

PRŮVODCE PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ



Středočeský kraj

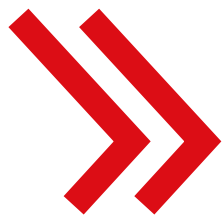
Krajský úřad Středočeského kraje
Zborovská 11, 150 21 Praha 5
www.stredoceskykraj.cz

OBSAH

SLOVO VEDOUCÍHO ZAMĚSTNANCE.....	5
1. ZÁKLADNÍ POJMY	6
2. TYPICKÉ SITUACE NEFORMÁLNÍ PÉČE	6
3. NEZBYTNÉ KROKY PRO ŘEŠENÍ NEOČEKÁVANÉ SITUACE	7
4. KDE ZÍSKAT RADU A POMOC	10
5. PODPORA PRO UDRŽENÍ FYZICKÉHO A PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ PEČUJÍCÍCH OSOB	13
6. MOŽNOSTI FINANČNÍHO ZAJIŠTĚNÍ	15
7. VYBRANÁ PROBLEMATIKA	16
8. KONTAKTY A UŽITEČNÉ ODKAZY.....	17
9. ZÁVĚREČNÉ SLOVO ŘEDITELE ÚŘADU	18



» SLOVO VEDOUCÍHO ZAMĚSTNANCE



Milé kolegyně, milí kolegové, život nám občas přichystá chvíle, kdy se nečekaně ocitneme v roli pečující osoby – ať už jde o stárnoucí rodiče, nemocného partnera, dítě s postižením nebo blízkého po úrazu. Tyto situace bývají náročné, plné emocí, nejistoty a otázek, jak vše zvládnout – osobní péči i pracovní povinnosti.

Jako vedoucí Odboru personálního Krajského úřadu Středočeského kraje si plně uvědomuji, že naši zaměstnanci nejsou jen odborníci ve svých profesích, ale především lidé s vlastními příběhy, rodinami a výzvami. Právě proto jsme připravili tohoto praktického průvodce – jako pomocnou ruku v momentě, kdy se stanete neformálně pečující osobou.



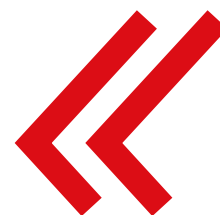
Věříme v sílu vzájemné podpory, lidskosti a solidarity. Chceme, abyste věděli, že v těchto chvílích na to nejste sami. Krajský úřad jako odpovědný zaměstnavatel nabízí širokou škálu možností, jak vás podpořit – od flexibilních forem práce, úprav pracovní doby, přes poradenství našich ambasadorů neformální péče až po finanční pomoc ze sociálního fondu. Průvodce obsahuje 15 konkrétních kroků rozdělených do tří fází – co zvážit před začátkem péče, jak postupovat při jejím zahájení a jak reagovat na změny situace. Najdete zde také přehled dostupných služeb, finančních možností a kontaktů na organizace, které vám mohou být oporou.

Pamatujte, že péče o blízké je hlubokým projevem lásky a lidskosti – ale neměla by vás vyčerpávat. Vaše zdraví a duševní pohoda jsou stejně důležité. Nebojte se na nás obrátit – jsme tu pro vás, připraveni naslouchat, poradit a pomoci vám najít rovnováhu mezi prací a péčí.

Přeji vám hodně sil, klidu a jistoty, že v tom nejste sami. Věřím, že tento průvodce se pro vás stane užitečným pomocníkem v náročných chvílích.

S úctou a podporou,

Filip Klieštík
vedoucí Odboru personálního
Krajský úřad Středočeského kraje



1) Základní pojmy

Víme, že neformální péče je především o lidech, ale pojďme si na začátek vysvětlit termíny.

Neformální péče je péče, kterou poskytují rodinní příslušníci nebo přátelé osobám, které potřebují pomoc kvůli nemoci, postižení nebo stáří.

Neformální pečující je osoba, která se stará o svého blízkého, aniž by měla speciální vzdělání nebo byla za to placena.

2) Typické situace neformální péče – když se staráme srdcem

Neformální péče může mít mnoho podob. Každá z nich je jedinečná, stejně jako vztah, který máme k osobě, o kterou pečujeme. Níže najdete přehled nejčastějších situací, se kterými se můžete setkat – ať už právě procházíte touto zkušeností, nebo se na ni teprve připravujete.

● PÉČE O STARŠÍ RODIČE

Pomoc s každodenními činnostmi, jako je osobní hygiena, stravování, návštěvy lékaře nebo správa domácnosti. Jde o citlivé doprovázení v etapě života, kdy rodiče potřebují naši blízkost a podporu více než kdy jindy.

● PÉČE O NEMOCNÉHO ČLENA RODINY

Podpora při léčbě, doprovod do zdravotnických zařízení, pomoc s rehabilitací. V těchto chvílích je důležité nejen prakticky pomáhat, ale také být oporou psychickou – být nablízku, naslouchat, povzbuzovat.

● PÉČE O OSOBU NEBO DÍTĚ S POSTIŽENÍM

Zajištění specifických potřeb, podpora ve vzdělávání a začleňování do společnosti. Tato péče vyžaduje trpělivost, empatii a často i spolupráci s odborníky, kteří mohou pomoci najít vhodná řešení.

● PÉČE O BLÍZKÉHO PO ÚRAZU

Pomoc s rekonvalescencí, fyzickou terapií a přizpůsobením se novým životním podmínkám. Každý krok směrem k zotavení je důležitý – a vaše podpora může být klíčová.



PRŮVODCE PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ

● PÉČE O BLÍZKÉHO S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM NEBO PSYCHICKÝMI OBTÍŽEMI

Spolupráce s odborníky, podpora při diagnostice a léčbě, pomoc s organizací každodenního života. Využít můžete i služby Centra duševního zdraví, které nabízí ambulantní i terénní pomoc lidem v obtížné životní situaci a jejich blízkým.

● PÉČE O BLÍZKÉHO S NEVYLÉČITELNÝM ONEMOCNĚNÍM, DOPROVÁZENÍ

V těchto chvílích je důležité respektovat jedinečnost každého člověka a pomoci mu důstojně projít jeho životní cestou – včetně jejího konce. Může být užitečné využít i pastorační (duchovní) služby, které přinášejí klid a útěchu.

Každá z těchto situací může být náročná, ale zároveň hluboce lidská. Pokud se v některé z nich poznáváte, vězte, že na to nejste sami. Jsme tu, abychom vás podpořili – s respektem, pochopením a praktickou pomocí.

3) Nezbytné kroky pro řešení neočekávané situace

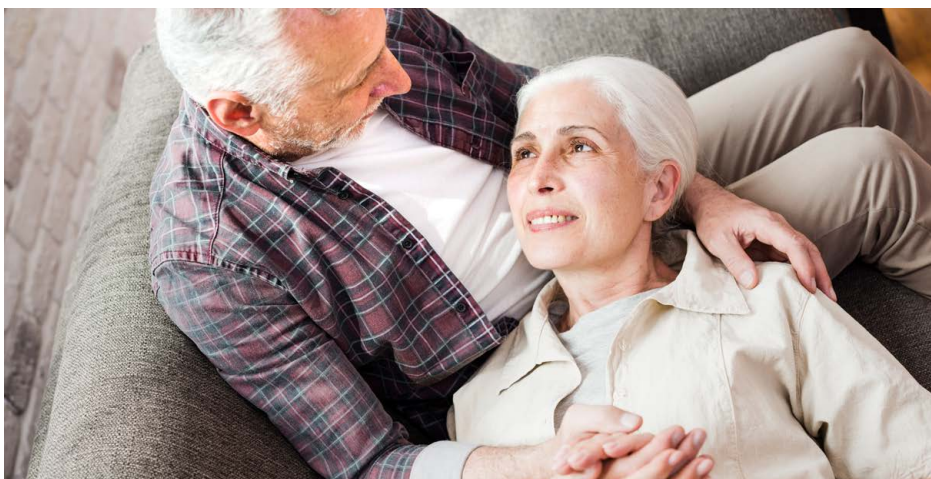
I neformální péče o blízkou osobu má svá pravidla a systém. Ty vám ulehčí už tak náročnou činnost, které dávají řád a přehled. Stojí za to se jich držet.

CO JE NUTNÉ UDĚLAT V PRÁCI?

- **Sdělte** svému vedoucímu, že budete muset pečovat o blízkou osobu, a předběžně ho seznámte s možnými dopady na výkon pracovních činností.
- **Setkejte** se s vybraným ambasadorem neformální péče na KÚSK (podle konkrétní situace). Ambasador vám předá první potřebné rady k řešení aktuální situace.
- **Připravte si** plán potřeby pracovního volna, úpravy pracovní doby nebo zkrácení úvazku (pro nastavení režimu pro péči o blízkou osobu), který předložíte svému vedoucímu.
- **Oslovte příslušného zástupce Odboru personálního** (vedoucí oddělení personálního a mzdového nebo vedoucí oddělení vzdělávání a osobního rozvoje) a projednejte konkrétní formy pomoci (návrh plánu pro úpravu pracovní doby, využití benefitního systému KÚSK, další možnosti řešení v pracovně-právní oblasti apod.).
- **Podejte** formální žádosti ke schválení navržených změn v pracovní oblasti.

POMÁHAT SRDCEM – A NEZAPOMÍNAT NA SEBE

Neformální péče je bohužel, ale náročná životní role. Abychom ji zvládli co nejlépe, připravili jsme pro vás přehled praktických kroků, které vám mohou pomoci – ať už péči právě začínáte, nebo se situace mění.



5 KLÍČOVÝCH KROKŮ, NEŽ ZAČNETE PEČOVAT



● **Nezapomínejte na sebe**

Vaše zdraví a duševní pohoda jsou stejně důležité jako péče o druhé. Najděte si čas na odpočinek, relaxaci a činnosti, které vám dodávají energii.

● **Zmapujte potřeby svého blízkého**

Zkuste si ujasnit, co přesně váš blízký potřebuje – může jít o lékařskou péči, pomoc s hygienou, stravováním, pohybem nebo každodenními činnostmi. Čím lépe budete znát jeho potřeby, tím lépe mu budete moci pomoci.

● **Naplánujte péči s rozvahou**

Vytvořte si jednoduchý plán – denní režim, návštěvy lékaře, volnočasové aktivity, ale i prostor pro psychickou pohodu. Myslete přitom nejen na osobu, o kterou pečujete, ale i na sebe.

● **Zvažte finanční stránku péče**

Péče může být finančně náročná. Zjistěte, jaké náklady vás čekají a jak je můžete pokrýt – například pomocí pojištění, státní podpory nebo úspor.

● **Vyhledejte podporu a dostupné zdroje**

Nezůstávejte na to sami. Existují pečovatelské služby, osobní asistence, zdravotní péče i podpůrné skupiny. Spojte se s nimi – mohou vám výrazně ulehčit každodenní péči.

PRŮVODCE PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ



5 KROKŮ, KDYŽ SE SITUACE ZMĚNÍ

● **Znovu zhodnoťte potřeby svého blízkého**

Život se mění – a s ním i potřeby těch, o které pečujeme. Sledujte, co se mění, a buďte připraveni reagovat s pochopením a flexibilitou.

● **Aktualizujte plán péče**

Přizpůsobte péči novým okolnostem. Může být potřeba upravit denní režim, přidat nové aktivity nebo změnit způsob komunikace.

● **Komunikujte otevřeně**

Mluvte s lékaři, zdravotníky i rodinou. Sdílejte informace, zapojte ostatní – společná péče je snazší a efektivnější.

● **Delegujte úkoly**

Nebojte se požádat o pomoc. Zapojení dalších členů rodiny nebo přátel může výrazně snížit vaši zátěž a přinést nové pohledy.

● **Pečujte o sebe i v době změn**

Změny mohou být stresující. Dovolte si odpočívat, mluvit o svých pocitech a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc.

4) Kde získat radu a pomoc

Způsobů, které vám mohou v nelehké situaci pomoci, je mnoho. To nejdůležitější je ale na vás – říci si o pomoc. Víme, že zrovna tenhle krok je mnohdy ten nejtěžší, ale věřte, že za něj budete ve výsledku moc rádi. Kam se tedy můžete o pomoc obrátit:

4.1 POMOC ZE STRANY ZAMĚSTNAVATELE – KDYŽ POTŘEBUJETE OPORU

V životě mohou nastat chvíle, kdy se péče o blízkého stane vaší každodenní realitou. Vedení našeho úřadu si uvědomuje, že v takových situacích je důležité mít možnost skloubit pracovní povinnosti s osobními potřebami. Proto nabízíme následující formy podpory:



● **Poradenství**

Naši kolegové z Odboru personálního a ambasadoři neformální péče jsou tu pro vás – připraveni naslouchat, poradit a pomoci.

● **Flexibilní práce na dálku**

Možnost pracovat až 4 dny v týdnu z domova vám umožní lépe reagovat na potřeby vašich blízkých.

● **Flexibilní nebo kratší pracovní doba**

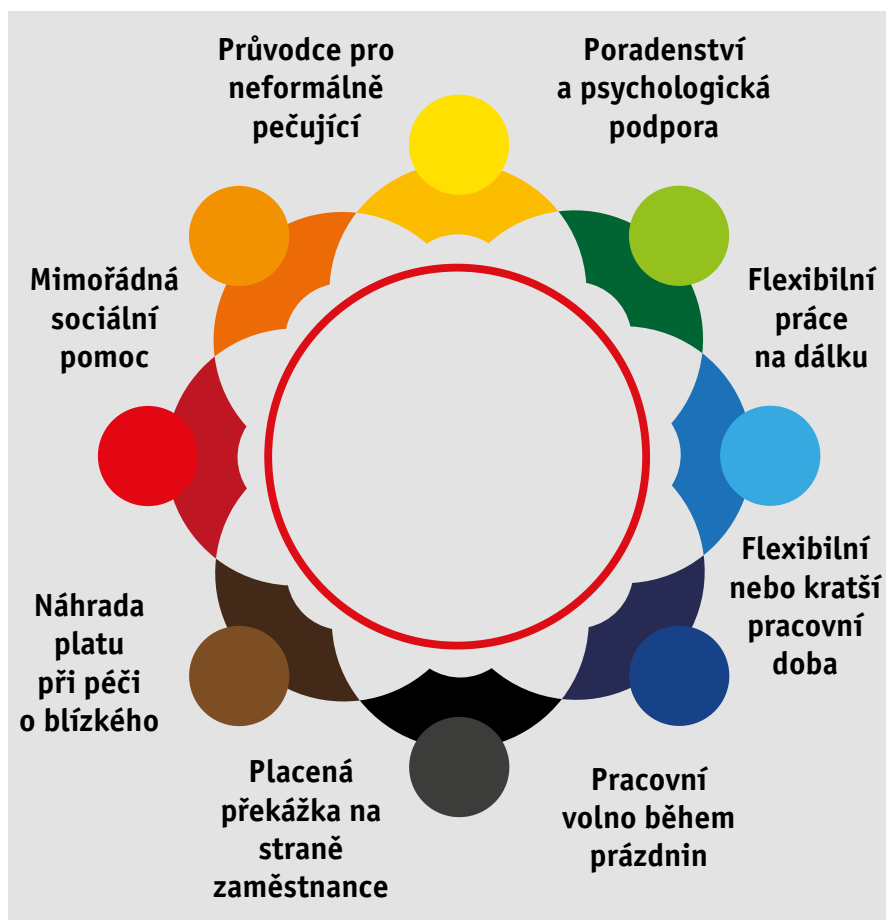
Úprava pracovní doby může být dočasná, ale velmi účinná. Pomáhá najít rovnováhu mezi prací a péčí.

● **Pracovní volno během prázdnin**

Až 10 pracovních dnů volna na péči o blízkého během letních a vánočních prázdnin. Volno je možné napracovat i zpětně – po schválení vedoucím odboru.

● **Náhrada platu při péči o blízkého**

Pokud lékař doporučí péči, máte nárok na náhradu platu po dobu 5 pracovních dnů ročně. Lze čerpat i po jednotlivých dnech.



PRŮVODCE PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ

● **Mimořádná sociální výpomoc**

Finanční pomoc formou daru nebo zápůjčky až do výše 20 000 Kč – pro překlenutí tíživé situace. Žádost zaměstnance o půjčku/dar ze sociálního fondu naleznete na tomto odkazu:

[ŽÁDOST O PŮJČKU_DAR ZE SOCIÁLNÍHO FONDU.25.docx](#)

● **Placená překážka na straně zaměstnance**

Pokud potřebujete doprovodit blízkého k lékaři, máte nárok na placené volno po dobu reálné potřeby.

4.2 POMOC ZE STRANY STÁTU – NA CO MÁTE NÁROK

Stát nabízí několik forem podpory, které mohou výrazně ulehčit péči o blízkého:

● **Dlouhodobé ošetřovné**

Dávka z nemocenského pojištění, která umožňuje zůstat doma a pečovat o nemocného člena rodiny. Lze ji čerpat až 90 dní ročně, s možností střídání pečujících osob.

Podmínky nároku:

- Hospitalizace alespoň 4 dny
- Potřeba domácí péče po dobu min. 30 dní
- Účast na nemocenském pojištění (zaměstnanci min. 90 dní v posledních 4 měsících, OSVČ min. 3 měsíce dobrovolně)

Postup:

- Potvrzení od lékaře
- Vyplnění tiskopisů
- Podání žádosti na ČSSZ

Více info [ZDE](#).

● **Příspěvek na péči**

Dávka pro osobu potřebující péči – lze ji využít na úhradu služeb nebo pomoc blízkých.

Více info [ZDE](#).

● **Zdravotní pojištění**

Stát hradí pojištění za pečující osoby, pokud pečují o osobu s příspěvkem na péči ve II.–IV. stupni.

Na co mají nárok pečující osoby se dozvíte [ZDE](#).

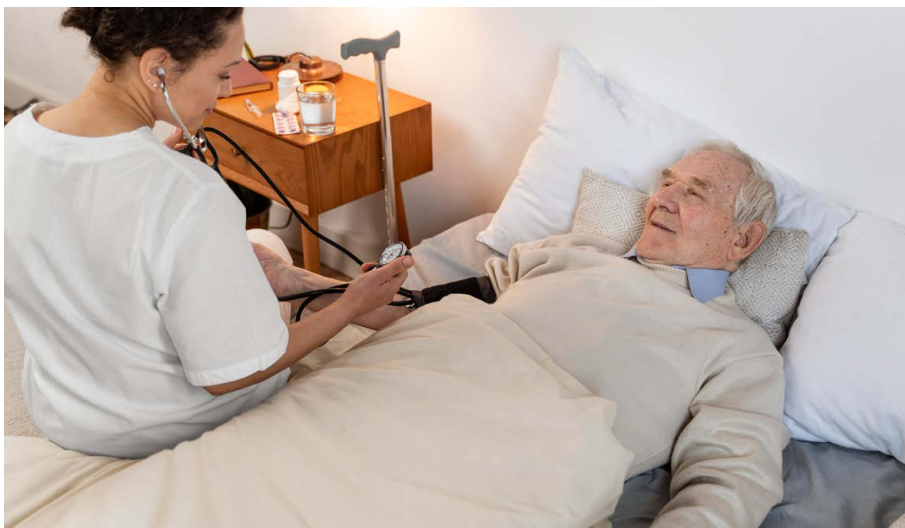
● **Náhradní doba pojištění pro důchod**

Péče o osobu závislou se započítává do důchodového pojištění.

Více info [ZDE](#).



4.3 POMOC S VÝBĚREM SOCIÁLNÍCH A ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB



Pokud si nejste jisti, na koho se obrátit, můžete využít:

- sociální pracovníky městských a obecních úřadů
- praktického lékaře
- Úřad práce ČR
- charitativní a neziskové organizace
- síť občanských poraden: www.obcanskeporadny.cz

4.4 POMOC PŘI PÉČI DOMA – PRAKTICKÁ PODPORA

● Rodina, přátelé, dobrovolníci

Každá pomoc se počítá – i malá podpora může mít velký význam.

● Pečovatelská služba

Pomoc s úklidem, nákupy, hygienou, doprovodem – doma nebo ambulantně. Částečně hrazeno klientem.

● Osobní asistence

Individuální pomoc podle potřeb klienta – oblékání, hygiena, kontakt se společností.

● Domácí zdravotní péče (Home Care)

Odborná péče doma – hrazená pojišťovnou na doporučení lékaře.

● Domácí fyzioterapie, nutriční péče, půjčovna pomůcek

Rehabilitace, výživa, pomůcky – dostupné na doporučení lékaře, často hrazené pojišťovnou.

TIP: Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění

4.5 POMOC V RÁMCI SLUŽEB SOCIÁLNÍ PÉČE

● Denní stacionáře a centra denních služeb

Aktivizační činnosti, pomoc s hygienou a stravou.

● Pobytové služby

Týdenní stacionáře, domovy pro seniory, osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem.



4.6 POMOC V RÁMCI PALIATIVNÍ PÉČE (HOSPIC)

Paliativní péče je citlivá a důležitá forma podpory pro pacienty v pokročilé fázi onemocnění. Jejím cílem je zachovat důstojnost, zmírnit utrpení a podpořit rodinu.

● Domácí paliativní péče (mobilní hospic)

Péče v domácím prostředí, návštěvy odborníků, zapojení rodiny. Část péče je hrazena pojišťovnou.

● Lůžkový hospic (kamenný hospic)

Vlídne prostředí pro pacienty v závěrečné fázi života, důraz na soukromí, přání pacienta a blízkost rodiny.

Principy paliativní péče:

- Účinná léčba bolesti a symptomů
- Mezioborová spolupráce
- Důstojné podmínky pro život i umírání
- Respekt k přáním pacienta
- Podpora pro rodinu i v období zármutku



5) Podpora pro udržení fyzického a psychického zdraví pečujících osob

Péče o blízkého je náročná nejen fyzicky, ale i psychicky. Proto je důležité, abyste měli k dispozici nástroje, které vám pomohou udržet rovnováhu, zdraví a duševní pohodu.

● Odlehčovací služby

Terénní, ambulantní nebo pobytové služby pro osoby se sníženou soběstačností. Cílem je umožnit pečujícím osobám nezbytný odpočinek. Služby zahrnují pomoc s hygienou, stravou, ubytováním, kontakt se společnostmi, terapeutické činnosti i podporu při uplatňování práv.

● Svépomocné skupiny

Bezpečné prostředí pro sdílení zkušeností, emocí a vzájemnou podporu. Pomáhají zmírnit pocit osamělosti, posílit sebevědomí a najít nové způsoby, jak zvládat stres.

● Podpůrné skupiny

Zaměřené na konkrétní oblasti – zdravotní problémy, duševní zdraví, závislosti nebo jiné životní výzvy. Vedené odborníkem, který moderuje diskusi a podporuje členy skupiny.

● Terapeutická podpora

Pomoc od kvalifikovaných odborníků – psychologů, psychoterapeutů, psychiatrů nebo sociálních pracovníků. Pomáhají zvládat stres, trauma, úzkosti, vyčerpání a další psychické obtíže.

● Online konzultace

Možnost poradit se z pohodlí domova. **TIP:** poradna@oporadiakonie.cz;

Opora Diakonie – Vše pro pečující na jednom místě; Pečuj doma

JAK PŘEDCHÁZET PŘETÍŽENÍ PEČUJÍCÍ OSOBY

1. Stanovte si zdravé hranice

Naučte se říkat „ne“ bez pocitu viny. Péče by neměla být na úkor vašeho zdraví, rodiny nebo práce.

2. Budujte si podpůrnou síť

Mluvte s přáteli, kolegy nebo jinými pečujícími. Sdílení zkušeností přináší úlevu i inspiraci.

3. Plánujte si čas jen pro sebe

I krátké chvíle na kávu, procházku nebo ticho mají velký význam. Zapište si je do kalendáře jako „čas jen pro mě“.

4. Využívejte odbornou pomoc bez výčitek

Odlehčovací služby, osobní asistence nebo psychologická podpora nejsou selhání – jsou to nástroje, které vám pomáhají pečovat lépe.

5. Vnímejte varovné signály přetížení

Únava, podrážděnost, nespavost, pocit bezmoci – to jsou signály, že je čas zpomalit a dopřát si péči o sebe.

6. Zvažte vedení deníku péče

Pomáhá sledovat pokroky, změny i vaše vlastní pocity. Může být užitečný pro sebereflexi i komunikaci s odborníky.



6) Sociální dávky – co můžete využít

Zvláště v situaci, jakou je péče o blízkou osobu, se každá koruna hodí. Stát má pro vás připraveno několik variant, ze kterých můžete čerpat finanční pomoc. Nestyďte se o ni zažádat.

6.1 POJISTNÉ DÁVKY (ČSSZ)

Pro pečující osoby:

● **Dlouhodobé ošetrovné** – Nárok má pojištěnec, který pečuje o osobu vyžadující dlouhodobou péči v domácím prostředí.

TIP: Podrobné informace o Dlouhodobém ošetrovném - Česká správa sociálního zabezpečení

● **Ošetrovné** – Pro pojištěnce, kteří nemohou pracovat, protože pečují o dítě mladší 10 let nebo jinou osobu, jejíž zdravotní stav vyžaduje péči. **TIP: <https://www.cssz.cz/web/cz/osetrovne>**

Pro osobu, o kterou se pečuje:

● **Nemocenské dávky** – Finanční podpora v době pracovní neschopnosti.

TIP: Nemocenské - Česká správa sociálního zabezpečení

● **Důchodové dávky**

• Starobní (včetně předčasného) • Invalidní (1.–3. stupeň) • Pozůstalostní (vdovské, vdovecké, sirotčí)

TIP: Podrobné informace o Dlouhodobém ošetrovném - Česká správa sociálního zabezpečení

6.2 NEPOJISTNÉ DÁVKY (ÚŘAD PRÁCE ČR)

Pro osobu, o kterou se pečuje:

● **Dávky pro osoby se zdravotním postižením**

• **Příspěvek na mobilitu** – pro osoby, které se pravidelně dopravují nebo jsou dopravovány.

• **Průkaz osoby se zdravotním postižením (OZP)**

• TP – těžké postižení

• ZTP – zvlášť těžké postižení

• ZTP/P – zvlášť těžké postižení s průvodcem

● **Příspěvek na zvláštní pomůcku** – jednorázová dávka na pořízení pomůcek usnadňujících život.

TIP: Dávky pro osoby se zdravotním postižením | ÚP; Nepojistné sociální dávky - Video, podcasty | ÚP

Příspěvek na péči

Určen na úhradu nákladů spojených s péčí. Lze využít na pomoc od blízkých nebo profesionálů.

Stupně závislosti:

• I – lehká

• II – středně těžká

• III – těžká

• IV – úplná

IV+ – nový stupeň pro osoby v domácí péči, příspěvek aktuálně 27 000 Kč měsíčně

TIP: Příspěvek na péči | ÚP; Nepojistné sociální dávky - Video, podcasty | ÚP





7) Vybraná problematika:

7.1 OPATROVNICTVÍ – PRÁVNÍ OCHRANA S LIDSKÝM PŘÍSTUPEM

Opatrovnictví slouží k ochraně práv a zájmů osob, které nejsou schopny samostatně právně jednat – ať už jde o děti nebo dospělé s omezenou svéprávností. Opatrovníka jmenuje soud, přičemž se přednostně vybírá blízká osoba opatrovance. Pokud to není možné, může být ustanoven veřejný opatrovník, například obec.

Opatrovník má důležitou roli – jedná v nejlepším zájmu opatrovance, chrání jeho majetek a respektuje jeho vůli. Soud může opatrovnictví upravit nebo zrušit, pokud se zdravotní stav opatrovance zlepší. Při výkonu této funkce je klíčová odpovědnost, transparentnost a citlivý přístup zejména při správě financí a majetku.

TIP: <https://www.ochrance.cz/situace/pravni-pomoc-a-poradenstvi/>

7.2 ZDRAVOTNÍ POMŮCKY – PODPORA PRO KAŽDODENNÍ PÉČI

Zdravotní pomůcky jsou zařízení, která pomáhají při léčbě nebo prevenci nemocí a zranění. Patří sem například ortézy, protézy, invalidní vozíky, polohovací lůžka nebo inhalační přístroje.

Tyto pomůcky jsou často nezbytné pro udržení co nejlepšího zdravotního stavu pacienta. Zdravotní pojišťovny je mohou hradit buď zcela, nebo částečně – podle typu pomůcky a doporučení lékaře.

7.3 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY – KDYŽ JE POTŘEBA ULEHČIT ŽIVOT

Kompenzační pomůcky pomáhají kompenzovat tělesné postižení nebo ztrátu funkce. Patří sem například:

- berle, hole, chodítka
- invalidní vozíky
- antidekubitní matrace a podložky
- toaletní křesla, polohovací lůžka
- nástavce na WC

Tyto pomůcky zlepšují mobilitu, mírní bolesti a zvyšují komfort nejen pacientům, ale i pečujícím osobám.

Zdravotní pojišťovny hradí základní varianty, které splňují medicínské požadavky. Pokud si pacient přejí dražší verzi, hradí rozdíl mezi cenou základní a vybrané pomůcky.

7.4 ZAPŮJČENÍ POMŮCEK – ŘEŠENÍ PRO PŘECHODNÉ OBDOBÍ

V období zhoršeného zdravotního stavu nebo před koupí pomůcky z vlastních zdrojů může být výhodné využít půjčovnu zdravotnických pomůcek. Pomůcky se půjčují na základě smlouvy o zápůjčce. U některých dražších pomůcek může být požadována vratná kauce.

TIP: <https://oporadiakonie.cz/sluzby/?kategorie=pujcovny-pomucek>
<https://www.healthcare-agentura.cz/pomucky-a-pristroje/>
<https://www.cestadomu.cz/pujcovna-pomucek>

8) Kontakty a užitečné odkazy

Bezplatná linka pro pečující:

800 915 915, je v provozu každý všední den od 09:00 do 17:00 hodin

<https://oporadiakonie.cz/pruvodce-pece/>

Pečuj doma

<https://www.opatruj.se/pecuj-o-sebe>

<https://www.cestadomu.cz/poradna>

<https://www.centrumprovazeni.cz>

<https://rozcestnik.nrv.org/>

Závěrem – vaše péče má hluboký smysl

Péče o blízkou osobu je náročná, ale zároveň může být obohacující a plná vzájemné blízkosti. Věřím, že vám tato příručka poskytla praktické rady, inspiraci a pocit, že v tom nejste sami.

Pamatujte, že péče o druhé je důležitá – ale stejně důležité je starat se i o sebe. Nebojte se požádat o pomoc, sdílet své pocity a využívat dostupné služby.

Každý malý krok, který uděláte pro zlepšení péče, se počítá. Oceňte své úsilí – to, co děláte, má obrovskou hodnotu. Pečující osoby bývají často přehlížené, a proto je důležité připomenout, že **i vy si zasloužíte podporu a porozumění.**

Najděte si chvíle pro odpočinek, načerpejte novou energii a dopřejte si radost. Věřte, že svou trpělivostí a laskavostí dáváte druhým to nejcennější.

Přejeme vám hodně sil, odvahy a pocit, že v tom nejste sami!

Závěrečné slovo ředitele úřadu

Milé kolegyně, milí kolegové,

právě jste dočetli dokument, který Vám, doufám, pomůže ve Vaší roli neformálně pečující osoby. Každý z nás se může v určité chvíli života v této roli ocitnout. A právě v těchto chvílích je důležité vědět, že na to nejste sami. Tato brožura je prvním takovým počinem v historii našeho úřadu – a zároveň jasným důkazem, že současné vedení bere podporu neformálně pečujících zaměstnanců vážně. Nejde jen o slova, ale o konkrétní kroky, které jsme společně nastavili a které v této příručce najdete. Od flexibilních forem práce, přes poradenství a finanční pomoc, až po praktické návody, jak zvládnout péči o blízkého s důstojností a zároveň si uchovat vlastní sílu.

Věřím, že tento průvodce Vám bude užitečným pomocníkem – nejen jako zdroj informací, ale i jako připomínka, že úřad, ve kterém pracujete, stojí za Vámi. Že jsme tu jako tým, který si váží lidskosti, solidarity a vzájemné podpory.



Děkuji Vám za to, co děláte – srdcem, trpělivostí a laskavostí. A přeji Vám hodně sil, klidu a jistoty, že v tom nikdy nejste sami.

S úctou a podporou,

Honza Louška

ředitel Krajského úřadu Středočeského kraje

PRŮVODCE PRO NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ

© Středočeský kraj, 2025

Autorky: Ivana Navrátilová, Zdeňka Cibulková

Grafické zpracování: Jana Pospíšilová

Stylistická úprava: Markéta Prokešová

Foto: archiv Středočeského kraje, freepik.com, shutterstock.com

 POZNÁMKY:

[illegible]