

Jaké jsou vaše možnosti podílet se na péči? Pracujete? Pečujete o děti?

Kolik času a kdy v průběhu dne a týdne se můžete péči věnovat?

Jste schopni se na péči podílet dlouhodobě a pravidelně, nebo se jen krátkodobě uvolnit v případě potřeby?

Hned na začátku je dobré odpovědět si na tyto otázky

Jste vy i vaše blízká osoba ochotni přijmout pomoc profesionálů, která je spojená s přítomností cizích osob v domácnosti?

Kdo další z okolí vaší blízké osoby se na péči může podílet? (Jiní příbuzní, sousedé, přátelé apod.) Budou ochotni s péčí pomáhat pravidelně či dlouhodobě?

Při organizaci péče mějte na paměti následující skutečnosti:

- Počátek období péče je nejnáročnější. Vy i váš blízký si budete muset zvyknout na novou situaci a vyrovnat se s ní.
- Je dobré vytvořit si časový plán péče. Promyslete a naplánujte, kdy a s jakými činnostmi bude váš blízký potřebovat pomoci a kolik času bude péče o něj vyžadovat. Pomůže vám to péči zorganizovat.
- Zvažte možnost využít pomoci profesionálních služeb. Nebojte se vyhledat jejich pomoc hned na počátku. Pracovníci profesionálních služeb vám s péčí poradí i pomohou. Mohou část péče pravidelně vykonávat nebo vás zastoupí, když budete unavení či onemocníte.
- Určete pravidla spolupráce a postup v nestandardních situacích. Pokud se do péče zapojí osoby mimo vaši rodinu (profesionálové, přátelé, sousedé apod.), domluvte se s nimi na tom, jak se mají v domácnosti chovat, co přesně mají v rámci péče vykonávat a co mají dělat v nestandardních situacích, např. při zhoršení zdravotního stavu vašeho blízkého.
- Myslete i na svůj odpočinek a osobní život. Dlouhodobé a nepřetržité poskytování péče je velice náročné a vyčerpávající. Věnujte pravidelně určitý čas činnostem (koníčkům, setkávání s přáteli atd.), které vám dodají energii, abyste byli schopni péči dlouhodobě zvládat a sami přitom zůstali v psychické i fyzické pohodě.

Kde najít pomoc?

- **Pověřený obecní úřad nebo obecní úřad s rozšířenou působností, odbor sociálních věcí** – informace poskytne sociální pracovník, který by měl mít k dispozici také přehled o dostupných sociálních a zdravotních službách v regionu.
- **Registr poskytovatelů sociálních služeb** – seznam všech poskytovatelů sociálních služeb v ČR i ve vašem okolí: iregistr.mpsv.cz
- **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)** – přehled a podrobné informace o dávkách a podpoře pro osoby odkázané na pomoc druhých (seniory a osoby se zdravotním postižením): www.mpsv.cz
- **Úřad práce ČR** – informace o dávkách pro osoby odkázané na pomoc druhých (seniory a osoby se zdravotním postižením), formuláře žádostí: portal.mpsv.cz
- **Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)** – přehled a podrobné informace o invalidních důchodech a dlouhodobém ošetřovném: www.cssz.cz
- **Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb** – seznam poskytovatelů zdravotních služeb: nrpzs.uzis.cz