Jsem na péči sám(a), kde hledat pomoc a co udělat nejdříve?

Péče o blízkého člověka může být psychicky i fyzicky vyčerpávající. Je důležité vědět, že existují cesty, jak získat podporu a nebýt na všechno sám.

První kroky:

- obrátit se na rodinu, přátele nebo sousedy a požádat i o drobné formy pomoci,
- kontaktovat praktického lékaře pečované osoby (informace o zdravotním stavu, doporučení k příspěvku na péči),
- sepsat si jednoduchý plán péče (hygiena, strava, léky, doprava, lékaři, úřady).

Důležité podpory:

- Příspěvek na péči – základní státní podpora pro osoby odkázané na pomoc, žádá se na Úřadu práce (lze i online: žádost)
- Sociální služby v okolí – pečovatelské a odlehčovací služby, pomoc v domácnosti, poradny, podpůrné skupiny.
- Psychologická pomoc a krizové linky – při dlouhodobém stresu nebo vyčerpání.

Kde hledat informace a pomoc:

- Úřad práce dle místa bydliště pečovaného – žádost o příspěvek na péči.
- Praktický lékař – posudek zdravotního stavu, doporučení.
- Web www.pecujdoma.cz – přehled služeb a rad pro pečující.
- Místní poskytovatelé sociálních služeb – kontakty na pečovatelské služby, poradny, centra podpory pečujících.

Tip pro pečující:

Nezapomínejte na sebe – odpočinek a čas pro vlastní zdraví jsou nezbytné. Silný pečující je ten, kdo myslí i na své potřeby.

HRADECKÝ VENKOV