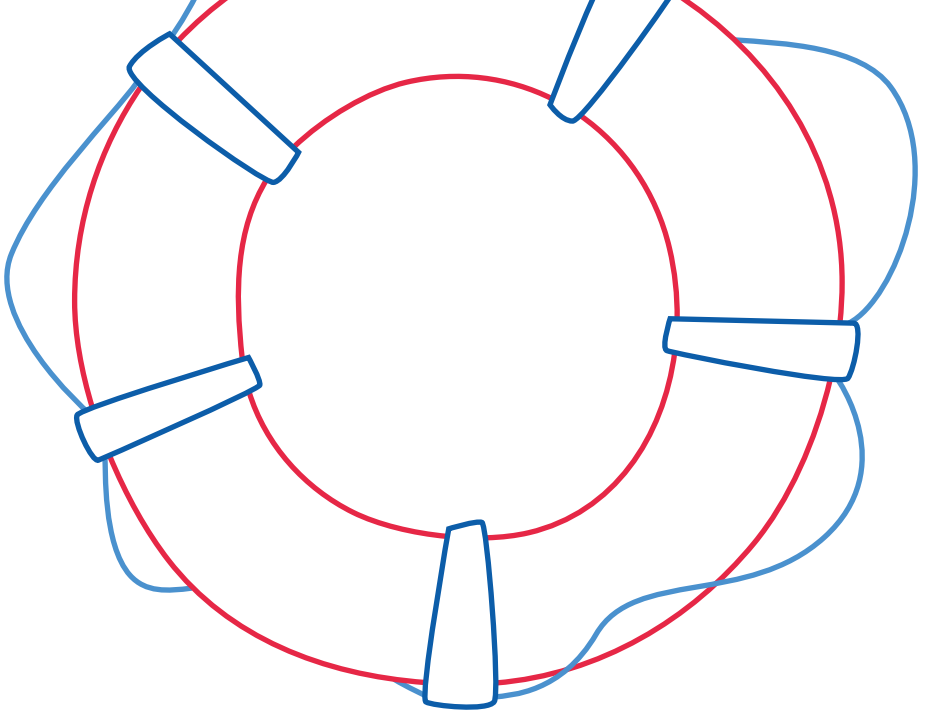
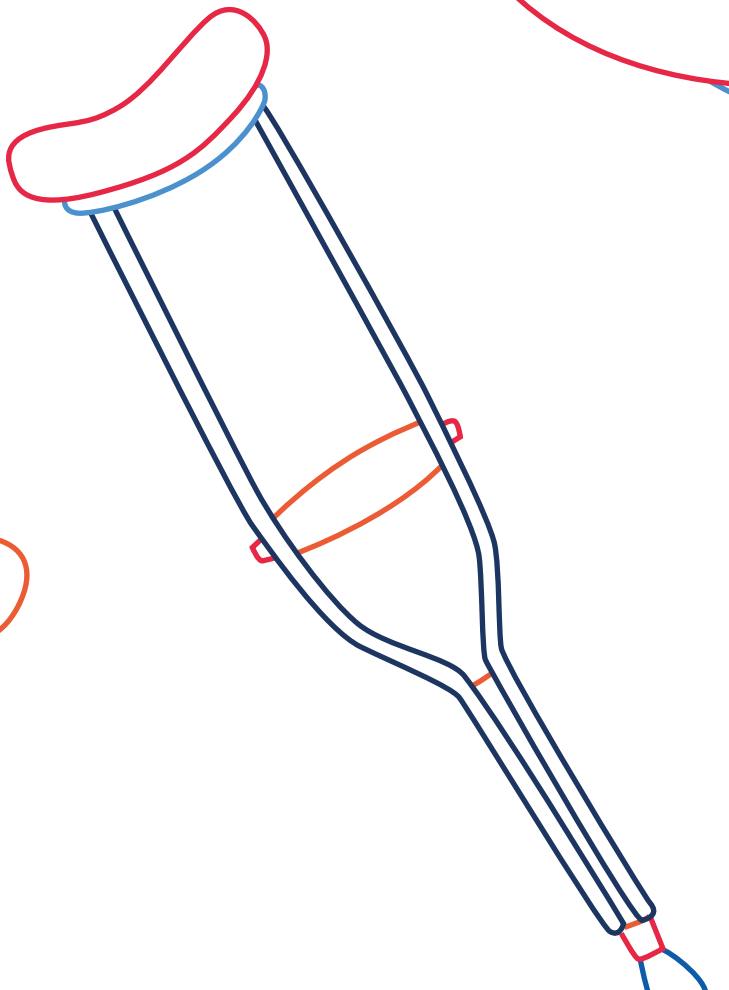
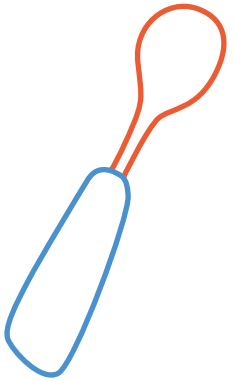
JAK NA PÉČI?

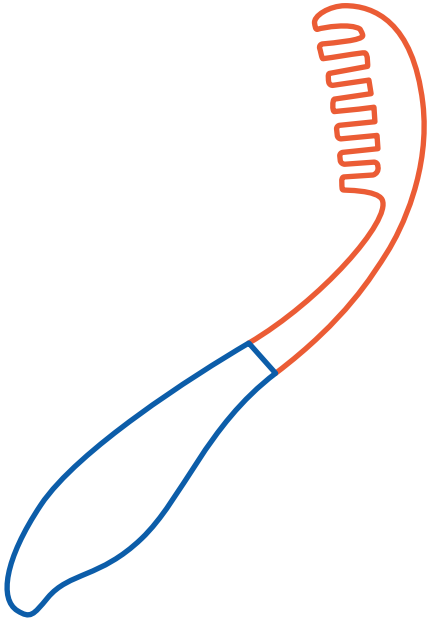
PŘÍRUČKA PRO TY, KTEŘÍ PEČUJÍ DOMA O BLÍZKÉHO ČLOVĚKA

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost









OBSAH

1. ÚVOD 6

2. DŮLEŽITÉ RADY PRO ZVLÁDÁNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE 7

3. CO MÁM DĚLAT NEJDŘÍVE, KDYŽ MŮJ BLÍZKÝ POTŘEBUJE, ABYCH O NĚJ PEČOVAL(A)? 8

4. KAM SE MOHU OBRÁTIT PRO RADU PŘI ZAHÁJENÍ NEBO V PRŮBĚHU PÉČE? 9
- 4.1. Instituce, na které se můžete obrátit, a jejich kompetence 9
- 4.2. Neziskové organizace 11
- 4.3. Poradenství 11

5. FINANČNÍ PODPORA PRO PEČUJÍCÍ, JAK A KDE O NI ŽÁDAT? 12
- 5.1. Příspěvek na péči 12
- 5.2. Příspěvek na mobilitu 17
- 5.3. Příspěvek na zvláštní pomůcku a úpravu bydlení 18
- 5.4. Dlouhodobé ošetřovné 19
- 5.5. Další dávky 20
- 5.6. Průkaz osoby se zdravotním postižením 21
- 5.7. Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením 22
- 5.8. Euroklíč 23

6. JAKÉ PROFESIONÁLNÍ SLUŽBY MI MOHOU S PÉČÍ POMOCI? 24
- 6.1. Sociální služby 24
- 6.2. Zdravotní služby 26
- 6.3. Vzdělávací služby pro děti s handicapem 29
- 6.4. Vzdělávací služby pro pečující 30

7. NA CO MÁM NÁROK JAKO PEČUJÍCÍ O BLÍZKOU OSOBU? 31
- 7.1. Zdravotní a sociální pojištění 31
- 7.2. Práva pečujícího jako zaměstnance 32

8. PÁR PRAKTICKÝCH TIPŮ, JAK PÉČI ZVLÁDAT 33
- 8.1. Zajištění běžných činností 33
- 8.2. Pomůcky a chytré technologie 33
- 8.3. Jak zastoupit osobu v péči při jednání s úřady 35
- 8.4. Doprava závislé osoby 38
- 8.5. Péče o psychické zdraví pečujících 39

9. UKONČENÍ PÉČE A PODPORA BÝVALÝCH PEČUJÍCÍCH 40
- 9.1. Přenechání péče pobytovému zařízení 40
- 9.2. Úmrtí a organizace pohřbu 41
- 9.3. Co je třeba zařídit po úmrtí 42
- 9.4. Rady pro pečující osoby po ukončení péče 45

10. UŽITEČNÉ KONTAKTY 47

PEČUJÍCÍ | podpora neformálních pečujících

Vytvořeno v rámci projektu Podpora neformálních pečujících II
(CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_017/0006922) realizovaného Fondem dalšího vzdělávání.

1. ÚVOD

Péče o blízkého člověka, který potřebuje pomoc z důvodu stáří, zdravotního postižení či dlouhodobé nemoci, je označována jako domácí, laická či neformální péče. Po všech stránkách jde o náročnou práci, někdy bez dostatečného ocenění nebo pochopení ze strany okolí. Chápeme, že poskytování péče přináší vám, vaší rodině i přátelům situace, které jsou velmi těžké a někdy obtížně zvladatelné. Proto je dobré vědět, že i když se rozhodnete o blízkého pečovat, nemusíte v tom být nutně sami. Existují možnosti podpory, místa a lidé, na které se můžete obrátit pro radu či pomoc.

Příručka, kterou držíte v ruce, vám může pomoci se získáním základních a důležitých informací v péči o blízkou osobu. Neklade si za cíl předložit naprosto vše o tomto velmi rozsáhlém tématu, spíše vám poslouží jako rozcestník v začátcích a v průběhu péče a poradí, kam se obracet dále.

Doufáme, že vám následující stránky usnadní orientaci v této problematice a ušetří čas, který tak budete moci věnovat svým blízkým nebo sami sobě.

2. DŮLEŽITÉ RADY PRO ZVLÁDÁNÍ DLOUHODOBÉ PÉČE

Není v lidských silách zvládat péči vždy naprosto perfektně a **není nutné mít kvůli tomu výčitky**.

Vytvořte si jednoduchý **plán péče** alespoň na několik týdnů dopředu, který bude obsahovat jak způsob zajištění každodenní péče, tak i například jednorázové návštěvy lékaře a především čas na váš odpočinek. Nezapomeňte do plánu zahrnout všechny, kteří vám mohou pomoci (rodinní příslušníci, sousedé, sociální služby atp.).

Udržujte co nejvíce **kontakt s přáteli, rodinou a blízkými** a najděte si čas i na své **zájmy a koníčky**.

Dbejte na **pravidelné návštěvy lékaře** – intenzivní péče o blízkou osobu je namáhavá a může se odrazit ve vašem zdravotním stavu.

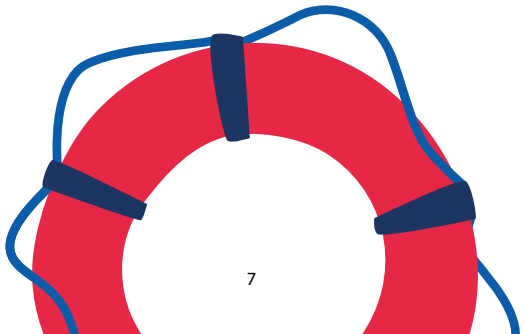
V rámci možností se snažte o **zdravou životosprávu** – dostatek spánku, vyvážené stravování atd.

S péčí se pojí celá řada jak pozitivních, tak **negativních emocí**, které jsou zcela přirozené a za které se není třeba stydět.

Zkuste navázat kontakt s lidmi, kteří jsou ve stejné situaci jako vy – ať už v rámci tzv. **svépomocných skupin** nebo s pomocí internetu.

Pokud se cítíte mizerně a máte pocit, že situaci nezvládáte, nestyďte se obrátit na **psychologa**.

Nikdo po vás nemůže chtít, abyste vše zvládali sami. Nebojte se požádat o pomoc rodinu, přátele a odborníky.



3. CO MÁM DĚLAT NEJDŘÍVE, KDYŽ MŮJ BLÍZKÝ POTŘEBUJE, ABYCH O NĚJ PEČOVAL(A)?

Na začátku péče je vhodné:

- **Poradit se s ošetřujícím nebo praktickým lékařem** vašeho blízkého o náročnosti péče a o jejím výhledu. Zeptejte se, co vše váš blízký potřebuje, co a jak můžete zajistit vy a kdo vše vám může pomoci.
- **Zeptat se na sociálním odboru obecního úřadu** na možnosti dávek, výhod, sociálních a zdravotních služeb, které vám pomohou s péčí, a nabídku podpůrných služeb pro samotné pečující (pro vás).
- **Přizpůsobit domácnost** péči o blízkého tak, aby péče byla pro vašeho blízkého i vás co nejsnadnější. Zajděte také do půjčovny či prodejny zdravotních pomůcek. Při propouštění blízkého z nemocnice konzultujte možnost využití zdravotních a kompenzačních pomůcek a jejich uhrazení ze zdravotního pojištění.
- **Informovat vašeho zaměstnavatel**e, požádat o volno na péči nebo o změnu pracovního úvazku tak, abyste mohli skloubit zaměstnání s péčí o blízkého, pokud to je možné.
- **Zajít na pobočku Úřadu práce ČR**, kde vám poradí ohledně dávek, nebo náhradních dob pojištění za dobu, kdy pečujete o blízkého a nemáte příjem.
- **Na pobočce Úřadu práce ČR požádat o příspěvek na péči** pro vašeho blízkého. Vzhledem k tomu, že proces přiznávání příspěvku je dlouhý, podání žádosti neodkládejte.
- Na sociálním odboru obecního úřadu či na úřadu práce **požádat o adresář dostupných sociálních a zdravotních služeb ve svém okolí**. Nezapomeňte si říct o **telefonní číslo, kam se obrátit v případě nouze**.
- **Hovořit s blízkým člověkem, který potřebuje péči, o jeho situaci**. Dodejte mu pocit jistoty a bezpečí, umožněte mu kontakt s rodinou a přáteli a snažte se zachovat klid.
- **Zapojit do péče co nejvíce dalších osob z rodiny, přátel a služeb**. Pečovatelské břemeno sdílet a nebát se požádat o pomoc hned od začátku.
- Když se ocitnete v situaci, kdy si nevíte rady, a chybějí vám informace, **nebojte se zeptat**.

Podrobné informace naleznete dále v této příručce.

4. KAM SE MOHU OBRÁTIT PRO RADU PŘI ZAHÁJENÍ NEBO V PRŮBĚHU PÉČE?

4.1 INSTITUCE, NA KTERÉ SE MŮŽETE OBRÁTIT, A JEJICH KOMPETENCE

OBECNÍ ÚŘAD – V případě, že potřebujete pomoci se zajištěním péče o svého blízkého, se můžete obrátit na sociálního pracovníka obecního či městského úřadu.

- Sociální pracovník vám poskytne **informace o existující podpoře**, může asistovat při **vyřízení dávek a zdravotních pomůcek**, vyhledat vhodné **sociální, zdravotní a vzdělávací služby**, a odkázat na další organizace ve vašem okolí, které vám mohou pomoci.
- Na obecním úřadu se také ptejte, co dělat v krizové situaci, např. když onemocníte a nebudete moci náhle pečovat, či kdo vám pomůže, když si budete chtít odpočinout a odjet na dovolenou. Ptejte se také, jak řešit praktické nesnáze, např. když potřebujete ověřit podpis nepohyblivého člověka u plné moci, zda vás může navštívit pracovník matriky apod.
- Na úřadu tohoto pracovníka hledejte v odboru, který v názvu obsahuje slovo *„sociální“* (např. sociální odbor, odbor sociálních věcí, odbor sociální a zdravotní apod.). V případě, že se sociální pracovník nenalézá přímo ve vaší obci, zkuste se obrátit na nejbližší větší obec.
- Po domluvě vás sociální pracovník může také osobně navštívit. Na sociálního pracovníka se můžete obrátit i zcela nezávazně a anonymně.

ÚŘAD PRÁCE ČR – Úřad práce ČR má (kromě zprostředkování zaměstnání) v kompetenci **také přiznávání finanční podpory osobám, které z důvodu nepříznivého zdravotního stavu, zdravotního postižení či dlouhodobé nemoci potřebují péči, a těm, kteří o ně pečují.**

- Na úřad práce se obracejte při **vyřizování příspěvku na péči, případně dalších dávek** (například dávek pro osoby se zdravotním postižením, podporu v nezaměstnanosti nebo dávky pomoci v hmotné nouzi). Zeptejte se, o jaké dávky můžete požádat.

- Na úřadu práce je za určitých podmínek možnost **registrovat se jako pečující** a mít díky tomu **nárok na úhradu sociálního a zdravotního pojištění** státem. (Viz kapitola 7.1. Na co mám nárok jako pečující o blízkou osobu? Zdravotní a sociální pojištění.)
- Požádejte o informace o dávkách a dokumentech, které je třeba pro jejich vyřízení doložit, v písemné podobě, abyste se s nimi mohli později seznámit podrobněji, nebo si dělejte poznámky.
- Pracovníci úřadu práce by měli poskytnout základní poradenství týkající se nejen dávek a pojištění, ale také poradit, kam se obrátit o další podporu.
- Příslušné kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR naleznete v nejbližším větším městě[01].

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ (ČSSZ) – Na ČSSZ se obracejte při žádosti o **dlouhodobé ošetřovné** a ve věci důchodu a zohledňování péče při jeho výpočtu. Kontaktujte přímo pracoviště **okresní správy sociálního zabezpečení**. Pod ČSSZ spadá rovněž **lékařská posudková služba**, jejíž lékaři posuzují zdravotní stav v procesu přiznávání příspěvku na péči[02].

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI ZDRAVOTNICKÝCH ZAŘÍZENÍ (také zdravotně sociální pracovníci) – Pokud jste se rozhodli pro péči o blízkého, který bude v brzké době propuštěn ze zdravotnického zařízení do domácího ošetřování, neváhejte se obrátit na sociálního pracovníka přímo v nemocnici. Poradí vám, jak zajistit domácí péči, jaké jsou ve vašem regionu dostupné služby nebo o jaké dávky si můžete zažádat. V některých nemocnicích nemusí sociální pracovník působit, v takových případech se zeptejte zdravotnického personálu, kam se dále obrátit.

01
Svoji příslušnou pobočku Úřadu práce si můžete vyhledat zde https://portal.mpsv.cz/upcr/kp nebo na kontaktní lince Úřadu práce ČR (844 844 803).

02
Svoji okresní správu sociálního zabezpečení si můžete vyhledat zde https://www.cssz.cz/cz/kontakty nebo na kontaktní lince České správy sociálního zabezpečení (257 062 860).

4.2 NEZISKOVÉ ORGANIZACE

Mnoho neziskových organizací se věnuje podpoře a práci jak s osobami se zdravotním postižením, tak se seniory. Požádejte o jejich seznam pracovníky obce (sociální odbor). Část těchto organizací ve svých aktivitách rovněž myslí i na pečující rodiny. Neziskové organizace často poskytují sociální služby, mohou ale také pořádat akce pro své klienty a jejich rodiny, svépomocné skupiny pro pečující atd. Kontakt na některé neziskové organizace a svépomocné skupiny ve vašem regionu najdete i v regionálním kontaktním listu.

4.3 PORADENSTVÍ

PRÁVNÍ PORADENSTVÍ – Právní rady, týkající se například správního řízení k dávkám, podávání stížností a mnoha dalších oblastí, můžete získat při bezplatném právním poradenství – zajišťuje ho Advokátní komora v krajských městech[03]. Na konzultaci s advokátem o délce 15–30 min. je třeba se předem objednat. Kontakt na nejbližší poradnu ve vašem regionu najdete v regionálním kontaktním listu.

Bezplatné sociálně-právní poradenství poskytují také některé neziskové organizace, které nabízejí podporu či služby seniorům, osobám se zdravotním postižením či pečujícím.

SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ – Pro získání více **informací o možnostech pomoci** lze využívat bezplatnou službu nazvanou sociální poradenství. Základní radu, jak řešit nepříznivou situaci, předají všichni sociální pracovníci obcí, úřadů práce, zdravotně sociální pracovníci zdravotnických zařízení a poskytovatelé sociálních služeb. **Odbornou radu**, podrobnější informace a podporu v oblasti, se kterou potřebujete pomoci, poskytují různé specializované poradny (např. občanské poradny, poradny pro seniory, poradny pro osoby se zdravotním postižením, rodinné poradny) a někteří poskytovatelé sociálních služeb. Poskytovatele odborného sociálního poradenství můžete vyhledávat **v registru poskytovatelů sociálních služeb**[04]. Sociální poradenství je bezplatné.

03
Zákon o advokacii, č. 85/1996 Sb., § 18a–18d.

04
http://iregistr.mpsv.cz/socreg/

5. FINANČNÍ PODPORA PRO PEČUJÍCÍ, JAK A KDE O NI ŽÁDAT?

Mnoho pečujících z důvodu péče odchází ze zaměstnání či pracuje méně. Domácí péče také často znamená nové výdaje na léky, pomůcky či sociální služby. Finanční situace pečující rodiny se tak může zhoršit.

Stát se spolupodílí na nákladech, které dlouhodobé poskytování domácí péče rodinám přináší. Existuje několik dávek, jejichž účelem je finančně podpořit ty, kteří péči potřebují, i jejich pečující blízké a pomoci jim zvládnout tuto náročnou situaci. **Nebojte se o ně požádat a neotálejte s podáním žádostí**, jejich vyřízení může trvat dlouho.

5.1 PŘÍSPĚVEK NA PÉČI[05]

KOMU JE DÁVKA URČENA A JAK MŮŽE BÝT VYUŽITA
Příspěvek na péči je **dávka, která je určena lidem, kteří z důvodu nepříznivého zdravotního stavu potřebují, aby se o ně někdo dlouhodobě staral**.

Příspěvek na péči **je poskytován osobě s potřebou péče**, která dále rozhoduje o jeho využití. Příspěvek může sloužit jako **odměna pečujícímu za poskytnutou pomoc**, je možné z něj hradit **využívání sociálních služeb** nebo může být mezi pečující osobu a poskytovatele sociálních služeb rozdělen. Pečující osobou v tomto případě může být osoba blízká, tedy partner(ka), blízký či vzdálený příbuzný či jiná blízká osoba z okruhu přátel. Pobírání příspěvku na péči neomezuje možnost pečujícího být zaměstnán či podnikat.

05
Zákon o sociálních službách, č. 108/2006 Sb., § 7–30.

VÝŠE PŘÍSPĚVKU

Výše příspěvku se řídí přiznaným **stupněm závislosti** osobě s potřebou péče. Celkem existují 4 stupně závislosti (ke dni 1. 1. 2018):

STUPEŇ ZÁVISLOSTI	VÝŠE PŘÍSPĚVKU (MĚSÍČNĚ)	
	OSOBY **DO 18 LET** VĚKU	OSOBY **STARŠÍ 18 LET**
I. stupeň (lehká závislost)	3 300 Kč	880 Kč
II. stupeň (středně těžká závislost)	6 600 Kč	4 400 Kč
III. stupeň (těžká závislost)	9 900 Kč	8 800 Kč
IV. stupeň (úplná závislost)	13 200 Kč	13 200 Kč

Příspěvek na péči může být **zvýšen o 2 000 Kč měsíčně** u dětí od 4 do 7 let v případě, že je jim přiznán III. nebo IV. stupeň závislosti, a rodinám s nízkým příjmem, které pečující o dítě do 18 let, kterému byl přiznán příspěvek na péči, nebo kde pobírá příspěvek na péči rodič, který pečuje o dítě do 18 let.

Příspěvek na péči je vyplácen **měsíčně** od data podání žádosti. V případě přiznání příspěvku na péči je příspěvek za dobu vyřizování žádosti vyplacen zpětně.

KDE A JAK O PŘÍSPĚVEK ZAŽÁDAT

Žádost o příspěvek na péči podávejte na kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR v místě bydliště blízké osoby[06] **nebo elektronicky**[07]. V žádosti je třeba uvést, kdo bude péči poskytovat. Potřebné formuláře si lze vyžádat na Úřadu práce ČR nebo získat na webových stránkách MPSV[08]. K podání žádosti budete dále potřebovat občanský průkaz blízkého, u dětí do 15 let pak rodný list. Budete-li zastupovat blízkého v celém řízení o příspěvek, je třeba si za tímto účelem vyřídit plnou moc (více v kapitole 8.3. Jak zastoupit osobu v péči při v jednání s úřady). Informace získáte také na městském či obecním úřadě.

06
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

07
Lze v případě, že máte zařízený elektronický podpis či datovou schránku. Elektronický formulář žádosti viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

08
http://portal.mpsv.cz/forms

Posouzení nároku a stupně závislosti je v kompetenci lékařské posudkové služby. Při rozhodování o stupni závislosti se posudkový lékař opírá jak o zdravotnickou dokumentaci, tak o záznam ze sociálního šetření.

- **Zdravotnickou dokumentaci** si posudkový lékař sám vyžádá od praktického lékaře žadatele. Do žádosti o příspěvek uvádějte kontakt na praktického lékaře osoby, která potřebuje péči, vhodné je také napsat kontakt na specialisty, které blízkého ošetřují.

Informujte praktického lékaře, že podáváte žádost o příspěvek na péči. Je důležité, aby měl celkový a aktuální přehled o zdravotním stavu, proto dbejte, aby měl k dispozici všechny zprávy od odborných lékařů i propouštěcí zprávy z nemocnice staré ne déle než 3 měsíce. **Neúplné podklady od ošetřujících lékařů mohou prodloužit délku procesu přiznání příspěvku**, kdy si může posudkový lékař ještě vyžádat další doplňující nezbytné dokumenty od ošetřujících lékařů pro posouzení zdravotního stavu.

- **Sociální šetření** provádí po vzájemné telefonické domluvě sociální pracovník krajské pobočky Úřadu práce ČR v přirozeném prostředí žadatele, tedy tam, kde skutečně žije. Sociální šetření může být provedeno i v nemocnici, pokud hospitalizace trvá více než 60 dnů. Cílem šetření je zjistit, zda je žadatel schopen v přirozeném prostředí zvládat 10 základních životních potřeb. Těmi jsou: schopnost mobility (pohybu), orientace (zrakem, sluchem apod.), komunikace (dorozumět se a porozumět slovu i psanému projevu), stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví (dodržování stanoveného léčebného režimu, ošetřovatelská opatření), osobní aktivity (stanovit si a dodržet denní režim, zapojit se do aktivit odpovídajících věku) a péče o domácnost.

Šetření se nemusíte nijak obávat. Sociálnímu pracovníkovi zodpoví váš blízký, případně vy, jednoduché otázky na to, co je či není schopen zvládat a jaké činnosti jsou pro něj náročné. Sociální pracovník nezná diagnózu blízkého, a ani mu ji při šetření nemusíte říkat. Je dobré se ale zmínit o příznacích spojených s nemocí, které

ovlivňují potřebu péče (např. obtíže v komunikaci, nutnost dohledu druhé osoby při provádění některých činností, střídání „lepších a horších dnů“, nezvládání některých činností při zhoršeném zdravotním stavu apod.). Připravte se na šetření, zamyslete se či sepište obtíže blízkého, kvůli kterým potřebuje vaši péči.

Z poznámek ze šetření následně sociální pracovník vyhotoví záznam a pošle ho příslušnému posudkovému lékaři.

- **Posudkový lékař** vypracuje na základě zdravotnické dokumentace a záznamu ze sociálního šetření posudek, kde hodnotí funkční dopady zdravotního stavu na soběstačnost žadatele. Posouzení následně zašle na dané kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR. O tom, že posudek je hotov, bude váš blízký, příp. vy, písemně informováni. Před konečným rozhodnutím můžete do spisu na úřadu práce ještě nahlédnout a případně se ještě k vypracovanému posudku do 5 pracovních dnů vyjádřit (např. doplnit další aktuální lékařské zprávy apod.). Následně úřad práce stanoví výši příspěvku a informuje žadatele o **rozhodnutí**.

- V rozhodnutí o přiznání je také vymezena doba, na jakou je příspěvek přiznán, tedy **na dobu určitou** (zejména u dětí, kdy s věkem může dojít ke změně jejich zdravotního stavu) či **na dobu neurčitou**. V případě uplynutí časového omezení příspěvku úřad práce sám automaticky zahájí nové přešetření příspěvku na péči.

Pokud nesouhlasíte s výší přiznaného příspěvku – např. pokud se domníváte, že výše přiznaného stupně neodpovídá skutečnosti nebo pokud došlo ke snížení či odebrání příspěvku, ačkoliv se zdravotní stav žadatele nezměnil nebo zhoršil, můžete se proti rozhodnutí do 15 dnů od jeho obdržení **odvolat**.

- Odvolání by mělo kromě standardních částí (informace o žadateli, adresátovi, číslo rozhodnutí, datum) obsahovat vaše zdůvodnění, proč s posudkem nesouhlasíte. Za tímto účelem doporučujeme seznámit se podrobněji se způsobem hodnocení základních životních potřeb[09]. K odvolání přiložte i kopie záznamu ze sociálního šetření a posudku posudkového lékaře, o kterou můžete požádat na úřadu práce, přiložit můžete i aktuální lékařské zprávy.

09
Příloha 1, vyhlášky č. 505/2006 Sb. a zákon o sociálních službách, č. 108/2006 Sb., § 8.

- Odvolání je třeba zaslat poštou či odevzdat na podatelně pracoviště Úřadu práce ČR, které rozhodnutí vydalo. Úřad práce ČR pak odvolání postupuje Ministerstvu práce a sociálních věcí (MPSV), které je v této záležitosti odvolacím orgánem. O odvolání pak rozhoduje komise složená obvykle ze tří členů – lékařů a tajemníka. O termínu zasedání komise budete informováni a můžete se ho také zúčastnit.

- Komise na základě odvolání může rozhodnout o upravení stupně závislosti. Pokud se prokáže, že měl být příspěvek přiznán v jiném rozsahu, dojde ke změně výplaty i zpětně, a to ode dne, od něhož změna náleží. Bohužel může při odvolání dojít i ke snížení výše přiznaného příspěvku či výjimečně ke ztrátě nároku na příspěvek.

- Pokud s výsledkem odvolání nesouhlasíte, lze podat do dvou měsíců od obdržení výsledku žalobu proti rozhodnutí ke krajskému soudu v místě bydliště žadatele o příspěvek (řízení je osvobozeno od soudních poplatků). Popřípadě je možné se obrátit na Kancelář veřejného ochránce práv, která může zahájit šetření či poradit, jak při případné žalobě postupovat. Správní žaloba již nemůže rozhodnutí zhoršit. Soud buď potvrdí výsledek odvolání, nebo ho zruší a o odvolání znovu rozhodne MPSV s povinností respektovat názor krajského soudu.

Řízení o žádosti o příspěvek na péči je časově náročné – standardně trvá 105 dní. Může však trvat podle okolností i déle. Lhůta například neběží v době hospitalizace žadatele, může chybět zdravotnická dokumentace, čas vyřízení prodlužuje odvolací proces apod.

VÝPLATA DÁVKY A POVINNOSTI PŘÍJEMCE

- Pokud je osoba v péči **více než jeden kalendářní měsíc hospitalizována, výplata příspěvku na péči se zastavuje**. Toto neplatí, pokud je jako doprovod hospitalizována i pečující osoba. Osoba s potřebou péče nebo pečující osoba musí každé přijetí a propuštění z nemocnice nahlásit na úřadu práce, a to do 8 dnů od této skutečnosti. Po propuštění z nemocnice je vhodné doložit úřadu práce délku trvání hospitalizace potvrzením a propouštěcí zprávou.

- 8 dnů má osoba v péči či pečující na nahlášení dalších změn, např. změny adresy, změny pečující osoby či poskytovatele péče.

- Pokud pečujete o blízkou osobu, která **není schopna příspěvek přebírat**, lze na příslušném Úřadu práce ČR se souhlasem žadatele ustanovit tzv. **zvláštního příjemce příspěvku na péči**. (Pokud blízký není schopen vyjádřit souhlas, je třeba doložit potvrzení od lékaře.) Příspěvek se pak vyplácí pečujícímu, který s dávkou nakládá ve prospěch osoby v péči. Osoba v péči či úřad práce může požádat pečující osobu, které je příspěvek vyplácen, o písemné vyúčtování příspěvku[10].

5.2 PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU[11]

Příspěvek na mobilitu je příspěvkem na dopravu pro osoby s průkazem osoby se zvlášť těžkým postižením (ZTP) a se zvlášť těžkým postižením s průvodcem (ZTP/P) (popsáno dále). **Způsob dopravy je zcela libovolný. Výše příspěvku na mobilitu činí měsíčně 550 Kč** (ke dni 1. 1. 2018) a je vyplácená zpětně za daný měsíc nebo na žádost příjemce jednou za tři kalendářní měsíce.

- **Žádost o příspěvek na mobilitu se podává na příslušné pobočce Úřadu práce ČR[12], pod který spadá osoba se zdravotním postižením**. Formuláře lze získat na úřadu práce či nalézt na webové stránce MPSV[13].

10
Zákon o sociálních službách, č. 108/2006 Sb., § 20.

11
Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, č. 329/2011 Sb., § 6–7.

12
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

13
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

- Výplata příspěvku je pozastavena, pokud je osoba se zdravotním handicapem více než měsíc hospitalizována. **Tuto skutečnost je třeba** do 8 dnů **nahlásit** na úřadu práce.

5.3 PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU[14] A ÚPRAVU BYDLENÍ

Pomůcky mohou pomoci osobě s potřebou péče k samostatnějšímu životu tím, že do určité míry kompenzují její handicap. Jedná se o celou škálu různých věcí – od vybavení a úprav domácnosti, které umožňují její využívání osobám s omezenou pohyblivostí, přes signalizační systémy pro osoby postižené ztrátou sluchu, vodící psy pro nevidomé až po motorové vozidlo. Na tyto pomůcky lze, za splnění určitých podmínek, dostat příspěvek.

- **Na kontaktní pobočce Úřadu práce ČR**[15] – Příspěvek může dostat osoba, která má dostatečný zdravotní důvod pro užití dané pomůcky. Pomůcka zároveň nesmí být hrazená ze zdravotního pojištění. Pomůcka musí být v základním provedení, ve kterém osobě plně vyhovuje a zároveň splňuje podmínku nejmenší ekonomické náročnosti. Příspěvek lze kromě pomůcek rovněž využít na potřebné **úpravy domácnosti opečovávané osoby** – zřízení bezbariérového přístupu, úpravy koupelny a toalety atd.

Nárok na příspěvek je u pomůcky, jejíž cena je alespoň 10 000 Kč, zároveň je vyžadována 10% spoluúčast žadatele na úhradě celkové ceny pomůcky. Jednotlivci a rodiny s nízkým příjmem však mohou žádat o příspěvek i na levnější pomůcku a o prominutí spoluúčasti.

- **Od zdravotní pojišťovny** – Pomůcky je možné získat na lékařský předpis. Jedná se především o zdravotnický materiál, pleny pro lidi, kteří neudrží moč a stolici (tzv. inkontinenční pomůcky), invalidní vozíky atd. Pomůcka je rovněž hrazena v základním provedení. Více informací můžete získat u ošetřujícího lékaře, na stránkách zdravotní pojišťovny či v poradnách pro osoby se zdravotním postižením

14
Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, č. 329/2011 Sb., § 9–12.

15
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

(jejich seznam můžete vyhledat v Registru sociálních služeb[16], poradny ve vašem regionu najdete také v regionálním kontaktním listu).

Pokud si nebudete jistí, kde a u koho o příspěvek zažádat, neváhejte se obrátit o radu na sociálního pracovníka vaší obce. (Více v kapitole 4. Kam se mohu obrátit pro radu při zahájení nebo v průběhu péče?)

5.4 DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ[17]

Dlouhodobé ošetřovné je novou dávkou nemocenského pojištění vyplácenou od 1. června 2018. Cílem ošetřovného je alespoň zčásti pomoci pracujícím osobám, které se rozhodnou pečovat o blízkého v domácím prostředí, a to **ochranou pracovního místa a poskytováním dávky, která v takovém případě nahrazuje příjem**.

- Dávka je určena zaměstnancům či osobám samostatně výdělečně činným, kteří jsou plátci nemocenského pojištění. Pečující osoba může čerpat až **90 kalendářních dní pracovního volna**, během této doby je vypláceno **dlouhodobé ošetřovné ve výši 60 % denního vyměřovacího základu**, tzn. ve stejné výši jako běžné ošetřovné.

- Zaměstnavatel má dle Zákoníku práce povinnost omluvit nepřítomnost zaměstnance po dobu poskytování dlouhodobé péče. Poskytnutí volna může zaměstnavatel zamítnout, jen pokud pro to má vážné provozní důvody, zaměstnanci je musí sdělit písemně. V případě, že zaměstnavatel s čerpáním dlouhodobého ošetřovného nesouhlasí, můžete konzultovat váš případ s odborovou organizací, pokud na vašem pracovišti působí, příp. se obrátit na inspektorát práce[18]. Během dlouhodobé péče nesmí být zaměstnanci dána výpověď, po ukončení péče má právo na zařazení na původní práci a pracoviště. Pro účely výpočtu dovolené se dlouhodobé ošetřovné posuzuje jako výkon práce.

16
http://iregistr.mpsv.cz/socreg/

17
Zákon, kterým se mění zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony, č. 310/2017 Sb., § 41.

18
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

- Dlouhodobé ošetřovné může čerpat osoba, která pečuje o blízkou osobu, která byla alespoň 7 dní hospitalizována a současně její zdravotní stav vyžaduje péči min. 30 dní. O potřebě celodenní péče rozhodne při propouštění pacienta lékař nemocnice. Ošetřovaná osoba musí podpisem udělit souhlas s pomocí blízké osoby. O ukončení dlouhodobé péče rozhoduje ošetřující ambulantní lékař.

- Dlouhodobé ošetřovné může čerpat široký okruh příbuzných osob nebo osoby žijící s ošetřovanou osobou v jedné domácnosti. Ošetřující osoby se mohou v péči bez omezení střídat, pouze ale po celých dnech.

S žádostí o radu k vyřízení dlouhodobého ošetřovného se obracejte na nejbližší pracoviště České správy sociálního zabezpečení[19].

5.5 DALŠÍ DÁVKY

V některých konkrétních situacích vzniká nárok na přiznání dalších dávek – jsou to například:

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ[20]

Příspěvek na bydlení má pomoci rodinám a jednotlivcům s nízkým příjmem pokrýt **náklady na bydlení**. Nárok na příspěvek na bydlení má vlastník nebo nájemce bytu přihlášený v bytě k trvalému pobytu. Nárok na dávku vzniká, jestliže 30 % (v Praze 35 %) příjmů společně žijících osob nestačí k pokrytí nákladů na bydlení a zároveň těchto 30 % (v Praze 35 %) příjmů je nižší než celkové průměrné náklady na bydlení pro takto velkou domácnost v dané obci.

PŘÍSPĚVEK NA ŽIVOBYTÍ[21]

Dávka je určena pro osoby v **hmotné nouzi**, pokud jejich příjem a příjem společně posuzovaných osob nedosahuje po odečtení přiměřených nákladů na bydlení tzv. částky živobytí. Ta se odvíjí od částky existenčního a životního minima a bere v potaz možnosti dané rodiny.

19
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

20
Zákon o státní sociální podpoře, č. 117/1995 Sb., § 24 a § 27.

21
Zákon o pomoci v hmotné nouzi, č. 111/2006 Sb., § 21–29.

DOPLATEK NA BYDLENÍ[22]

Dávka je určena osobám, které ani po přiznání příspěvku na bydlení a příspěvku na živobytí, po odečtení přiměřených nákladů na bydlení nedosahují na částku živobytí. V případě, že žadatel pobývá v ubytovně, musí se nově k přiznání doplatku vyjádřit i obec.

MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC[23]

Mimořádná okamžitá pomoc se vyplácí především v případě nutnosti akutních výdajů, při hrozícím ohrožení na životě, živelné katastrofě atd.

S žádostí o radu a vyřízení všech výše zmíněných dávek se obracejte na nejbližší pobočku Úřadu práce ČR[24].

5.6 PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM[25]

Na průkaz osoby s těžkým postižením (TP), se zvlášť těžkým postižením (ZTP) a se zvlášť těžkým postižením s průvodcem (ZTP/P) má nárok osoba s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, které podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Na držitelství průkazu je vázána možnost využívání finančních výhod či úlev. Jedná se o slevy a jiné výhody v oblasti osobní a hromadné dopravy, osvobození od vybraných správních a místních poplatků a daňové úlevy. V některých případech může průkaz posloužit jako podklad pro poskytnutí slevy na kulturních a sportovních akcích apod.

DRŽITEL PRŮKAZU TP MÁ NÁROK NA:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména pak stání; tato přednost se ale nevztahuje na nákupy v obchodech, obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

22
Zákon o pomoci v hmotné nouzi, č. 111/2006 Sb., § 33–35.

23
Zákon o pomoci v hmotné nouzi, č. 111/2006 Sb., § 36–37.

24
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

25
Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, č. 329/2011 Sb., § 34–36.

DRŽITEL PRŮKAZU ZTP MÁ NÁROK NA:

- vše, co držitel průkazu TP,
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem),
- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.

DRŽITEL PRŮKAZU ZTP/P MÁ NÁROK NA:

- vše, co držitel průkazu TP a ZTP,
- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě,
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li držitel průkazu úplně nebo prakticky nevidomý, pokud ho nedoprovází průvodce.

O přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením lze žádat na příslušné kontaktní pobočce **Úřadu práce ČR[26]**.

5.7 PARKOVACÍ PRŮKAZ PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM[27]

Na vydání parkovacího průkazu mají **nárok pouze osoby, které jsou držiteli platného průkazu ZTP nebo ZTP/P**.

- Parkovací průkaz vydává na počkání obecní úřad obce s rozšířenou působností (nejbližší větší obce) dle trvalého bydliště osoby se zdravotním postižením. Agendu mohou mít na starosti různé odbory (např. sociální, dopravní, správní), zeptejte se, kam jít.

- Platnost parkovacího průkazu je vždy stejná jako datum platnosti průkazu ZTP nebo ZTP/P.

- **Držitel parkovacího průkazu je oprávněn parkovat na místech vyhrazených pro invalidy a rovněž může vjet vozidlem do zákazu stání** a stát v této ulici po dobu nezbytně nutnou. Nesmí

26
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

27
Zákon o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, č. 361/2000 Sb., § 67.

však představovat překážku provozu. Ve všech zemích Evropské unie platí stejné podmínky pro možnost parkování na místech pro invalidy.

- Mezi další výhody držitele parkovacího průkazu patří **osvobození od povinnosti platit za dálniční známku nebo vyhrazené parkování** před domem.

- Parkovací průkaz musí být umístěn na viditelném místě za sklem ze strany řidiče přední stranou směrem ven z vozidla. Parkovací průkaz **není vázán na konkrétní vozidlo**. Může být použit ve vozidle, které patří osobě se zdravotním postižením nebo její blízké osobě, ale jen **v případě, že je vlastník průkazu v daném vozidle přepravován**.

5.8 EUROKLÍČ

Cílem Euroklíče je zajistit osobám se sníženou schopností pohybu lepší a důstojnou dostupnost veřejných míst. Tento univerzální klíč slouží k zámkům, které jsou v ČR i v zahraničí umisťovány u veřejných sociálních a technických zařízení (např. u WC pro invalidy, výtahů, plošin apod.). Euroklíč může zdarma získat člověk se zdravotním postižením, držitel průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetik, člověk s umělým vývodem střeva či onkologický pacient, také je dlouhodobě zapůjčován osobám pečujícím o děti do tří let.

Obdržet ho lze např. na regionálních pobočkách Národní rady osob se zdravotním postižením či na některých obecních úřadech a úřadech práce. Vaše nejbližší výdejní místo si můžete vyhledat na webu www.eurokeycz.com, poradí vám také sociální pracovník obecního úřadu.

6. JAKÉ PROFESIONÁLNÍ SLUŽBY MI MOHOU S PÉČÍ POMOCI?

6.1 SOCIÁLNÍ SLUŽBY[28]

Sociální služby mohou pomoci svým uživatelům zachovávat soběstačnost, usnadňovat jejich pobyt v domácím prostředí a rozvíjet jejich schopnosti. Sociální služby poskytují především pomoc se zvládáním běžných úkonů, osobní hygienou a přípravou potravy, zajišťováním chodu domácnosti, ale také vzdělávací aktivity či aktivity, které podporují navazování a udržování vztahů s blízkými i cizími lidmi apod. **Na úhradu sociálních služeb je určen i příspěvek na péči**.

POTŘEBUJI…
…radu. Můžete využít základního sociálního poradenství, které poskytují všichni poskytovatelé sociálních služeb a také sociální pracovníci obcí, úřadů práce a zdravotnických zařízení. K řešení konkrétního problému slouží tzv. odborné sociální poradenství. Toto poradenství poskytují různé poradny (např. poradny pro seniory, poradny pro osoby se zdravotním postižením, rodinné poradny) a někteří poskytovatelé sociálních služeb. Zde je pak poradenství často zaměřeno na cílovou skupinu, se kterou služba pracuje. Sociální poradenství je bezplatné.

…pomoc s péčí o dítě s handicapem do 7 let. Můžete se obracet na tzv. ranou péči – komplexní službu, která pomáhá se zajišťováním a koordinací péče o malé děti, učí rodinu, jak správně péči vykonávat a jak zajišťovat rozvoj dítěte. Tato služba je často poskytována v domácím prostředí a je bezplatná. Raná péče může pomoci i s výběrem vhodného předškolního zařízení, poskytuje sociální poradenství, často nabízí i nejrůznější ambulantní služby. Raná péče EDA provozuje také bezplatnou anonymní krizovou telefonní linku, která je určena všem, kteří pečují o dítě se závažnou diagnózou, po těžkém úrazu nebo s postižením (LINKA EDA 800 40 50 60).

…pomoc se zajištěním péče o blízkou osobu v domácnosti. Obracejte se na terénní služby – pečovatelskou službu a osobní asistenci. Pečovatelská služba pomáhá s péčí o závislou osobu – s oblékáním opečovávané osoby, s podáváním jídla a zajišťováním

28
Zákon o sociálních službách, č. 108/2006 Sb.

osobní hygieny, zajišťováním chodu domácnosti atd. Osobní asistence je individuální služba poskytovaná i mimo domov, jejíž pracovníci mohou pomoci s doprovodem k lékaři, na úřad nebo při trávení volného času. Tyto služby jsou za úhradu.

…zajistit bezpečí blízké osoby, pokud žije sama nebo s ní nemůžete být stále v kontaktu. Využít můžete službu tísňové péče, která prostřednictvím moderních technických zařízení (např. tísňového tlačítka, kamery, čidla, detektoru pádu aj.) umožňuje seniorovi či osobě se zdravotním postižením nepřetržité hlasové či elektronické spojení s odborným pracovníkem. Ten pomůže klientovi vyřešit obtížné situace, v případě potřeby zavolá pečující rodinu, další službu, lékaře či policii. Služba je poskytována za úhradu.

…zajistit péči během dne mimo domov. Můžete využít denních stacionářů nebo center denních služeb. V tomto typu služeb je o klienta během dne pečováno, pomocí různých aktivit jsou rozvíjeny jeho schopnosti a zároveň přichází do kontaktu s dalšími lidmi. Tyto služby jsou za úhradu.

…pár dní na odpočinek od péče. Máte možnost využít tzv. odlehčovací (respitní) službu, která se v té době o opečovávanou osobu postará. Různé organizace tyto služby poskytují jak pro seniory, tak pro osoby se zdravotním postižením s různými diagnózami, v domácím prostředí nebo v zařízení. Tyto služby jsou za úhradu.

…najít vhodné pobytové zařízení z důvodu ukončení domácí péče. Obracejte se na pobytové služby – domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem, týdenní stacionáře a chráněná bydlení. Tyto služby jsou za úhradu, v případě přiznaného příspěvku na péči náleží celá výše příspěvku službě. (U týdenního stacionáře 75 % přiznaného příspěvku.) Více informací o přenechání péče pobytovému zařízení naleznete v kapitole 9.1.

…najít vhodnou pomoc a podporu z důvodu péče o blízkého v závěrečné fázi života. Můžete se obrátit na hospice (bližší informace níže), které zajišťují podporu pečujícím prostřednictvím odborného poradenství. Pomohou vám vyrovnat se se zjištěním, že váš blízký umírá a poradí, jak nejlépe péči zvládat.

JAK NAJÍT SOCIÁLNÍ SLUŽBU, KTEROU POTŘEBUJI

Vhodnou službu může doporučit například **sociální pracovník obecního úřadu nebo zdravotně sociální pracovník zdravotnického zařízení**.

Sociální službu můžete vyhledat v internetovém **registru sociálních služeb**[29]. Jsou zde uvedeny všechny organizace, které jsou oprávněny na území České republiky nabízet občanům sociální služby. Vyhledávat lze podle typu služby a kraje, pokročilé vyhledávání umožňuje najít službu v konkrétní obci či dle skupiny a věku osob, kterým je určena.

Katalogy sociálních služeb vydávají rovněž i některé kraje, města nebo obce. Většina katalogů je v tištěné formě k dispozici na krajských a obecních úřadech, ale i k dohledání na internetu. Najdete v nich seznam sociálních služeb utříděný podle typu služby, skupiny uživatelů, kterým je určena, a kontakty na provozovatele. Seznam vybraných sociálních služeb ve vašem regionu, které nabízejí pomoc pečující rodině, naleznete také v regionálním kontaktním listu.

6.2 ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

Je velmi pravděpodobné, že v průběhu péče přijdete do kontaktu s celou řadou zdravotních zařízení a zdravotnických pracovníků. **V případě, že chcete určitou službu vyhledat, je nejlepší se obrátit na ošetřujícího lékaře nebo využít elektronický katalog Národního registru poskytovatelů zdravotních služeb**[30]. Obrátit se můžete také na zdravotní pojišťovnu vašeho blízkého, která má povinnost mu zajistit dostupnou službu.

29 http://iregistr.mpsv.cz/socreg/

30 http://nrpzs.uzis.cz

LÉKAŘSKÁ POVOLÁNÍ

Praktický lékař – Praktický lékař osoby v péči by měl být klíčovým prvkem zdravotní péče. Měl by **mít celkový přehled o zdravotním stavu** opečovávaného a nejlépe pozorovat jeho změny. Praktický lékař mimo jiné **předepisuje některé zdravotní pomůcky a lázeňskou péči** a dodává zdravotní dokumentaci při posuzování stupně závislosti pro účely žádosti o příspěvek na péči (samotné posuzování provádí lékař posudkové služby).

- **Návštěvní služba praktického lékaře** – Pacient může rovněž požádat svého praktického lékaře o **návštěvu doma** v případě, že není schopen dostavit se do jeho ordinace. Rozhodnutí o tom, jestli návštěvu vykoná, záleží na lékaři.

Lékař – specialista – Ke specializovanému lékaři nejčastěji zasílá praktický lékař podle stanovené diagnózy. Specialista může poskytnout mnoho důležitých podrobných informací, má možnost předepsat zdravotní pomůcky atd.

- **Geriatr** – Podstatným specialistou pro léčbu seniorů je geriatr. Geriatrie je obor, který se zabývá péčí o zdraví osob staršího věku (většinou nad 60 let), u kterých se mohou často vyskytovat různé kombinace onemocnění.

- **Lékař paliativní medicíny** – Je lékař zabývající se zdravotní péčí o nevyléčitelně nemocné v závěrečném stádiu života. Hlavním úkolem lékaře v paliativní péči je mírnit bolest umírajících a zajistit důstojný odchod ze života.

DRUHY ZDRAVOTNÍ PÉČE

Domácí ošetřovatelská péče[31] – S ošetřovatelskou péčí vám v domácím prostředí může pomoci profesionální poskytovatel **domácí zdravotní péče**. Pracovníci jsou především kvalifikované zdravotní sestry, které poskytují ošetřovatelskou péči podle doporučení lékaře. Na rozdíl od pracovníků v sociálních službách mohou ošetřovatelé (zdravotní sestry) provádět výkony obdobně jako ve zdravotnickém zařízení (tedy kromě jiného například podávat léky, aplikovat injekce, odebírat biologický materiál, ošetřovat umělý vývod střeva, provádět cévkování a další). **Pokud domácí zdravotní péči předepíše praktický (případně ošetřující) lékař, pak je poskytována zdarma (je plně hrazena ze zdravotního pojištění)**. Nezapomeňte se na možnost domácí zdravotní péče lékaře zeptat.

Rehabilitační péče – Rehabilitační péče má za cíl **zlepšovat a zachovávat schopnosti jedince**, umožnit mu samostatnější a aktivnější život. Profesionální rehabilitační služby mohou být poskytovány na doporučení praktického lékaře nebo specialisty – v tomto případě jsou hrazeny ze zdravotního pojištění. Rehabilitační péči poskytuje celá řada zdravotnických zařízení jak ambulantně (v ordinaci), tak v domácnosti pacienta. Rehabilitační péči zajišťuje i mnoho poskytovatelů domácí zdravotní péče (viz výše). Specialisté rehabilitace mohou rovněž pečujícímu poskytnout potřebné informace a předat zkušenosti nutné k domácímu provádění rehabilitační péče, naučit pečujícího potřebné postupy atd. Kontakt na vhodné zařízení provádějící rehabilitační péči by měl poskytnout ošetřující lékař, informace o smluvních zařízeních může poskytnout i zdravotní pojišťovna.

Léčebny dlouhodobě nemocných (LDN) – Často fungují ve spojení s nemocnicemi, jsou určené pro chronicky nemocné pacienty. Pacienti do LDN nejčastěji přicházejí po hospitalizaci v nemocnici, nebo v případě že péči již není dále možné vykonávat v domácím prostředí. Pobyt v LDN je hrazen ze zdravotního pojištění. Mnoho LDN zajišťuje rovněž určitý počet sociálních lůžek, případně lůžek pro odlehčovací službu. Jedná se o sociální služby ve zdravotnictví, které jsou krátkodobého charakteru a jsou poskytované za úhradu. Bližší informace vám podají sociální (či zdravotně sociální) pracovníci v nemocnici.

Péče o nevyléčitelně nemocné a umírající (tzv. paliativní péče) – Pomoc s péčí o umírající nabízejí **hospice**. Mohou být jak pobytové, tak domácí, jedná se o kombinaci zdravotní a sociální služby. Zaměstnanci hospice jsou zdravotníci i pečovatelé, jejich úkolem

31
Také označovaná jako „home care".

je péče o těžce nemocné, umožnění důstojného umírání, ulehčování od bolesti. Současně poskytují sociální podporu a pomoc pečující rodině, někdy hospice nabízejí i podporu pozůstalým. Pečujete-li o blízkého v závěrečné fázi života v domácím prostředí nebo uvažujete-li o jeho umístění v hospici, neváhejte se zeptat na dostupné terénní či pobytové hospicové služby ošetřujícího lékaře. O nabídce dostupných hospicových služeb by vás měli informovat i pracovníci sociálních odborů obecních či městských úřadů, případně se můžete obrátit přímo na konkrétní službu.

6.3 VZDĚLÁVACÍ SLUŽBY PRO DĚTI S HANDICAPEM

Důležitou součástí péče o dítě s handicapem je jeho rozvoj a vzdělávání. Vaším partnerem při výběru vhodného předškolního zařízení, základní školy či dalšího vzdělávání bude školské poradenské zařízení, a to buď pedagogicko-psychologická poradna (PPP), nebo v případě těžšího postižení **speciální pedagogické centrum** (SPC).

Žák se speciálními vzdělávacími potřebami se může vzdělávat jak v běžné škole, tak ve škole speciální, rozhodnutí je na zákonných zástupcích dítěte. Na základě vyšetření žáka a s ohledem na jeho speciální vzdělávací potřeby stanovují školská poradenská zařízení podpůrná opatření, která dítěti ve škole pomohou, patří mezi ně např. individuální vzdělávací plán, úprava obsahu vzdělávání, použití speciálních učebnic a pomůcek, či personální podpora v podobě asistenta pedagoga. **Asistent pedagoga** pomáhá žákovi při výuce, při komunikaci s ostatními žáky a poskytuje nezbytnou pomoc při sebeobsluze. Asistent pedagoga je zaměstnancem školy.

Bude-li vaše dítě potřebovat při vzdělávání nějakou podporu, **obraťte se na SPC** nebo PPP **alespoň rok před plánovaným nástupem do školy**.

6.4 VZDĚLÁVACÍ SLUŽBY PRO PEČUJÍCÍ

Jen málo z těch, kteří pečují doma o blízkého, umí vše s péčí spojené hned na začátku. Pečující se často musí naučit nové znalosti a dovednosti, aby nejen zvládli vykonávat potřebné pečovatelské úkony, ale současně i péči nastavit tak, aby byla pro celou rodinu co nejlépe zvládnutelná.

Se zaškolením a základním nácvikem potřebných ošetřovatelských úkonů by vám měl pomoci ošetřující lékař, zdravotnický pracovník ve zdravotnickém zařízení, pracovník domácí zdravotní péče nebo rehabilitační péče, příp. pracovník sociálních služeb, které využíváte. V případě, že si nejste jisti, zda určitý pečovatelský úkon vykonáváte správně, neváhejte požádat o radu tyto odborníky.

Nalézt lze kurzy zaměřené na sociálně-právní aspekty péče (např. problematika dávek, práv pacientů), praktický nácvik ošetřovatelských úkonů či pečování o osobu s určitou diagnózou (např. o blízkého s demencí), ale i kurzy podporující pečující v zvládání psychicky náročných situací (např. komunikace v rodině, zvládání stresu, psychohygiena pečujících apod.). Kurzy pořádají nejčastěji neziskové organizace, poskytovatelé sociálních služeb, příp. kraje a obce. Často jsou bezplatné.

Máte-li o účast na vzdělávání zájem, obracejte se na sociálního pracovníka obce, který by měl mít o těchto akcích přehled. Existující nabídka kurzů pro pečující ve vašem regionu je rovněž obsažena v regionálním seznamu kontaktů na konci této příručky.

7. NA CO MÁM NÁROK JAKO PEČUJÍCÍ O BLÍZKOU OSOBU?

7.1 ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ POJIŠTĚNÍ[32]

Pro účely zdravotního a sociálního pojištění vznikají pečující osobě výhody, jen pokud pečuje o osobu, která má přiznaný příspěvek na péči. Zdravotní pojištění je po dobu péče hrazeno státem za osobu, o kterou je pečováno, i pečující osobu, pokud pečuje o:

- osobu mladší deseti let v I. stupni závislosti nebo
- osobu jakéhokoliv věku ve II., III., nebo IV. stupni závislosti.

Pro hrazení pojištění státem je třeba nahlásit se na příslušném úřadu práce jako hlavní pečující osoba a vyžádat si potvrzení o péči, které je nutné **odevzdat své zdravotní pojišťovně**.

Pro potřeby sociálního pojištění je pečujícímu, který se nahlásí na úřadu práce jako hlavní pečující osoba, doba péče započítávaná jako tzv. **náhradní doba pojištění** v případě, kdy pečuje o:

- osobu mladší deseti let v I. stupni závislosti nebo
- osobu jakéhokoliv věku ve II., III., nebo IV. stupni závislosti.

V případě, že člověk, o kterého pečujete, není vaším blízkým příbuzným, je třeba prokázat, že spolu žijete ve společné domácnosti[33].

Pro zahrnutí péče do náhradní doby pojištění je třeba podat na **okresní správě sociálního zabezpečení[34] návrh na řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče**, které bude následně sloužit jako podklad při sepisování žádosti o důchod. Kromě osobních dokladů a dokumentů o vás a pečované osobě musíte k žádosti doložit potvrzení úřadu práce o délce péče a stupni závislosti blízké osoby.

U pečujících, kteří během péče nepracovali, je pro výpočet důchodu doba péče vyloučena, tedy nezapočítávána. Pečující osoby, které se rozhodnou kvůli pečovatelským povinnostem na pár let omezit svou pracovní aktivitu, tak nemusí mít obavu z významného negativního dopadu tohoto rozhodnutí na výši jejich starobního důchodu. Pečující, kteří kombinovali péči a práci a současně

32
Zákon o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, č. 48/1997 Sb., § 7.

33
Zákon o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb., § 5, § 19a a § 24.

34
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

pečovali méně než 15 let, si mohou vybrat, zda doba péče bude z výpočtu vyloučena či příjmy z práce budou započítány. V případě, že pečující osoba pečovala více než 15 let a současně během péče pracovala, je jako příjem pro výpočet důchodu započítán i příspěvek na péči.

Podrobnosti ohledně sociálního pojištění je vždy třeba konzultovat s pracovištěm okresní správy sociálního zabezpečení[35]. Více informací je k dispozici na internetových stránkách MPSV a ČSSZ.

7.2 PRÁVA PEČUJÍCÍHO JAKO ZAMĚSTNANCE

Pokud pečujete o blízkou osobu, máte dle zákona[36] nárok na úpravu pracovní doby. Jestliže z důvodu péče o blízkou osobu nezvládáte zaměstnání v původním rozsahu, můžete požádat zaměstnavatele o zkrácení pracovní doby. Ten vám musí vyhovět, jestliže mu v tom nebrání vážné provozní důvody.

Pečující může při zaměstnání čerpat slevu na dani na manžela/manželku[37], příp. registrovaného partnera či partnerku, či daňové zvýhodnění na dítě[38]. V případě, že má pečovaná osoba průkaz ZTP/P, zvyšuje se sleva na dani na dvojnásobek.

35
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

36
Zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce, § 241. Ochranu při slaďování práce a péče u státních zaměstnanců upravuje zákon č. 234/2014 Sb., o státní službě.

37
Zákon České národní rady o daních z příjmů, č. 586/1992 Sb., § 35ba.

38
Zákon České národní rady o daních z příjmů, č. 586/1992 Sb., § 35c.

8. PÁR PRAKTICKÝCH TIPŮ, JAK PÉČI ZVLÁDAT

8.1 ZAJIŠTĚNÍ BĚŽNÝCH ČINNOSTÍ

Opečovávaná osoba může mít kvůli svému zdravotnímu stavu specifické požadavky při zajišťování běžných úkonů, jako je hygiena nebo stravování. Přesné postupy péče a návody, jak tyto činnosti v domácím prostředí zajistit, jaké pomůcky lze využívat k jejich ulehčení atd., můžete najít v různých **příručkách** nebo na **kurzech pro neformální pečující**, radu vám mohou poskytnout i pracovníci **sociální služby**, kterou opečovávaná osoba využívá. Rady potřebné k vykonávání domácího ošetřování mohou poskytnout rovněž pracovníci **domácí zdravotní péče**. S dotazy týkajícími se vhodných pomůcek poradí nejlépe odborník – f**yzioterapeut nebo ergoterapeut**.

Postupům domácího ošetřování se věnuje například **Škola pečování**, která vznikla v rámci projektu **„Pečuj doma“** Diakonie ČCE. Na webu www.pecujdoma.cz/skola-pecovani lze nalézt podrobné návody, videa a příručky věnované péči.

Péče ale není a nemá být pouze starostí o fyzickou stránku pečované osoby. **Stejně důležitá je i péče o duši a psychickou pohodu blízkého**. Je jasné, že časové možnosti pečujícího mohou být omezené a zajištění běžných činností je klíčové, je ale velmi důležité udělat si čas i na povídání s blízkým a pokusit se umožnit mu podle jeho možností **sociální kontakt** s lidmi, kteří jsou pro něj důležití.

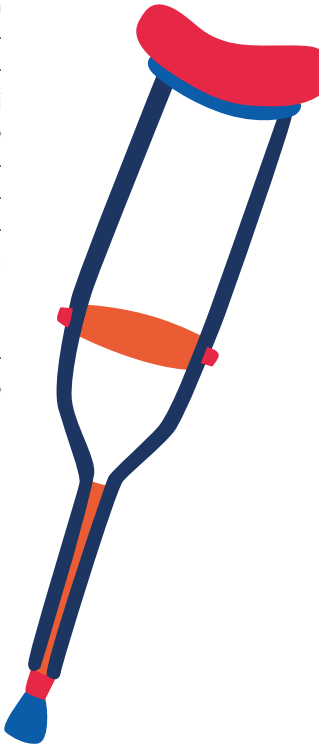
8.2 POMŮCKY A CHYTRÉ TECHNOLOGIE

Existuje celá řada **pomůcek, které usnadňují péči** o blízkého v domácím prostředí (např. polohovací postele, sedátka do sprchy, toaletní křesla, chodítka). Pomůcky jsou dostupné ve zdravotnických potřebách, ve specializovaných půjčovnách, lze je zapůjčit také u některých poskytovatelů sociálních služeb nebo u služby domácí zdravotní péče, případně v hospicích. Některé půjčovny jsou zřizovány obcemi (většinou jako doplněk k pečovatelské službě). Zapůjčení pomůcek je většinou zpoplatněno.

Pomůcky může předepsat praktický lékař (např. pleny pro lidi, kteří neudrží moč a stolici, tzv. inkontinenční pomůcky), specialista (např. invalidní vozík), na pomůcky související s úpravou domácnosti je možné žádat o příspěvek na úřadu práce (viz kapitola 5.3. Příspěvek na zvláštní pomůcku a úpravu bydlení). Pokud je váš blízký hospitalizován a následná péče v domácím prostředí bude vyžadovat použití zdravotní pomůcky, **požádejte v den ukončení hospitalizace propouštějícího lékaře o předepsání pomůcky**. Významně tak urychlíte její získání. Některé pomůcky vyžadují schválení lékařem pojišťovny (tzv. revizním lékařem), poukaz je tak třeba zanést či zaslat na zdravotní pojišťovnu osoby v péči. Pojišťovna následně zašle rozhodnutí. Pokud je pomůcka schválena, pomůcku je možné vyzvednout po předložení poukazu v prodejně zdravotnických potřeb.

V současné době je na trhu také velké **množství tzv. asistivních či chytrých technologií**, tedy zařízení (systémů, nástrojů), která umožňují zlepšovat kvalitu života osob se zdravotním handicapem např. sledováním pohybu, pádu či životních funkcí. Mezi běžně dostupné chytré technologie patří např. navigace, která je součástí vozíku či chodítka a která je schopná rozpoznat bezbariérovost trasy; hlasové ovládání moderních technologií nebo technologie umožňující ovládání pomocí pohybu očí a úst. Velmi prospěšná v péči o seniory nebo tělesně znevýhodněné jsou i tlačítka tísňové péče. **Na trhu však existuje celá řada dalších pomůcek.**

Informace o nabídce tzv. chytrých technologií lze nalézt na internetu. Pomoc s vyhledáním dostupných pomůcek by vám měl také sociální pracovník na obecním úřadě.



8.3 JAK ZASTOUPIT OSOBU V PÉČI PŘI JEDNÁNÍ S ÚŘADY

V případě, že si dospělá osoba v péči není schopna sama např. vyřídit žádost o dávky, má pečující několik možností, jak ji zastoupit. (Za nezletilé vyřizují úřední záležitosti jejich zákonní zástupci, tzn. rodiče či opatrovníci.) Ty se odvíjejí zejména od zdravotního stavu blízké osoby, tj. schopnosti osoby v péči delegovat jednání s úřady na pečující.

PLNÁ MOC

Pokud je osoba v péči **schopna vědomě podepsat souhlas**, může písemně sepsat **plnou moc**. Do plné moci vždy uveďte jméno, datum narození a bydliště (příp. rodné číslo a číslo OP) toho, kdo plnou moc udílí (zmocnitel = osoba v péči) a komu (zmocněnec = pečující osoba), rozsah zmocněncova oprávnění (např. zastoupení pečující osobou při vyřízení dávek), datum a podepsaný souhlas zmocnitele (blízké osoby).

- Pro některé účely je dostačující **plná moc bez úředního ověření**, kterou váš blízký sepíše doma. Jedná se o situace, kdy budete blízkou osobu zastupovat pouze při jednom konkrétním úkonu a vy sám či sama **nebudete do formuláře vpisovat žádné údaje** (např. při přepisu energií nebo když při jednorázovém jednání s úřady donesete na úřad již předvyplněnou a podepsanou žádost o konkrétní dávku pro osobu v péči). Kromě plné moci si na úřad s sebou vezměte svůj platný občanský průkaz i průkaz blízkého.

- Často však je třeba předložit **plnou moc s úředním ověřením**. To se týká dlouhodobějšího zastupování např. u majetkových či dědických smluv, či zastupování u více úřadů. I při žádosti o dávky umožní pečující osobě ověřená plná moc vyřídit více záležitostí. Např. doma mohou být opomenuty některé údaje, které je třeba doplnit před pracovníky na úřadě či zastoupit blízkou osobu ve více záležitostech (např. při odvolání proti rozhodnutí apod.).

Plnou moc lze s občanským průkazem **ověřit u notáře, na poště u přepážky označené Czech point nebo na matrice obce. Cena ověření podpisu je 30 Kč.** Pokud má váš blízký obtíže s pohybem a není schopen na úřad sám dojít, lze si s matrikou obce v místě bydliště domluvit návštěvu přímo u vás v domácnosti. Prokáže-li se osoba v péči průkazem osoby se zdravotním postižením, je tato schůzka zdarma, jinak zaplatíte 30 Kč za ověření podpisu jako v ostatních případech. Pokud se váš blízký není schopen podepsat, pak je třeba přizvat notáře, který za přítomnosti dvou svědků ověří úmysl blízkého. Cena ověření je v takovém případě vyšší, činí 1 000 Kč + DPH (k 1. 1. 2018).

VÝPLATA DÁVEK PEČUJÍCÍ OSOBĚ

Pokud pečujete o blízkou osobu, která **není sama schopna přebírat příspěvek na péči či důchodové dávky**, lze ustanovit tzv. **zvláštního příjemce**. Výplata **příspěvku na péči zvláštnímu příjemci** je popsána na konci kapitoly 5.1. Příspěvek na péči.

Zvláštní příjemce důchodové dávky (tzn. starobního, a vdovského a vdoveckého, invalidního či sirotčího důchodu)[39] může být ustanoven v takových situacích, kdy blízká osoba není schopna vzhledem k nepříznivému zdravotnímu stavu přebírat svůj důchod a hospodařit s ním (např. pokud je důchod vyplácen formou složenky, kterou nedokáže převzít).

Žádost o ustanovení zvláštního příjemce se podává na obecním úřadě obce s rozšířenou působností (každá větší obec) v místě trvalého bydliště blízké osoby (obvykle na odboru sociálním a zdravotním). Do formuláře žádosti je třeba uvést jméno zastupující osoby a důvod žádosti. Vyřízení žádosti proběhne nejpozději do 30 dnů.

Není-li blízká osoba ze zdravotních důvodů schopna tuto žádost podat, může podání vyřídit pečující, jež se má stát zvláštním příjemcem důchodu. V tomto případě se nevyžaduje souhlas blízké osoby, je však třeba k žádosti doložit vyjádření ošetřujícího lékaře o jejím stávajícím zdravotním stavu a neschopnosti přebírat důchod.

39
Zákon o organizaci a provádění sociálního zabezpečení, č. 582/1991 Sb., § 118.

DALŠÍ MOŽNOSTI ZASTOUPENÍ OSOBY V PÉČI

Nápomoc při rozhodování[40] je forma zastoupení, která umožňuje pečujícímu oficiálně pomáhat a radit blízké osobě při právních jednáních. Lze ji použít u osob s lehčím intelektuálním handicapem, které zvládají běžný život, ale neporadí si se složitějšími úředními záležitostmi. Pečující osoba s osobou v péči v tomto případě sepíší smlouvu o nápomoci, kterou schválí soud.

Jestliže osoba v péči již **není schopna pro svůj zdravotní stav vědomě podepsat plnou moc**, lze se stát jejím zástupcem ze zákona, a to jako **zástupce člena domácnosti**[41], nebo jako **opatrovník**[42]. Obě možnosti vyžadují rozhodnutí soudu, návrh je třeba podat na opatrovnické oddělení městského či okresního soudu[43] podle bydliště osoby v péči.

- **Zástupce člena domácnosti** – Pokud osoba v péči trpí **duševní poruchou**, ale není v jejím zájmu ustanovení opatrovníka či příp. omezení svéprávnosti, a zároveň je schopna **projevit souhlas se zastoupením**, pak můžete k soudu podat žádost o vykonávání **zástupce člena domácnosti**. Zástupcem se může stát člen rodiny resp. člen domácnosti, který s osobou v péči žije min. 3 roky. Soud zjistí názor zastoupené osoby v péči, prověří pečujícího (zastupujícího) a vydá rozhodnutí. Jako zástupce pak vykonáváte za blízkou osobu v péči jen běžné věci jako vyřizování žádostí o dávky, objednávání sociálních a zdravotních služeb či nakládání s financemi při běžném hospodaření.

- **Opatrovník** – Pokud blízká osoba není díky zdravotnímu postižení schopna hájit své zájmy či obstarat své záležitosti, je možné podat návrh na **opatrovnictví**. U osob, které nejsou schopny právně jednat a nestačila by žádná z mírnějších forem zastupování, je možné navíc navrhnout **omezení svéprávnosti**[44].

Rozhodnutí o opatrovnictví, popř. o omezení svéprávnosti a ustanovení opatrovníka, je v kompetenci soudu. Řízení je časově náročnější, dochází k posouzení znalcem z psychiatrie a prověření zájmu všech účastníků řízení. Soud následně vymezí oblasti, ve kterých

40
Zákon občanský zákoník, č. 89/2012 Sb., § 45–48.

41
Zákon občanský zákoník, č. 89/2012 Sb., § 49–54.

42
Zákon občanský zákoník, č. 89/2012 Sb., § 465–471.

43
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

44
Zákon občanský zákoník, č. 89/2012 Sb., § 55–65.

opatrovník blízkého zastupuje, resp. ve kterých je omezena svéprávnost. V některých složitějších záležitostech (např. prodej domu či bytu) musí pečující dodatečně zažádat o souhlas soudu. Pokud se pečující stane opatrovníkem a spravuje finance blízké osoby, každý rok musí předkládat soudu vyúčtování.

Předběžné prohlášení[45] ke správě věcí pečujícím nebo k ustanovení opatrovníka může sepsat člověk, který očekává, že např. díky rozvoji duševní choroby nebude v budoucnu schopen právně jednat a bude potřebovat zastoupení. Prohlášení je třeba sepsat dopředu, kdy je ještě osoba schopná sama rozhodovat, listina musí být ověřena dvěma svědky či notářem.

8.4 DOPRAVA ZÁVISLÉ OSOBY

V průběhu péče se pravděpodobně dostanete do situace, kdy bude třeba blízkou osobu někam dopravit – ať už například k lékaři, nebo za službou. V případě **dopravy do zdravotnického zařízení můžete využít tzv. zdravotní dopravní službu** – ta je na doporučení lékaře proplácena ze zdravotního pojištění, lékař může rovněž doporučit doprovod pečující osoby při převozu. Dopravu do sociálních služeb může v některých případech zajišťovat samotný **poskytovatel služby nebo svozová služba**, doprava bývá za úhradu. Na možnosti dopravy za konkrétní sociální službou se zeptejte přímo u poskytovatele služby. Ve větších obcích také často existují soukromé dopravní služby určené osobám se zhoršenou pohyblivostí typu senior-taxi. Náklady na dopravu pomůže pokrýt příspěvek na mobilitu (viz kapitola 5.2.).

Bezbariérové trasy pro pěší lze nalézt na webových stránkách jednotlivých krajů, případně větších měst. (Více informací o bezbariérových mapách ve vašem regionu naleznete v regionálním kontaktním listu.) Bezbariérový spoj nebo spoj určený osobám se sníženou pohyblivostí městské nebo meziměstské hromadné dopravy najdete např. pomocí pokročilého vyhledávání v jízdních řádech vyhledávače www.idos.cz.

45
Zákon občanský zákoník, č. 89/2012 Sb., § 38–44.

8.5 PÉČE O PSYCHICKÉ ZDRAVÍ PEČUJÍCÍCH

Dlouhodobá péče o blízkou osobu je extrémně náročná fyzicky i psychicky. Psychické dopady péče mohou pomoci zmírňovat například **svépomocné skupiny**. Tato setkání, která umožňují pečujícím sdílet své zkušenosti s lidmi v podobné životní situaci, organizují některé neziskové organizace. Pokud hledáte podpůrnou skupinu, můžete se obrátit na **sociálního pracovníka na obci, případně na provozovatele sociálních služeb** – ti v některých případech podpůrné skupiny přímo organizují, případně mohou mít informace o jejich existenci. Kontakty na několik svépomocných skupin jsou uvedeny i na konci této příručky.

Další službou, která může péči ulehčit a zmírnit psychickou zátěž, je **sociální poradenství**. To vám může poskytnout podporu v těžké situaci, orientaci v sociálních službách a pomoc s jejich zprostředkováním, s upevňováním vztahů s okolím či umožnit lepší orientaci v právních aspektech péče apod. Poradenství je poskytováno jako sociální služba, většinou doplňující další služby pro osobu, o kterou pečujete (odlehčovací služby, stacionáře, hospice atd.). S vyhledáním služby sociálního poradenství vám může **pomoci sociální pracovník na obci** nebo **registr sociálních služeb**.

Pokud máte pocit, že situaci nezvládáte, nestyďte se obrátit na **psychiatra, psychologa či psychoterapeuta**. Na doporučení praktického lékaře může být pomoc klinického psychologa či psychiatra, kteří mají smlouvu se zdravotní pojišťovnou, bezplatná (zde je však třeba počítat s dlouhými čekacími lhůtami). Pomoci mohou rozhovorem, psychiatr a v některých případech i praktický lékař mohou předepsat léky, zúčastnit se můžete i podpůrných psychoterapeutických skupin.

9. UKONČENÍ PÉČE A PODPORA BÝVALÝCH PEČUJÍCÍCH

Stejně tak, jako přichází potřeba se o blízkého postarat, tato potřeba také za kratší či delší dobu pomíjí. Ne vždy je toto období ukončeno uzdravením blízkého. Náročné začátky bývají střídány stabilnějším obdobím v průběhu péče a to zase uzavírá náročnější konec péče. I na toto období je dobré se připravit, vědět, co je třeba zařídit a kdo vám může v tomto období pomoci.

9.1 PŘENECHÁNÍ PÉČE POBYTOVÉMU ZAŘÍZENÍ

Pokud péče o blízkého v domácím prostředí není z jakéhokoliv důvodu nadále možná a pokud nikdo další z rodiny či přátel péči nemůže převzít, je řešením umístěním blízkého do pobytového zařízení. Přenechání péče zařízení však může být také krokem v osamostatnění dospělých dětí se zdravotním handicapem od pečujících rodičů. Toto rozhodnutí může být velmi náročné, plné smutku, obav, ale i pocitu selhání. Přinášíme proto několik rad, které vám mohou v této situaci pomoci.

- Ukončení domácí péče je vaším soukromým rozhodnutím, pokud je to však možné, mluvte o svém rozhodnutí přímo s blízkým, o kterého pečujete, ptejte se na ho na jeho názor a přání do budoucna.

- Hovořte o vašem rozhodnutí s rodinou a přáteli, zejména pak s těmi, kteří se na péči také podíleli, a poraďte se společně o situaci a možnostech zajištění další péče. Nebojte se o radu obrátit i na odborníky.

- Informujte se, jaký typ pobytového zařízení by nejvíce vyhovoval potřebám blízkého – viz Kapitola 6.1. Jaké profesionální služby mi mohou s péčí pomoci? Sociální služby.

- Zvažte důkladně výběr konkrétního zařízení – domluvte si prohlídku zařízení i s blízkým, promyslete vzdálenost zařízení od vašeho bydliště s ohledem na budoucí návštěvy.

- Každé zařízení má jiné požadavky pro přijetí klienta, různá může být i čekací lhůta, pokud je to možné, informujte se na možnosti zapsání do pořadníku.

- Vámi vybrané zařízení vám pomůže při zařízení potřebných formalit (týkajících se výplaty dávek a důchodů blízkého aj.), obraťte se na sociálního pracovníka zařízení. Nebojte se požádat i o radu týkající se vašich záležitostí (viz Kapitola 9.3. Rady pro pečující osoby po ukončení péče).

- Pokud vás přepadnou negativní myšlenky, výčitky, nejistota ohledně vašeho rozhodnutí, sdílejte své pocity s rodinou, přáteli, či se obraťte na odborníky – viz Kapitola 8.5. Péče o psychické zdraví pečujících.

9.2 ÚMRTÍ A ORGANIZACE POHŘBU

V případě, že blízký **zemře doma**, je nutné zavolat lékaře – koronera, případně praktického lékaře či lékaře rychlé záchranné služby. Ten potvrdí smrt a v případě nejasností o příčině smrti rozhodne o provedení pitvy. Lékař dále vyplní potřebné dokumenty, tzv. List o prohlídce zemřelého. List o prohlídce zemřelého má tři části – jednu část si ponechá lékař, druhou část zašle lékař matrice a poslední díl obdrží blízcí pro zařizování pohřbu. Připravte si občanský průkaz zemřelého, rodný (a příp. oddací) list a kartičku pojištěnce.

Je na vás, po jaké době od úmrtí přivoláte pohřební službu pro převoz zesnulého a jaké úkony jí přenecháte. Ponechte si dostatek času se s blízkým rozloučit, přizvěte k rozloučení další příbuzné či zůstaňte s blízkým o samotě. Záleží na vás, zda zesnulého omyjete, převlečete a připravíte k pohřbu. Pokud je pro vás tato situace obtížná, připravte pouze potřebné oblečení a zavolejte pohřební službu, která vše zařídí. Pohřební služba vám pomůže i při vyřízení dalších formálních úkonů, zeptejte se. Pro smuteční obřad si můžete nezávisle na prvním kontaktu vybrat i jinou pohřební službu[46].

46
Více o organizačních záležitostech týkající se pohřbu blízkého získáte v příručce Ministerstva pro místní rozvoj – viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

Pokud blízký **zemře v nemocnici, v jiném zdravotnickém zařízení nebo v zařízení sociálních služeb**, tato instituce zařídí List o prohlídce zemřelého a zároveň zašle na příslušnou matriku občanský průkaz blízkého. Pokud máte zájem se s blízkým rozloučit, zeptejte se pracovníků na možnosti, každá nemocnice a zařízení má různé postupy. Do 96 hodin od úmrtí kontaktujte vámi vybranou pohřební službu a domluvte se s pohřební službou na podobě smutečního obřadu.

Zdravotnická část Listu o prohlídce zemřelého je součástí zdravotnické dokumentace zemřelého a zůstává praktickému lékaři či zdravotnickému zařízení, kde blízký zemřel. Na základě písemné žádosti mohou blízcí, pokud jim to zemřelý před smrtí nezakázal, do dokumentace a příp. výsledků pitvy nahlédnout a udělat si kopii.

Při úmrtí blízkého **nezapomeňte, že máte rodinu a přátele**, kteří vám mohou **pomoci sdílet břemeno povinností a být vám psychickou oporou**.

9.3 CO JE TŘEBA ZAŘÍDIT PO ÚMRTÍ

Úmrtí blízkého s sebou také přináší administrativní povinnosti pro rodinu. Základní orientaci v tom, co vše je třeba zařídit, vám poskytne sociální pracovník obce, sociální či zdravotní pracovník zařízení, kde blízký zemřel, či pracovník pohřební služby. Neváhejte je požádat o podporu. Nebojte se s žádostí o radu oslovit i poskytovatele služeb, které blízký využíval.

VYŘÍZENÍ ÚMRTNÍHO LISTU

- List o prohlídce zemřelého (viz výše) lékař doručí na matriku dle místa úmrtí, ta provede zápis do knihy úmrtí. Matrika dále zařídí vystavení úmrtního listu – k tomu potřebuje občanský průkaz blízkého, rodný (či oddací) list blízkého a fakturu o zaplacení pohřbu. Občanský průkaz a další dokumenty na matriku doručí vámi

vybraná pohřební služba, případně vy sami. Úmrtní list matrika vydává do 30 dnů, vyzvednout jej lze osobně či bude zaslán na vaši adresu (objednatele pohřbu).

- Matrika dále předá informaci o úmrtí na Českou správu sociálního zabezpečení, kde budou automaticky pozastaveny výplaty dávek jako např. starobní, invalidní důchod apod.

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉHO MUSÍ RODINA DÁLE ZAŘÍDIT

- **Pokud měl blízký přiznán příspěvek na péči, do 8 dnů nahlaste na kontaktní pobočce Úřadu práce ČR úmrtí blízkého**[47]. Pokud byl váš blízký v pobytovém zařízení, tuto povinnost zajistí pracovník zařízení. Pokud váš blízký zemřel v průběhu řízení o tuto dávku, příspěvek bude rodině vyplacen zpětně.

- Na pobočku Úřadu práce ČR **odevzdejte průkaz osoby se zdravotním postižením** (TP, ZTP, ZTP/P).

- Na pobočce Úřadu práce ČR dle vašeho trvalého bydliště se zeptejte na možnost příspěvku státní sociální podpory – **Pohřebné**. Na dávku ve výši 5 tis. Kč (ke dni 1. 1. 2018) mají nárok rodiče zemřelého dítěte nebo naopak rodiny, které pochovaly blízkého, který byl rodičem nezaopatřeného dítěte. O tuto dávku můžete žádat až jeden rok zpětně.

- Pokud jste měli zapůjčeny pro blízkého zdravotní a jiné kompenzační pomůcky, kontaktujte službu, která vám je půjčila, a domluvte se na vrácení. Povinnost **vrátit zdravotní pomůcky** se vztahuje i na některé předměty, které blízkému uhradila (i částečně) zdravotní pojišťovna (např. invalidní vozíky či polohovací lůžka). Tyto pomůcky je třeba co nejdříve vrátit zdravotní pojišťovně. Naopak pokud jste měli zakoupenou pomůcku z příspěvku na zvláštní pomůcku (dávka státní sociální podpory), příspěvek ani pomůcky se nevracejí[48].

47
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

48
Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, č. 329/2011 Sb., §12, odst. 2.

- Vrátit je třeba také **doklady blízkého**: Na zdravotní pojišťovnu odneste kartu pojištěnce, na dopravní inspektorát řidičský průkaz, cestovní pas na oddělení pasů a víz, zbrojní průkaz na Policii ČR, vojenskou knížku na Vojenskou správu.

- S úmrtním listem se dostavte k **přepisu** (ukončení) **smluv na telefon, odběr plynu, elektřiny, vody**, pokud byly psány na zemřelého.

- Na pobočce okresní správy sociálního zabezpečení dle vašeho trvalého bydliště můžete podat žádost o **pozůstalostní (vdovský, vdovecký, sirotčí) důchod**, a to až pět let zpětně. Informujte se, zda máte nárok.

DĚDICKÉ ŘÍZENÍ

- **Dědické řízení** zahajuje na základě informace z matriky okresní soud (dle trvalého bydliště zemřelého), který pověří notáře k vedení dědického řízení. V tomto případě nemusíte činit žádné kroky, vyčkejte, až vás notář sám osloví.

- Součástí dědického řízení je majetek zemřelého, nemovitosti, bankovní účty, ale i např. automobil, který byl zakoupen z příspěvku pro osoby se zdravotním postižením. Součástí řízení jsou i dluhy zemřelého.

- Pokud je váš blízký majitelem bankovního účtu, který rodina běžně používá, je vhodné myslet na to, aby měl účet určeného disponenta, který v případě smrti či dlouhodobé vážné nemoci majitele účtu může z účtu vybírat v rámci obvyklého hospodaření peníze, hradit či zastavit platby apod. Banka účet po obdržení úmrtního listu zablokuje.

Pokud přijdou na adresu zesnulého upomínky, výzvy apod., je nutné co nejdříve instituci informovat a předložit úmrtní list!

9.4 RADY PRO PEČUJÍCÍ OSOBY PO UKONČENÍ PÉČE

Po ukončení péče byste jako bývalí pečující neměli opominout několik úředních záležitostí:

- Pokud jste v průběhu péče nepracovali a hlavní zdroj příjmu představovaly dávky osoby v péči (např. příspěvek na péči či důchod), můžete se po ukončení péče dostat do **tíživé finanční situace**. Neváhejte se v tomto případě obrátit na sociální pracovníky obce či vašeho kontaktního pracoviště Úřadu práce ČR[49], kde vám poskytnou informace o možnostech podpory.

- Pokud jste během poskytování péče nepracovali a současně nejste v důchodovém věku či nemáte nárok na starobní důchod, je třeba se **evidovat jako nezaměstnaný** na úřadu práce. Pokud jste v posledních 2 letech pečovali alespoň 12 měsíců či hradili sociální pojištění, máte nárok na podporu v nezaměstnanosti, zároveň vám bude poskytnuta podpora při hledání zaměstnání či nabídnuty rekvalifikační kurzy.

- Pokud vám zemřel partner, je třeba požádat na vašem obecním úřadě o **výměnu občanského průkazu** s novým rodinným stavem.

- Při budoucí žádosti o starobní důchod doložte rozhodnutí o době a rozsahu péče, které potřebujete pro **zohlednění péče ve výpočtu starobního důchodu**. (Více viz kapitola 7.1. Na co mám nárok jako pečující o blízkou osobu? Zdravotní a sociální pojištění.) V případě, že jste již dosáhli důchodového věku, či uvažujete o předčasném či invalidním důchodu, obraťte se na pracoviště okresní správy sociálního zabezpečení dle vašeho bydliště[50] co nejdříve.

Celé období ukončení péče je pro bývalé pečující náročnou zkouškou, pro někoho může být obtížné období krátce po skončení péče, na jiného dolehne tíha situace s odstupem. Můžete mít pocity smutku, hněvu, vyčerpání, ale i určité úlevy. Za žádný ze svých pocitů se nemusíte stydět či se cítit provinile. Pokud se cítíte vyčerpaní, odpočívejte. Pokud se cítíte bezradní a bez plánů do budoucna, vezměte si čas a přemýšlejte, co by vás dále v životě bavilo a těšilo.

Zvažte, kdo nebo co by vám pomohlo snadněji se vyrovnat se všemi změnami. Požádejte o pomoc rodinu, kontaktujte své přátele. Zjistěte, zda se ve vašem okolí scházejí svépomocné či podpůrné skupiny pro pečující a pozůstalé. Využít můžete také pomoci psychologa či poradců pro pozůstalé, podporu pozůstalým poskytují také některé hospici, některé organizace podporující pečující osoby nabízejí pomoc i bývalým pečujícím. Kontakty naleznete v regionálním kontaktním listu.

Na vaší cestě pečujícího vám přejeme hodně sil!

49
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

50
Viz kapitola 10. Užitečné kontakty.

10. UŽITEČNÉ KONTAKTY

INSTITUCE A ORGANIZACE

Ministerstvo práce a sociálních věcí
Adresa: Na Poříčním právu 1/376, 128 01 Praha 2
Tel.: 950 191 111
Web: www.mpsv.cz

Formuláře Ministerstva práce a sociálních věcí
Web: http://portal.mpsv.cz/forms

Elektronické formuláře pro sociální služby a dávky osobám se zdravotním postižením
Web: https://formulare.mpsv.cz/oksluzby/cs/welcome

Ministerstvo zdravotnictví
Adresa: Palackého nám. 4, 128 01 Praha 2
Tel.: 224 971 111
Web: www.mzcr.cz

Úřad práce ČR
Web: http://portal.mpsv.cz/upcr
Call centrum Úřadu práce ČR – poradenská linka: 844 844 803

Úřad práce ČR – kontakt na regionální pobočky
Web: http://portal.mpsv.cz/upcr/kp

Česká správa sociálního zabezpečení – Ústředí
Adresa: Křížová 25, 225 08 Praha 5
Tel.: 257 061 111
Call centrum: 800 050 248
Web: www.cssz.cz

Česká správa sociálního zabezpečení – kontakt na regionální pobočky
Web: www.cssz.cz/cz/kontakty

Důchodová kalkulačka pro orientační výpočet starobního důchodu
Web: https://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/duchodova-kalkulacka/kalkulacka-pro-orientacni-vypocet-starobniho-duchodu.htm

Portál veřejné správy – životní situace
Web: http://portal.gov.cz/urednik/zivotni-situace/
Infolinka: 270 005 200

Soudy ČR – seznam
Web: http://portal.justice.cz/Justice2/Uvod/Soudy.aspx

Státní úřad inspekce práce
Web: www.suip.cz

SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

Registr poskytovatelů sociálních služeb
Web: http://iregistr.mpsv.cz/

Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb
Web: http://nrpzs.uzis.cz/

PODPORA PEČUJÍCÍM

Diakonie ČCE – aktivity Pečuj doma
(podpora neformálních pečujících)
Web: www.pecujdoma.cz
Tel.: 800 915 915 – bezplatná linka pro pečující (poradenství v oblasti sociálně-právní, ošetřovatelské, psychologické a duchovní)

Unie pečujících
Web.: https://www.uniepecujicich.cz
Tel.: 733 678 890

Pečující.cz – pro pečující o seniory
Web: www.pecujici.cz

Klára pomáhá – poradenství pro pečující a pozůstalé
Web: https://www.klarapomaha.cz

Krizová LINKA EDA pro pečující o děti se závažnou diagnózou, po těžkém úrazu nebo s postižením
Web: www.eda.cz/cz/co-delame/linka-eda/
Tel.: 800 40 50 90

PODPORA PŘI PÉČI O UMÍRAJÍCÍHO

Umírání.cz – informační portál pro vážně nemocné, pečující o umírající a pozůstalé
Web: www.umirani.cz

Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče
Web: www.asociacehospicu.cz

ECCE HOMO, o. s.
(Sdružení pro podporu domácí péčea hospicového hnutí)
Web: www.hospice.cz

Asociace poradců pro pozůstalé
Web: www.poradci-pro-pozustale.cz/

PODPORA OSOBÁM SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR
Web: www.nrzp.cz

Seznam vybraných pacientských organizací dle diagnózy
Web: www.sukl.cz/sukl/pacientske-organizace

Portál pro pacienty a pacientské organizace
Web: https://pacientskeorganizace.mzcr.cz

PODPORA SENIORŮM

Seniorum.cz – portál nejen pro seniory
Web: www.seniorum.cz/eu-seniorum

Informační servis o službách pro seniory
Web: http://www.alzheimer.cz/databaze-sluzeb/
Zlatá linka seniorů
Email: linkasenioru@elpida.cz
Tel: 800 200 007

Život 90 – služby pro seniory a jejich blízké
Web: www.zivot90.cz
Senior telefon: 800 157 157

Helpnet – Informační portál pro osoby se specifickými potřebami
Web: www.helpnet.cz

PŘÍRUČKY NEJEN PRO PEČUJÍCÍ

Příručka pro osoby se zdravotním postižením
Vydalo: MPSV
Web: https://www.mpsv.cz/files/clanky/28768/Prirucka_pro_OZP_v_roce_2016.pdf

Příručky pro pečující – Rady pro pečující o člověka s demencí, Rady ošetřovatelské, Rady pro komunikaci, Rady lékařské, Rady rehabilitační, Rady pro závěr života, Rady k ošetřování stomií, Rady sociálně-právní
Vydala: Diakonie ČCE
Web: www.pecujdoma.cz/prirucky/

Pokyny pro začínající pečující
Vydala: Diakonie ČCE
Web: www.pecujdoma.cz/res/archive/000258.pdf?-seek=1512476096

Příručka pro pečující
Vydala: Charita Český Těšín
Web: http://ceskytesin.caritas.cz/res/archive/039/004617.pdf?-seek=1453322903

Paní Anežka má demenci – Příručka pro pečující a rodinné příslušníky nemocných s Alzheimerovou chorobou
Vydal: Galén
Web: https://i.iinfo.cz/files/vitalia/250/pani-anezka-ma-demenci-1.pdf

Chci zůstat doma – brožura pro seniory a jejich blízké s návodem, jak postupovat v situaci, kdy již potřebují péči druhé osoby či jsou sami těmi, kteří budou péči poskytovat
Vydal: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
http://www.apsscr.cz/files/files/Chci%20z%C5%AFstat%20doma%20FINAL.pdf

Jaké to je? … slyšet o nemoci svého dítěte … – Sociální a psychická podpora rodičů dítěte v domácí péči se závažnou a nepříznivou diagnózou
Vydalo: Centrum Provázení
Web: https://centrumprovazeni.cz/aktualne/

Co je dobré vědět? … při péči o nemocné dítě … – Specifika domácí péče z pohledu odborníků a osob pečujících o dítě dlouhodobě nemocné a těžce zdravotně postižené
Vydalo: Centrum Provázení
Web: https://centrumprovazeni.cz/aktualne/

Pohřeb a jeho organizace. Příručka pro pozůstalé.
Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj
Web: http://www.mmr.cz/getmedia/710929ea-2184-42e9-b011-9b93d3a42986/letak_POZUSTALI_PRESS

VAŠE POZNÁMKY