehčit každodenní péči. Mezi nejčastější patří:

- **Chodítko** – pomáhá při bezpečném pohybu po bytě i venku.
- **Nástavec na WC** – usnadňuje sedání a vstávání z toalety.
- **Madla do koupelny** – dodají potřebnou oporu, zvyšují stabilitu při hygieně.
- **Sprchová stolička** – umožňuje bezpečné sprchování vsedě.
- **Polohovací postel** – usnadňuje vstávání a manipulaci při péči.

Mnohé z těchto pomůcek je možné **nejprve vyzkoušet nebo si je půjčit** v půjčovnách kompenzačních pomůcek. Vyhledat je můžete na webu oporadiakonie.cz/sluzby. Půjčení může být výhodné zejména v situaci, kdy si nejste jistí, jaká pomůcka bude nejlépe vyhovovat.



8

Kam se obrátit pro radu

Když začnete pečovat o blízkého, může být těžké zorientovat se v tom, kdo vám může pomoci. Máme pro vás přehled míst, na která se můžete obrátit s praktickými otázkami o péči, službách nebo finanční podpoře. Nemusíte všechno zjišťovat sami.

Sociální pracovníci v nemocnici

Pokud je váš blízký hospitalizovaný, můžete se obrátit na **sociálního pracovníka v nemocnici**. Pomůže vám naplánovat návrat domů a poradí například:

- jaké služby lze využít po propuštění,
- jaké pomůcky mohou být potřeba,
- kde požádat o příspěvek na péči nebo další podporu.

Je dobré oslovit sociálního pracovníka ještě před propuštěním z nemocnice.



Sociální odbor obce

Na sociálním odboru městského nebo obecního úřadu s rozšířenou působností vám mohou pomoci zorientovat se v dostupné podpoře ve vašem regionu. Sociální pracovníci mohou:

- doporučit vhodné sociální služby,
- poradit s příspěvkem na péči,
- pomoci řešit složitější situace v rodině.

Úřad práce a Česká správa sociálního zabezpečení

Tyto instituce řeší především **dávky a finanční podporu**.

Úřad práce vyřizuje například:

- příspěvek na péči,
- příspěvek na mobilitu,
- příspěvek na zvláštní pomůcky.

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) řeší zejména dávky nemocenského pojištění, například dlouhodobé ošetřovné.

Pokud si nejste jistí, jak postupovat, můžete využít jejich infolinky:

Infolinka Úřadu práce: 800 779 900 Infolinka ČSSZ: 800 050 248

Praktický lékař

Praktický lékař je klíčovým partnerem při dlouhodobé péči. V jeho kompetenci je:

- sledovat zdravotní stav vašeho blízkého (návštěva lékaře v domácnosti nemocného),
- doporučit další vyšetření nebo specialisty,
- pomoci zajistit domácí zdravotní péči

Nebojte se s lékařem mluvit i o tom, jak péči zvládáte doma.

Poradny pro pečující

Poradny pro pečující pomáhají rodinám zorientovat se v situaci a hledat praktická řešení. Můžete zde získat informace například o:

- sociálních službách a pomůckách,
- dávkách a pracovních možnostech při péči,
- zvládání náročných situací v péči.

Jak vám může pomoci Opora Diakonie

Opora Diakonie nabízí podporu pečujícím po celé České republice.
Dále nabízíme:

- podpůrné skupiny pro pečující, kde můžete sdílet zkušenosti s lidmi v podobné situaci,
- webináře a setkání pro pečující,
- online Průvodce péčí, který vám pomůže zorientovat se v jednotlivých tématech péče.

V některých regionech je také možné domluvit domácí konzultaci s poradkyní, která s vámi může projít vaši konkrétní situaci a navrhnout další kroky.

Požádat o radu je často první krok k tomu, aby byla péče dlouhodobě zvládnutelná.

Můžete využít například bezplatnou linku pro pečující:

800 915 915

(všední dny 9.00–17.00)

Více informací naleznete také na webových stránkách Opory Diakonie:



9

Finanční podpora státu – stručný přehled

Péče o blízkého může přinést také vyšší výdaje za pomůcky, léky nebo placenou pomoc – pečovatelské služby či osobní asistence. Může se stát, že budete muset omezit práci a dojde ke snížení vašeho pracovního příjmu. V některých situacích je možné využít finanční podporu státu. Níže najdete základní přehled nejčastějších dávek a příspěvků. Slouží pouze pro orientaci – podmínky se mohou lišit podle konkrétní situace.

Název podpory	Na co slouží	Kdo má nárok	Kde žádat
Příspěvek na péči	Pomáhá pokrýt náklady na péči o člověka, který kvůli zdravotnímu stavu potřebuje pomoc jiné osoby. Peníze může využít na služby nebo na odměnu pro pečujícího.	Osoba, která kvůli dlouhodobému zdravotnímu stavu nezvládá některé základní životní potřeby (např. pohyb, hygienu, stravu). Výše příspěvku se liší podle stupně závislosti.	Úřad práce
Dlouhodobé ošetřovné	Dočasná finanční podpora pro zaměstnance nebo OSVČ, kteří pečují o blízkého po hospitalizaci nebo při vážném zhoršení zdravotního stavu.	Osoba účastná nemocenského pojištění, která musí kvůli péči o blízkého přerušit práci. Dávka může být vyplácena až 90 dní.	Přes zaměstnavatele s doporučením lékaře, OSVČ přímo na portal.cssz.cz
Příspěvek na mobilitu	Pomáhá pokrýt náklady na dopravu osob se zdravotním postižením.	Osoba, která je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P a pravidelně se dopravuje například k lékaři nebo do služeb.	Úřad práce

Název podpory	Na co slouží	Kdo má nárok	Kde žádat
Příspěvek na zvláštní pomůcku	Pomáhá uhradit náklady na některé kompenzační pomůcky nebo úpravy bydlení či vozidla.	Osoba s dlouhodobým zdravotním postižením, která splní zákonné podmínky pro přiznání pomůcky.	Úřad práce
Průkaz ZTP nebo ZTP/P	Potvrzuje zdravotní postižení a umožňuje využívat různé výhody (např. slevy na dopravu nebo parkovací průkaz).	Osoba s dlouhodobým zdravotním postižením podle posouzení lékaře a úřadu.	Úřad práce
Dávka státní sociální pomoci („superdávka“)	Pomoc domácnostem s nízkými příjmy na základní životní potřeby nebo bydlení.	Domácnosti, jejichž příjmy nestačí na pokrytí základních nákladů. Posuzuje se celková situace domácnosti.	online přes jenda.mpsv.cz

Podrobnější informace o jednotlivých dávkách najdete na webu [Opory](https://www.opora.cz).



Upozornění: Podmínky a výše dávek se mohou v čase měnit. Pro aktuální informace se podívejte na web [Opory Diakonie](https://www.opora.cz) nebo se obraťte na občanskou poradnu či sociální pracovníky ve vašem okolí, kteří vám mohou pomoci s orientací i s podáním žádosti.

10

Jaké služby vám mohou pomoci

Mnoho lidí má pocit, že by měli péči zvládnout sami. Ve skutečnosti je ale naprosto v pořádku a běžné využít pomoc dalších služeb. Čím dříve o ní začnete uvažovat, tím větší šanci máte péči zvládnout dlouhodobě bez vyčerpání.

Služby mohou převzít část každodenních úkolů, poskytnout odbornou péči nebo vám dát prostor na odpočinek. Často je možné jejich pomoc libovolně kombinovat podle toho, co právě potřebujete.

S čím mohou služby pomoci

Existuje několik typů sociálních a zdravotních služeb, které mohou podpořit péči doma.

- **Pečovatelská služba** Pomáhá s nezákladnějšími činnostmi – například s hygienou, oblékáním, jídlem, nákupy nebo úklidem.
- **Osobní asistence** Asistent může být s vaším blízkým doma nebo venku a pomáhat podle aktuální potřeby – například při pohybu, doprovodu nebo volnočasových aktivitách, zvládne také pomoc s hygienou i podáním jídla.
- **Odlehčovací služba** Poskytuje péči na určitou dobu, aby si pečující mohl odpočinout nebo vyřídit své záležitosti. Může probíhat doma u vašeho blízkého nebo v pobytovém zařízení. Váš blízký může v odlehčovací službě pobývat maximálně tři měsíce (90 dní) v kuse, ale celkově může službu využívat až šest měsíců (180 dní) v kalendářním roce.
- **Domácí zdravotní péče** Zdravotní sestra může docházet domů a provádět například převazy, aplikaci injekcí nebo kontrolu zdravotního stavu na základě doporučení lékaře.
- **Denní stacionář** Zařízení, kam může blízký docházet během dne na určitý časový úsek podle potřeb, poté se vrací opět domů. Nabízí program, péči a často i stravu.
- **Tísňová péče** Služba pro lidi, kteří žijí doma, ale mohou se ocitnout v ohrožení (např. pád, nevolnost). Pomoc lze přivolat stisknutím tlačítka nebo přívěsku.
- **Pobytové služby** Pokud domácí péče přestane být možná nebo bezpečná, existují také zařízení, kde může člověk žít dlouhodobě – například domovy pro seniory nebo domovy se zvláštním režimem.



Pomoc lze kombinovat

Mnoho rodin využívá více typů podpory současně. Například

- pečovatelskou službu ráno,
- denní stacionář během dne,
- odlehčovací službu v období, kdy pečující potřebuje více času pro sebe.

Kromě sociálních a zdravotních služeb mohou pomoci také běžné služby pro domácnost, například:

- dovoz nákupů nebo obědů,
- doručení léků z lékárny,
- úklid domácnosti,
- drobné opravy v bytě.

I taková pomoc může výrazně ulevit každodenní zátěži.

Checklist ✓: Jak poznat, že je čas hledat službu

- Péči už nelze zajistit jen „po práci“ nebo mezi povinnostmi.
- Blízký potřebuje pomoc v časech, kdy nejste dostupní (ráno, večer, noc).
- Bezpečí doma je nejisté (pády, zmatenost, dezorientace, rizikové situace).
- Potřebujete pravidelně řešit hygienu, přesuny nebo dohled.
- V rodině se nedaří nastavit dlouhodobé sdílení péče.
- Chybí vám prostor na odpočinek nebo vlastní zdraví.

Využití služeb neznamená, že péči nezvládáte. Naopak – může být způsobem, jak péči udržet dlouhodobě bezpečnou a zvládnutelnou pro vás i vašeho blízkého.

11

Péče o vztah s blízkým

Když začnete pečovat o blízkého, může být těžké zorientovat se v tom, kdo vám může pomoci. Máme pro vás přehled míst, na která se můžete obrátit s praktickými otázkami o péči, službách nebo finanční podpoře. Nemusíte všechno zjišťovat sami.

Aby péče nebyla jen o povinnostech

Péče neznamená jen pomoc s hygienou, léky nebo nákupy. Zasahuje i samotný vztah mezi vámi a vaším blízkým. Možná jste byli zvyklí vídat se jako dcera a maminka, syn a otec, partneři. Najednou přibývá nová role – pečující a člověk, který pomoc přijímá.

Tato změna může být citlivá pro obě strany. Je v pořádku, pokud si na ni potřebujete zvyknout.

Vztah se mění, ale nezaniká

Když pomáháte s věcmi, které byly dříve samozřejmé, může to narušit pocit rovnováhy. Tato změna je velmi citlivá pro obě strany. Váš blízký může prožívat stud, bezmoc nebo strach ze ztráty samostatnosti. Vy zase můžete cítit obrovskou odpovědnost a únavu.

Pomáhá si připomenout: **stále jste především dcera, syn, partner. Péče je novou součástí vztahu, ne jeho náhradou.**



Mluvte spolu – i o obavách

Podporujte samostatnost

Konflikty a napětí jsou normální

Nezapomínejte na společný čas

Otevřená komunikace pomáhá předcházet nedorozuměním a napětí, nebojte se mluvit i o nepříjemných věcech.

Zkuste se ptát:

- „Co je pro tebe teď nejtěžší?“
- „Čeho se nejvíc bojíš?“
- „Co bys chtěl/a nechat tak, jak to bylo dřív?“

Naslouchejte bez spěchu. Někdy není potřeba hned hledat řešení. Už samotný prostor pro vyjádření obav může přinést úlevu.

Stejně tak můžete mluvit i o svých pocitech. Sdílení neznamená stěžování si. Znamená budování důvěry.

Je přirozené, že chcete věci udělat rychle a efektivně. Přesto je důležité nechat blízkému prostor tam, kde to ještě zvládne sám.

- Nabídněte pomoc, ale nevnucujte ji.
- Dejte mu dostatek času.
- Nechte ho rozhodovat o věcech, které se ho týkají – například co si obleče, co bude jíst nebo o denním režimu.

Podpora samostatnosti pomáhá zachovat důstojnost a pocit vlastní hodnoty. I malé rozhodnutí může mít velký význam.

Změna role může přinést podrážděnost na obou stranách. Nemoc nebo bolest mohou ovlivnit náladu. Únava může zvyšovat citlivost.

Pokud vznikne napětí:

- zkuste situaci neřešit ve chvíli největšího vypětí,
- pojmenujte, že jste oba unavení nebo rozrušení,
- vraťte se k tématu později, když bude klidnější chvíle.

Často nejde o samotnou věc, ale o strach, bezmoc nebo obavu ze ztráty kontroly.

Péče by neměla být jen seznamem úkolů. Zkuste si uchovat i chvíle, které nejsou o povinnostech:

- společné posezení u kávy,
- prohlížení starých fotografií,
- poslech oblíbené hudby,
- krátká procházka nebo sledování oblíbeného pořadu.

Zdánlivé maličkosti mají velký vliv na kvalitu života.

Připomínají, že nejde jen o péči, ale o vztah.



Tři principy, které vztah v péči posilují

- **Respekt k důstojnosti** – i když člověk potřebuje pomoc, zůstává dospělou osobností.
- **Otevřená komunikace** – mluvit o obavách i přáních.
- **Společný čas bez povinností** – pečovat i o radost a blízkost.

Péče je náročná, ale může také prohloubit vzájemné porozumění. I v náročném období je možné hledat způsob, jak si být blíž.

12

Aby vás péče nevyčerpala: Jak o sebe pečovat

Pečující zapomínají často sami na sebe. Když se ale psychická únava, stres nebo přetížení hromadí delší dobu, zhoršuje se vaše zdraví a péče se může stát neudržitelnou. Preventivní péče o psychickou pohodu je tak pro pečující nutností.

Co pomáhá psychické pohodě?

- Pravidelný denní rytmus: spánek, jídlo, pohyb a odpočinek v pravidelném režimu zklidňují mysl.
- Sdílení emocí: mluvíte o svých pocitech s někým blízkým nebo využijte podpůrnou skupinu, poradnu pro pečující či psychoterapeuty.
- Mikropauzy během dne: i pět minut hlubokého dýchání nebo klidného posezení v tichu umí zázraky.
- Drobné radosti: dělejte cokoli, co vás nabíjí – čtení, hudba nebo třeba práce na zahradě.

Varovné signály přetížení, zpozorněte, pokud na sobě sledujete:

- Dlouhodobou únavu, která neustupuje ani po odpočinku.
- Podrážděnost, výbuchy vzteku nebo zkratové reakce.
- Poruchy spánku nebo zhoršení vlastního zdraví.
- Pocit, že už nevíte, kam „sáhnout“ pro pomoc.

Co je možné udělat hned ✓:

- říct si o konkrétní výpomoc (potřebuji: dvě hodiny volna jen pro sebe, jeden nákup, jeden doprovod),
- krátce zrevidovat plán péče: co lze přestat dělat, s čím může pomoci vaše okolí (rodina, sousedé),
- domluvit se s poradnou pro pečující, co je nejbližší realistický krok,
- pokud jste v akutní psychické krizi, využijte krizové linky.

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 ČCE:	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.

Další podrobné informace můžete získat na internetu naskenováním těchto QR kódů:

**Opora
Diakonie**


Sluchátko
TERAPEUTICKÁ LINKA



13

Závěrem

Péče o blízkého je proces, který se v čase neustále mění. To, co funguje dnes, může být za pár měsíců jinak. Je proto v pořádku **průběžně upravovat způsob nastavení péče, zapojovat další pomoc nebo hledat nové možnosti podpory.**

K informacím v této příručce se můžete kdykoli vrátit. Mohou vám pomoci znovu se zorientovat nebo si připomenout další kroky, když se situace změní.

Pokud chcete získat více informací, můžete využít také další příručky Opory Diakonie, které se věnují například právním otázkám, službám pro pečující nebo péči o sebe.

Pamatujte, že na to nejste sami.

Opora Diakonie je tu pro vás 800 915 915 – bezplatná poradenská linka ve všední dny 9.00 - 17.00.

Aktuální informace, články a rozcestníky najdete na oporadiakonie.cz

**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
Vydavatel: Diakonie Českobratrské církve evangelické
Adresa: Belgická 22, Praha 2, 120 00
IČ: 45242704
oporadiakonie.cz
Vydání: 1. vydání, duben 2026
Místo vydání: Praha

