

# POMÁHÁME PEČUJÍCÍM

Bulletin společnosti Ledax o.p.s. pro neformálně pečující

## BEZ NEFORMÁLNÍCH PEČUJÍCÍCH BY SE SYSTÉM SOCIÁLNÍ PÉČE NEOBEŠEL

V České republice žijí statisíce lidí, kteří chodí do práce, starají se o své rodiny a ještě navíc tzv. neformálně pečují o své blízké v situaci jejich dlouhodobého onemocnění či vážného úrazu. Dle statistik Ministerstva práce a sociálních věcí

pětina českých rodin řeší péči o nejstarší členy domácnosti (nejčastěji rodiče), další jsou v důsledku náhlé nemoci či úrazu vystaveni nutnosti péče o další osoby blízké, 50-60 tisíc rodin v ČR pečuje o dítě s handicapem.

Péči o své blízké většinou považujeme za automatickou, jednáme dle našeho nejlepšího vědomí, intuitivně, často bez času na přípravu. Vedle toho je v posledních letech výrazný trend péče a dožívání v domácím



prostředí, mnoho z nás chce zůstat co nejdéle doma. I když je síť pobytových, terénních i ambulantních sociálních služeb velmi vyspělá, faktem je, že bez rodinné péče by se systém sociální péče v ČR neobešel.

Ledax, jako jeden z největších poskytovatelů sociálních služeb zejména pro seniory v Jihočeském kraji, se snaží reagovat na aktuální situaci v oblasti sociální péče. Proto kromě zkvalitňování nabídky našich služeb a zvyšování standardů jejich kvality máme potřebu zahrnout do výčtu právě i podporu neformálně pečujících. Vnímáme je totiž tak trochu jako naše kolegy, partnery, ty, se kterými můžeme spolupracovat a společně tak zajistit tu nejlepší péči o potřebné, často ty nejbližší osoby.

Na následujících řádcích vám představíme naše plánované aktivity a kolegy, kteří na našem novém projektu „Poradny pro neformálně pečující“ budou spolupracovat, a se kterými se někteří z vás budou do budoucna potkávat.

Doufáme, že se nám podaří motivovat vás k tomu, abyste nám vy nebo některý z vašich přátel věnoval svůj čas při nabízených aktivitách. Věříme, že zejména v roli neformálně pečujících, ale i kvůli tomu všemu, co se v posledních dobách děje kolem nás, není času a síly nazbyt. Ale berme to všichni jako příležitost. S pomocí lidí kolem, dostupných služeb, nových zkušeností a s ohledem na vlastní zdraví a psychickou pohodu.

Těšíme se na setkání s vámi.

**Eliška Hájková**  
ředitelka Ledax o.p.s.

## UŽ V ŠESTÉ TŘÍDĚ VĚĎELA, ŽE CHCE POMÁHAT

**Celý svůj profesní život pracuje v pomáhajících profesích - zdravotnictví a sociálních službách. Nedovede si představit, že by dělala něco jiného. Kateřina Soukupová, která pracuje již čtvrtým rokem na pozici Garanta kvality služeb a metodika společnosti Ledax o.p.s., má již od útlého dětství velké sociální citění, a když přišla na řadu volba povolání, bylo vše jasné už v 6. třídě! Chtěla být dětská sestra. Po mnoha letech praxe v Praze a Brně vyměnila život ve velkoměstech za vesnici v pohraniční oblasti České Kanady. Bydlení na vsi jí dalo poznání života tamních lidí, jejich uvažování i myšlení. Toto poznání v ní vyvolalo touhu po osvětové činnosti a pomoci lidem kolem sebe vidět a dělat věci jinak, než jsou jejich zvyklosti. Letošní rok bude nejen na Kaplicku pomáhat neformálně pečujícím.**

**Proč jste se rozhodli podpořit v rámci projektu právě neformálně pečující?**

Vždy jsem byla v životě aktivní a snažila jsem se v mé komunitě pomoci i nad rámec mého zaměstnání. Například jsem uspořádala bezplatný odběr krve na zjištění glykémie. Příchozím jsem vysvětlovala a radila, jak se zdravě stravovat a jak předcházet vzniku cukrovky. Po dvě soboty jsem zjišťovala glykémii (hladina cukru v krvi), statisticky vše vyhodnotila a místním občanům podala výklad o diabetu mellitu (cukrovce). Při těchto setkáních jsem se seznamovala a poznávala ženy, které pečovaly o své nejbližší. Samy za mnou chodily na radu ohledně ošetřová-



ní, pečování a také sociální pomoci. Proto zapojení se do projektu na podporu neformálních pečujících byl jen další etapou mé pomáhající aktivity. Uvítala jsem tu nabídku s nadšením!

**Byla jste Vy sama nebo někdo z Vašich blízkých v pozici neformálně pečujícího?**

Já sama jsem o své rodiče neměla možnost pečovat. Bydleli v Karlových Varech a péči o ně převzaly mé dvě sestry. Já jsem několik let pracovala v domovech pro seniory a vedla jsem k šetrné a laskavé péči své podřízené. Často jsem s lidmi z těchto domovů sedávala u jejich lůžka a povídala si s nimi. Ale i s jejich dcerami i syny a pomáhala jim porozumět světu seniorů.

**Několik posledních měsíců mimo jiné působíte na informační a poradenské lince pro seniory a jejich rodinné příslušníky, setkáváte se osobně s lidmi v rámci tzv. Senior Pointu v Českých Budějovicích. S čím si pečující nejčastěji neví rady?**

► (pokračování na straně 2)



## UŽ V ŠESTÉ TŘÍDĚ VĚDĚLA, ŽE CHCE POMÁHAT

(pokračování ze strany 1)

Často mi volající sděluje traumatický příběh své maminky, otce, babičky, kteří se vracejí z nemocnice domů a oni nevědí, jak se o něj postarat, neznají rozdíl mezi pečovatelskou službou a zdravotní péčí. Mají strach, že péči nezvládnou, protože to nikdy nedělali. Snažím se je uklidnit a většinou se mi to daří, protože jim nabídnu pomoc prostřednictvím naší pečovatelské služby, která je tu právě pro to, aby ulehčila pečujícím. Často kombinujeme pečovatelskou službu se zdravotní péčí, kdy do domácnosti přijíždí nejen pečovatelka pomoci s hygienou, s úklidem nebo nákupem, ale i zdravotní sestra, která ošetří rány, odebere krev, změří tlak, aplikuje injekce. Pečovatelka může dokonce zastoupit pečující v rodině na hodinu i více, aby si pečujícíci mohli vyřídit věci na úřadech, u lékaře nebo dojit ke kadeřnici. Někteří pečující mají informace a tak přesně ví, co chtějí. Polohovatelné lůžko, antidekubitní matraci, obědy nebo jen týdenní úklid. Ale těch je minimum. Většinou jsou zoufalí z nově vzniklé situace, kterou neumí řešit.

### Jaké aktivity budete pro neformálně pečující v rámci projektu nabízet?

Chtěla bych nabídnout pečujícím, ale i ostatním, informace o možnostech, které přicházejí v úvahu v různých situacích, jako jsou různé sociální podpory, například příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu nebo na zdravotnickou pomůcku. Ráda bych poradila jaké hygienické nebo inkontinenční prostředky používat, kde je koupit nebo zda o ně požádat lékaře. Chtěla bych poradit, ale také ukázat, jak manipulovat s nemocným na lůžku, jak se k úkonu postavit a neublížit si. Je

toho hodně, co bych ráda pečujícím předala. Třeba i péči o sebe, neboť pečovat vyčerpává psychicky i fyzicky.

### Co Vás ve Vaší práci inspiruje?

Inspiraci nacházím u lidí, kterým pomáhám. Když cítím z jejich hlasu v telefonu zklidnění a radost z nalezení pomoci a vyřešení problému. Když mi zavolají zpět a poděkují. Mám radost z radosti druhých, kterým jsem ukázala cestu kudy jít. V tom nacházím smysl mé práce.

### Máte zkušenosti nejen ze sociální práce, ale i ze zdravotnictví. Co se budete snažit z Vašich zkušeností předat lidem, kteří se do projektu pro neformálně pečující zapojí?

Intenzivně se zajímám o zdravý životní styl, o zdravé stravování a jako zdravotník vím, že strava, kterou přijímáme, ze 70 % ovlivňuje náš metabolismus a funkce našeho těla. To znamená, že když budeme jíst zdravě, bude i naše tělo zdravé. Ráda bych předala pečujícím informace i praktické rady ve stravování nejen při péči o své blízké, ale i při péči o sebe.

mená, že když budeme jíst zdravě, bude i naše tělo zdravé. Ráda bych předala pečujícím informace i praktické rady ve stravování nejen při péči o své blízké, ale i při péči o sebe.

### A na co se Vy osobně v projektu těšíte?

Těším se na lidi. Těším se, že jim budu moct předat informace, které jim pomohou v jejich náročné práci doma. Zažila jsem mnoho seniorů v různých pobytových zařízeních, chápu, že ne vždy mohou děti o své rodiče pečovat. A právě proto smekám před všemi rodinnými pečujícími, jejich obětavostí, lidskostí a pokorou. Právě za to vše, co dělají, si jich velice vážím a těším se na setkání s nimi.

**„Důležitá je péče i o sebe, neboť pečovat vyčerpává psychicky i fyzicky“**



### Mgr. Kateřina Soukupová

#### Vzdělání

- Střední zdravotnická škola Karlovy Vary - obor Dětská sestra
- Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně - obor Ošetrovatelská péče o dospělé
- Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích - obor Program celoživotního vzdělávání DPS - učitelé (pedagog. minimum)
- Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem - bakalářské studium, program Ekonomika a řízení zdravotnictví, obor Ošetrovatelský management
- VŠ Zdravotnictva a sociální práce sv. Alžběty v Bratislavě - magisterské studium, detašované pracoviště v Příbrami, obor Ošetrovatelství

#### Praxe

- Ledax o.p.s. - garant kvality, metodik
- Alzheimer Home, Praha Kunratice - vrchní sestra
- Domov pro seniory Chodov - vedoucí zdravotní péče (vrchní sestra)
- Střední zdravotnická škola Jindřichův Hradec a Ruská 91, Praha 10 - učitel odborných předmětů
- MAVO, APSS - lektorka - přednášková činnost v oblasti zdravotnictví, sociálních služeb, ošetrovatelství, psychologie, personálního managementu
- Bobelovka (Domov pro mentálně postižené děti a mládež) - ředitelka
- Fakultní nemocnice Královské Vinohrady Praha - dětská sestra na oddělení JIP plastické chirurgie
- Vězeňská služba ČR, Ostrov, Praha - zdravotní sestra léčebny TRN
- Městský ústav národního zdraví Brno - dětská sestra v jeslích, v kojeneckém ústavu
- Fakultní nemocnice Motol - dětská sestra na dětské chirurgii

#### Vlastní projekty a realizace

- Cukrovka v Nové Bystřici - bezplatný odběr krve na zjištění hladiny cukru v krvi
- Přednáška - Diabetes mellitus
- Cukrovka v Říčanech - bezplatný odběr krve na zjištění hladiny cukru v krvi
- Moderátor svépomocných skupin diabetiků s edukačním programem



Ledax poskytuje na Kaplicku terénní služby, které mohou pečující využívat





# PLÁN PORADENSKÝCH AKTIVIT PRO ROK 2021

## PORADENSTVÍ

Po celý rok 2021 bude probíhat telefonické a e-mailové poradenství pro pečující. Pokud potřebujete poradit, zavolejte nám na bezplatnou informační linku 800 221 022 ve všední dny od 7.30 do 15.30 hodin. Nebo nám napište na e-mail [pomahamepecujicim@ledax.cz](mailto:pomahamepecujicim@ledax.cz).

Od května 2021 se za námi můžete zastavit v **Poradně pro pečující** vždy první pondělí v měsíci od 9 do 13 hodin. Poradna pro pečující se bude nacházet v prostorách Městského úřadu Kaplice v 1. patře na adrese Linecká 391. Dejte nám však dopředu vědět, že dorazíte, abychom s vámi počítali.

Naše poradkyně pro vás bude v tomto roce přítomna v těchto termínech:

- 3. května 2021
- 7. června 2021
- 12. července 2021  
(z důvodu státního svátku  
výjimečně druhé pondělí v měsíci)
- 2. srpna 2021
- 6. září 2021
- 4. října 2021
- 1. listopadu 2021
- 6. prosince 2021

V červnu (7. června) bude v Poradně pro pečující přítomen také odborný poradce/právník a v září (6. září) zdravotní sestra s letitou praxí. Přijďte se poradit s tím, co vás trápí nebo v čem si nejste jisti.

## SEMINÁŘE PRO PEČUJÍCÍ

Plánujeme pro vás 5 seminářů, které budou probíhat v Městské knihovně v Kaplici. Máme pro vás připravena zajímavá témata i praktické rady a ukázky. Realizace veškerých aktivit bude přizpůsobena aktuální epidemiologické situaci, aktuální informace naleznete na našich webových stránkách [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz).

**28. května 2021** od 9 do 14 hodin proběhne první seminář, představíme vám naši poradkyni, probereme téma duševní hygieny, praktické informace týkající se příspěvku na péči a dalších možností, přivezeme vám ukázat zdravotnické a kompenzační pomůcky.

**24. září 2021** proběhne druhý seminář, témata semináře ještě upřesníme.

## INFORMAČNÍ A VZDĚLÁVACÍ MATERIÁLY A ODBORNÁ LITERATURA

Máme pro vás připravenou databázi informačních a vzdělávacích materiálů na téma „neformální pečování“, společně zjistíme, co potřebujete a co by vám mohlo pomoci.

Nabídneme vám užitečné informace a praktická videa, která vám pomohou s péčí o vašeho blízkého.

## ANKETA: V ČEM VIDÍTE PŘÍNOS NOVÉHO PROJEKTU S NÁZVEM „PORADNA PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ“?



**Mgr. Pavlína Bláhová**  
Vedoucí odboru sociálních věcí  
a péče v Kaplici

Poradna pro pečující je určitě velmi smysluplným projektem, jehož vznik v Kaplici velmi vítám. Přibývá osob závislých na péči jiné osoby a v souvislosti s tím také pečujících, kteří péči o své blízké zajišťují. Situace pečujících je velmi náročná a zaslouží si všestrannou podporu – psychickou, sociální, právní atd. Návštěva poradny jim může pomoci zorientovat se v často nové životní situaci, poskytnout potřebné rady a kontakty. Významnou pomocí může být i plánovaný vznik svépomocné skupiny, kde mohou pečující vzájemně sdílet své zkušenosti, starosti i radosti a mohou si být vzájemnou oporou.



**Mgr. Kateřina Sklářová**  
Vedoucí střediska Pečovatelské  
služby Ledax Trhové Sviny

Role neformálního pečujícího je náročná a každá aktivita, která by pečujícím pomohla v jejich nelehké životní situaci, má smysl. Proto vítám vznik poradny, kde neformálně pečující budou mít možnost získat užitečné kontakty a praktické rady. Myslím si, že jsou skvělé i chystané kurzy rozšiřující znalosti a dovednosti v oblasti ošetřovatelských úkonů i poskytující informace, jak se udržet v dobré psychické a fyzické kondici a umět relaxovat. Kdyby se časem podařilo vytvořit tzv. svépomocnou skupinu, kde by měli lidé možnost vyměnit si své zkušenosti a poznatky, kde by našli bezpečné místo pro sdílení svých obav, možnost zmírnit pocit izolace, rozšířit síť známých a získat pomoc při vyrovnávání se se zármutkem, byl by to podle mého názoru ten nejlepší výsledek chystaného projektu.



**Zdeněk Říha**  
Projektový manažer MAS Pomalší o.p.s.

Projekt Pomáháme pečujícím je pro území MAS Pomalší velmi důležitý a přínosný. Potřeba takové služby byla opakovaně zjištěna při místním plánování služeb pro sociální oblast a je definována přímo ve strategické části dokumentu. Počet neformálních pečujících se neustále zvyšuje a jejich potřeby, aby mohli dobře vykonávat náročnou práci, nejsou systematicky řešeny. Od projektu očekáváme především, že přispěje ke zlepšení kvality jejich života a života osoby, o kterou pečují.



## JAK SE DO PROJEKTU ZAPOJIT?

**Zaujal vás náš projekt? Pak nás neváhejte zkontaktovat či po předchozí domluvě přímo navštívit. Jsme tu pro vás!**

### KONTAKTY

- bezplatná informační linka 800 221 022 každý pracovní den od 7.30 do 15.30 hodin
- e-mail: [pomahamepecujicim@ledax.cz](mailto:pomahamepecujicim@ledax.cz)
- Každé první pondělí v měsíci nás také najdete v Poradně pro pečující v budově Městského úřadu Kaplice v 1. patře vpravo. Adresa: Linecká 391, Kaplice (pozn. doporučujeme si předem domluvit schůzku)

Kontakty na poradkyni:

- Mgr. Kateřina Soukupová, poradkyně
- tel.: 702 008 287
- e-mail: [pomahamepecujicim@ledax.cz](mailto:pomahamepecujicim@ledax.cz)

Semináře pro pečující budou probíhat v prostorách Městské knihovny v Kaplici na adrese Linecká 305.

**Informace o projektu a jeho aktivitách naleznete na [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz) v sekci AKTIVITY.**

Služby jsou dostupné pro občany s trvalým bydlištěm v těchto městech a obcích: Kaplice, Besednice, Soběnov, Bujanov, Rožmitál na Šumavě, Omlenice, Střítež, Netřebice, Věžovatá Pláně, Přídolí, Zvíkov, Zubčice, Mirkovice, Velešín, Dolní Třebonín, Římov, Mokýř Lom, Komaříce, Střížov, Doudleby, Plav, Nová Ves, Nedabyle, Vídov, Heřmaň, Doubravice, Roudné. Pokud nebydlíte v těchto obcích, určitě se nám ozvěte, rádi Vám poradíme a najdeme řešení.

## TIPY NA ČTENÍ PŘED OSOBNÍM SETKÁNÍM



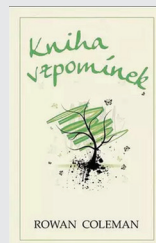
### Radkin Honzák: Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je stav naprostého fyzického a duševního vyčerpání s možnými vážnými zdravotními důsledky. Tuto knihu napsal známý psychiatr MUDr. Radkin Honzák pro lidi, kteří jsou pod silným tlakem stresorů a mohli by se kandidáty vyhoření poměrně snadno stát. „Pokud jste se ocitli v situaci, že plameny vašeho nadšení hodlají už strávit vás, je nezbytná nějaká změna. A jediné, co můžete změnit, jste vy samotní. To je blbě! A těžké! Ale je to jediné skutečně účinné řešení a stojí za to – v každém věku!“ říká autor.



### Ladislav Kabelka: Nemocné rozhovory

Komunikace je nástrojem vztahu a my jsme nástrojem vztahu – to je motto, které již řadu let provází oblíbené kurzy, jež autor pořádá pro své kolegy – lékaře, ale i další zdravotníky. Vytváří platformu pro interaktivní scénky, jimiž autor lékaře provází. Ne vždy je to cesta snadná – kniha otevírá i Pandořiny skříňky emocí, strachu a úzkostí. Monografie se věnuje dobré klinické praxi ve vzájemné komunikaci mezi lékařem, resp. zdravotníkem, pacientem a jeho blízkými. Zaměřuje se na různá specifická prostředí, kde se lékař s paliativní péčí setkává.



### Rowan Coleman: Kniha vzpomínek

Jméno prvorozeného dítěte. Tvář vašeho muže. Váš věk a adresa... Co když se vám tohle všechno začne ztrácet z paměti? Claire má fungující manželství, dvě dcery, všetečnou matku... a Alzheimeru. Claire se zoufale snaží zachovat alespoň to, o co ji ještě nemoc nepřipravila, a tak si na radu terapeuta pořídí knihu vzpomínek. Román Kniha vzpomínek je neobyčejně silný příběh, smutný i povzbudivý zároveň. A Claire je literární hrdinka, která se každému čtenáři natrvalo vryje do paměti. I když ona sama paměť už téměř ztratila.



### Jutta König, Claudia Zemlin: 100 chyb při péči o lidi s demencí

Je důležité, aby se pečující o osoby s demencí starali tak, že se pak budou cítit dobře. To se však podaří pouze tehdy, budou-li pečující stále znovu zkoumat a zlepšovat svůj postoj, ošetřovatelské kompetence i odborné know-how. Právě to je cílem tohoto přehledného, srozumitelného a výstižného rádce. Čtenáři se dozvědí, jakých chyb by se při péči mohli dopouštět. Cílem však je zprostředkovat jim mnoho praktických rad a tipů v oblasti vlastního postoje, uspořádání prostředí, komunikace, či péče o tělo a výživy.



**Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost**

Projekt „Pomáháme pečujícím“ je podpořen z Evropského sociálního fondu - Operační program Zaměstnanost, registrační číslo: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16\_047/0015757

POMÁHÁME PEČUJÍCÍM - Bulletin společnosti Ledax o.p.s.  
Vydavatel a redakce: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice  
Vedoucí redaktorka: Dana Kalistová  
Foto: archiv Ledax, Fotoface  
Grafické zpracování: Daniel Kyncl  
Jazykové korektury: Veronika Mrázová  
Tisk: Tiskárna INPRESS, České Budějovice