



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

# Vybrané otázky péče o osobu blízkou

**Olomouc 2012**

Tato publikace byla vydána v rámci projektu Vzdělávání zadavatelů a poskytovatelů sociálních služeb II.

Registrační číslo projektu: CZ.1.04/3.1.03/45.00209

Tento projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Autoři:

Mgr. Petra Chovancová

Mgr. Hana Krylová, Ph.D.

Mgr. Miroslava Petřeková

Mgr. Šárka Šaňáková

Bc. Mgr. Zbyněk Vočka

© CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc, 2012

ISBN 978-80-87623-00-8

## **OBSAH**

ÚVOD	5
PÉČE O JINOU OSOBU	6
Hygienická péče	6
Péče o lůžko	10
Péče o kůži	12
Obtíže s vyprazdňováním moči a stolice	14
Výživa	17
Sledování fyziologických funkcí	19
Bazální stimulace	19
Paliativní péče, umírající	21
Úprava bytu	22
PÉČE O PEČOVATELE	23
Zátěž a její vliv na organismus	23
Psychohygiena	25
Akutní zvládnání zátěže	26
Relaxační techniky	27
Obecná doporučení pro pečující	31
Rady pro pečující v domácí péči	32
Další techniky – asertivita, péče o záda, životospráva	32
Význam smutku a práce s výčitkami	33
Specifika v interakci s osobou s demencí a s osobou agresivní	34
SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PROBLEMATIKA	36
Péče o osobu starší 18 let	36
Péče o osobu mladší 18 let	41
Obecné	44
PŘEHLED OTÁZEK	48
LITERATURA A ZDROJE	51
PŘÍLOHA Č. 1 – JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE	52
PŘÍLOHA Č. 2 – AUTOGENNÍ TRÉNINK (AT)	55
PŘÍLOHA Č. 3 – DOTAZNÍK VYHOŘENÍ	58
PŘÍLOHA Č. 4 – VZOR PLNÉ MOCI	60
PŘÍLOHA Č. 5 – ZVLÁŠTNÍ POMŮCKY	61
PŘÍLOHA Č. 6 – ODKAZY NA ZAJÍMAVÉ WEBOVÉ STRÁNKY	63



## ÚVOD

Vážená čtenářko, vážený čtenáři,

dostává se Vám do rukou publikace, která vznikla v průběhu realizace projektu Vzdělávání zadavatelů a poskytovatelů sociálních služeb II., modulu 09 Vzdělávací kurz pro osoby pečující o osobu blízkou. V rámci tohoto modulu se uskutečnil stejnojmenný vzdělávací program, jehož cílem bylo vybavit účastníky jednak dostatečnými znalostmi a dovednostmi pro každodenní péči o osobu blízkou, ale také znalostmi z oblasti duševní hygieny a vlastního seberozvoje. Celý vzdělávací program byl rozdělen do 5 tematických okruhů a každému z nich se věnoval jeden odborník na danou problematiku.

Již při prvních myšlenkách na uskutečnění tohoto vzdělávacího programu jsme si uvědomovali, že ne všichni, kteří pečují o své blízké, budou mít možnost se kurzu zúčastnit. Současně jsme si však byli vědomi potřeby zprostředkovat alespoň základní informace z kurzu co nejširšímu okruhu těch, kteří o své blízké pečují. Z tohoto důvodu jsme pro Vás připravili tuto publikaci určenou především pro osoby pečující o osobu blízkou, ale také pro všechny, které daná problematika zajímá.

Pro maximální jednoduchost a efektivitu použili autoři jednotlivých kapitol většinou metodu otázek a odpovědí. Autoři se zaměřili na dotazy, které osoby pečující o druhé kladou nejčastěji. Naleznete zde odpovědi na otázky týkající se péče o druhého, péče o sebe sama a také otázky z oblasti sociálně právní problematiky. Publikaci nemusíte číst celou, stačí najít otázku, na kterou Vás zajímá odpověď. V závěru publikace jsou umístěny odkazy na webové stránky, na nichž naleznete řadu odpovědí na další dotazy, které Vás mohou zajímat.

Doufáme, že pro Vás bude tato publikace inspirující a přispěje k zlepšení jak služby Vaším blízkým, tak péče o vlastní osobu.

Mgr. Martin Bednář, Ph.D.

## PÉČE O JINOU OSOBU

Cílem kapitoly je provést Vás nejčastěji se objevujícími otázkami v oblasti základní péče o člověka se sníženou schopností pohybu či sebezpěče.

Neklademe si za cíl dát Vám odpověď, jak přesně provádět jednotlivé úkony ošetrovatelské péče. Pro zvládnutí praktické složky je nutná především dovednost, kterou je lepší se učit při praktickém provádění jednotlivých ošetrovatelských či pečovatelských úkonů. Pokud jste zatím neměli možnost získat praktickou zkušenost, je možno shlédnout instruktážní videa na uváděných internetových stránkách nebo přizvat pro první úkony péče profesionála, který Vás zaučí.

### Hygienická péče

Péče o hygienu je jednou ze základních pečovatelských aktivit u člověka, který nemá plnou schopnost sebezpěče. Všechny úkony v oblasti hygieny zaměstnávají pečujícího velkou měrou. Rovněž pro laické pečovatele mohou být velmi náročné, zvláště pokud pečují o seniora, u něhož se navíc projevuje pocit studu spojený s fixací na konkrétního jedince, kterému dovolí tuto intimní práci vykonávat. Je tedy nutné uvědomit si všechny aspekty spojené s uvedenými pečovatelskými aktivitami a v péči o hygienu postupovat citlivě a obezřetně jak ve vztahu k našemu blízkému, tak s ohledem na své zdraví a nebezpečí totálního vyčerpání.

### **Maminku brzy propustí z nemocnice, s jakými oblastmi se v rámci hygienické péče mohou v domácnosti potýkat?**

- Péče o osobní a ložní prádlo
- Péče o vyprazdňování nemocného
- Péče o dutinu ústní
- Mytí celého těla
- Péče o vlasy
- Ošetření znečištěného nemocného
- Péče o dekubity a opruzeniny

### **Kdo mi může pomoci mé otázky řešit?**

V otázkách péče o hygienu nemocného je nejlépe obrátit se na agentury domácí péče, které mohou být zřízené územním samosprávným celkem (obcí nebo krajem), církví nebo může jít o podnikatelský subjekt. Pro tuto činnost však musí mít příslušné oprávnění (v případě pochybností je možné ověřit na krajském úřadu, zda agentura příslušné oprávnění má či nikoliv). Její zaměstnanci jsou zvyklí pracovat v domácnosti a mohou Vám pomoci při zaučení v jednotlivých úkonech a zároveň Vám mohou poskytnout službu v úkonech, na které si netroufáte sami nebo je z jakéhokoliv důvodu sami dělat

nemůžete či nechcete. I taková situace může nastat, např. z etického hlediska není žádoucí, aby snacha umývala tchána, či zeť tchýni apod. Nebojte se o pomoc požádat. Je zcela v pořádku, pokud péči neposkytnete v plné míře samostatně.

### **Jak je potřeba připravit byt na návrat těžce nemocného z nemocnice domů?**

Na prvním místě je potřeba byt uklidit, vytřít podlahu, setřít řádně prach, pokud je čas a síla, také vyprat záclony (častý zdroj prachu). Zajistit kvalitní lůžko (podle potřeby zapůjčit) spolu s jeho dalším vybavením dle stavu hybnosti nemocného (antidekubitní matrace či podložka, přídatná zařízení na zvedání), při inkontinenci (unikání moče a stolice) pod prostěradlo vložit igelitový chránič matrace.

*V případě, že jste nachlazení, užívejte ústní roušku – ústenku (dostupná v zdravotnických potřebách).*



### **Jaké hygienické zásady mám dodržovat v domácím prostředí při péči o osobu blízkou?**

Doma není nutné dodržovat přísné „sterilní“ prostředí, jako v nemocničním zařízení. Základem je především čistota lůžkovin, oblečení a pomůcek potřebných při péči. Pravidelné mytí rukou před podáváním jídla a po jakémkoliv kontaktu s biologickým materiálem (močí, stolicí, případně zvratky, hleny a krví). Důležité je hlídat čerstvost jídla a pití (pozor na oblíbené džusy ponechané přes noc u lůžka) a důkladné umytí použitého nádobí.

### **Co je to dezinfekce?**

Při dezinfekci dochází k ničení choroboplodných zárodků působením chemických látek, nebo fyzikálními metodami. Provádí se až po řádném očištění a omytí teplou vodou, saponátem nebo mýdlem. V domácnosti je nutné dezinfikovat pouze při výskytu infekčního onemocnění nebo u silně oslabených jedinců (např. po chemoterapii, při léčbě imunosupresivy apod.). Při chemické dezinfekci ředíme dezinfekční roztok (k zakoupení ve zdravotnických potřebách) přesně podle návodu do studené vody. Při fyzikální dezinfekci můžeme využít varu (10 min. předmět vyvaříme), přezhelení zvlhčeného prádla, proslunění, horské slunce nebo baktericidní lampy.

*Pokud budete ředit koncentrovanější dezinfekční roztok, časem se nepřítel v podobě bakterií a virů stane odolnějším, až zcela odolným.*



### **Existují nějaká pravidla, která mi pomohou v oblasti oblékání nemocného člena rodiny a péče o lůžkoviny?**

Oblékání nemocného i ložní prádlo jsou poměrně důležitou složkou, tvořící pohodlí nemocného. Zkuste si vzpomenout na chvíli, kdy jste měli oblečenu nějakou část oděvu, která Vám nevyhovovala střihem, materiálem, popř. nevyhovovala dané situaci. Jaké pocity jste prožívali? Snížení schopností jedince neznamenaají automatické odbourání pocitů daného člověka. Stále ještě vnímá, jak se v oblečení cítí, něco mu signalizuje. Také u ložního prádla je informace pro nemocného podstatná, obzvlášť materiál hraje roli. Viz níže.

## **Jaké zásady mám používat při výběru osobního prádla?**

Zásady vycházejí především z běžně prožívaných zkušeností. Je nutné, aby oblečení plně vyhovovalo materiálem. Ten má být nejlépe přírodního charakteru, s dobrou schopností odsát pot.

Pokud se týká výběru oblečení, uvědomte si, že v pyžamu či noční košili, které mívá často člověk se sníženou schopností pohybu oblékáno, zůstáváme za normálních okolností po celý den pouze v okamžiku, kdy trpíme nějakým onemocněním.

Pokud budeme rodinnému příslušníku signalizovat tuto informaci, bude asi poměrně hodně komplikované přesvědčit jej, že „může“, že není „nemocen“.

***Osobní prádlo má především respektovat zvyklosti nemocného. Proto je velmi důležité oblékat nemocného do oblečení, které má rád, je přirozené pro denní dobu i aktivity, které budete vykonávat. Navíc Vám převlékání, zvláště u lidí s demencí pomůže odlišit den a noc (může pomoci k úpravě orientace v čase).***



**Tatínek po cévní mozkové příhodě nemůže dostatečně pohybovat levou rukou. Jaké zásady mám používat při oblékání osobního prádla člověku s postižením některé končetiny?**

Pokud dojde ke změně hybnosti některé končetiny, je nutno při oblékání nejdříve pracovat s postiženou stranou a teprve potom se zdravou končetinou, která se vyznačuje vyšší hybností. Při vysvlékání je postup obrácený.

***Vždy se snažíme, aby nemocný veškeré výkony, které zvládne sám či s dopomocí, vykonával co nejvíce samostatně. Teprve, když je pohyb narušen natolik, že nelze využít zbytkové schopnosti nemocného, mu pomůžeme.***



***Ušetřený čas dané chvíle do budoucna vede často k poškození Vašich blízkých, kteří se zbytečně brzy stanou závislí na Vaší pomoci.***

**Maminku zanedlouho propustí z nemocnice. Je v podstatě nepohyblivá a mám obavu, jak ji budeme doma umývat. Jak mám postupovat při mytí u člověka, který se nemůže dostatečně pohybovat?**

Mytí celého těla či jeho částí v rámci ranní či večerní hygieny je u špatně pohyblivého člověka jeden z úkonů každodenní péče. Často se stane rutinou, nutným zlem pro nemocného i pečovatele.

I zde bych připomněla vlastní zkušenost. Co Vám samotným přináší koupel, omytí těla? Většinou se po mytí cítíme svěže, příjemně, někdy také voňavě. To vše by většinou docela rád prožil i náš nemocný. Zkusme tedy z mytí udělat proces, který je nejen nutností, ale po jehož ukončení budeme společně spokojeni. Vycházejte z přání či zažitých zvyklostí nemocného. Používejte to, co má rád a je pro něj přirozené (koupel x sprcha, klasické mýdlo x tělové tekuté mýdlo, žínky, houbičky, konkrétní vůně, tělové mléko po koupeli...). Mohli bychom najít mnoho různorodých zvyklostí, které jsou pro daného jedince obvyklé a má tedy právo na jejich použití.

***I zde platí: Co ještě nemocný zvládne sám, nechejte na jeho vlastních silách. Podpořte jej ve využívání zbylých schopností. Nespěchejte zbytečně, raději vytvořte podmínky pro***





*možnost delšího procesu, ale ve spolupráci (je nutná přiměřená teplota místnosti, intimní podmínky, klid na práci).*

Popisovat technicky jak postupovat není ideální. Pokud si s mytím nevíte rady, obraťte se na profesionály, kteří Vás poměrně rychle zaučí. Pod vedením ztratíte obavy, naučíte se základním pomocným prvkům, aby Vám práce šla od ruky. Mytí nemocného není obtížné, je jen spojeno s nahotou, se studem, vstupem do intimity člověka. Buďte tedy vždy citliví, vnímaví k potřebám svých blízkých.

### **Je nějaká speciální péče o dutinu ústní?**

Rozlišujeme péči o zdravou dutinu ústní a zvláštní péči o dutinu ústní.

Péče o zdravou dutinu ústní je prováděna obvyklým způsobem, jak je nemocný zvyklý. Dbejme o pravidelnost, nachystejme pomůcky k lůžku, tak aby péče byla pro nemocného co nejsnadnější.

Péče o umělý chrup odpovídá rovněž běžným zvyklostem. Pokud není nemocný schopný tuto péči vykonávat sám, provede omytí kdokoliv jiný. Pokud již nemocný dlouhodobě umělý chrup nepoužívá, zabalte jej do čistého plátna a uložte na bezpečné místo.

*Nezapomínejte umělý chrup nasadit podle zvyku Vašeho nemocného. Pokud chrup nenosí celý den, často si jej nasazuje jen na dobu jídla. Čím déle je zubní protéza nevyužívána, tím vyšší je pravděpodobnost, že již nebude v ústech „sedět“, a nemocný ji nebude moci využívat.*



*Nezapomínejte, že dutina ústní je většinou intimní zóna člověka a péče o tyto části těla má být prováděna s největší citlivostí.*

### **Co je zvláštní péče o dutinu ústní?**

Zvláštní péče o dutinu ústní je poskytována, pokud vznikají změny v této oblasti. Nemocným při horečce, při ochrnutí lícního nervu, po mozkové mrtvici, v bezvědomí, umírajícím klientům se mohou v ústech hromadit hleny a na sliznici se tvoří povlaky. Hrozí pak nebezpečí aspirace (vdechnutí) hlenů, povlaky se rozkládají a vyvolávají zápach. Rozpraskaný jazyk ztěžuje sání a promíchávání potravy.

Základy zvláštní péče o dutinu ústní Vám pomohou naučit pracovníci agentur domácí péče. Pokud se jedná o drobné změny a poškození, je možno využít boroglycerin na ošetření jazyka a dásní, pomádu na rty, genciánovou violeť na afty a drobné vřídky.

### **Jak mám ošetřovat vlasy ležícího nemocného?**

Péče o vlasy je pro většinu lidí velmi důležitou součástí hygieny. Ani snížená pohyblivost není důvodem pro menší citlivost k tomu, jak člověk vypadá a vlasy jsou jednou z oblastí, které náš vzhled dokreslují. Zvláště pro ženy, které jako relax a radost braly v průběhu života návštěvu kadeřníka, je tato stránka i ve stáří velmi důležitou.

Péči provádíme stejně jako u sebe. Pokud to lze, umývejte vlasy při sprchování či koupání ve vaně, protože takto je možné vlasy dobře promýt i propláchnout dostatkem vody.



*Po umytí je vhodné vlasy natočit, vyfoukat či jinak upravit dle zvyků nemocného. Pozvěte do domu kadeřnici, nechejte vlasy obarvit, provést trvalou ondulaci či jinou péči. Pěkná úprava zevnějšku vede ke zvýšenému sebevědomí člověka a dodává často i nemocnému spoustu energie a elánu.*

Praktický postup mytí vlasů je možno zhlédnout na videu:

<http://www.pecujdoma.cz/skola-pecovani/navody/nacvikove-video-12/13-myti-vlasu-naluzku.html>.

### **Jaké zásady mám používat při ošetření znečištěného nemocného?**

Znečištění u nemocného vzniká nejčastěji v důsledku inkontinence, popř. při zvracení, potřísnění jídlem. Při znečištění používejte jednorázové pomůcky, které je možno jednoduše odstranit. Vždy nejdříve otřete hrubé znečištění. Potom omyjte danou část těla. Je vhodné ošetřit pokožku ochranným krémem či pastou.

V současnosti jsou k dispozici různé prostředky pro snadné odstranění nečistot i následného ošetření pokožky ve formě sprejů či pěň (různé typy Vám nabídnou v zdravotnických potřebách nebo lékárně, mohou Vám také poradit pracovníci agentur domácí péče).

## **Péče o lůžko**

### **Mohu využít lůžko pro dlouhodobě ležícího člověka, které používal dříve (např. válendu)?**

Ano, ale mohou se objevit problémy s polohováním, údržbou lůžka, event. s pomůckami, které jsou potřebné pro dlouhodobě ležícího. Výška lůžka může být nevhodná nejen pro nemocného, ale také pro ošetřujícího při stlaní a dalších ošetřovatelských výkonech.

### **Jaké jsou výhody pečovatelského lůžka?**

Lůžko je vybaveno polohovacími panely s mechanickým nebo elektrickým ovládním, rámem na zavěšení hrazdičky, která může pomoci při změnách polohy nemocného, popř. postranicemi zabraňujícími pádu. Výška lůžka může být nastavitelná dle potřeby pečujícího či nemocného. Lůžko se snadno udržuje, je pevné, pohodlné. Může mít samostatně brzditelná kolečka.

### **Kde mohu získat pečovatelské lůžko?**

Pečovatelské lůžko lze objednat v prodejnách zdravotnických potřeb nebo v internetových obchodech. Také je možno lůžko zapůjčit v půjčovnách pomůcek.

*U všech polohovatelných lůžek je možné žádat o schválení revizním lékařem zdravotní pojišťovny na základě žádosti vystavené odborným lékařem (neurologem, ortopedem, rehabilitačním lékařem).*



## **Jaký je vhodný typ matrace pro dlouhodobě ležícího člověka?**

Vzhledem k prevenci dekubitů (proleženin) je vhodné použít antidekubitní matrace. Na trhu je velký výběr nejrůznějších typů těchto matrací. Při výběru je vhodné řídit se doporučením praktického lékaře. Některé antidekubitní matrace jsou poskytovány zdravotní pojišťovnou.

## **Kde je vhodné umístit v pokoji lůžko?**

Lůžko je vhodné umístit tak, aby vyhovovalo především nemocnému. Nemělo by se ale nacházet v průvanu ani na přímém slunečním záření. Důležitý je také prostor kolem lůžka, aby mohl nemocný pohodlně vstát. Přístupnost k lůžku ze tří stran usnadňuje pečujícím úpravu lůžka i ošetřování nemocného.

## **Proč je důležité udržovat lůžko čisté a upravené?**

Lůžkoviny by měly být vždy čisté a lůžko upravené nejen pro pohodlné ležení nemocného, ale také z důvodu prevence proleženin (dekubitů), protože každá nerovnost prostěradla (popř. podložky) může vést ke vzniku těchto defektů.

*Často se používají napínací prostěradla, která se při pohybu ležícího téměř neshrnují.*



## **Jak často mám přestýlat lůžko u dlouhodobě ležícího člověka?**

Lůžko u dlouhodobě ležícího člověka steleme nejméně 2x denně, dle potřeby častěji.

## **Jak často je vhodné převlékat ložní prádlo u dlouhodobě ležícího člověka?**

Ložní prádlo převlékáme nejméně 1x týdně, dle potřeby častěji.

## **Mám měnit ložní prádlo pro svou ležící maminku? Jaké zásady platí pro ložní prádlo nemocného?**

Stejně jako u oblečení bychom u ložního prádla měli respektovat zvyklosti daného jedince. I dobře míněné zakoupení nového, z našeho pohledu pohodlného prádla není pro nemocného vždy výhodou.

Prádlo by mělo být prodyšné, se schopností sát pot, neklouzavé.

*Není dobré obětovat své pohodlí na úkor nemocného. Je sice pochopitelné, že prádlo, které nemusím žehlit, může se prát v nízkých teplotách a není těžké, je pro pečovatele výhodnější. Dejte však pozor, aby naplnilo uvedené podmínky. Je-li neprodyšné, klouže z lůžka i s pokrývkou, nemůže se nemocný cítit dobře.*



Zde je možná dobré ještě uvést, že pokud ležíme, máme téměř jistě potřebu alespoň lehkého překrytí. Opět můžete vyjít z vlastní zkušenosti. Usnu-li během dne, či ležím-li nějakou dobu, začne mi být zima. I přes to, že se Vám jeví, že je v místnosti teplo, je nemocného nutné (pokud si to sám přeje) přikrýt, byť jen lehkou pokrývkou.

### **Jakým způsobem steleme lůžko?**

Je možné stlát prázdné lůžko, ale také s ležícím člověkem. S konkrétními postupy Vás může seznámit pracovnice agentury domácí péče nebo je také naleznete na webových stránkách [www.wikiskripta.eu](http://www.wikiskripta.eu) v sekci ošetřovatelství.

### **Jak mohu předcházet potřísnění prostěradla u inkontinentních osob?**

V prodejnách zdravotních potřeb je možné zakoupit jednorázové podložky, které umístíme na střed lůžka.

### **Je potřebné čistit konstrukci lůžka?**

Ano, je vhodné aspoň 1x týdně lůžko dezinfikovat dezinfekčním prostředkem včetně hrazdičky a postranic.

### **Co je to imobilizační syndrom?**

Je to soubor příznaků vznikající na základě akutního nebo dlouhodobého upoutání na lůžko, kdy člověk přestává být aktivní fyzicky i psychicky. Imobilizační syndrom se projevuje na různých orgánech. K příznakům patří poruchy koordinace pohybů, snížení plicní ventilace, svalové kontraktury, zpomalení střevní peristaltiky, osteoporóza, poruchy močení, změny v psychické oblasti např. se mohou objevit deprese, úzkost, apatie, poruchy sociálních kontaktů.

### **Jak předejít vzniku imobilizačního syndromu?**

Léčbou bolesti, včasnou rehabilitací, mobilizací, dechovou gymnastikou, polohováním, dostatečným množstvím tekutin, správnou výživou, prevencí dekubitů a opruzenin, psychickou stimulací, komunikací s nemocným.

### **Jak často je potřeba polohovat člověka upoutaného trvale na lůžko?**

Je vhodné měnit polohu dle celkového stavu nemocného, nejkratší interval je co 10 min, nejdelší co 2 hodiny. Polohovat nehybného je potřebné jak během dne, tak i v noci. Změny polohy je dobré zapisovat. Nepolohuje se na místo vzniklého dekubitu.

Konkrétní polohy a podrobnější vysvětlení nutnosti polohování a také využití pomůcek naleznete na webových stránkách [www.osobniasistence.cz](http://www.osobniasistence.cz).

## **Péče o kůži**

### **Pořád někde slyším, že je nutno při péči dbát o to, aby nevznikly dekubity? Co jsou dekubity?**

Dekubity neboli proleženiny jsou rány (poškození tkáně) vyvolané tlakem. Vznikají většinou v místech s malou vrstvou tukové, svalové tkáně, tlakem z vnějšího prostředí proti kosti (čím je slabší vrstva těchto podkožních tkání, tím je větší nebezpečí vzniku

dekubitů). Nejdůležitější je prevence, aby se dekubit vůbec nevytvořil. Pokud je již otevřená rána, musí být ošetřována zdravotnickým personálem. Zde Vám pomohou agentury domácí péče.

### **Jak mohu dekubitům předcházet?**

Základními preventivními opatřeními jsou:

- Péče o pokožku, která musí být stále čistá a suchá
- Kontrola pokožky, v případě změn časné ošetření, především zmírnění tlaku
- Péče o lůžko, rovněž musí být stále dobře ustláno, čisté, suché
- Dobrá životospráva, dostatek výživy – riziková jsou vyhublí nemocní, ale také obézní lidé
- Správná a včasná léčba všech zdravotních problémů, především stabilizace vnitřního prostředí
- Správné polohování
- Využívání antidekubitních pomůcek
- Rehabilitace

Pokud si nejste jisti při hodnocení, správnosti prováděné prevence, přizvěte profesionála, se kterým opatření projdete a udělejte plán další péče.

Místa, kde mohou dekubity vznikat, můžete shlédnout na videu, které je umístěno na webu <http://www.pecujdoma.cz/skola-pecovani/navody/nacvikove-video-8/13.html>.

### **U naší babičky se poměrně často, díky její vysoké váze, dělají opruzeniny na různých částech těla. Jaké je nejvhodnější ošetření?**

Opruzenina neboli intertrigo je onemocnění postihující kožní záhyby. Vzniká při mechanickém dráždění a chemickém působení při rozkladu potu, slin, moče a stolice. Podpůrný faktor při vzniku opruzenin bývá také nedostatečná hygiena a neodpovídající oblékání. Postižené oblasti jsou červené, mají sklon k mokvání, pálí a bolí.

Dříve bylo obvyklé tato místa ošetřit zásypem. Dnes je tato forma ošetření považována za nevhodnou.

Pro správné ošetření je vhodné využít bylinné koupele (sléz) ke zklidnění kůže a masti na opruzeniny (Bepanthen, Rybilka, zinková mast, kalciová mast a další). Mnohé rady uvádí, že místo je potřeba mazat, mazat, mazat. Také je důležité častěji prohlížet záhyby kůže a závčas odstraňovat kožní maz a drť, které se v teple velmi rychle rozkládají a dráždí kůži. Dbejte také na vzdušné oblečení i vhodné ložní prádlo. I zde jako u dekubitů platí, že je nejdůležitější opruzeninám předcházet.

## **Obtíže s vyprazdňováním moči a stolice**

### **Co je inkontinence?**

Jedná se o nechtěný únik moči nebo stolice. S inkontinencí moči se setkáváme mnohem častěji než s inkontinencí stolice. Z hlediska pohlaví je četnost vyšší u žen.

Pro správné řešení tohoto problému je nutné znát příčinu a typy inkontinence. Mezi příčiny patří např. infekce dolních cest močových, dráždivý měchýř, těžký průběh porodu, těžká fyzická práce, nedostatek ženského hormonu estrogenu, neurologická onemocnění, důsledek celkového onemocnění – např. cukrovky atd.

**Zdravotní stav mé tetý, o kterou se starám, se stále zhoršuje. V poslední době se jí někdy stane, že nemůže udržet moč. Stydí se potom a nechce o problému vůbec mluvit.**

Vyprazdňování je velmi intimní oblastí. V naší společnosti je stále platnou normou o oblastí vyprazdňování moči a stolice moc nemluvit. I když můžeme sledovat určité uvolnění (u našich babiček bylo obvyklé, že by si nikdy neřekly, že potřebují na toaletu), stále jsou mnohá témata zamlčována, nemocní ani jejich rodinní příslušníci nemají ochotu se o této oblasti zmiňovat. Stud v případech neudržení moči je běžným projevem. Je nutné podpořit jedince, aby dokázal stav vnímat jako každou jinou nemoc, kterou je potřeba řešit.

Při péči o nemocného je důležité uvědomovat si, že pokud nebude uspokojena tato základní potřeba, nemůžeme očekávat spokojenost jedince. Zkuste si vzpomenout na situaci, kdy jste nemohli ihned odejít na toaletu v okamžiku, kdy jste se potřebovali vymočit. Na situaci, kdy jste trpěli byť dočasně zácpou, kdy jste se nemohli z různých důvodů vymočit v daný okamžik, kdy jste cítili tuto potřebu a pocit nutkání na močení, stále rostl. Tyto situace známe asi všichni, buďme tedy citliví k našim nemocným, k jejich studu hovořit o svých pocitech, o všech souvislostech močení i vyprazdňování stolice.

### **Jaké problémy v oblasti vyprazdňování mě mohou ještě potkat?**

Mezi nejčastější potíže, které mohou nastat, patří inkontinence, průjem a zácpa.

### **Lékař mě informoval, že v případě mé tetý jde o stresovou inkontinenci. Co si pod tímto termínem mám představit?**

- Stresová inkontinence moči je jedním z typů samovolného odchodu moči, jedná se o bezděčný únik moči při náhlém zvýšení nitrobrříšního tlaku, k čemuž dochází při kašli, kýchnutí, smíchu, cvičení, zvednutí břemene, změně polohy atd.

Dalšími typy mohou být:

- Urgentní inkontinence moči – náhlé intenzivní nucení na močení, následované únikem moče. Žena se obává, že se na toaletu nedostane včas, že tzv. nedoběhne. Několikrát za noc ji probudí nutkavá potřeba se vymočit.
- Smišená inkontinence moči – zahrnuje příznaky obou předchozích typů inkontinence.

- Inkontinence z přeplnění – nastává tehdy, jestliže se močový měchýř nedokáže zcela vyprázdnit. Příčinou může být nervová porucha nebo blokáda močové trubice, která brání plynulému odtoku moči.

O léčbě vždy rozhoduje lékař.

### **Jaké informace může lékař žádat při vyšetření člověka trpícího únikem moči?**

Je vhodné, pokud umíte popsat, jak často k úniku moči dochází, zda vzniká na základě nějakého podnětu. Pro správnost informace Vám může pomoci znalost stupňů inkontinence, které popis mohou upřesnit.

- I. stupeň – moč uniká po kapkách při kašli, smích, kýchnutí či zvednutí těžšího předmětu. K úniku tedy dochází jen v případech náhlého zvýšení nitrobřišního tlaku.
- II. stupeň – moč uniká v situacích s podstatně mírnějším vzestupem nitrobřišního tlaku, než je tomu u stupně č. I., například při běhu, chůzi do schodů, při lehčí fyzické práci.
- III. stupeň – k úniku moči dochází již při minimálním vzestupu nitrobřišního tlaku, dokonce i při hlubším dýchání. Při pomalé chůzi i ve vzpřímené poloze bez pohybu neustále odtéká moč.

Pěkně zpracované informace k dané problematice můžete najít na webových stránkách <http://www.inkontinence.com/kde-vam-pomohou/>.

### **Jaká řešení se nabízejí u inkontinentního člověka?**

Péče je závislá na typu a stupni inkontinence. Než se tedy rozhodnete, jak situaci vyřešit, je nutno se poradit s lékařem. Pokud je reálně možná úprava některým z typů léčby, je nevhodnějším krokem léčbu podstoupit. Ne vždy jsou však naplněny všechny podmínky pro provedení léčebného zákroku, popř. léčba není známa. V této situaci je nutné najít nevhodnější pomůcku pro konkrétního nemocného.

V ČR distribuuje pomůcky pro inkontinentní mnoho firem. Nejvhodnější pomůcku Vám mohou pomoci vybrat pracovníci agentur domácí péče, pracovníci zdravotnických potřeb či lékáren.

Nejvyužívanější v péči o inkontinentní jedince jsou různé typy plen. Mohou to být vložné pleny, plenkové kalhotky, podložky pro méně pohyblivé jedince.

*Ne vždy je pomůcka trvale vyhovující, změny často nejlépe odhadnete sami. Pokud pomůcka vytváří otlaky, tzv. „nesedí“, nezajistí dostatečnou savost, vede k opruzeninám, je dobré o změně uvažovat, respektive ji co nejdříve zrealizovat.*



### **Slyšela jsem, že u ležících a málo pohyblivých lidí vzniká často zácpa? Je to tak nebo jde o pověru?**

Zácpa je poměrně častým stavem spojeným se sníženou pohyblivostí člověka. Je dobré si uvědomovat, že snížená schopnost vyprázdnit se je pro člověka vždy nepřijemná jak po stránce fyzické, tak psychické. Nesprávné vyprazdňování vede k bolestem břicha,

pocitu plynatosti, nechutenství, pocitu stálé plnosti. Po psychické stránce je člověk často podrážděný, nespokojený.

### **Čím mohu pomoci při nepravidelnostech vyprazdňování?**

Úprava vyprazdňování je opět navázána na zvyklosti jednice. Některé zásady vycházejí z běžných společenských konvencí.

*Vyprazdňování stolice je velmi intimní akt a primárním požadavkem je plné soukromí. Vyděme znovu z naší vlastní zkušenosti. Jak jste se cítili, když jste pro vyprázdnění stolice museli použít veřejné WC, které navíc bylo od okolních kabiněk odděleno částečnou přepážkou? Co vše nám najednou projde hlavou? Jaké byly Vaše pocity?*

Mnoho lidí raději vyprázdnění oddálí, což v krátkodobém horizontu není nijak problematické. Ale nemocný si tímto způsobem může vyvolat psychogenní zácpu.

*Je tady nezbytné, pokud to alespoň trochu jde, nemocnému nabídnout co nejpřirozenější způsob vyprázdnění. To znamená možnost použít WC. Teprve pokud jsou podmínky natolik zhoršeny, že tato alternativa, ať už pro stavební uspořádání bytu, či ze zdravotního hlediska není možná, využijeme pokojové WC. Pokud není možné nemocnému pomoci z lůžka, zkusíme alespoň zachovat přirozenou polohu, tj. vsedě.*

Další zásady jsou dodržení pravidelného času pro vyprázdnění, dostatek tekutin, vhodná skladba potravy a časné řešení problému (viz dále).

### **Může při úpravě zácpy pomoci dostatek tekutin?**

Podpurným faktorem vyvolávajícím zácpu jsou změny v příjmu tekutin a potravy. Velmi často nastává situace, kdy nemocný přijímá malé množství tekutin. Nedostatek tekutin, málo ovoce, zeleniny bývá příčinou zhoršené situace ve vyprazdňování.

*Navyšení množství tekutin je jednou z prvních možností podpory pravidelné stolice. Dále pak je vhodné do potravy zařadit mléčné kysané výrobky (u seniorů je obvyklé, že snáší lépe kysaná mléka než jogurty), kysané zelí, kompotované či sušené ovoce. Pozor na nadměrný objem vlákniny u ležících jedinců, často má při snížené peristaltice střev opačný efekt. Aneb co je dobré pro pohyblivého jedince, není vždy řešením při snížení pohybu.*

*Další možnosti mohou vycházet ze zvyklostí nemocného, u někoho je podpurným činitelem káva, u jiného sklenička vlažné vody nalačno, pro někoho vykouřená cigareta apod. (Nebud'te soudci nad svými kouřícími blízkými, pokud se jejich život blíží ke konci a v předchozích obdobích se bez cigarety nehnuli, už je asi nezachráníme svým rozhodnutím, že když máme tu moc, tak kouřit nebudeš. Kromě jiných trápení bude Váš rodinný příslušník procházet abstinenci příznaky. Pokud Vás tedy o cigaretu žádá, a to často i opakovaně, dopřejte mu ji).*

### **Existuje nějaká neléková forma pomoci při dlouhodobé zácpě?**

Pokud nepomůže úprava stravy, je možné využít náviku defekačního reflexu. Jde o cílené vyprovokování činnosti střevní pomocí skleničky vlažné vody či kompotové šťávy nalačno. Po najezení (může se jednat o snídani či oběd), se jedinec každodenně



pokusí aktivně vyprázdnit. Časem se ustálí reflex, který po daném jídle vede k pravidelnému vyprázdnění.

Krátkodobě je možno využít podpory vyprazdňování pomocí léků – tzv. projímadel. V lékárnách je široký výběr, který Vám může lékárník pomoci zkonkretizovat pro Vašeho nemocného podle typu problémů. Berte vždy na vědomí, že léky by neměly být užívány dlouhodobě, protože jsou návykové.

### **V poslední době se u tety, o kterou pečuji, dost často objevuje průjem, může ji nějak ohrozit?**

Průjem je stav, kdy z různých příčin dojde ke zrychlení střevní peristaltiky. Ze zpracovávané potravy se nemůže dostatečně vstřebat voda přes sliznici střevní, potrava se nedostatečně rozkládá, zvýší se tedy její zbytkový objem. To vše vede k nadměrnému vyprazdňování řídké stolice.

Dopad dlouhodobějšího průjmu je výrazný v nedostatku vody v těle – tzv. dehydratace. Ubývá minerálních látek, které jsou nezbytné pro mnohé pochody v lidském těle. V konečném důsledku dojde i k nedostatku živin, které vedou k hubnutí a slábnutí nemocného.

Nejčastější příčinou průjmu mohou být infekce (různé typy mikroorganismů, nejznámější je asi salmonela, ale je jich velké množství), změny stravy (nezvyklá potrava, zkažené potraviny) nebo onemocnění střev.

V rozhodnutí, zda je průjem nebezpečný, je tedy nutno znát četnost stolic, množství a dobu po kterou průjem probíhal. Všechny tyto informace je potřeba vážit s ohledem na celkový stav daného jedince. Pokud se nedaří průjem zvládnout obvyklými prostředky, je nutno kontaktovat lékaře.

### **Co mohu dělat při průjmu?**

Pomocných opatření známe z běžného života mnoho. Začátek je vždy dietní opatření. Podáváme bílé pečivo, černý neslazený čaj. Postupně je možno přidávat dětské piškoty, banán, rýžový či mrkvový odvar. Podle situace pokračujeme v podávání obvyklé potravy.

Pokud dieta není dostatečně účinná, podáváme léky. V každé lékárnice by mělo být tzv. černé uhlí, které je výborným pomocníkem. Další volbou jsou léky typu Endiaron, Endiform, Reasek, Imodium a další podle Vaší zkušenosti či rady lékaře nebo lékárníka.

Pokud se průjem nedaří zklidnit, obzvláště u jedinců s oslabenými zdroji sil (nemocí, předchozími problémy), předáme péči zdravotníkům.

## **Výživa**

### **Z čeho se skládá racionální strava?**

Složení racionální, tedy rozumné, stravy by mělo tvořit 15 % bílkovin (mléko, maso, luštěniny), 30 % tuků (převážně rostlinné a rybí) a 55 % cukrů (mouka, ovoce, zelenina).

Vhodným výběrem jsou netučná masa (ryby, kuře, králik, hovězí zadní, drůbeží šunka), zakysané mléčné výrobky, tmavé pečivo, dostatek ovoce a zeleniny.

### **V čem jsou jiné požadavky na výživu ve stáří?**

I ve stáří by měla být strava především pestrá, dostatečně tepelně upravená (min. 1x denně teplé jídlo) a vyvážená. Je potřeba jídlo upravit tak, aby bylo starším člověkem dobře stravitelné. Proto je lépe volit jídla lehčí (např. ryby), které organismus tak nezatěžují při zpracování. Důležité je zajistit dostatečný přísun bílkovin, minerálů a tekutin.

### **Jak motivovat maminku (85 let), aby více pila?**

Stáří je provázáno sníženým pocitem žízně. To však neznamená, že je snížená potřeba tekutin. Starý člověk již nemá takový výdej energie, měl by však vypít minimálně 1,5–2 l tekutin za den. V případě horkého počasí ještě více. Doporučuji naplnit láhev obsahu 1,5 l čajem, šťávou či vodou a dát na viditelné místo. Připomínat pití při jídle, dostatečně vše zapíjet. Opatrně při pití kávy – po jejím vypití se více napít vody. Pozor na syčené minerální a jiné vody (omezit jejich příjem).

### **Co dělat při odmítání jídla?**

Na prvním místě je třeba ptát se, co je příčinou odmítání jídla. Příčin může být celá řada. Špatně sedící protéza, změněná chuť k jídlu po některých lécích, porucha žvýkání či kousání, zažívací problémy, potíže s dietou. Někdy může vadit i závislost na krmení druhou osobou. Některá onemocnění, nejčastěji nádorová, jsou provázána nechutenstvím. V tomto případě nenuťte nemocného do jídla, zkoušejte nabízet menší porce. Někdy pomůže podpořit chuť k jídlu i doušek piva.

### **Existují nějaké vhodné doplňky stravy?**

Doplňky stravy je vhodné užívat v době oslabení organismu, např. po delší, vleklé nemoci. Přípravků je celá řada – doplňky vitamínů, minerálů, energetické doplňky, např. ve formě enzymaticky štěpených škrobů, či aminokyselin. Při podvýživě spojené s nemocí doporučuji Nutridrink nápoj.

### **Jak správně krmit člověka, který obtížně polyká?**

Jídlo musí být dobře uvažené, či dopečené. Mletou nebo mixovanou stravu je třeba servírovat v původním stavu. Teprve poté rozmělnit. Strava by měla být spíše kašovitá. Nebezpečné jsou suché kousky, např. rýže (tu lépe rozvařit). Nespěchejte, sledujte tempo polykání, sousta nechte dostatečně zapít.

*Denní dávku cukrů můžete překročit jednoduše například pivem. Pivo obsahuje rychle vstřebatelné cukry. Pokud se ale množství těchto cukrů překračuje, zvýší se energetické zásoby – člověk tloustne. Dále může vzniknout steatóza, to je ztučnění orgánu, zvláště jater.*



## **Sledování fyziologických funkcí**

### **Za jakých okolností a jakým způsobem je vhodné snižovat tělesnou teplotu?**

Tělesnou teplotu snižujeme, pokud je naměřená hodnota vyšší než 38 °C. Poklesu můžeme dosáhnout podáním léků, např. Paralen nebo Ibuprofen, který se prodává pod různými komerčními názvy, např. Apo-Ibuprofen, Brufen, Dolgit, Ibalgin, Ibumax, Nurofen, také přikládáním zábalů na celé tělo nebo na horní polovinu těla. Důležitý je také dostatečný příjem tekutin.

### **Ve kterých fyziologických (normálních) situacích může dojít ke snížení pulsu a dechu a ve kterých fyziologických situacích může naopak dojít k jejich zvýšení?**

Ke snížení pulsu a dechu v normálních situacích dochází ve spánku, při celkovém zklidnění (meditaci, modlitbě apod.), naopak ke zvýšení při námaze, při rozrušení, ve stresu, při konzumaci alkoholu, černé kávy apod.

## **Bazální stimulace**

### **Slyšela jsem, že v péči o moji maminku s hlubokou demencí mohou použít bazální stimulaci. Co je bazální stimulace a jak mi může pomoci v péči?**

Péče o jedince, kteří mají omezenou soběstačnost v základních sebeobslužných aktivitách, je mnohdy velmi náročná. Tento stav může být vyvolán dlouhodobou nemocí nebo vzniká jako důsledek zdravotního postižení, a to jak tělesného, tak duševního. Tato péče musí být komplexní, poskytována v kontextu celostního pohledu na člověka. Koncept bazální stimulace je jednou z možností doplnění péče. Cílem je poskytnout podporu a zlepšit vnímání, aby se mohla rozvíjet vlastní identita a schopnost komunikace s okolím. Využívané techniky vedou také k podpoře orientace jedince a podporují celkově funkce organismu.

### **Co je bazální stimulace?**

Bazální stimulace je pedagogicko-ošetřovatelský koncept uznávaný v zemích Evropské unie. Jeho využití je především v oblasti péče o lidi se změnou vnímání – lidi s mentálním, tělesným, smyslovým postižením, pro seniory, např. po CMP, s demencí apod. Je podložen teorií, která prokazuje, že vnímání, pohyb a komunikace jsou vzájemně propojeny. Každý člověk vnímá pomocí smyslů sebe sama a okolní svět, a to již v embryonálním období. Díky schopnosti vnímat se také rozvíjí naše pohybové schopnosti a komunikace. Všechny tyto složky se vzájemně ovlivňují. (Friedlová, 2007) Vnímání umožňuje pohyb a naopak komunikace je umožněna díky pohybu a vnímání. Práce v konceptu bazální stimulace prostřednictvím uvědomění si vlastního těla, jeho hranic a částí vede k zvyšování schopnosti komunikovat, vyjádřit své potřeby a postupně se zapojovat do vlastní sebezpěče. (Friedlová, 2009)

Ztráta schopnosti pohybu vede k senzorické deprivaci. Cílenou stimulací je dosáhnout obnovení synapsí v CNS, tím znovu aktivovat mozkovou kůru v místech postižení nebo vytvářet nová spojení, tedy novou neuronální strukturu některých mozkových lokalit. Základní myšlenkou je propojení mezi tělem a duševnem. (Frölich, 1998, in Friedlová, 2007)

Koncept je možno využít u jedinců, kteří ještě paměťové stopy nemohli vytvořit, ale i u jedinců, kteří v důsledku nemoci či úrazu tato dendritická spojení nejsou schopni aktuálně využívat. Ošetřovatelská péče nebo pedagogická praxe je v konceptu strukturovaná tak, aby byly podporovány zachovalé schopnosti (komunikační a pohybové) klienta nebo žáka. Předpokladem je také práce s autobiografií a respektování individuality klienta a integrace jeho příbuzných do ošetřovatelského nebo pedagogického procesu. (Friedlová, 2007)

### **Co podporuje bazální stimulace?**

- Stimulaci vnímání vlastního těla
- Rozvoj vlastní identity (vnímání sebe sama)
- Vnímání okolního světa
- Umožnění a podpora navázání komunikace se svým okolím
- Zvládnání orientace v prostoru a čase
- Zlepšení funkcí jednotlivých orgánů
- Rozvoj vlastního rytmu (včetně režimu dne)

(Friedlová, 2009)

### **U koho je možno využití bazální stimulace?**

- Jedinci s těžkými změnami smyslového vnímání
- Jedinci s těžkými změnami v oblasti komunikace a hybnosti
- Lidé v komatózním stavu
- Lidé dlouhodobě upoutaní na lůžko
- Jedinci neklidní, dezorientovaní
- Senioři a senioři s demencí
- Lidé v terminálním stádiu
- Lidé po cévních mozkových příhodách
- Děti se speciálními vzdělávacími potřebami

(Friedlová, 2007)

## **Jaké prvky bazální stimulace využívá?**

Základní prvky bazální stimulace jsou somatická stimulace, vestibulární stimulace, vibrační stimulace.

Nástavbové prvky bazální stimulace jsou optická stimulace, auditivní stimulace, olfaktorická stimulace, orální stimulace, taktilně-haptická stimulace.

## **Mohu bazální stimulaci používat v domácí péči a za jakých podmínek?**

Bazální stimulace je koncept, který je možno využít kdekoliv, tedy i v domácnosti. Vzhledem k tomu, že jde o ucelený koncept, který sebou nese nutnost komplexní znalosti, je možno využít pracovníků, kteří již absolvovali kurz bazální stimulace. Další aktuální informace lze nalézt na webu <http://www.bazalni-stimulace.cz/>.

## **Paliativní péče, umírající**

### **Co je obsahem paliativní péče?**

Jako paliativní je označena péče o nemocné, jejichž nemoc již nereaguje na léčbu a léčebné možnosti jsou vyčerpány. Nejdůležitější je léčba bolesti a dalších příznaků nemoci, stejně jako řešení psychologických, sociálních a duchovních problémů nemocných a jejich rodin.

### **Komu je určen hospic?**

Hospic zajišťuje paliativní péči a je určen nevléčitelně nemocným, kteří se nacházejí v závěrečné fázi života. Hospice fungují jako lůžkové nebo domácí. Lůžkový hospic zaručuje soukromí a kontakt s rodinou a blízkými bez omezení. Některé hospice umožňují také respitní – odlehčovací službu. Je zajištěna péče zdravotnická, sociální i duchovní. Domácí hospic umožňuje, aby se o nemocného starala i nadále rodina v domácím prostředí spolu s hospicovým týmem.

### **Moje maminka je podle lékařů v závěrečném stadiu nemoci. Kdy je vhodné vyhledat službu hospice?**

Pomoc hospice vyhledejte, pokud již péči o nemocnou maminku nezvládáte, jste přetížení, unaveni.

### **Jaká je možnost postarat se o umírajícího v domácím prostředí?**

Pokud v místě Vašeho bydliště funguje domácí, mobilní hospic, pak je nejlépe oslovit právě ten. Existují také služby Domácí péče, která zprostředkuje péči kvalifikovaným zdravotnickým personálem. Ideální je pak spolupráce s ošetřujícím lékařem, který má nemocného v péči, a doma může v případě potřeby vykonat lékařské ošetření.

***Velice dobře zpracované informace o paliativní a hospicové péči najdete na webových stránkách [www.umirani.cz](http://www.umirani.cz).***



## Úprava bytu

### **Jaké jsou potřebné stavební úpravy v bytě pro člověka s poruchou mobility?**

Porucha mobility může být různého stupně – od lehčího až po trvalé ochrnutí všech končetin. Předně je potřeba přemýšlet, jak se takto handicapovaný člověk bude do bytu dostávat (výťah, plošina, počet schodů) a zda je dostatečný manévrovací prostor pro invalidní vozík. Vstupní dveře musí být minimálně 900 mm široké, manévrovací plocha pro otočení vozíku o 360 st. je kruhová plocha o průměru 1 500 mm. Je třeba úplně odstranit prahy.

### **Jak upravit koupelnu a WC?**

Konstrukce stěny musí umožnit kotvení madel v různých pozicích. Pod umyvadlem musí být dostatečný podjezdový prostor, ovládání sprchy a umyvadlové baterie s pákovým ovládáním. WC zvýšené, nejlépe závěsné. Sprchový kout se sklopným sedátkem. Do vany je možné pořídit hydraulický zvedák.

### **Jak zajistit bezpečnost před úrazem?**

Odstraňte prahy, zbytečné koberečky a jakékoliv překážky při chůzi po bytě. Ostré hrany stolů zajistěte gumovými krytkami. Do sprchového koutu a do vany poříďte protiskluzovou podložku. V kuchyni není vhodný plynový sporák.

***Liga vozíčkářů v Brně vydala skriptu Přístupnost staveb a odstraňování bariér a na své webové stránce umístila aktuální informace k této problematice, včetně internetové poradny (<http://ligavozick.skynet.cz/ip/bariery.php?oblast=9000093>).***



## PÉČE O PEČOVATELE

**Dcera mi říká, že bych měla pečovat i o sebe a nejen o maminku, ale mně přijde, že jsem ráda, že zvládám alespoň to. Jak to tedy je?**

Přesto, že většina pečujících vykonává péči o osobu blízkou s láskou a snahou, jde o poměrně psychicky i fyzicky náročnou práci, kterou lze označit jako zátěž. **Základem dobré péče o druhé je dobrá péče o sebe sama.** To znamená: nejdříve je potřeba dobře pečovat o sebe po psychické a fyzické stránce a pak je možné být dobrým pečovatelem o naše blízké.



### Zátěž a její vliv na organismus

#### Co je to tedy zátěž?

Zátěž neboli stres lze chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení. Stres vzniká tehdy, pokud na jedince působí nadměrně silný podnět po dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává v ní. Nadlimitní zátěž může souviset se silně působícím stresem nebo s nahromaděním běžných každodenních starostí. Stresové podněty se mohou vymezovat na závažné životní události (ztráta blízkého člověka, rozpad rodiny, vážné onemocnění), každodenní starosti (konflikty, neúspěchy, překážky), chronicky nepříjemné životní podmínky (péče o vážně nemocného člena rodiny, nízká životní úroveň), neuspokojivé pracovní podmínky.

#### Jaká je zátěž u pečujících – aneb manžel mi říká, že nic pořádně nedělám, jen se starám o jeho maminku...?

Péče o osobu blízkou lze označit za zátěž, která souvisí s každodenní, často téměř 24hodinovou, péčí o osobu blízkou, a to po různě dlouho (většinou však i několik let trvající) dobu. Lze mluvit o chronické zátěži v rámci dlouhodobého distresu.

Působení zátěžových faktorů se sčítají. S péčí o osobu blízkou může být spojena změna životního stylu – odchod ze zaměstnání, úprava prostředí pro osobu blízkou nebo změna v počtu osob v domácnosti a často také finanční situací. Dále je potřeba učit se nové věci, např. aplikace injekcí, polohování atp. Zatěžující jsou potíže v komunikaci s osobou blízkou – může se objevit agresivita. Těchto faktorů je celá řada. Tato (i přesto, že si to většina z pečujících na začátku neuvědomují) zátěž se často odrazí na psychické i fyzické pohodě pečujícího. Často se tak děje po určité (individuálně dané) době působení zátěže, ale někdy i po jejím odeznění (např. po umístění osoby, o kterou bylo pečováno, do zařízení, na dovolené).

#### Co je chronická zátěž a distres?

Distres je nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt. Jiný druh zátěže je eustres – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům. Délka trvání stresového stavu ovlivňuje celkové

prožívání organismu a adaptaci na vzniklé změny. Akutní a chronický stres se liší délkou působení stresoru i samotným prožitkem. Akutní stres se vyznačuje silným a časově krátkým působením podnětu nebo náhlou událostí trvající minuty až hodiny. Z krátkodobého stresu se může vyvinout dlouhodobá zátěž. Chronický stres může naopak trvat týdny, měsíce, roky a často není patrné, co bylo primární příčinou. Hromadí se a kumulují jednotlivé stresové situace, s kterými si člověk neví rady a nedokáže na ně adekvátně reagovat. Chronický stres se projevuje řadou fyzických a psychických potíží.

### **Jak na zátěž reaguje naše tělo – proč se objevuje přetížení?**

Mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útek nebo boj. Mozek aktivuje osu hypotalamus – hypofýza – nadledviny. Zvýšená činnost sympatiku a stresové hormony ovlivní činnost většiny orgánů v těle. V případě reakce typu „útek nebo boj“ je tedy potřeba dodat živiny a energii do svalů a dalších orgánů, které mají podat zvýšený výkon. Proto se zvyšuje jejich prokrvení, a naopak se odvádí krev např. z trávicího ústrojí a omezuje se jeho činnost. Stres stimuluje i srdeční činnost a zvyšuje krevní tlak, a to právě kvůli zabezpečení dostatečné distribuce živin krevním oběhem. Dochází k uvolnění energetických zásob organismu, v prvé řadě odbouráváním zásobního polysacharidu glykogenu („rychlý zdroj“ energie), z něhož se do krve uvolňuje glukóza – hlavní zdroj energie. Později se pak využívají tukové zásoby („na horší časy“). Popsaná obranná reakce je náročná na energii a vyčerpává rezervy organismu. Může tedy být pro organismus užitečná, je-li krátkodobá. Vyžaduje následný odpočinek pro regeneraci a pro doplnění energetických zásob. Pokud čas na odpočinek není, dochází k pocitu přetížení.

### **Cítím se přetažená a přitom pečuji jen o maminku, je to normální?**

Jak již bylo řečeno, péče o osobu blízkou je spojena s výraznou zátěží/stresem, která se odráží v psychické i fyzické stránce organismu. Být přetažená ve smyslu fyzického i psychického vyčerpání je tedy stav, který může nastat. Nejde však o stav, který by měl zůstat neřešen – ve smyslu přehlížet jej. Je třeba začít pečovat o sebe (viz dále), případně vyhledat pomoc odborníků z řad psychologů či psychiatrů.

### **K čemu vede stres?**

Zátěž může vést k psychickým, fyzickým i sociálním potížím.

Mezi psychické problémy často řadíme poruchy spánku, podrážděnost, únava, napětí (neschopnost uvolnit se psychicky a fyzicky), strach, úzkost, zlost, agrese, depresi, apatii až rezignaci, zhoršení myšlení, sníženou myšlenkovou plynulost, produkci negativních myšlenek, nerozhodnost, pokles soustředění, sníženou sebejistotu, netrpělivost, celkový pokles psychické výkonnosti.

V sociální oblasti se projevuje narušením sociálních vztahů a komunikace. V chování je pak patrná zvýšená nebo snížená aktivita, apatie, neklid, neúčelné nebo chaotické chování, chybné úkony, zkratkovité jednání.



K fyzickým nesnázím patří nevolnosti, bolesti hlavy, nespavost, nechutenství, vyčerpanost, svalový třes nebo svalové ochabnutí, zvracení, průjem, nutkání na močení, pocení a další četné vegetativní a metabolické poruchy, např. poruchy imunitního systému organismu.

### **K čemu může vést dlouhodobá zátěž?**

Dlouhodobá zátěž se podílí na vzniku psychických (ve smyslu deprese a úzkostí) poruch, psychosomatických onemocnění i somatických obtíží. Psychosomatická onemocnění jsou ta, při kterých jsou zřetelné tělesné potíže, ale lékař po vyšetření nenajde žádné abnormality. Patří sem chronické bolesti (hlavy, břicha, zad či kloubů), chronická únava, neurologické problémy (potíže s pamětí, soustředěním se), gynekologické obtíže (např. silný premenstruační syndrom), kožní problémy a ekzémy, nespavost, bušení srdce, píchání na hrudi, dušnost, brnění končetin a obličeje, nechutenství nebo nadměrná chuť k jídlu, zažívací obtíže, jiné zdravotní problémy, které přetrvávají nebo se stále vracejí. Dlouhodobá zátěž může vést k somatickým onemocněním – příkladem je výzkum u 400 domácích pečovatelů (o osoby s chronickým onemocněním), kteří byli sledováni po dobu 4 let, a byl zjištěn o 63 % vyšší výskyt kardiovaskulární úmrtnosti ve srovnání s kontrolní skupinou, která o nikoho nepečovala.

### **Cítím se vyčerpaná, rozčilují mě věci, které mi dřív u tatínka tolik nevadily, co se to se mnou děje?**

Vyčerpaní (jak již bylo uvedeno) je přirozeným důsledkem působení zátěže, zejména té dlouhodobé. Součástí je i podrážděnost a nižší odolnost k zátěži. V pomáhajících profesích se často mluví o syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření je duševní stav, kdy se člověk cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený, má pocit bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Je většinou důsledkem plíživého psychického vyčerpaní. Průběh vyhoření je od nadšení (angažovanosti) přes stagnaci (uvíznutí, kdy požadavky začínají obtěžovat) a frustraci (zmaření, zklamání) až k apatii (netečnost, dělá to nejnutnější, vyhýbá se věcem souvisejícím s péčí) vedoucí často až k úplnému vyčerpaní. Prevence syndromu vyhoření je možná na osobní úrovni, což znamená zejména vytváření zdravé sebedopory, tj. postarat se o aktivní život mimo roli pomáhajícího, na jejímž rozvoji a fixaci se podílí duševní hygiena. Důležité je převzetí odpovědnosti za to, co se se mnou a ve mně děje (vnitřní místo kontroly), ohraničení vlastní osoby (naučit se říkat ne a podle potřeby též ano), přijetí vlastní nedůležitosti při zachování sebedůležitosti. V příloze č. 3 naleznete dotazník na posouzení míry vyhoření, který Vám může poskytnout zpětnou vazbu „jak jste na tom“.

## **Psychohygienu**

### **Jak tedy pečovat o sebe aneb Jak konkrétně se o sebe mohu při péči o tatínka/maminku/dítě starat?**

Důležité při péči o sebe je uplatňovat pravidla a techniky psychohygieny.

## **Co je to psychohygienu a jak mi může pomoci lépe se starat o sebe?**

Duševní hygienu lze vymezit jako systém pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Duševní hygienu dává možnost pomáhajícímu zaměřit se na sebe samého, tj. na aktuální potřeby a pocity, poskytuje podněty pro individuální rozvoj, a nabízí techniky pro zvládání zátěžových situací. Mezi její cíle pak patří zejména: „péče o sebe“ – obzvláště ve smyslu životosprávy, prevence syndromu vyhoření, asertivního tréninku (zaměřeného zejména na obranu před manipulacemi), sebepoznání. K uvedeným cílům lze dojít různými způsoby, které si volí každý člověk dle svého zaměření a individuálního nastavení. K základním doporučením pro rozvoj a podporu duševního zdraví patří:

- 1) Pozitivní myšlení (včetně radosti)
- 2) Péče o tělo (fyzické uvolnění prostřednictvím relaxace, tělesného cvičení, životosprávy, odpočinku, spánku)
- 3) Naplňování volného času
- 4) Dobré vztahy s druhými lidmi (důvěrné i přátelské vztahy)
- 5) Sebevědomí, sebedůvěra a uvědomění si vlastní ceny a existence životních cílů
- 6) Stanovení hranic a asertivita
- 7) Time management (umění hospodařit s časem)
- 8) Sebereflexe a sebepoznání

## **Jak tedy mohu lépe zvládat zátěž?**

Při zvládání zátěže je důležité volit adaptivní strategie, mezi něž patří behaviorální, kognitivní a rozptylující. K behaviorálním strategiím patří techniky, které zmírňují naléhavost a závažnost dopadu problému, např. nácvik relaxace, tělesné cvičení, zvýšení pohybové aktivity, užívání psychofarmak, vybití vzteku ve sportu, hledání psychické podpory v okolí. Ke kognitivním patří techniky, které spočívají v přehodnocení situace, snížení významu problému, vytěsnění problému z vědomí, spolu se změnou hierarchie hodnot. Rozptylující strategie spočívá v provádění příjemných činností, které umožňují ulevit si od tíživých pocitů a zvyšují pocit, že je jedinec schopen ovlivňovat běh událostí.

## **Akutní zvládání zátěže**

### **Jak zvládnout akutní stresovou reakci?**

Při akutní stresové reakci se doporučuje uplatnit některou/některé techniky z devatera první pomoci ve stresu, a to:

- 1) Protistresové dýchání
- 2) Chvilková tělesná relaxace (napětí, uvolnění)
- 3) Koncentrace na emočně neutrální podnět – mluvíme o odvedení pozornosti

- 4) Odejít a chvíli zůstat sám
- 5) Změna činnosti
- 6) Poslech relaxační hudby
- 7) Rozhovor s někým třetím
- 8) Počítání
- 9) Tělesné cvičení

### **Jak odvést pozornost od náročného podnětu?**

Odvedení pozornosti lze využít tehdy, pokud nekontrolovaně narůstá pocit napětí. Postupujte takto: a) zaujměte pokud možno pohodlnou polohu vsedě a b) zaměřte svou pozornost na předem připravený „program“. Například: zadívejte se z okna, vidíte-li park, les nebo zahradu, představte si, že Vám patří a že máte zahradníka, kterého je třeba zaukolovat. Zamyslete se nad nedostatky (plevel, přerostlé keře...), nad celkovým uspořádáním a nad tím, jak prostředí zlepšit – co a kde nakoupit, co s tím udělat atp. Výsledkem bude analýza problémů včetně návrhu řešení nachystaná pro zahradníka. Nebo: vidíte-li z okna silnici, udělejte něco podobného: je dostatečně široká, osvětlená, co chodníky, patníky, čáry, bezpečnost...? A jak to zlepšit? Totéž můžete aplikovat na svou pracovnu – nábytek, uspořádání, osvětlení, teplota, hluk, vybavení přístroji... – co vyhovuje, co ne a co by mohl správce zlepšit – připravte mu plán. Nebo to zkuste výhradně na bázi představivosti: vybavte si známou cestu, kterou jezdíte nakupovat a vymyslete jinou trasu pro případ, že by tato byla neprůjezdná. Pak zkuste cestu do vedlejšího města, do Prahy atp. Fantazie je v tomto ohledu nevyčerpatelná. Po pěti minutách dosáhnete odstupů od původní stresující situace, která se díky tomu nevyhrotí, jak by se stalo, kdybyste v ní setrvali.

## **Relaxační techniky**

### **Co znamená relaxace?**

Relaxace v užším slova smyslu je cílený stav tělesného a duševního uvolnění. Uvolnění lze dosáhnout ovládním dechu, snížením svalového napětí, pomocí smyslového vnímání a uvolněním myšlenek, často jde o techniky založené na koncentraci. Mnoho výzkumů dokázalo, že mezi tělesným a duševním napětím existuje velmi úzký vztah – neboli jedno se přelévá do druhého. Jestliže se při relaxaci podaří dosáhnout uvolnění těla, přenáší se toto uvolnění i do oblastí psychiky. A zatímco duševního napětí se pomocí vůle dovede zbavit málokdo, ovlivnit napětí svých svalů jde poměrně jednoduše. Z tohoto faktu také vycházeli autoři relaxačních technik – tedy uvolněte své tělo a uleví se Vám i duševně.

### **Jak lze relaxovat a za jakých podmínek?**

Relaxovat lze prostřednictvím různých relaxačních technik, nejznámější jsou autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, práce s dechem a techniky koncentrační.

Předpokladem pro nácvik relaxačních technik je pohodlí – přiměřeně teplá místnost, uvolněný oděv, pohodlné a klidné místo, čerstvý vzduch, ticho, motivace. Před relaxací by se neměly konzumovat stimulanty (např. alkohol, káva). Relaxace je vhodná téměř pro všechny osoby, přesto se nedoporučuje lidem v aktuální krizové situaci a také v rámci ataky psychotického onemocnění. Schopnost využívat relaxačních technik je individuální a nemusí být pro každého přínosná.

### **Mohu relaxovat doma sám?**

Relaxační techniky lze cvičit doma nebo na jiném bezpečném a klidném místě, a to za pomoci audiozáznamu, který lze zakoupit v obchodě nebo nalézt na webových stránkách. Cvičit je však možné i bez audiozáznamu podle návodu. Také se doporučuje na začátku vyhledat podporu relaxační skupiny či psychologa, který s Vámi provede nácvik relaxačních technik, a poté již cvičit doma.

### **Jak relaxovat prostřednictvím práce s dechem?**

Práce s dechem je rovněž významnou a důležitou psychohygienickou technikou, zejména pak nácvik správného dýchání. Klidným dýcháním lze ovlivnit chování vnitřních orgánů (např. zpomalit srdeční tep) i aktuální pocity. Vyzkoušejte si rozdíl mezi dvěma typy dýchání – do hrudníku, kdy se při nádechu rozšiřuje horní a střední část hrudního koše, a dýchání do břicha, kdy se uplatňuje spodní část hrudníku a břicho. Při relaxaci používejte břišní dýchání.

Nácvik klidného dechu probíhá vleže na zádech, cvičící se soustředí na pravidelnost dechu a učí se nadechovat do oblasti břicha, dech je přitom klidný, plynulý a pravidelný. Pohodlně se položte nebo posaďte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustředte na pozorování svého dýchání. Pomalu a zhluboka se nadechněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte. Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené, ne přehnané kvůli napočítání do co nejvyššího čísla. Pak zadržte dech na zhruba stejnou dobu, jakou trval nádech – v duchu počítejte do téhož čísla. Pak opět nosem klidně vydechněte, opět za doprovodu počítání. Když Vám občas odběhnou myšlenky, pokojně je přitáhněte zpátky a znovu se koncentrujte na dýchání. Relaxační efekt spočívá právě v koncentraci na dech a počítání, pro něž nemůžete myslet na nic jiného. Během několika minut (stačí 3–5) si duševně výrazně odpočnete. Zpočátku počítejte s tím, že Vám budou myšlenky odbíhat dost často. Schopnost soustředění se vyvíjí, takže za pár opakování zjistíte, že se dovedete koncentrovat mnohem snadněji a že i odpočinek je hlubší.

Jiná možnost dechového cvičení je: zkoncentrujte se na svůj dech, počítejte vdechy a výdechy od 1 do 10 a pak začněte znovu od 1. Nádech (1), vydechnout (2), nadechnout (3), vydechnout (4)... Mezi plynulým nádechem a výdechem se pokuste odstranit pauzu.

### **Co je autogenní trénink a jak jej cvičit?**

Autogenní trénink je psychoterapeutická a psychohygienická metoda, jejímž autorem je lékař Johannes H. Schultz. Metoda je založena na autosugesci, což znamená, že představa, na niž se soustředíme, má tendenci se realizovat. V autogenním tréninku jde o soustředění se na formulky a představa těchto formulek vede k žádoucím duševním a tělesným

účinkům. Doporučuje se cvičit 3x denně, jedno cvičení trvá 2–15 minut. Autogenní trénink se cvičí vsedě (poloha mexického povaleče nebo vozky na kozlíku) nebo vleže. Metoda má dva stupně. Nižší stupeň se skládá z nácviků pocitu tíže a tepla v horních a dolních končetinách, dále pak na zklidnění dechu, regulaci srdce, pocitu tepla v oblasti břicha a chladného čela. Vyšší stupeň pak spočívá v dovednosti vyvolat si a udržet živé představy barev, určitých předmětů, osob a dějů – jde tedy o techniku řízené imaginace. Často se jako doplněk používají autosugestivní formulky (např. „Cítím se svěže a odpočatě...“), které si cvičící zařazuje na konci relaxace. Návod ke cvičení autogenního tréninku naleznete v příloze č. 2.

### **Jak se cvičí Jacobsonova progresivní relaxace?**

Jacobsonova progresivní relaxace pomáhá cvičícímu rozlišit mezi napjatými a uvolněnými svaly, takže lze rozeznat, kdy už nejsou svaly napjaté, a je možné začít relaxovat. Postupně se procházejí jednotlivé svalové skupiny, které se napínají a uvolňují. Pro lepší aplikaci do praxe se doporučuje cvičit vsedě na pohodlné židli. Napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem. Nejprve se příslušné svaly pozvolna napnou a přitom se cvičící soustředí na pocity napětí a námahy. Svaly se drží napjaté asi 5 vteřin, po povolení následuje 10–15 vteřin trvající uvolnění. Doporučuje se cvičit 1x až 2x týdně, alespoň dva týdny po dobu asi 10 minut. Přesnější návod najdete v příloze č. 1.

### **Co jsou koncentrační techniky?**

Koncentrační techniky pracují se zaměřením pozornosti na jeden vjem s cílem dosáhnout uvolnění těla i ducha. To vede ke zpomalení dechu, uvolnění svalů a tím dojde k možnosti lépe se soustředit na daný vjem a dosažení klidu. Koncentrovat se lze na dech, vizuální nebo zvukové podněty, dotyk, slovo nebo vůni. Příkladem je technika 5P – rychlá založena na uvědomění si jednotlivých smyslů. Posadte se na židli, zavřete oči a zkuste se uvolnit. Uvědomte si dotyk Vašeho těla s podložkou v oblasti nohou, zadku, páteře, rukou... Poté si projedte jazykem v ústech a uvědomte si chuť, která tam je... Následuje čich – jaké vůně k Vám přicházejí z okolí... Dále jaké zvuky i zevnitř těla k Vám přicházejí... Nakonec rychle otevřete a zavřete oči, zkuste si zapamatovat co nejvíce z toho, co jste viděli, jaké byly barvy, tvary...

### **Jak lze využívat koncentrační techniky?**

Koncentrace na dech – představte si, jak vzduch prochází nosem a průdušnicí do plic a zase tělo opouští. Opakujte toto cvičení tak dlouho, až budete mít pocit, že můžete dýchání svými představami řídit.

Koncentrace na vizuální podněty – nejjednodušší způsob je vybrat si hezký objekt a soustředit se na něj. Pozorujte předmět a uvědomujte si jeho vlastnosti, jeho barvu, strukturu, podrobně jej prozkoumejte. Pokud Vám utečou myšlenky, zase se k předmětu vraťte a zaměřte se na jeho vlastnosti, připuštěny jsou jen myšlenky související s předmětem. Poté zavřete oči a myslte na předmět a představujte si ho. Takto je možné se soustředit na plamen svíčky.

Mluví se také o metodě trátaka – civění, fixace pohledu. Fixace pohledu na plamen svíčky. Ideálně by měl být plamen svíčky ve výši očí Vašeho klidného, vyrovnaného

sedu, vzdálený asi 1,5 m. Pozadí za svíčkou i podloží by nemělo být lesklé, světlé, ani příliš členité. Ideální je zamezíme-li proudění vzduchu, aby byl plamen klidný. Napřed zavřeme oči a uklidníme sebe i svůj dech. Potom oči otevřeme, prohlédneme si svíčku i její viditelné okolí a opět oči zavřeme. Uklidněné oči otevřeme s pohledem na svíčku. Vnímáme napřed ji a září okolo ní. Potom pomalu soustředíme zrak na plamen. Chvilí vnímáme plamen jako celek a pomalu přejdeme na jeho nejsvětější část. Nakonec se snažíme fixovat pohled na jádro plamene a bez úsilí a hlavně bez přílišného chtění na něj zůstaneme fixováni bez mrkání tak dlouho, dokud bez úsilí vydržíme, nebo než nás začnou "zlobit" oči. Potom klidně oči zavřeme a pozorujeme obraz plamene, který se nám objeví pod zavřenými víčky. Pozorujeme tvar, intenzitu, barvy až do doby nežli obraz zanikne. Možnosti koncentrace na vizuální podněty jsou rozsáhlé, lze se soustředit na vnitřní podněty nebo i tečku na zdi.

Koncentrace na zvukové podněty – lze se koncentrovat na hudbu, kterou máme rádi a nechat se jí unášet nebo hlas, zurčení vody atp. Pohodlně se posaďte nebo položte, zavřete oči a soustřeďte se na zvuky kolem sebe. Chvilí je vnímejte a přejděte na zvuky, které přicházejí z Vašeho těla, postupně projděte zvuky v těle a najděte nejtišší místo v těle a tam umístěte svou mysl.

Koncentrace na dotyk – uvědomění si vlastností předmětů, kterých se dotýkáme, nebo uvědomění si dotyků našeho těla s podložkou či dotyk jednotlivých částí těla (očních víček). Pohodlně se posaďte a uvědomte si dotyk Vašeho těla s podložkou, jak sedíte/ležíte, jak jsou položeny Vaše ruce, uvědomte si dotyk víček, rtů, chloupky v nose.

Koncentrace na slovo – zahrnuje koncentraci na počítání a jeho sladování s dechem.

### **Co je to vizualizace a jak ji lze použít pro uvolnění?**

Vizualizace jsou vůlí vytvořené a řízené představy, které hrají velkou roli v autosugesci a hypnoterapii. Vizualizace je proces tvoření obrazů v mysli. Navozované představy by měly být příjemné a spojené s kladným prožitkem.

Cvičení: pohodlně se posaďte nebo si lehněte, zavřete oči a snažte se potlačit všechny starosti, případně si představte truhlici, do které můžete všechny starosti odložit. Soustřeďte se na relaxaci. Představte si vysněnou krajinu (je lepší oblast, kterou jste již někdy viděli). V krajině si představte to, co máte rádi – vodu, les, hory atp. Představujte si svítící slunce a chladný vánek, který jakoby odnášel všechny starosti a přinášel pocit uvolnění. Po skončení relaxace si snažte vybavit maximální množství detailů v krajině. Takto si lze představovat bezpečné místo, místnost s krbem, louku atp.

## Obecná doporučení pro pečující

### Jaká jsou obecná doporučení pro pečující?

- 1) Snižte příliš vysoké nároky. Přijměte skutečnost, že člověk je nedokonalý a chybující.
- 2) Nepropadejte syndromu pomocníka. Vyhněte se nadměrné citlivosti k potřebám druhých lidí. Pohybuje se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní.
- 3) Naučte se říkat NE. Nenechávejte se přetěžovat. Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na Vás nakládáno příliš. Myslete někdy také na sebe.
- 4) Stanovte si priority. Nemusíte být všude a vždy. Nevyplytvejte svou energii na nesčetné aktivity. Soustřeďte se na činnosti, které si vyberte jako podstatné.
- 5) Dobrý plán ušetří polovinu času. Zacházejte rozumně se svým časem. Rozdělte si rovnoměrně práci. Větší úkoly si rozdělte na dílčí etapy, které budete schopni zvládnout. Snažte se vyhnout odkládání práce.
- 6) Dělejte přestávky. Uvědomte si, že Vaše zásoba energie je omezená. Nežeňte se z jedné činnosti do druhé.
- 7) Vyjadřujte otevřeně své pocity. Pokud se Vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhého.
- 8) Hleďte emocionální podporu. Sdělená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“, důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.
- 9) Hleďte věcnou podporu. Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s příbuznými, vyhledejte pomoc odborníka v sociální oblasti, lékaře, pečovatelku či psychologa, požádejte je o radu a o návrhy na řešení.
- 10) Vyvarujte se negativního myšlení. Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. Položte si otázku: „Co je na mně dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte vše, co podle Vás má v životě hodnotu.
- 11) Předcházejte komunikačním problémům. Práci si dobře připravte, sdělte druhým hned na začátku svá očekávání a cíle. Vyhýbejte se ukvapeným rozhodnutím, planým slibům, i výhrůžkám.
- 12) V kritických okamžicích zachovejte rozvahu. V konfliktní situaci se nenechávejte svést prvním negativním pocitem k impulsivnímu jednání. Uvědomte si Váš manévrovací prostor a přiměřené způsoby řešení konfliktu. Konfliktní situaci můžete vyřešit paradoxní reakcí, nebo humorem.
- 13) Následná konstruktivní analýza. Projděte si zpětně kritické situace. Analyzujte svoje chování, navrhnete alternativy řešení.

## **Rady pro pečující v domácí péči**

**Maminka pečuje o nemocného bratra upoutaného na lůžko a působí velmi vyčerpaně. Existují nějaké rady pro pečující, které bych jí měla poradit?**

- S péčí o nemocného se podělte. Minimálně 1x týdně se podělte o péči s jednou osobou, která „to vezme za Vás“, vyhledávejte sociální kontakty mimo domov.
- Je také možné vyhledat svépomocnou skupinu pro pečující.
- Udělejte si čas jen pro sebe – kdy budete vědět, že je o toho, o něhož pečujete, postaráno, a věnujte se svým koníčkům a činnostem, které Vás baví.
- Na všední úkony se soustřeďte (všimněte si, co jíte, jak to chutná, sledujte věci kolem).
- Pochvalte se za dobře odvedenou práci.
- Důležitý je pravidelný odpočinek a dostatečný spánek, dodržujte zdravý životní styl.
- Své pocity nepotlačujte, ale hovořte o nich.
- Pečujte o svá záda.

## **Další techniky – asertivita, péče o záda, životospráva**

### **Co je to asertivita a jak a proč ji využívat?**

Asertivita je komunikační styl, který požaduje jasné, jednoznačné, otevřené a přiměřené vyjadřování postojů, názorů i požadavků. Asertivitu lze použít v jednání s lidmi ne vždy vstřícnými. Vždy je třeba zvážit jaké asertivní postupy, kdy a vůči komu asertivitu používat.

Asertivní desatero zahrnuje:

- 1) Máme právo sami posuzovat své chování, myšlenky a emoce a neseme za ně i jejich důsledky sami odpovědnost.
- 2) Máme právo nenabízet žádné omluvy či výmluvy ospravedlňující naše chování.
- 3) Máme právo sami posoudit, zda a nakolik jsme odpovědní za problémy druhých lidí.
- 4) Máme právo měnit své názory.
- 5) Máme právo dělat chyby a být za ně zodpovědní.
- 6) Máme právo říci „já nevím“.
- 7) Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních (není člověk ten, který by se zavděčil lidem všem).
- 8) Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
- 9) Máme právo říci „já ti nerozumím“.
- 10) Máme právo říci „mně je to jedno“.



## **Jak pečovat o svá záda?**

Péče o imobilního člověka je psychicky, ale i fyzicky náročná a může vést k bolestem zad. K bolestem zad existuje celá řada cviků a množství publikací.

Cviky k uvolňování šíje: sedněte si na zem s nataženými nohama. Ruce si volně položte na kolena, vyrovnejte záda a usadte se tak, abyste pociťovali co nejmenší napětí. Zavřete oči, zvolna se nadechněte a vydechněte a nechte klesnout hlavu volně k rameni. S nádechem hlavu zvedněte a s výdechem nechte klesnout k druhému rameni. Takto to zopakujte 10x. Zvolna se nadechněte a nechte hlavu klesnout k hrudi, brada se dotýká hrudní kosti. S nádechem hlavu zvedněte a s výdechem zakloňte. Pomalu opakujte 10x. Zvolna se nadechněte a s výdechem nechte hlavu klesnout k hrudníku. S nádechem začněte kroužit hlavou přes jedno rameno, s výdechem pokračujte v kroužení přes rameno druhé. Pomalu opakujte 10x, střídějte směr kroužení.

Protahení páteře: sedněte si na zem s nataženými nohama. Ruce si volně položte na kolena, vyrovnejte záda a usadte se tak, abyste pociťovali co nejmenší napětí. Ruce založte za hlavu, propleťte prsty a lokty tlačte dozadu. Zvolna se nadechněte a s výdechem se celým trupem uklánějte doleva. Nepředklánějte se, ani se nezvedejte z podložky. S nádechem se vyrovnejte. S výdechem se ukleňte na druhou stranu. Pomalu opakujte 5x. Rozpažte, paže v lokti pokrčte a špičky prstů položte na ramena. Lokty začněte kroužit. S nádechem dopředu a nahoru, s výdechem dozadu a dolů. Cvičení opakujte 10x každým směrem.

Kočičí hřbet – klekněte si, ruce opřete o zem. S nádechem se v zádech prohněte dolů, s výdechem se vyhrbte nahoru. Opakujte asi 4x, rychlost závisí na rychlosti dýchání.

## **Co je součástí správné životosprávy?**

Správná životospráva a zdravý životní styl je základem pro psychickou i fyzickou pohodu. Důležitý je pravidelný tělesný pohyb, dostatek spánku a odpočinku (je dobré spát 6–8 hodin), pravidelnost, střídmost ve stravování (jíst v menších porcích několikrát denně, převaha ovoce a zeleniny, racionální strava s omezením cukrů a tuků), vyhýbání se negativním návykům (konzumace nadměrného množství alkoholu, ale i kávy, užívání drog, kouření). Důležitou součástí života je také humor a práce s emocemi – zejména jejich uvědomování, jejich ventilace, zvládání a zjišťování zdrojů emocí.

## **Význam smutku a práce s výčitkami**

**Mám výčitky, když musím nechat svoji matku, o kterou pečují, s jinou osobou. Jsou tyto výčitky na místě? Jak se jich zbavit?**

Jak vyplývá z rad pro pečující, je zcela v pořádku mít čas pro sebe, a to i za cenu, že maminku necháte s jinou osobou. Nikdo není nenahraditelný. Výčitky tedy mít nemusíte. Na druhou stranu je třeba s výčitkami pracovat – kde se výčitky berou a zda za nimi není nějaká obava. Velké povzbuzení je v tom, že pokud vy sama budete mít dostatek podpory a odpočinku – tedy být chvíli bez maminky, o kterou pečujete, budete jí moci o to více

nabídnout dostatečnou péči a oporu. Pokud budete vyčerpaná, nebudete moci mamince nabídnout kvalitní péči.

### **Tatínek je v terminálním stádiu nemoci a dle lékařů mu zbývá pár týdnů. Nemohu se s tím vyrovnat, pláču, co mám dělat?**

Situace se sdělením závažné diagnózy či úmrtím blízkého člověka, zejména rodiče je spojena s výraznými emocemi – zejména smutkem, ale i vztekem a depresí. Člověk se závažnou prognózou nebo pečující prochází jednotlivými stádii přijímání nemoci. Pláč je pochopitelnou reakcí na závažnou informaci spojenou z obavy ze ztráty. Je důležité hovořit o svých myšlenkách a pocitech. Pokud by smutná nálada trvala nepřiměřeně dlouho nebo byla nepřiměřeně intenzivní, je třeba vyhledat odbornou pomoc – psychologa či psychiatra.

## **Specifika v interakci s osobou s demencí a s osobou agresivní**

### **Jak máme mluvit s tatínkem s demencí?**

Demence je závažná choroba zapříčiněná degenerativními změnami v mozkové tkáni. Ústředními příznaky demence je progresivní deteriorace rozumových schopností a změny osobnosti. Nejčastěji bývá postižena obvykle krátkodobá, později i dlouhodobá paměť, porušen je také úsudek a časoprostorová orientace, včetně ostatních kognitivních schopností, jakými je pozornost, schopnost komunikace, abstraktní myšlení a rozpoznávací funkce. Osobnost nemocného se postupně rozpadá. Existují určitá pravidla, která je třeba v komunikaci s těmito lidmi dodržovat, a to:

- 1) Při komunikaci omezujeme rušivé a rozptylující vlivy prostředí (např. rozhlasové vysílání), ujistíme se, že člověk, o kterého pečujeme, dobře slyší, že má správně nastaveny kompenzační pomůcky (naslouchadla) a že netrpí komunikační poruchou ve smyslu afázie.
- 2) Povzbuzujeme vlídným zájmem, usilujeme o klidné chování a pozitivní výraz, omezujeme prudké pohyby a přecházení, zůstáváme v zorném poli pacienta.
- 3) Mluvíme srozumitelně, pomalu a v krátkých větách.
- 4) V hovoru se vyhýbáme odborným výrazům, žargonu, ale i frázím či ironicky míněným protimluvům, používáme výrazy člověku, o něhož pečujeme, známé a přiměřené. Používáme přímá pojmenování, vyhýbáme se zájmenům, a pokud lze, tak na předměty, osoby, části těla, o nichž hovoříme, ukazujeme. Pokud pacient něco správně nepochopil, použijeme pokud možno jinou formulaci a neopakujeme stejná slova.
- 5) Aktivně navazujeme a udržujeme oční kontakt a průběžně ověřujeme, zda pacient našim informacím správně porozuměl, důležité údaje píšeme navíc na list papíru. Pro získání pozornosti, případně pro zklidnění používáme dotek.

- 6) Využíváme nonverbální komunikaci, mimiku, dotek a tyto projevy sledujeme a umožňujeme to i člověku, o něhož pečujeme, jsme vnímaví k projevům úzkosti, strachu, deprese, bolesti.
- 7) Dáme jasně najevo, pokud odcházíme a zopakujeme, zda jen na chvíli.
- 8) Osobu, o niž pečujeme, nepodceňujeme, komunikaci neomezujeme, ale přizpůsobujeme jejím schopnostem. Právě člověka se syndromem demence pečlivě informujeme o povaze a důvodu výkonu, kterým se mají podrobit, během výkonu s nimi komunikujeme, uklidňujeme je, postup komentujeme.
- 9) Aktivně chráníme důstojnost lidí trpících syndromem demence, bráníme jejich ponižování, posilujeme jejich autonomii a možnost rozhodovat o sobě.
- 10) Při komunikaci posilujeme orientaci pacienta osobou, místem i časem.

### **Babička bývá někdy agresivní, co s tím?**

Důležité je přemýšlet o důvodu agresivity. Osoby, o které pečujeme, mohou mít rozmanité důvody pro svou nespokojenost – ať již jde o reakci na frustraci, nízkou frustrační toleranci, akumulaci negativních pocitů či únavu. Někdy však jde o projevy osobnosti, které jsou zvýrazněné, například vlivem onemocnění. Důvodem agresivity může být také jakákoliv změna, i taková, která je pro nás téměř neznatelná. Základem je prevence agresivity – dostatek spánku a odpočinku a redukce změn prostřednictvím pravidelného režimu dne a vyvarovat se komunikačních chyb. Jako časná intervence se doporučuje verbální zklidnění, vyjádření empatie, omezení stimulů, dát prostor pro vyjádření svých pocitů. Pokud to jde dodržovat bezpečnou vzdálenost a v okolí člověka, o něhož pečujeme, nemít nebezpečné předměty. Je třeba se vyvarovat prudkých pohybů, vyhýbat se konfrontačnímu způsobu jednání, hovořit tichým hlasem, pokud se objeví bludné myšlení nevyvracet, ale ani nepodporovat. Agresivita se může stupňovat s postupujícím onemocněním. Pokud i přes všechna omezení dochází k agresii, je třeba s lékařem zkontrolovat možnost medikace.

Pro hlubší studium doporučujeme k této kapitole následující literaturu:

Hašto, J. Autogenní trénink. Praha: Triton, 2004.

Praško, J. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada, 2003.

Geisselhart, R. Zvítězte nad stresem. Praha: Grada, 2006.

Engel, S. Bez stresu za 15 minut. Praha: Grada, 2009.

## SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PROBLEMATIKA

### Péče o osobu starší 18 let

#### **Když pečuji o svoji matku, mohu si u této činnosti přivydělat?**

Ano, to je určitě možné. Není nezbytné poskytovat pomoc nepřetržitě. Důležité je, aby byla pomoc zajištěna v rozsahu, který matka vyžaduje. To, zda je pomoc v dostatečném rozsahu zajištěna, může kontrolovat krajská pobočka Úřadu práce České republiky, která jí vyplácí příspěvek na péči. Vaši výdělečnou činnost nebude Úřad práce sledovat (nemůže jej zajímat ani rozsah výdělečné činnosti, ani výše příjmu z této výdělečné činnosti).

#### **Musím si platit zdravotní a sociální pojištění, když pečuji o své rodiče?**

Zdravotní pojištění: Pokud jste nahlášen/nahlášena u krajské pobočky Úřadu práce České republiky jako osoba, která poskytuje pomoc rodičům a tito jsou příjemci příspěvku na péči ve stupni II (středně těžká závislost), III (těžká závislost) nebo IV (úplná závislost), potom je plátcem zdravotního pojištění za Vás stát a nemusíte si tak sám/sama zdravotní pojištění hradit.

Důchodové pojištění: Situace u důchodového pojištění je obdobná. Za náhradní dobu pojištění se považuje i péče o osobu, která je závislá na péči jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost) nebo stupni III (těžká závislost) anebo stupni IV (úplná závislost). V případě, že pečujete o své rodiče, nemusíte s nimi žít ve společné domácnosti. Pokud by péče poskytována osobě, která není osobou blízkou, pak by musela být splněna i podmínka společné domácnosti, aby mohla být doba péče započítána jako náhradní doba pro účely důchodového pojištění. Důležitá je rovněž skutečnost, že nejpozději do dvou let od skončení péče musíte podat návrh na zahájení řízení (na předepsaném tiskopisu). V tomto řízení bude rozhodováno o době a rozsahu péče. V tomto řízení se rozhoduje o tom, které osobě bude doba započítána pro účely důchodového pojištění jako náhradní doba v případech, kdy pečujících osob je více (např. o rodiče by s Vámi pečovali ještě sourozenci). Započítána by byla doba péče pouze tomu z Vás, který péči poskytoval v největším rozsahu.

#### **Mohu požadovat po svém zaměstnavateli, aby mi po dobu péče o bezmocné rodiče držel moje pracovní místo, na které bych se vrátila v případě jejich úmrtí?**

Zákoník práce bohužel tuto možnost neupravuje. Tuto povinnost má zaměstnavatel pouze ve vztahu k péči o dítě ve věku do 3 let dítěte. Pro případ péče o starší osobu je nezbytné se se zaměstnavatelem dohodnout. Pokud zaměstnavatel přistoupí na to, že Vám pracovní místo po dobu poskytování péče "bude držet" a Vy budete čerpat neplacené volno, právní předpisy tuto možnost nezakazují. V žádném případě však zaměstnavateli právní předpisy neukládají, aby takto postupoval. Nebude-li takto vstřícný, bude nezbytné, abyste pracovní poměr ukončila (ať už dohodou nebo výpovědí).

## **Kdo má teď nárok na průkaz pro osoby se zdravotním postižením?**

Průkaz osoby se zdravotním postižením (do konce roku 2011 průkaz mimořádných výhod pro těžce zdravotně postižené občany) je od ledna 2012 vázán zejména na posouzení zdravotního stavu pro účely příspěvku na péči. Osoba, která je pro účely příspěvku na péči považována za osobu závislou na pomoci jiné osoby. Osoba závislá ve stupni I (lehká závislost) má nárok na průkaz TP; ve stupni II (středně těžká závislost) na průkaz ZTP a ve stupni III (těžká závislost) nebo IV (úplná závislost) na průkaz ZTP/P.

Zákon umožňuje, aby průkaz ZTP a ZTP/P byl přiznán i osobě, která nesplňuje podmínku závislosti, jak byla uvedena. Takto může být přiznán průkaz ZTP osobám starším 18 let, které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty. Průkaz ZTP/P potom osobám, u kterých bylo pro účely příspěvku na mobilitu zjištěno, že nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace s výjimkou již uvedených osob starších 18 let, které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty.

## **Jak a kde mám požádat o průkaz ZTP?**

O průkaz osoby se zdravotním postižením je potřeba požádat na krajské pobočce Úřadu práce České republiky. Požádat je nezbytné na tiskopisu předepsaném Ministerstvem práce a sociálních věcí. Tiskopis žádosti je možné si vyzvednout na krajské pobočce Úřadu práce České republiky nebo si ho lze stáhnout z internetového portálu Ministerstva práce a sociálních věcí (<http://portal.mpsv.cz/>).

## **Slyšela jsem o schodolezu. K čemu slouží a jak je možné jej získat?**

Schodolez je pomůcka, která umožňuje osobám na vozíku překonávat schodiště. Jedná se o zařízení, na které se připevní vozík a doprovázející osoba může pohodlně osobu na vozíku vyvézt na schodiště. K využití této pomůcky však vždy musí být s osobou na vozíku ještě osoba, která manipuluje se schodolezem.

Tuto pomůcku je možno zakoupit z vlastních prostředků, cena této pomůcky je však poměrně dosti vysoká a pohybuje se kolem 100 000 Kč. Další možností je požádat na Úřadu práce České republiky o zapůjčení této pomůcky. Krajská pobočka Úřadu práce České republiky může zapůjčit stropní zvedací systém, schodišťovou plošinu nebo právě schodolez. Na tyto tři pomůcky nelze poskytnout příspěvek.

## **Moje matka trpí těžkou demencí, je ale stále svéprávná, v pečovatelské službě mi říkali, že smlouvu o poskytování pečovatelské služby musí podepsat nějaký úředník na městském úřadě. Nechápu, proč tu smlouvu nemohu podepsat místo matky já.**

V případě, že Vaše matka podle lékařského posudku není schopna sama jednat a nemá zákonného zástupce (nebyla tedy omezena nebo zbavena způsobilosti k právním úkonům a nebyl jí ustanoven opatrovník), může skutečně smlouvu o poskytování sociální služby podepsat pouze příslušný pracovník obecního úřadu obce s rozšířenou působností, respektive při uzavírání smlouvy o poskytování sociální služby bude matku zastupovat obecní úřad obce s rozšířenou působností místně příslušný podle místa jejího trvalého

pobytu. Pokud by tedy Vaše matka měla trvalý pobyt v Lipníku nad Bečvou, nebyla již vzhledem ke stupni demence schopna posoudit význam smlouvy o poskytování sociální služby (tento stav by potvrdil svým posudkem lékař), zastupoval by ji při uzavírání smlouvy Městský úřad Lipník nad Bečvou jako místně příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností. Toto zastoupení vzniká na základě zákona – konkrétně ustanovení § 91 odst. 6 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Abyste mohla smlouvu o poskytování sociální služby uzavřít za Vaši matku Vy, musela byste být soudem ustanovena opatrovníkem.

### **Kdo je to asistent sociální péče?**

Asistent sociální péče je zákonem o sociálních službách definován od 1. 1. 2012 a je jím osoba, která poskytuje pomoc osobě pobírající příspěvek na péči a tuto činnost nevykonává jako podnikatel. Současně se za asistenta sociální péče nepovažuje osoba blízká, tedy například dcera, vnučka<sup>1</sup>. Asistentem sociální péče tak může být například soused/sousedka, která byla oznámena krajské pobočce Úřadu práce České republiky jako osoba, která příjemci příspěvku na péči poskytuje pomoc. Může jím však být pouze fyzická osoba, která je starší 18 let věku a zdravotně způsobilá, kdy za zdravotně způsobilou osobu se považuje ten, kdo sám nemá nárok na příspěvek na péči (v případě, že má sám nárok na příspěvek na péči, musí mít posudek vydaný poskytovatelem zdravotních služeb, že je schopen tuto pomoc poskytovat).

Asistent sociální péče musí s osobou, které poskytuje pomoc, uzavřít písemnou smlouvu o poskytnutí pomoci. Tato smlouva musí obsahovat minimálně označení smluvních stran, rozsah pomoci, místo a čas poskytování pomoci a výši úhrady za pomoc.

### **Mohu se v péči o otce střídat se svým bratrem?**

Ano, v poskytování pomoci (péče) otci se můžete s bratrem střídat libovolně. Zákon o sociálních službách nevylučuje možnost, aby se v poskytování střídaly všechny děti (péči může částečně poskytovat i registrovaný poskytovatel sociálních služeb – např. pečovatelská služba), případně i vnuci a vnučky, je však nezbytné, aby všechny osoby, které pomoc poskytují, byly oznámeny jako pečující osoby u krajské pobočky Úřadu práce ČR, která vyplácí příspěvek na péči. Oznámení osob, které poskytují otci pomoc, musí být učiněno na tiskopisu předepsaném MPSV (Oznámení o poskytovateli pomoci). Tento tiskopis je možné si vyzvednout na kterémkoliv kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR nebo je možné ho stáhnout z internetového portálu MPSV (<http://portal.mpsv.cz/>).

### **Na jaké dávky budu mít nárok, když budu pečovat o svou nemohoucí matku?**

Pokud Vaše matka již potřebuje výraznější pomoc, je zřejmě příjemkyní příspěvku na péči. Pokud tuto dávku zatím nepobírá, je nezbytné žádost o příspěvek na péči vyřídit.

---

<sup>1</sup> Osoba blízká podle § 116 občanského zákoníku: příbuzný v řadě přímé, sourozenec a manžel, partner; jiné osoby v poměru rodinném nebo obdobném se pokládají za osoby sobě navzájem blízké, jestliže by újmu, kterou utrpěla jedna z nich, druhá důvodně pociťovala jako újmu vlastní.

Žadatelem o tuto dávku je přímo Vaše matka, která rovněž musí příslušné tiskopisy alespoň podepsat (lze je stáhnout z internetu – <http://portal.mpsv.cz/> – nebo vyzvednout na Úřadu práce České republiky), pokud jí zdravotní stav ještě podpis umožňuje. Lze rovněž doporučit, aby Vás matka zplnomocnila k jednání ve správním řízení o přiznání příspěvku na péči. Vzor plné moci naleznete v příloze č. 4 této publikace. Plná moc nemusí být (pokud Vás matka zplnomocní pouze pro toto konkrétní správní řízení o přiznání příspěvku na péči) úředně ověřená. Pokud zdravotní stav už Vaší matce nedovoluje ani podepsat příslušné tiskopisy, bude nezbytné, abyste žádosti zanesla na Úřad práce České republiky bez podpisu a současně přinesla i potvrzení od lékaře Vaší matky o tom, že zdravotní stav Vaší matky jí neumožňuje samostatně jednat. Úřad práce České republiky jí pro řízení o přiznání příspěvku na péči ustanoví opatrovníka (s velkou pravděpodobností právě Vás).

Příspěvek na péči, který je přiznán Vaší matce, je dávkou, která slouží k zajištění potřebné pomoci. Pokud jste tím, kdo se o matku stará, měl by právě příspěvek na péči být Vaším "příjmem". Pokud tento příjem nedostačuje k zajištění Vašich potřeb, je další možností už pouze využít dávek státní sociální podpory nebo pomoci v hmotné nouzi. Ze systému dávek státní sociální podpory by bylo možno uvažovat o příspěvku na bydlení, ze systému dávek pomoci v hmotné nouzi (tedy příspěvku na živobytí a doplatku na bydlení. O všech těchto dávkách rozhoduje a vyplácí je Úřad práce České republiky.

Každopádně je možné jít se poradit za sociálními pracovníky městského úřadu.

### **Podléhá příjem, který mi poskytuje otec za péči, daňové povinnosti?**

Tento příjem, který Vám poskytuje otec z příspěvku na péči, je příjem, který je osvobozený od daně z příjmů.

Pokud byste péči poskytoval jiné osobě než osobě blízké, je od daně z příjmů osvobozen pouze příjem v úhrnu maximálně do výše částky, která odpovídá výši příspěvku pro osobu IV. stupně závislosti (tedy maximálně do výše 12 000 Kč měsíčně). Pokud byste tedy poskytoval péči jiným než blízkým osobám, tak byste částku nad 12 000 Kč měsíčně musel danit.

### **Matka trpí demencí, je nutné ji nechat zbavit způsobilosti k právním úkonům?**

Nutné to rozhodně není. Je ale potřeba zamyslet se nad tím, zda to není vhodné. Obecně lze napsat, že institutu zbavení způsobilosti by se mělo užívat co možná nejméně. Je tedy potřeba zvážit například, jak často musí Vaše matka činit nějaké právní úkony (má majetek, u kterého je třeba činit často právní úkony? například je majitelkou domu, ve kterém se pronajímají byty, a je tak třeba činit právní úkony v návaznosti na pronájmy? apod.). Pokud jsou právní úkony časté, potom je vhodné uvažovat o omezení způsobilosti k právním úkonům (či případně i zbavení způsobilosti k právním úkonům). V případě, kdy jsou právní úkony málo časté, není nezbytné zbavovat matku způsobilosti k právním úkonům (ani omezovat ve způsobilosti). Pokud by potom matka měla učinit nějaký právní úkon, ustanoví pro tento právní úkon soud matce opatrovníka.

Lze rovněž poznamenat, že nový občanský zákoník, který bude účinný od 1. 1. 2014 již vůbec zbavení způsobilosti (svěprávnosti) nebude umožňovat.

## **Co mám dělat, když žiji se svým rodičem, který má malý důchod, a nemáme na úhradu nákladů na bydlení?**

Je možné doporučit navštívit nejbližší kontaktní pracoviště Úřadu práce České republiky, který rozhoduje a vyplácí dávky státní sociální podpory a pomoci v hmotné nouzi, které mohou Vaši situaci pomoci řešit. Na úhradu nákladů na bydlení jsou v těchto dávkových systémech dávky příspěvek na bydlení a doplatek na bydlení. Na zajištění ostatních základních životních potřeb potom příspěvek na živobytí. Žádosti o tyto dávky je možné nalézt rovněž na internetu. Vzhledem ke skutečnosti, že k žádostem je třeba doložit celou řadu dalších dokladů, lze doporučit podání žádosti projednat přímo s pracovníkem Úřadu práce České republiky, nebo využít možnosti poradit se se sociálním pracovníkem městského úřadu.

## **Potřebuji si odpočinout od péče o matku. Domluvila jsem se s obvodním lékařem, že bude přijata na geriatrické oddělení v nemocnici. Přijde o příspěvek na péči? Pokud ano, z čeho uhradím po dobu hospitalizace své výdaje?**

Příspěvek na péči se nevyplácí, pokud hospitalizace trvá celý kalendářní měsíc. Pokud tedy Vaše matka bude v nemocnici po celý kalendářní měsíc, tak za tento měsíc nebude příspěvek na péči vyplacen. Musí se však jednat o celý kalendářní měsíc, např. bude-li matka přijata k hospitalizaci 20. 5. a bude propuštěna 25. 6., tak hospitalizace netrvala celý kalendářní měsíc a příspěvek na péči bude vyplacen za měsíce květen i červen; pokud by hospitalizace trvala až do 12. 7., tak příspěvek na péči by nebyl vyplacen za měsíc červen, neboť červen je celým kalendářním měsícem, po který trvala hospitalizace.

V případě, že si potřebujete od péče odpočinout, není nezbytné umístění pouze do nemocnice. Můžete se informovat i na poskytování tzv. odlehčovacích (respitních) sociálních služeb. Poradí Vám sociální pracovníci městského úřadu.

Pokud by z důvodu hospitalizace nebyl matce vyplacen příspěvek na péči, bylo by nezbytné situaci řešit prostřednictvím dávek pomoci v hmotné nouzi, které jsou poskytovány krajskými pobočkami Úřadu práce České republiky.

## **Musím mít uzavřenou se svou matkou nějakou smlouvu, když jí poskytují pomoc?**

Ne, v případě péče o osobu blízkou není žádná smlouva potřebná, zákon o sociálních službách žádnou takovou smlouvu nevyžaduje.

## **Otec trpí těžkou demencí a nemůže přijímat svůj důchod. Mně ho nechtějí na poštu vydat. Jak je možné tuto situaci řešit? Jakými způsoby a komu může být vlastně důchod vyplácen?**

Situaci je možné vyřešit ustanovením zvláštního příjemce dávky důchodového pojištění. Za normálních okolností je příjemcem důchodu tzv. oprávněná osoba (ten, komu je důchod přiznán), zákonný zástupce (rodič v případě nezletilého dítěte nebo poručník, ale také opatrovník osoby zbavené způsobilosti k právním úkonům) nebo právě zvláštní příjemce dávky důchodového pojištění, kterého ustanoví rozhodnutím obecní úřad. Aby zvláštní příjemce mohl být obecním úřadem ustanoven, musí být podán podnět na



obecním úřadě podle místa trvalého pobytu důchodce, kterému má být zvláštní příjemce ustanoven (přesněji řečeno se musí tento úřad dovědět o důvodech pro ustanovení zvláštního příjemce). Pro podání tohoto podnětu není předepsána žádná forma (není předepsán žádný tiskopis). Podnět může mít formu dopisu, ve kterém bude uvedeno, jaké osobě by měl být ustanoven zvláštní příjemce dávky (je nezbytné uvést jméno a příjmení osoby, datum narození a místo trvalého pobytu, s ohledem na identifikaci důchodce prostřednictvím rodného čísla je vhodné uvést i toto číslo), kdo by mohl být ustanoven zvláštním příjemce a popsány by měly být důvody, pro které považuje osoba nezbytné ustanovit důchodci zvláštního příjemce (mimo zdravotní důvody může být zvláštní příjemce dávky důchodového pojištění ustanoven v situaci, kdy důchod není využíván k účelu, ke kterému je určen – tedy k zajištění základních potřeb důchodce nebo osoby, která je na důchodci závislá výživou).

Důchody jsou vypláceny v hotovosti (prostřednictvím České pošty, s. p.). Důchod však může být vyplácen rovněž na účet důchodce nebo jeho manžela/manželky (nezbytný je souhlas manžela/manželky). Pokud byl důchod přiznán po 1. 1. 2010 a je vyplácen prostřednictvím České pošty, musí důchodce uhradit náklady za poštovní poukázku.

***Problémy s výplatou důchodu je vhodné řešit s okresní správou sociálního zabezpečení, případně se sociálními pracovníky městského úřadu. Poradí Vám tam, jak postupovat.***



### **Je možné někde zapůjčit polohovací postel?**

Ano. Někteří poskytovatelé sociálních služeb umožňují zapůjčení pomůcek, které ulehčují život osobám s postižením a osobám, které jim poskytují pomoc. Poskytovatele této služby je možno vyhledat na internetu nebo Vám poradí sociální pracovníci městského úřadu. V Olomouckém kraji byl zpracován přehled subjektů, které takové pomůcky půjčují. Přehled půjčoven a pomůcek lze nalézt na webu Olomouckého kraje v části "Pro osoby se zdravotním postižením".

## **Péče o osobu mladší 18 let**

### **Musím si platit zdravotní a sociální pojištění, když pečuji o své dítě?**

Zdravotní pojištění: Pokud Vašemu dítěti byl přiznán příspěvek na péči pro stupeň závislosti II (středně těžká závislost), III (těžká závislost) nebo IV (úplná závislost) anebo je Vaše dítě mladší 10 let a byl mu příspěvek na péči přiznán z důvodu závislosti ve stupni I (lehká závislost), je plátcem zdravotního pojištění za Vás stát a nemusíte si tak sám/sama zdravotní pojištění hradit.

Důchodové pojištění: Situace u důchodového pojištění je obdobná. Za náhradní dobu pojištění se považuje péče o osobu, která je závislá na péči jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost) nebo stupni III (těžká závislost) anebo stupni IV (úplná závislost), v případě dítěte mladšího 10 let i pokud je závislé na pomoci jiné osoby pouze ve stupni I (lehká závislost). Důležitá je rovněž skutečnost, že nejpozději do dvou let od skončení péče musíte podat návrh na zahájení řízení (na předepsaném tiskopisu). V tomto řízení bude rozhodováno o době a rozsahu péče. V tomto řízení se rozhoduje o tom, které osobě

bude doba započítána pro účely důchodového pojištění jako náhradní doba v případech, kdy pečujících osob je více (např. oba rodiče). Započítána by byla doba péče pouze tomu z Vás, který péči poskytoval v největším rozsahu.

### **Sestře se narodilo dítě s postižením, jak bude zajištěna v době péče o toto dítě?**

Po vyčerpání peněžité pomoci v mateřství (pokud na ni měla sestra nárok) může sestra žádat rodičovský příspěvek. Do výše rodičovského příspěvku se nijak neprojevuje, že dítě trpí nějakým zdravotním postižením. Od jednoho roku života bude sestra moci pro dítě žádat příspěvek na péči. Podle současné právní úpravy však může být přiznána a vyplácena pouze jedna dávka z důvodu péče o totéž dítě, tzn. buď rodičovský příspěvek nebo příspěvek na péči. Pokud tedy nejmladší dítě v rodině, které zakládá nárok na rodičovský příspěvek, je současně dítětem se zdravotním postižením, pro které je závislé na pomoci jiné osoby a je mu tak přiznán příspěvek na péči, nárok na rodičovský příspěvek rodiči zanikne. Je tedy nezbytné vždy zvážit, která dávka bude výhodnější pro rodinu. Nelze žádným způsobem zobecnit, co bude výhodnější, neboť může nastávat celá řada situací (např. matka dítěte může mít nárok na rodičovský příspěvek od desátého měsíce dítěte pouze ve výši 3 800 Kč měsíčně, zatímco nárok na příspěvek na péči by činil 6 000 Kč měsíčně – v této situaci by byl pro rodinu výhodnější příspěvek na péči dítěte; pokud ale rodič má nárok na rodičovský příspěvek ve výši 7 600 Kč měsíčně, je zřejmě, že výhodnější je právě rodičovský příspěvek).

*Vždy je možné poradit se o možnostech řešení situace se sociálními pracovníky městského úřadu.*



### **Mohu požadovat po svém zaměstnavateli, aby mi po dobu péče o zdravotně postižené dítě držel moje pracovní místo, na které bych se vrátila?**

Co se týká pracovního místa, neukládá žádný právní předpis zaměstnavateli ve vztahu k rodiči dítěte se zdravotním postižením jiné povinnosti než k rodiči pečujícímu o dítě zdravé. Zákoník práce tak ukládá zaměstnavateli pouze povinnost poskytnout rodiči dítěte volno nejdéle do 3 let věku dítěte. Po dosažení tohoto věku se musí rodič se zaměstnavatelem dohodnout. Pokud zaměstnavatel trvá na nástupu rodiče do práce, bude nezbytné, aby rodič pracovní poměr ukončil.

### **O jaké dávky bych se mohla ucházet, když pečuji o své dítě se zdravotním postižením? Dítěti jsou 2 roky.**

"Základní dávkou" je zcela jistě příspěvek na péči. Jak již ale bylo uvedeno, je třeba zvážit, zda pro rodinu bude výhodnější příjem z rodičovského příspěvku či z příspěvku na péči. Pokud nejmladší dítě v rodině, které zakládá nárok na rodičovský příspěvek, je současně dítětem se zdravotním postižením, pro které je závislé na pomoci jiné osoby a je mu tak přiznán příspěvek na péči, nárok na rodičovský příspěvek rodiči zanikne. Nelze žádným způsobem zobecnit, co bude výhodnější, neboť může nastávat celá řada situací (např. matka dítěte může mít nárok na rodičovský příspěvek od desátého měsíce dítěte pouze ve výši 3 800 Kč měsíčně, zatímco nárok na příspěvek na péči by činil 6 000 Kč měsíčně – v této situaci by byl pro rodinu výhodnější příspěvek na péči dítěte; pokud ale

rodič má nárok na rodičovský příspěvek ve výši 7 600 Kč měsíčně, je zřejmé, že výhodnější je právě rodičovský příspěvek).

Dále se můžete pro dítě starší 1 roku zajímat o příspěvek na mobilitu. To je dávka určená k úhradě nákladů souvisejících s dopravou osoby se zdravotním postižením, respektive osoby, která nezvládá základní životní potřeby mobility nebo orientace (ty se posuzují stejně jako pro účely příspěvku na péči a pouze v situaci, pokud již nebyly pro účely příspěvku na péči posouzeny). Tato dávka je poskytována ve výši 400 Kč měsíčně a může být vyplácena nejdříve od měsíce, ve kterém je podána žádost (na příslušném tiskopisu, jež můžete stáhnout z internetu – <http://portal.mpsv.cz/>).

Pokud Vaše dítě trpí těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým zrakovým nebo sluchovým postižením, můžete se zajímat o příspěvek na zvláštní pomůcku. Na jaké pomůcky lze příspěvek žádat při jakém zdravotním postižení, naleznete v příloze č. 5 této publikace.

A samozřejmě se můžete informovat na dávky pomoci v hmotné nouzi (příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení, mimořádná okamžitá pomoc) či státní sociální podpory (přídavek na dítě, příspěvek na bydlení, rodičovský příspěvek), pokud příjmy rodiny jsou takové, že neumožňují uspokojování základních potřeb.

Všechny uvedené dávky poskytuje Úřad práce České republiky, kde by Vám měli kvalifikovaně poradit v oblasti dávek. Mohu však doporučit situaci řešit se sociálními pracovníky městského úřadu, kteří Vám poskytnou komplexní informace o možnostech pomoci.

### **Pečuji sama o malého syna se zdravotním postižením. Příspěvek na péči ve výši 6 000 Kč nestačí na pokrytí nákladů za poskytovanou pomoc. Je možné příspěvek na péči nějak navýšit s ohledem na sociální situaci rodiny?**

Ano, příspěvek na péči bude zvýšen nezaopatřenému dítěti mladšímu 18 let, které je příjemcem příspěvku na péči, o 2 000 Kč měsíčně, pokud příjem rodiny nedosahuje dvojnásobku částky životního minima této rodiny. Takto bude příspěvek na péči zvýšen i rodiči, který je příjemcem příspěvku na péči, pokud příjem rodiny nepřesahuje dvojnásobek částky životního minima rodiny a dítě rodiče je nezaopatřeným dítětem mladším 18 let. Příjem rodiny je zjišťován vždy za předcházející kalendářní čtvrtletí. O toto zvýšení však musí rodič požádat a následně dokládat příjmy za kalendářní čtvrtletí k ověření, zda nárok na zvýšení nadále trvá.

### **Narodilo se nám dítě s těžkým zrakovým postižením. Kdo nám v této situaci může poradit?**

Sociální pracovníci městského úřadu Vám poradí, jak tuto situaci neefektivněji řešit. Poradí Vám, jaké sociální dávky můžete využít, a rovněž Vás nakontaktují na poskytovatele vhodných sociálních služeb. Zcela jistě Vám vyhledají poskytovatele sociální služby rané péče, což je služba určená dítěti a rodičům dítěte ve věku do 7 let. Pracovníci této služby Vás naučí, jak s dítětem pracovat, rozvíjet jeho schopnosti, doporučí Vám vhodné pomůcky, apod.

## Obecné

### Na kterém městském úřadu mi poradí, jak řešit situaci s mým těžce postiženým rodičem?

Poradí Vám sociální pracovníci na tzv. obecním úřadě obce s rozšířenou působností. To jsou městské úřady, na které přešla většina kompetencí po zrušení okresních úřadů. Pokud máte přístup k internetu, tak je možné tento městský úřad dohledat na adrese [www.mesta.obce.cz](http://www.mesta.obce.cz). Na této adrese se Vám otevře následující stránka, na které vyplíte do červeně označeného pole obec/město, ve kterém bydlíte:

VEREJNÁ SPRÁVA ONLINE

Město vismo obce online [www.obce.cz](http://www.obce.cz)

Microsoft ePUSA SMO

Deník veřejné správy | Diskuzní fórum | Zlatý erb | Vesnice roku  
Katalog dodavatelů | Svazky obcí | Redakční systém vismo

Města a obce online – MOOL  
vismo – úřední deska a weby měst a obcí

obce (s diakrit., Win 1250) :  Vyhledat

Pokročile hledání | 2

Máme ve znaku schopnost poradit

**Aktualita**  
14. ročník soutěže Zlatý erb o nejlepší webové stránky a el. služby měst a obcí.

**Kraje**  
Hlavní město Praha | Jihočeský kraj  
Jihomoravský kraj | Karlovarský kraj  
Královéhradecký kraj | Liberecký kraj  
Moravskoslezský kraj | Olomoucký kraj  
Pardubický kraj | Plzeňský kraj  
Středočeský kraj | Ústecký kraj  
Výsočina | Zlínský kraj

**Okresy**  
Benešov | Beroun | Blansko | Brno-město | Brno-venkov | Bruntál  
Přelouč | Česká Lípa | České Budějovice | Český Krumlov | Dačice  
Domažlice | Frydek-Místek | Havlíčkův Brod | Hodonín | Hradec Králové  
Chab. | Chomutov | Chrudim | Jablonec nad Nisou | Jeseník | Jičín  
Jihlava | Jindřichův Hradec | Karlovy Vary | Karviná | Kladno | Klatovy  
Kolín | Kroměříž | Kutná Hora | Liberec | Litoměřice | Louny  
Mělník | Mladá Boleslav | Most | Náchod | Nový Jičín | Nymburk  
Opava | Olomouc | Ostava-město | Pardubice | Pelhřimov | Písek  
Příbram | Píseň-město | Píseň-sever | Praha-město | Praha-východ  
Praha-západ | Prácheň | Prostějov | Pterov | Příbram | Rakovník  
Rokycany | Rychnov nad Kněžnou | Semlín | Sokolov | Strakonice

**Reklama**  
Finanční stabilita města a obcí je důležitá pro banky.  
KB  
Více informací zde

**Posledních 20 dokumentů archivu vismo**  
• LUŽEC NAD CIDLINOU: Rozpočet obce pro rok 2012  
• CHEB: Podání k pořízení regulačního plánu  
• CHEB: Námitka ke konceptu územního plánu  
• MEZIHOŘÍ: ZÁPIS A Z ze dne 30.12.2011  
• MEZIHOŘÍ: ROZPOČET 2012  
• ODRY: Kalendář vybraných kulturních a společenských akcí v roce 2012  
• JALUŽI: Usnesení Zastupitelstva obce Jaluží č. 1/2012 ze dne 30.3.2012  
• UNÍČOV: Usnesení o nařizení dražebního jednání - dražení vyhláška proti povinnému Pavol Adam  
• KRÁZANY: Quilino  
• KRÁZANY: Vyhášení konkurzu na pracovní místo ředitele Mateřské školy Krázy  
• KRÁZANY: Vyhášení konkurzu na pracovní místo ředitele Základní školy Krázy - Zbřidice  
• JAROMĚŘICE NAD ROKYTNOU: Dětské dni - ochotnické sdružení

Příklad: Pokud bydlíte v obci Hanušovice, vyplíte do červeně označeného pole "Hanušovice" a v níže označeném poli se Vám zobrazí, že Hanušovice patří do správního obvodu obecního úřadu obce s rozšířenou působností Šumperk – na Městském úřadu Šumperk najdete sociální pracovníky, kteří Vám pomohou Vaši situaci řešit.

V E R E J N Á   S P R Á V A   O N L I N E



www.obce.cz  
Města a obce online – MOOL  
vismo – úřední deska a weby měst a obcí



[Daněk veřejné správy](#) | [Diskuzní fórum](#) | [Zprav. erb](#) | [Vesnice roku](#)  
[Katalog dodavatelů](#) | [Svazky obcí](#) | [Redakční systém vismo](#) | [SVO](#)

Máme ve znaku schopnost poradit

Finanční servis pro města a obce

## Hanušovice

Kraj: Olomoucký kraj, okres: Šumperk  
 Ve správním obvodu obce s rozšířenou působností **Šumperk**  
 Úřec s pověřeným obecním úřadem; vymezení působnosti

**Základní stránka úřadu**

Úřad registrován od 1.8.2001, pověřená osoba: Fellingnerová Lenka  
 Aktualizace - servisní stránka | Informace o zdrojích dat

**Vybrané odkazy:**

- Web města: <http://www.mu-hanusovice.cz>
- Úřední deska: [www.hanusovice.info](http://www.hanusovice.info)

**Povinně zveřejňované informace dle zákona č. 106/1999 Sb.**

- 1. Název  
Město Hanušovice
- 2. Důvod a způsob založení
- 3. Organizační struktura
- 4. Kontaktní spojení
  - 4.1 Kontaktní poštovní adresa  
Hlavní ulice 92  
78833 HANUŠOVICE
  - 4.2 Adresa úřadovny pro osobní návštěvu
  - 4.3 Úřední hodiny



Umístění obce

Statistické údaje	
ZUJ:	535532
ID obce:	3720

### Kde a jak mohu požádat o příspěvek na péči?

O příspěvek na péči se žádá na krajské pobočce Úřadu práce České republiky, a to na tiskopise předepsaném Ministerstvem práce a sociálních věcí. Tento tiskopis je možné si vyzvednout na Úřadu práce ČR nebo ho lze stáhnout z následujících webových stránek <https://formulare.mpsv.cz/oksluzby/cs/welcome>.

*Důležité je vědět, že příspěvek na péči může být přiznán a vyplácen nejdříve od kalendářního měsíce, ve kterém je podána žádost.*



Formuláře pro sociální služby a dávky OZP

Hlavní stránka
Výběr formuláře
Technické podmínky
Nápověda
Ukončit

- ☐ **Žádosti o příspěvek na péči**
  - Příspěvek na péči
  - Změna výše příspěvku na péči
  - Zvýšení příspěvku na péči
- ☐ **Žádosti o dávky OZP**
  - Příspěvek na mobilitu
  - Příspěvek na zvláštní pomůcku
  - Příznávní průkazu OZP
- ☐ **Doklady a potvrzení**
  - Oznamení o poskytovateli pomoci
- ☐ **Doklady o příjmu a majetku**
  - Čtvrtletní příjem – zvláštní pomůcka
  - Celkové sociální a majetkové poměry
  - Podnikání a jiné výdělečná činnost
  - Ostatní započítatelné příjmy
  - Potvrzení o studiu
- ☐ **Ostatní**
  - Souhlas pro Českou poštu
  - Odvolání souhlasu pro Českou poštu

### O aplikaci

Aplikace Elektronické formuláře pro sociální služby a dávky OZP slouží k usnadnění komunikace s orgány státní správy a pověřenými úřady. Umožňuje **vyplnění formulářů** (žádosti a potvrzení) přímo na počítači, kontrolu zadaných údajů a následný tisk nebo uložení formuláře. Z aplikace je rovněž možné vytisknout či uložit **prázdné formuláře**. V budoucnosti aplikace umožní také elektronická podání.

### Požadavky na programové vybavení

Aplikace vyžaduje libovolný internetový prohlížeč podporující standard HTML 4.01 nebo XHTML 1.0 a **zapnutou podporu cookies** v prohlížeči. Pro vyšší komfort práce doporučujeme prohlížeč s podporou CSS 2.1 a DOM Level 2. Pro tisk formulářů je nutný prohlížeč PDF dokumentů s podporou formátů PDF alespoň verze 1.4. Podrobnosti o požadavcích a seznam testovaných konfigurací najdete na stránce **Technické podmínky - před prvním použitím aplikace doporučujeme tyto podmínky ověřit**.

Pro zabezpečení spojení používá aplikace šifrovaný protokol HTTPS. Ověření serveru je zajištěno serverovým certifikátem vydaným **Thawte Consulting cc**. Kofenový certifikát této certifikační autority je ve většině internetových prohlížečů předinstalován od dodavatele prohlížeče a servery podepsané tímto certifikátem jsou tak automaticky považovány za důvěryhodné. Důvěryhodnost a bezpečnost spojení můžete zpravidla (podle typu internetového prohlížeče) ověřit kliknutím na ikonu zabezpečení vedle adresního řádku prohlížeče.

Pokud nebudete mít v prohlížeči nainportován výše uvedený certifikát, je při přístupu do zabezpečené části nutné na dotaz prohlížeče potvrdit, že důvěřujete předloženému certifikátu. Údaje pro ověření pravosti certifikátu naleznete také na stránce Technické podmínky v části **Zabezpečení**.

### Ovládání aplikace

Před prvním použitím aplikace doporučujeme prolist **Nápovědu**. Na stránce **Výběr formuláře** je ucelený přehled všech formulářů a potvrzení dostupných v této aplikaci s popisem formuláře. Pokud některý formulář existuje ve více variantách, je v přehledu uvedeno, kterou variantu formuláře použít ve kterém případě (např. období platnosti formuláře). Pro rychlou volbu známého formuláře lze navíc použít stručný seznam formulářů na každé úvodní stránce.

Po kliknutí na odkaz příslušného formuláře se zobrazí textová podoba formuláře určená k vyplňování. Pokud si přejete **pouze vytisknout** nebo uložit **prázdný formulář**, použijte odpovídající volbu v panelu Nástroje. V ostatních případech můžete začít **vyplňovat formulář**. Po celou dobu práce s formulářem je **na pravé straně** (v prohlížečích bez podporu CSS a DOM na začátku stránek) panel **Nástroje** kromě volby zrušení zpracování formuláře (tisk

## Co je příspěvek na mobilitu a kde o něj mohu žádat?

Příspěvek na mobilitu je dávka určená osobám, které nezvládají základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace a opakovaně se v kalendářním měsíci dopravují nebo jsou dopravovány. Tato dávka je poskytována měsíčně ve výši 400 Kč. Nárok na tuto dávku nemají osoby, kterým jsou poskytovány pobytové sociální služby v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory, v domově se zvláštním režimem nebo ve zdravotnickém zařízení ústavní péče.

Žádost o tuto dávku se podává na Úřadu práce České republiky na předepsaném formuláři, který je možné stáhnout z internetu nebo získat na Úřadu práce. I tato dávka může být přiznána a vyplácena nejdříve od kalendářního měsíce, ve kterém byla podána žádost.

## Kde požádat o průkaz osoby se zdravotním postižením?

I o průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP nebo ZTP/P) se žádá na krajských pobočkách Úřadu práce České republiky podle místa trvalého pobytu osoby, která o průkaz žádá. Informace o kontaktních pracovištích Úřadu práce České republiky lze nalézt na webových stránkách <http://portal.mpsv.cz/upcr>.

MPSV ÚP ČR Zaměstnanost Sociální tematika EURES Formuláře Sociální poradce Registr adres

Integrovaný portál MPSV

Úřad práce České republiky

Úřad práce ČR

- Úřad práce ČR
- O Úřadu práce ČR
- Úřední deska
- Generální ředitelství
- Krajské pobočky
- Veřejné zakázky
- Rekvalifikace
- Projekty ESF
- Loga ÚP ke stažení
- Zaměstnanost
- Sociální tematika
- EURES
- Formuláře
- Kontakty
- Břídna do internetu
- Statistika stránek

**Aktuality**

Výroční zpráva za rok 2011 o činnosti Úřadu práce České republiky [...více](#)

**Základní organizační členění**

- Generální ředitelství
- Krajské pobočky

**Povinně zveřejňované informace**

- Úřední deska
- Veřejné zakázky
- Sazebník úhrad za poskytování informací
- Výroční zprávy úřadu práce
- Rozpočet Úřadu práce České republiky

**Úřad práce České republiky plní úkoly v oblastech**

- zaměstnanosti,
- ochrany zaměstnanců při platební neschopnosti z
- státní sociální podpory
- a další úkoly v rozsahu a za podmínek stanovených (např. zákoník práce).

**Krajské pobočky**

- Krajské pobočka pro
- Krajské pobočka v P
- Krajské pobočka v C
- Krajské pobočka v P

## PŘEHLED OTÁZEK

### Hygienická péče

Maminku brzy propustí z nemocnice, s jakými oblastmi se v rámci hygienické péče mohu v domácnosti potýkat?	6
Kdo mi může pomoci mé otázky řešit?	7
Jak je potřeba připravit byt na návrat těžce nemocného z nemocnice domů?	7
Jaké hygienické zásady mám dodržovat v domácím prostředí při péči o osobu blízkou?	7
Co je to dezinfekce?	7
Existují nějaká pravidla, která mi pomohou v oblasti oblékání nemocného člena rodiny a péče o lůžkoviny?	7
Jaké zásady mám používat při výběru osobního prádla?	8
Tatínek po cévní mozkové příhodě nemůže dostatečně pohybovat levou rukou. Jaké zásady mám používat při oblékání osobního prádla člověku s postižením některé končetiny?	8
Maminku zanedlouho propustí z nemocnice. Je v podstatě nepohyblivá a mám obavu, jak ji budeme doma umývat. Jak mám postupovat při mytí u člověka, který se nemůže dostatečně pohybovat?	8
Je nějaká speciální péče o dutinu ústní?	9
Co je zvláštní péče o dutinu ústní?	9
Jak mám ošetřovat vlasy ležícího nemocného?	9
Jaké zásady mám používat při ošetření znečištěného nemocného?	10

### Péče o lůžko

Mohu využít lůžko pro dlouhodobě ležícího člověka, které používal dříve (např. váleudu)?	10
Jaké jsou výhody pečovatelského lůžka?	10
Kde mohu získat pečovatelské lůžko?	10
Jaký je vhodný typ matrace pro dlouhodobě ležícího člověka?	11
Kde je vhodné umístit v pokoji lůžko?	11
Proč je důležité udržovat lůžko čisté a upravené?	11
Jak často mám přestýlat lůžko u dlouhodobě ležícího člověka?	11
Jak často je vhodné převlékat ložní prádlo u dlouhodobě ležícího člověka?	11
Mám měnit ložní prádlo pro svou ležící maminku? Jaké zásady platí pro ložní prádlo nemocného?	11
Jakým způsobem steleme lůžko?	12
Jak mohu předcházet potřísnění prostěradla u inkontinentních osob?	12
Je potřebné čistit konstrukci lůžka?	12
Co je to imobilizační syndrom?	12
Jak předéjit vzniku imobilizačního syndromu?	12
Jak často je potřeba polohovat člověka upoutaného trvale na lůžko?	12

### Péče o kůži

Pořád někde slyším, že je nutno při péči dbát o to, aby nevznikly dekubity? Co jsou dekubity?	12
Jak mohu dekubitům předcházet?	13
U naší babičky se poměrně často, díky její vysoké váze, dělají opruzeniny na různých částech těla. Jaké je nejvhodnější ošetření?	13

### Obtíže s vyprazdňováním moči a stolice

Co je inkontinence?	14
Zdravotní stav mé tety, o kterou se starám, se stále zhoršuje. V poslední době se jí někdy stane, že nemůže udržet moč. Stydí se potom a nechce o problému vůbec mluvit.	14
Jaké problémy v oblasti vyprazdňování mě mohou ještě potkat?	14
Lékař mě informoval, že v případě mé tety jde o stresovou inkontinenci. Co si pod tímto termínem mám představit?	14
Jaké informace může lékař žádat při vyšetření člověka trpícího únikem moči?	15
Jaká řešení se nabízejí u inkontinentního člověka?	15
Slyšela jsem, že u ležících a málo pohyblivých lidí vzniká často zácpa? Je to tak nebo jde o pověru?	15
Čím mohu pomoci při nepravidłnostech vyprazdňování?	16
Může při úpravě zácpy pomoci dostatek tekutin?	16
Existuje nějaká neléková forma pomoci při dlouhodobé zácpě?	16
V poslední době se u tety, o kterou pečuji, dost často objevuje průjem, může ji nějak ohrozit?	17
Co mohu dělat při průjmu?	17

### Výživa

Z čeho se skládá racionální strava?	17
-------------------------------------	----



V čem jsou jiné požadavky na výživu ve stáří?	18
Jak motivovat maminku (85 let), aby více pila?	18
Co dělat při odmítání jídla?	18
Existují nějaké vhodné doplňky stravy?	18
Jak správně krmit člověka, který obtížně polyká?	18
<b>Sledování fyziologických funkcí</b>	
Za jakých okolností a jakým způsobem je vhodné snižovat tělesnou teplotu?	19
Ve kterých fyziologických (normálních) situacích může dojít ke snížení pulsu a dechu a ve kterých fyziologických situacích může naopak dojít k jejich zvýšení?	19
<b>Bazální stimulace</b>	
Slyšela jsem, že v péči o moji maminku s hlubokou demencí mohou použít bazální stimulaci? Co je bazální stimulace a jak mi může pomoci v péči?	19
Co je bazální stimulace?	19
Co podporuje bazální stimulace?	20
U koho je možno využít bazální stimulace?	20
Jaké prvky bazální stimulace využívá?	21
Mohu bazální stimulaci používat v domácí péči a za jakých podmínek?	21
<b>Paliativní péče, umírající</b>	
Co je obsahem paliativní péče?	21
Komu je určen hospic?	21
Moje maminka je podle lékařů v závěrečném stadiu nemoci. Kdy je vhodné vyhledat službu hospice?	21
Jaká je možnost postarat se o umírajícího v domácím prostředí?	21
<b>Úprava bytu</b>	
Jaké jsou potřebné stavební úpravy v bytě pro člověka s poruchou mobility?	22
Jak upravit koupelnu a WC?	22
Jak zajistit bezpečnost před úrazem?	22
<b>Péče o pečovatele</b>	
Dcera mi říká, že bych měla pečovat i o sebe a nejen o maminku, ale mně přijde, že jsem ráda, že zvládám alespoň to. Jak to tedy je?	23
<b>Zátěž a její vliv na organismus</b>	
Co je to tedy zátěž?	23
Jaká je zátěž u pečujících – aneb manžel mi říká, že nic pořádně nedělám, jen se starám o jeho maminku...?	23
Co je chronická zátěž a distres?	23
Jak na zátěž reaguje naše tělo – proč se objevuje přetížení?	24
Cítím se přetížena a přitom pečuji jen o maminku, je to normální?	24
K čemu vede stres?	24
K čemu může vést dlouhodobá zátěž?	25
Cítím se vyčerpaná, rozčilují mě věci, které mi dřív u tatínka tolik nevadily, co se to se mnou děje?	25
<b>Psychohygienu</b>	
Jak tedy pečovat o sebe aneb Jak konkrétně se o sebe mohu při péči o tatínka/maminku/dítě starat?	25
Co je to psychohygienu a jak mi může pomoci lépe se starat o sebe?	26
Jak tedy mohu lépe zvládat zátěž?	26
<b>Akutní zvládnutí zátěže</b>	
Jak zvládnout akutní stresovou reakci?	26
Jak odvést pozornost od náročného podnětu?	27
<b>Relaxační techniky</b>	
Co znamená relaxace?	27
Jak lze relaxovat a za jakých podmínek?	27
Mohu relaxovat doma sám?	28
Jak relaxovat prostřednictvím práce s dechem?	28
Co je autogenní trénink a jak jej cvičit?	28
Jak se cvičí Jacobsonova progresivní relaxace?	29
Co jsou koncentrační techniky?	29
Jak lze využívat koncentrační techniky?	29
Co je to vizualizace a jak ji lze použít pro uvolnění?	30

## **Obecná doporučení pro pečující**

Jaká jsou obecná doporučení pro pečující? 31

### **Rady pro pečující v domácí péči**

Maminka pečuje o nemocného bratra upoutaného na lůžko a působí velmi vyčerpaně. Existují nějaké rady pro pečující, které bych jí měla poradit? 32

### **Další techniky – asertivita, péče o záda, životospráva**

Co je to asertivita a jak a proč ji využívat? 32

Jak pečovat o svá záda? 33

Co je součástí správné životosprávy? 33

### **Význam smutku a práce s výčitkami**

Mám výčitky, když musím nechat svoji matku, o kterou pečuji, s jinou osobou. Jsou tyto výčitky na místě? Jak se jich zbavit? 33

Tatínek je v terminálním stádiu nemoci a dle lékařů mu zbývá pár týdnů. Nemohu se s tím vyrovnat, pláču, co mám dělat? 34

### **Specifika v interakci s osobou s demencí a s osobou agresivní**

Jak máme mluvit s tatínkem s demencí? 34

Babička bývá někdy agresivní, co s tím? 35

### **Péče o osobu starší 18 let**

Když pečuji o svoji matku, mohu si u této činnosti přivydělat? 36

Musím si platit zdravotní a sociální pojištění, když pečuji o své rodiče? 36

Mohu požadovat po svém zaměstnavateli, aby mi po dobu péče o bezmocné rodiče držel moje pracovní místo, na které bych se vrátila v případě jejich úmrtí? 36

Kdo má teď nárok na průkaz pro osoby se zdravotním postižením? 37

Jak a kde mám požádat o průkaz ZTP? 37

Slyšela jsem o schodolezu. K čemu slouží a jak je možné jej získat? 37

Moje matka trpí těžkou demencí, je ale stále svéprávná, v pečovatelské službě mi říkali, že smlouvu o poskytování pečovatelské služby musí podepsat nějaký úředník na městském úřadě. Nechápu, proč tu smlouvu nemohu podepsat místo matky já. 37

Kdo je to asistent sociální péče? 38

Mohu se v péči o otce střídat se svým bratrem? 38

Na jaké dávky budu mít nárok, když budu pečovat o svou nemohoucí matku? 38

Podléhá příjem, který mi poskytuje otec za péči, daňové povinnosti? 39

Matka trpí demencí, je nutné ji nechat zbavit způsobilosti k právním úkonům? 39

Co mám dělat, když žiji se svým rodičem, který má malý důchod, a nemáme na úhradu nákladů na bydlení? 40

Potřebuji si odpočinout od péče o matku. Domluvila jsem se s obvodním lékařem, že bude přijata na geriatrické oddělení v nemocnici. Přijde o příspěvek na péči? Pokud ano, z čeho uhradím po dobu hospitalizace své výdaje? 40

Musím mít uzavřenu se svou matkou nějakou smlouvu, když jí poskytuji pomoc? 40

Otec trpí těžkou demencí a nemůže přijímat svůj důchod. Mně ho nechtějí na poště vydat. Jak je možné tuto situaci řešit? Jakými způsoby a komu může být vlastně důchod vyplácen? 40

Je možné někde zapůjčit polohovací postel? 41

### **Péče o osobu mladší 18 let**

Musím si platit zdravotní a sociální pojištění, když pečuji o své dítě? 41

Sestře se narodilo dítě s postižením, jak bude zajištěna v době péče o toto dítě? 42

Mohu požadovat po svém zaměstnavateli, aby mi po dobu péče o zdravotně postižené dítě držel moje pracovní místo, na které bych se vrátila? 42

O jaké dávky bych se mohla ucházet, když pečuji o své dítě se zdravotním postižením? Dítěti jsou 2 roky. 42

Pečuji sama o malého syna se zdravotním postižením. Příspěvek na péči ve výši 6 000 Kč nestačí na pokrytí nákladů za poskytovanou pomoc. Je možné příspěvek na péči nějak navýšit s ohledem na sociální situaci rodiny? 43

Narodilo se nám dítě s těžkým zrakovým postižením. Kdo nám v této situaci může poradit? 43

### **Obecné**

Na kterém městském úřadu mi poradí, jak řešit situaci s mým těžce postiženým rodičem? 44

Kde a jak mohu požádat o příspěvek na péči? 45

Co je příspěvek na mobilitu a kde o něj mohu žádat? 46

Kde požádat o průkaz osoby se zdravotním postižením? 47

## LITERATURA A ZDROJE

- Friedlová, K. *Bazální stimulace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007.
- Friedlová, K. *Bazální stimulace*. Frýdek-Místek: Tiskárna Kleinwächter, 2009.
- Kalvach, Z. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008.
- Malíková, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011.
- Matoušek, O. a kol. *Sociální služby: Legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.
- Pípeková, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2. vyd. Brno: Paido, 2006.
- Říčan, P. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004.
- Rozsypalová, M., Staňková, M. *Ošetrovatelství I/1*, 2. Praha: Informatorium, 1996.
- Šamánková, M. a kol. *Základy ošetrovatelství 1, 2 díl*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002.
- Baštecká, B. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003.
- Bedrnová, E. *Duševní hygiena a seberřízení pro vysokoškolské studenty a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999.
- Cungi, Ch., Limousin, S. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005.
- Hašto, J. *Autogenní trénink*. Praha: Triton, 2004.
- Havrdová, Z. *Kompetence v praxi sociální práce*. Praha: Osmium, 1999.
- Holeksová, T. *Ležící nemocný člověk v domácím prostředí*. Praha: Grada, 2002.
- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.
- Míček, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- Mínišbergerová, L., Jičínská, K. *Vybrané kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: NCO NZO, 2010.
- Praško, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada: 2003.
- Bláha, Z. *Bournout – syndrom vyhoření*. [cit. 2010-07-20] Dostupné z <http://www.dentalcare.cz/odbclan.asp?ctid=510&arid=1063>
- Relaxační techniky In <http://www.relaxace.psychoweb.cz/> (citováno dne 28. 4. 2012)
- Jóga 15 In <http://www.sarpa.cz/clanky/Joga15.htm> (citováno dne 29. 4. 2012)

# PŘÍLOHA Č. 1 – JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

## Možnost cvičení I.

Cvičí se vsedě při zavřených očích. Napětí po dobu 5 min., následná relaxace 10–15 min.

### 1. cvičení

- Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěstí a předloktí...
- Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěstí a předloktí...
- Ohněte loket a zatněte biceps, přičemž předloktí si opřete o židli, ruce jsou uvolněné...
- Nakrčte čelo a zvedněte obočí...
- Napněte čelist tím, že sevřete pevně rty...
- Zatlačte jazyk silně proti patru, rty jsou uzavřené, všimněte si napětí v hrdle...
- Sevřete pevně rty...
- Nakloňte hlavu, jak nejdál to jde (proti židli)...
- Zatlačte bradu proti hrudi...
- Zvedněte ramena k uším a zakružte jimi.

### 2. cvičení

Nejprve se projde asi během 10 minut 1. cvičení a pak plynule přejděte ke druhé části:

- Dýchejte klidně a pravidelně břichem...
- Zhluboka se nadechněte, vyplňte zcela plíce, zadržte dech na několik vteřin a pak pasivně vydechněte...
- Napněte svaly kolem břicha...
- Napněte hýždě...
- Napněte stehna...
- Napněte lýtka a šlapky, tlačte je dolů...
- Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru...
- Stále klidně a pravidelně dýchejte břichem.

## Možnost cvičení II.

Sedněte si na pohodlnou židli, která Vám umožní sedět uvolněně. Dbejte na to, aby Vás židle unesla, i když budou veškeré svalové skupiny Vašeho těla uvolněné. Toto cvičení začněte tím, že projdete všechny svalové skupiny, a nejdříve jednu po druhé napneme

(5–7 sekund) a poté intenzivně uvolníme (12–20 sekund), zopakujeme ještě jednou fázi napětí a uvolnění a necháme uvolněné. Po uvolnění každé partie následuje přestávka 30–40 sekund a přejdeme na následující část těla.

Začneme pravou rukou a pravým předloktím. Sevřete pravou ruku v pěst a maximálně teď napněte svaly pravé ruky a pravého předloktí. Vnímejte toto intenzivní napětí, ještě chvíličky vydržte (5–7 sekund) a nyní uvolněte (12–20 sekund pauza). Opakujte toto cvičení ještě jednou. Nyní napněte pravou pěst a nechte napnuté i pravé předloktí... Uvolněte se... (30–40 sekund přestávka).

Přejdeme k pravému nadloktí, které můžeme napnout tak, že ohnete ruku a budete tlačít nadloktí proti hrudnímu koši a intenzivně budete napínat svaly nadloktí. Dbejte přitom na to, abyste svaly předloktí a ruky nechali dál uvolněné. Nyní pevně napněte a vydržte několik sekund, a nyní opět povolte.

Přejdeme k levé ruce a k levému předloktí...

Teď následuje levé nadloktí...

Poté uvolněte obličejové svaly. Vytáhněte obočí nahoru a napněte také oblast čela a temene hlavy.

Následuje napětí středních obličejových partií. Pevně zavřete oči a zároveň nakrčte nos, abychom vytvořili napětí v celé střední části obličeje.

Napětí v dolní třetině obličeje se vytvoří tím, že zatneme zuby a koutky úst silou tlačíme dolů směrem ke krku a ven.

Poté napínáme šíjové svaly. Tlačíme bradu směrem k hrudi, zároveň však udržujeme protinapětí v šíji, takže se vyrovnává napětí svalů vpředu na krku a šíjových svalů.

Jako další vypneme svaly pletence ramenního, hrudi a horní partie zad. Ramena stahujeme dozadu k zádům a lopatky dovnitř. Zároveň by měly být napnuté hrudní svaly a tím se ramena táhnout trochu dolů.

Poté napínáme břišní svaly. Zpevněte břicho a zároveň bederní svaly držte v protinapětí, aby se trup nepohyboval dopředu.

Nyní se dostáváme ke svalům pravého stehna. Napněte přední svaly stehna, jako byste chtěli protáhnout nohy, a zároveň držte zadní svaly stehna v protinapětí. Můžete přitom zvednout nohu ze země a napnout trochu dopředu. Kdo má problémy s napnutím obou svalových skupin, může nohu opět postavit na podlahu a dělat, jako kdyby chtěl nohou vytlačit díru do podlahy anebo podlahu trochu posunout dopředu.

Dostáváme se k pravé holeni. Tahejte prsty na nohou směrem k hlavě a napínejte zároveň zadní stranu holeně, takže proti tomuto napětí vzniká protisíla.

Dostáváme se ke svalům na pravé straně nohy. Zvedněte chodidlo trochu od země, napněte jej směrem k zemi, ohněte prsty a otáčejte jím třeba ještě mírně směrem dovnitř. Nechte vzniknout ve svalech chodidla maximální napětí.

Nyní následuje levé stehno...

Poté se napíná levá holaň...

Nakonec se uvolněte a posaďte ještě na několik minut na židli a bděle a všemi smysly vnímejte, k jakým změnám došlo a jaké změny nyní ještě můžete pozorovat. Uvědomte si, že jste se zcela vrátili ze stavu cvičení a jste čilí a zároveň uvolnění.

## **PŘÍLOHA Č. 2 – AUTOGENNÍ TRÉNINK (AT)**

### **Návod k cvičení**

Ke cvičení potřebujete klidnou místnost, možnost zaujmout pohodlnou polohu vsedě nebo vleže. Nejdříve je dobré se naučit cvičit vleže.

Položte se naznak a zaujměte co nepohodlnější polohu. Je-li to pro Vás příjemnější, je možné si dát pod hlavu polštářek, v žádném případě však nesmí být hlava nepřírozně skrčená nebo napjatá. Oči jsou zavřené, snažte se uvolnit celé tělo. Pokud se uvolnění nedaří, je možné postupovat takto: ruku zvedněte několik centimetrů nad podložku, natáhněte ji a napněte. Po chvíli napětí povolte, ruka sama vlastní vahou klesne na podložku. Takto můžete uvolnit různé svalové skupiny, sevřít pěst a povolit prsty, křečovitě stáhnout ústa a povolit je.

Po nácviku uvolnění svalů celého těla můžeme přistoupit k přípravné fázi koncentrace. Uvědomte si klidnou polohu a soustřeďte se na myšlenku: jsem zcela klidný, uvolněný, svaly celého těla jsou uvolněné. Poddejte se tomuto klidu, formulku si několikrát zopakujte. Odpoutejte se od předchozí i budoucí činnosti, uvědomte si současný stav a to, co prožíváte. Jakmile se Vám podaří zvládnout tento výchozí stav, můžete přistoupit k vlastnímu cvičení.

### **První cvičení – pocit tíhy**

Začínáme nejprve vyvoláním tíhy v dominantní ruce. První formulka zní: pravá ruka příjemně těžkne, je stále těžší a těžší, tíha se do ní vleává jako olovo, pravá ruka je těžká. Tíha je zpočátku nepatrná nebo se nedostavuje vůbec žádný pocit, teprve s pokračováním cvičení se pocit začne objevovat a stává se výraznějším. Další formulka zní: Levá ruka je těžká... Obě ruce jsou těžké... Po několika vteřinách pokračujeme formulkou: Pravá noha je těžká... Levá noha je těžká... Obě nohy jsou těžké... Víčka nabírají na váze, celé tělo je příjemně těžké, uvolněné. Jakmile je nacvičena tíha v jedné ruce, v dalších částech těla se tíže vyvolává obvykle rychleji. Ke zvládnutí celého prvního cvičení bývá zpravidla zapotřebí 14 dní.

### **Druhé cvičení – pocit tepla**

Ke druhému cvičení přistupujeme po nacvičení tíhy. Jako při každém cvičení nejprve dokonale relaxujeme a vyvoláme si pocit klidu. Pak si vyvoláme již nacvičený pocit tíhy a přistoupíme ke koncentraci na myšlenku: pravá ruka je teplá, prsty se příjemně zahřívají, po dlani se nám rozlévá teplo, teplo prostupuje celou rukou až k rameni, celá ruka je příjemně teplá. Můžeme si formulku nejprve v duchu opakovat, později si můžeme představit, jak teplo proudí prsty, dlani, hřbetem ruky, předloktí, pažím až do ramene. Představa je provázena rozšířením cév, čímž se zvyšuje prokrvení příslušné oblasti. Při cvičení je možné si pomoci představami: jako bychom si zahřívali ruce

nad kamenem, jakoby svítilo na ruku sluníčko, jako byste ruku vkládali do příjemně teplé vody.

Po nacvičování tepla v jedné ruce je vhodné pokračovat v nacvičování formulek pro levou ruku, pravou nohu, levou nohu, celé tělo. K návniku je opět zapotřebí asi 14 dní při cvičení 3x denně. Vždy nacvičujeme teplo po vyvolání pocitu tíhy.

### Třetí cvičení – klidný dech

Po návniku relaxace, pocitu tíhy a tepla se cvičící soustředí na myšlenku: dech je zcela klidný, dýchejte ve svém obvyklém rytmu, ne hlouběji než obvykle, za nějakou dobu se dech sám ustálí. Váš dech je klidný a pravidelný, dýcháte klidně a volně. Účelem tohoto cvičení je naučit se pozorovat svůj dech, zklidnit jej bez ovlivňování rychlosti či hloubky dechu. Cvičení lze považovat za úspěšně zvládnuté tehdy, když člověk při soustředění na svůj dech dokáže vnímat jeho rytmičnost, pravidelnost a automaticčnost, aniž by do tohoto děje zasahoval. Současně si uvědomuje, že jeho dech je klidný.

### Čtvrté cvičení – srdce

Vhodnost tohoto cvičení u lidí se srdečními poruchami může posoudit jen lékař. Cvičení může působit na poruchy rytmu blahodárně, ale může vést k nadměrnému sebezporování.

Cílem tohoto cvičení je naučit se cítit teplo klidný tep srdce v srdeční krajině. Na začátku cvičení se osvědčilo přiložit pravou ruku na oblast pod levým prsem (na srdeční krajinu) a přímé nahmatání tepu srdce. Když cvičící nahmatá tep, soustředí se na myšlenku: srdce tepe klidně a pravidelně. Mé srdce funguje pokojně a pravidelně, klidně a lehce bije v rovnoměrném rytmu. Celá hrud' je volná, teplo proudí po žebrech, za hrudní kostí, pod levou klíční kostí, pod levou lopatkou, celá levá polovina hrudníku je příjemně teplá, uvolněná, srdce bije klidně a pravidelně. Klidný rytmus srdce má vliv na klid duševní.

### Páté cvičení – teplo v oblasti břicha

Cílem tohoto cvičení je uvolnit a zklidnit činnost orgánů v dutině břišní. Cvičící se koncentruje na tuto oblast s myšlenkou: Do oblasti břicha proudí příjemné teplo, sluneční paprsky zahřívají příjemně břicho. Často i zde pomáhá představa, jakoby se při výdechu rozlévalo teplo od hrudníku dolů a postupně celou oblast prohřívalo.

### Šesté cvičení – chladné čelo

V posledním cvičení se koncentrujeme na oblast čela s myšlenkou: čelo je příjemně chladné, jakoby jej ovíval vánek. V kontrastu s prohřátým tělem si cvičící představuje na čele příjemný chlad. Může si představit proudící vzduch, chladný dotek nebo si v duchu mechanicky opakuje formalku.

Způsob koncentrace: na myšlenky se lze koncentrovat dvojím způsobem. Buď si je v duchu opakovat (bez pohybů rtů a jazyka) nebo si je představíme beze slov. Pokud se



Vám myšlenky rozbíhají, nesnažte se je „dát dohromady“ násilím, prostě se vždy volně k nacvičované myšlence vraťte. Při AT se neuplatňuje vůle, ta by vedla k napětí. Úspěch tkví v opakování, ve cviku.

Organizace cvičení: doporučuje se cvičit 3x denně, ráno než vstanete, během dne dle možností a večer před spánkem. Jedno cvičení trvá 5–10 minut. Nedoporučuje se nadměrně prodlužovat nácvik jednotlivých cviků, pokud se jejich nácvik nedaří. U nácviku tíže a tepla v končetinách se doporučuje nácvik tíže (tepla) v dominantní horní končetině a po jejím zvládnutí pokračovat v nácviku u dalších končetin. Cvičení se, kromě toho večerního před spánkem, ukončuje energickými vnitřními rozkazy: zhluboka nadechnout a otevřít oči. V případě, že nácvik některého cvičení opakovaně vyvolává nepříjemné pocity nebo příznaky, doporučujeme od tohoto jistého cviku upustit.

## PŘÍLOHA Č. 3 – DOTAZNÍK VYHOŘENÍ

**Jak často máte následující pocity a zkušenosti?**

Použijte, prosím, tohoto odstupňování:

1	nikdy	2	jednou za čas
3	zřídka kdy	4	někdy
5	často	6	obvykle
7	vždy		

Odpovídající číslo odpovědi, prosím, zakroužkujte v pravém číselném sloupečku.

1)	Jsem unavený.	1	2	3	4	5	6	7
2)	Jsem v depresi (tísni).	1	2	3	4	5	6	7
3)	Prožívám krásný den.	1	2	3	4	5	6	7
4)	Jsem tělesně vyčerpaný.	1	2	3	4	5	6	7
5)	Jsem citově vyčerpaný.	1	2	3	4	5	6	7
6)	Jsem šťastný.	1	2	3	4	5	6	7
7)	Cítím se vyřízený (zničený).	1	2	3	4	5	6	7
8)	Nemohu se vzchopit a pokračovat dále.	1	2	3	4	5	6	7
9)	Jsem nešťastný.	1	2	3	4	5	6	7
10)	Cítím se utahaný.	1	2	3	4	5	6	7
11)	Cítím se jako uvězněný v pasti.	1	2	3	4	5	6	7
12)	Cítím se jako bych byl nula (bezcný).	1	2	3	4	5	6	7
13)	Cítím se utrápený.	1	2	3	4	5	6	7
14)	Tíží mne starosti.	1	2	3	4	5	6	7
15)	Cítím se být zklamán a rozčarován.	1	2	3	4	5	6	7
16)	Jsem slabý a na nejlepší cestě k onemocnění.	1	2	3	4	5	6	7
17)	Cítím se beznadějně.	1	2	3	4	5	6	7
18)	Cítím se odmítnutý a odstrčený.	1	2	3	4	5	6	7
19)	Cítím se pln optimismu.	1	2	3	4	5	6	7
20)	Cítím se plný energie.	1	2	3	4	5	6	7
21)	Jsem plný úzkosti a obav.	1	2	3	4	5	6	7

Klíč k vyhodnocení testu:

Sečteme hodnoty u otázek 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21 = A.

Sečteme otázky 3, 6, 19, 20 = B.

Odečteme B od čísla 32 ( $32 - B = C$ ).

Sečteme  $A + C = D$ .

D vydělíme číslem 21 a vyjde nám míra vyhoření.

Výsledek skóre srovnajte s tabulkou č. 1.

Tabulka č. 1

Do 2	Velmi dobré
Mezi 2 – 3	Uspokojivé
Mezi 3 – 4	Stav vyžadující přehodnocení životního stylu a žebříček hodnot (varující)
Mezi 4 – 5	Stav vyhořívání
Více než 5	Stav vyhoření

Dotazník je chráněn Copyrightem Ayla Pines and Elliot Aronson.

Převzato z Holeksová, T. *Ležící nemocný člověk v domácím prostředí*. Praha: Grada, 2002.

## **PŘÍLOHA Č. 4 – VZOR PLNÉ MOCI**

### **PLNÁ MOC**

Já, níže podepsaná/podepsaný (zmocnitel):

jméno a příjmení: ....., nar.: .....,

trvale bytem: .....,

**zmocňuji** pana/paní (zmocněnec):

jméno a příjmení: ....., nar.: .....,

trvale bytem: .....,

v souladu s ustanoveními § 33 a § 34 zákona č. 500/2004 Sb., správní řád, ve znění pozdějších předpisů, aby mě zastupoval v řízení ve věci příspěvku na mobilitu.

**Toto zmocnění uděluji pro celé řízení (§ 33 odst. 2 písm. b) zákona č. 500/2004 Sb., správní řád, ve znění pozdějších předpisů).**

V ..... dne: .....

.....  
Podpis zmocnitele

Plnou moc přijímám.

.....  
Podpis zmocněnce





## PŘÍLOHA Č. 6 – ODKAZY NA ZAJÍMAVÉ WEBOVÉ STRÁNKY

Adresa webové stránky	Jaké informace na webu lze nalézt
<a href="http://www.iporadna.cz">www.iporadna.cz</a>	Informační web, kam lze položit otázky týkající se nejrůznějších problémů.
<a href="http://www.pecujdoma.cz">www.pecujdoma.cz</a>	Informace pro osoby pečující o druhé týkající se poskytování péče, právní apod.
<a href="http://www.nrzp.cz">www.nrzp.cz</a>	Informační web Národní rady osob se zdravotním postižením ČR.
<a href="http://portal.mpsv.cz/">http://portal.mpsv.cz/</a>	Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí – kontakty, informace o dávkách, formuláře ke stažení.
<a href="http://www.bazalni-stimulace.cz">www.bazalni-stimulace.cz</a>	Informace o bazální stimulaci, vzdělávání.
<a href="http://www.osobniasistence.cz">www.osobniasistence.cz</a>	Informační portál o osobní asistenci zaměřený rovněž na ošetřování dekubitů a hospicovou péči.
<a href="http://www.domaci-pece.eu">www.domaci-pece.eu</a>	Web Agentury domácí péče s. r. o. Holoubkov s informacemi o domácí péči a domácí hospitalizaci.
<a href="http://www.umirani.cz">www.umirani.cz</a>	Informace o paliativní péči, kontakty na hospice, rady pro pozůstalé.
<a href="http://www.prvnikrok.cz">www.prvnikrok.cz</a>	Informace pro osoby se zdravotním omezením.
<a href="http://www.pecujici.cz/">http://www.pecujici.cz/</a>	Informace pro pečující osoby, příručky ke stažení.
<a href="http://www.relaxace.psychoweb.cz/">http://www.relaxace.psychoweb.cz/</a>	Stránky o relaxačních technikách, možno stažení autogenního tréninku a Jacobsonovi progresivní relaxace (pozor placeno).
<a href="http://www.vzpominkovi.cz/laicka-verejnost/">http://www.vzpominkovi.cz/laicka-verejnost/</a>	Stránky pro osoby s demencí a jejich rodinné příslušníky. Základní informace o onemocnění, možnostech rehabilitace a komunikace.
<a href="http://www.cestadomu.cz">www.cestadomu.cz</a>	Informace hospicového občanského sdružení.
<a href="http://www.helpnet.cz">www.helpnet.cz</a>	Informační portál pro osoby se specifickými potřebami.

Vybrané otázky péče o osobu blízkou  
CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc

Autoři:

Mgr. Petra Chovancová

Mgr. Hana Krylová, Ph.D.

Mgr. Miroslava Petřeková

Mgr. Šárka Šaňáková

Bc. Mgr. Zbyněk Vočka

Vydala CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc

Nám. Republiky 3, 779 00 Olomouc

[www.caritas-vos.cz](http://www.caritas-vos.cz)

Tisk: Exa Print – Design, s. r. o.

Střední Novosadská 4, 779 00 Olomouc

[www.exaprint.cz](http://www.exaprint.cz)

náklad: 300 ks

Počet stran: 64

1. vydání