

Kam se mohu obrátit o pomoc?

Terénní sociální služby

Pracovníci poskytují pomoc přímo v domácnosti osoby, o kterou je pečováno.

Pečovatelská služba (SSMT, p.o.)

Štefánikova 1173, Třinec
tel.: 558 993 755, www.ssmt.cz

Charita Třinec, osobní asistence

Lidická 1272, Třinec
tel.: 558 993 587, www.charitatri nec.cz

Tabita Třinec, osobní asistence, odlehčovací služby (Slezská diakonie)

Frýdecká 136, Třinec
tel.: 558 990 403, www.slezskadiakonie.cz

Osobní asistence, Denní stacionář Paprsek (CSPT, p.o.)

Máchova 1134, Třinec
tel.: 558 332 167, www.csprinec.cz

Terénní zdravotní služby

Péče o dlouhodobě nemocné osoby v domácnosti – aplikace injekcí, terénní hospicová péče.

Medica zdravotní péče

Konská 63, Třinec
tel.: 602 590 066, www.zdravotnipece.trinec.cz

Domácí zdravotní péče Ivanovová s.r.o.

Frýdecká 410, Třinec
tel: 602 535 696

Ambulantní služby

Osoby tráví část dne v zařízení, které jim pomůže např. s osobní hygienou, zajištěním stravy, vyplněním volného času apod.

Denní stacionář Radost (CSPT, p.o.)

Čapkova 708, Třinec
tel.: 558 993 751, www.cpstrinec.cz

Kam se mohu obrátit o pomoc?

Krátkodobé pobytové služby

Zajištění ubytování a péče na předem sjednanou dobu.

Odlehčovací služby (SSMT, p.o.)

Habrová 302, Třinec
tel.: 558 993 711, www.ssmt.cz

Sociální lůžka (Nemocnice Třinec)

Kaštanová 268, Třinec
tel.: 558 309 291, www.nemtr.cz

Pobytové služby

Zajištění trvalého ubytování a péče.

Domov pro seniory Sosna (SSMT, p.o.)

Habrová 302, Třinec
tel.: 558 993 711, www.ssmt.cz

Domov pro seniory Nýdek (SSMT, p.o.)

Nýdek 545, Nýdek
tel.: 558 555 212, www.ssmt.cz

Domov pro seniory (Senior domy Pohoda a.s.)

Palackého 1331, Třinec
tel.: 558 987 200, www.seniordomypohoda.cz

Další služby

Půjčovna kompenzačních pomůcek Setkávání pečujících osob (Charita Třinec)

Lidická 1272, Třinec
tel.: 558 993 587, www.charitatri nec.cz

PÉČE o osobu blízkou V RODINĚ



„O svou sestru se starám již dva roky. I když jsou některé dny opravdu náročné, i dnes bych se rozhodla stejně a vzala bych si ji k sobě.“

Irena, 38 let

„Každému, kdo se rozhoduje, zda se bude doma starat o svého blízkého, bych doporučila, aby vše dobře zvážil, protože Váš život nebude takový jako dřív. Nemůžeme všichni například jen tak odejít z domu, třeba jen na nákup, ale vše musíme dopředu naplánovat a zajistit k mamince pečovatelku. Přesto rozhodnutí pečovat o svou maminku nelituji.“

Jana, 54 let



Leták vznikl v rámci projektu Třinec přátelský rodině, který je financován z dotace MPSV na podporu rodiny pro rok 2013.

První kroky při péči o osobu blízkou

1. Domluvte se.

Zjistěte, jaká jsou přání a potřeby osoby, o kterou chcete pečovat. Chce zůstat doma? Chce se přestěhovat do domova? Promluvte si se členy rodiny, jaké máte možnosti. Kdo z členů je ochoten a schopen podílet se na péči o blízkého? Kolik času můžete péči o blízkého věnovat?

2. Zjistěte si informace.

Zjistěte, jaké sociální služby, které Vám mohou pomoci s péčí o blízkou osobu, jsou v okolí dostupné. Nachází se v okolí pečovatelská služba nebo osobní asistence? Obráťte se na ošetřujícího lékaře, který může předepsat domácí zdravotní péči nebo kompenzační pomůcky hrazené zdravotní pojišťovnou.

3. Vyříd'te sociální dávky.

Na Úřadu práce ČR může osoba, která potřebuje zajistit péči, požádat o:

➔ příspěvek na péči

Díky němu Váš blízký uhradí náklady a Vámi poskytnutou péči nebo si zaplatí sociální službu, která péči zajistí.

➔ příspěvek na mobilitu

Díky němu si Váš blízký zajistí dopravu, kam potřebuje, např. k lékaři.

➔ příspěvek na zvláštní pomůcku

Díky němu si Váš blízký může pořídit pomůcky, které mu usnadní život, upravit byt nebo auto.

Tyto informace jsou pouze orientační. Bližší informace o podmínkách nároku na dávky poskytnete:

**Úřad práce ČR, Krajská pobočka v Ostravě,
kontaktní pracoviště Třinec**

Poštovní 621, Třinec
Tel.: 950 113 602

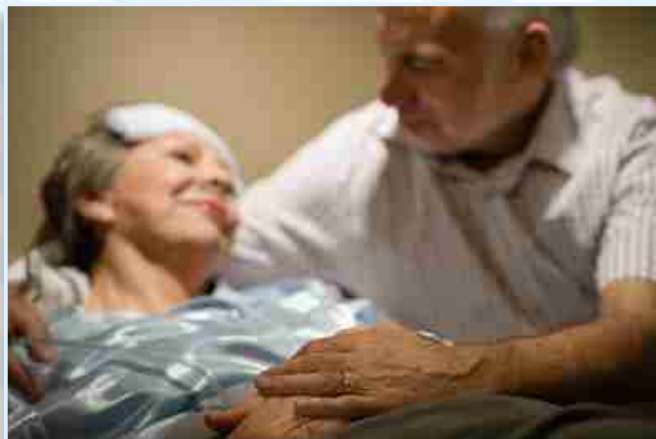
Rozhodnutí, zda budete v rodině pečovat o svého blízkého, není jednoduché. Záleží na mnoha okolnostech. Pokud si něčím nejste jisti, nebojte se požádat o radu:

Oddělení sociální pomoci na odboru sociálních věcí, Městského Úřadu Třinec

Jablunkovská 160, Třinec
Tel.: 558 306 363, 558 306 354

Poradna pro osoby se zdravotním postižením Frýdek-Místek, pracoviště Třinec

Jablunkovská 76, Třinec
Tel.: 558 431 889



Informace pro pečující osoby získáte také na:

www.pecujici.cz

www.pecujdoma.cz

www.zitdeledoma.cz

Bezplatná informační linka

pro pečující osoby

800 915 915

Nejčastější mýty o pečování

➔ **Jen v ústavním zařízení mohou člověku, který se o sebe nedokáže sám postarat, poskytnout odpovídající péči v náležité kvalitě.**

Devět z deseti lidí si přeje zůstat doma. V dnešní době jsou dostupné různé terénní a ambulantní služby, které lidem pomohou zajistit péči a umožňují jim zůstat doma, ve svém přirozeném prostředí. Vždy je ale třeba zohlednit individuální situaci každého člověka.

➔ **Když se rozhodnete pečovat o svého blízkého, nebudete mít čas na sebe, Váš osobní život končí.**

Péče o blízkého člověka je časově náročná. Aby člověk mohl poskytovat svému blízkému kvalitní péči, musí být v pohodě a myslet i na své potřeby. Pokud budete své potřeby opomíjet, brzy nebudete mít sílu se o něj starat. Abyste tedy mohli zajistit i své potřeby, můžete využít různé sociální služby, které se o člověka postarají v době, kdy se budete věnovat sobě, své rodině a svým koníčkům. Díky odlehčovací službě můžete i odjet na dovolenou.

➔ **Když dáte své rodiče nebo děti do ústavního zařízení, nejste dobrá dcera/matka (syn/otec).**

Rozhodnutí, zda budete o svého blízkého pečovat v rodině nebo se člověk přestěhuje do pobytové služby, záleží na mnoha okolnostech. Svou roli zde hraje jeho nebo Váš zdravotní stav, Vaše bytová, finanční či rodinná situace atd. Pokud se Váš blízký rozhodne využít pobytové služby, pamatujte:

➔ zařízení poskytující službu si můžete předem prohlédnout

➔ předem můžete dohodnout podmínky poskytování péče

➔ svého blízkého můžete přijít kdykoliv navštívit.