

POSTUPNÉ KROKY PRO PEČUJÍCÍ

upraveno pro pečující o blízkou osobu z Prahy 7

1) Vyřídte blízkému Příspěvek na péči a příspěvek na mobilitu a průkaz ZTP (vyřízení trvá až 3/4 roku) na Úřadu práce. Není nutné podávat žádost na městské části, kde má blízká osoba, o kterou pečujete, trvalé bydliště, jednotlivé ÚP si dokumenty předávají.

Úřad práce Praha 7

Adresa: Na Maninách 876/7, Praha 7

Telefon: 950 178 632

Vyřízení můžete provést i vy s ověřenou plnou mocí pečované osoby. Tu ověříte u notáře nebo všude, kde je Czech Point (pobočky České pošty, úřad MČ, Informační centra MČ - zde můžete požádat i návštěvu v bytě pečované osoby, pokud není ze zdravotních důvodů schopna se sama dostavit)

MÚ P7 odd. eGovernmentu

Adresa: Nábř. Kpt. Jaroše 1000/7, Praha 7

Tel: 220 144 268

Kancelář. 33

Informační centrum P7

Adresa: Milady Horákové 2, Praha 7

Tel: 233 376 732

Informační centrum P7

Adresa: Dělnická 44, Praha 7

Tel: 283 871 735

2) Zařídte pečovatelskou službu nebo osobní asistenci (společnost, obědy, úklid, hygiena, doprovod k lékaři...), pokud blízká osoba nebydlí s vámi nebo chodíte do práce a nemůžete ji nechávat samotnou.

Pečovatelská služba zajišťuje úkony v předem dohodnutém časovém úseku v domácnosti nebo sociálním zařízení.

Pečovatelské centrum Prahy 7

Adresa: Heřmanova 1, Praha 7

Telefon: 220 874 601

www.pecovatelskecentrum.cz

Farní charita Holešovice

Adresa: Dukelských hrdinů 16, Praha 7

Telefon: 266 710 712, 737 414 047

www.charitap7.cz

Osobní asistence je schopna zajistit péči o klienta v nepravidelných časech i mimo domov a sociální zařízení a je k dispozici v průběhu celého dne.

AS Hewer

Adresa: Černokostelecká 2020/20, Praha 10

Telefon: 274 781 341

www.osobniasistent.cz

Maltézská pomoc

Adresa: Lázeňská 2, Praha 1

Telefon: 257 534 935

www.osobni-asistence.cz

Službu osobní asistence mohou v některých případech doplnit dobrovolníci. Přicházejí do domu osamělých seniorů a dělají jim společnost.

Maltézská pomoc

Adresa: Lázeňská 2, Praha 1

Telefon: : 733 142 096

www.osobni-asistence.cz

Život 90

Adresa: Karoliny Světlé 18, Praha 1

Tel: 222 333 564

www.zivot90.cz

Některé organizace také zajišťují autodopravu - vyzvednou doma, doprovodí do auta, odvezou, doprovodí až do čekárny, pak mohou vyzvednout a doprovodit zase zpátky:

Půjčovna 3P Praha, z.s.

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6

Telefon: 724 654 07

www.kpss5.cz

AS Hewer

Adresa: Černokostelecká 2020/20, Praha 10

Telefon: 274 781 341

www.osobniasistent.cz

Societa o.p.s.

Adresa: Malešická 2679/49, Praha 10

Telefon: 778 007 858

www.societa.cz

HANDICAP TRANSPORT

Adresa: Karlínské nám. 12, Praha 8

Telefon: 602 267 040

www.handicap-transport.cz přeprava zdravotně postižených osob ZTP/P a ZTP

Pohoda transport

Adresa: Družstevní 951, Hostivice

Tel: 774 888 085

www.pohodatransport.cz

3) Zvažte možnost umístění vašeho blízkého přes den v denním stacionáři, kde se o něj postarají a kde probíhají i různé aktivizační programy

Denní stacionář Pečovatelské centrum Prahy 7

Adresa: Tusarova 42, Praha 7

Telefon: 220 580 295

www.pecovatelskecentrum.cz

4) Zvažte terénní zdravotní službu, která může provádět úkony doma (převazování ran, odběr krve...) a poskytuje kompenzační pomůcky na přechodnou dobu zdarma. Služby lze předepsat praktickým lékařem na pojišťovnu.

Farní charita Holešovice

Adresa: Dukelských hrdinů 16, Praha 7

Telefon: 266 710 712, 605 939 087

www.charitap7.cz

Galium – domácí péče s.r.o.

Adresa: Bubenská 21, Praha 7

Telefon: 266 712 312

www.galium.cz

Home Care Promedica, s.r.o.

Adresa: Pod Višňovkou 1661/37, Praha 4

Telefon: 234 034 010

5) a/ Pokud můžete a chcete pečovat doma, je dobré připravit se na vše, s čím se můžete setkat.

Poradna pro pečující P7

Adresa: Informační centrum Prahy 7, Milady Horákové 2, Praha 7

Otevírací doba: středy 9:00-11:00

Některé organizace pořádají různé kurzy, kde vás naučí správně vyměňovat obvazy, ošetřovat proleženiny, manipulovat s imobilní osobou a poradí vám, jak to zvládnout v psychicky dobré kondici. Mnoho informací se dozvíte také z jejich webových stránek. Najdete zde i videonávody apod.

Pečuj doma www.pecujdoma.cz

Jak pečovat o stárnoucí rodiče www.peceosverodice.cz

Telefonické linky pro pečující (zdarma):

Diakonie ČCE

Telefon: 800 915 915

Elpida

Telefon: 800 200 007

Pokud se potřebujete vypovídat nebo poradit, můžete se stát členem skupin určených pečujícím osobám na sociálních sítích a konzultovat svou situaci s dalšími pečujícími.

Např. FB stránka Péče o stárnoucí rodiče. Nebo si můžete založit vlastní skupinu a pozvat tam své známé, kteří také o někoho pečují. Také se můžete účastnit setkání svépomocných skupin ve vašem okolí nebo nějakou založit.

b/ Podejte žádost do domova pro seniory, pokud nemůžete nebo nechcete pečovat doma (čekací lhůta je mnohdy několik let, pokud jde rodina na prohlídku a zajímá se o průběh - dřívější vyřízení, také pomáhá Příspěvek na péči, ten si nechává DPS celý, z důchodu ponechává 15%) – ideálně v blízkosti rodiny kvůli návštěvám

Registr poskytovatelů sociálních služeb www.iregistr.mpsv.cz

6) Zajistěte úpravu domácího prostředí tak, aby bylo bezpečné a minimalizovalo riziko zranění a umožnilo co největší samostatnost blízké osoby a zajistit vhodné

kompenzační pomůcky (mnoho z nich lze předepsat, do doby schválení revizním lékařem je možné zapůjčit zdarma).

Poradna ergoterapie P7

Adresa: Informační centrum Prahy 7, Milady Horákové 2, Praha 7

Otevírací doba: čtvrtky 14:00-16:00

Fond kompenzačních pomůcek P7

Adresa: Informační centrum Prahy 7, Milady Horákové 2, Praha 7

Výdejní doba: úterky 10:00-12:00

Telefon: 777 482 466

Kontaktní osoba: Michaela Šormová

7) Zvažte možnost senior telefonu s SOS tlačítkem, které umí zavolat nastavenému kontaktu a poslat lokalizační SMS (např. Aligator www.aligator.cz)

8) Zvažte tísňovou péči Areion provozovanou Život 90 ve spolupráci s MČ – po stisknutí tlačítka na „hodinkách“ spojí s operátorem, přijedou s klíči nebo spojí s rodinou či záchrankou

Život 90

Adresa: Karoliny Světlé 18, Praha 1

Tel: 222 333 564

www.zivot90.cz

MÚ P7 (vyřízení připojení k tísňové péči)

Adresa: Nábř. Kpt. Jaroše 1000/7, Praha 7

Tel: 739 409 031

Kancelář č. 144

Kontaktní osoba: Helena Brázová

9) Potřebujete-li si na čas od péče odpočinout a načerpat sílu nebo mít možnost odjet na víkend nebo na dovolenou, můžete využít odlehčovací služby. Ta je poskytována buď v domácnosti, nebo v pobytovém zařízení.

Sociálně odlehčovací centrum PCP7 pobytové zařízení

Adresa: Kamenická 622/46, Praha 7

Telefon: 233 376 005, 770 177 150

www.pecovatelskecentrum.cz

Farní charita Holešovice terénní služba

Adresa: Dukelských hrdinů 16, Praha 7

Telefon: 266 710 712, 737 414 047

www.charitap7.cz

10) a/ Pokud si přejete, aby blízká osoba zemřela v domácím prostředí a je ve vašich silách ji doprovodit, kontaktujte organizace poskytující terénní hospicovou péči hned, jak se dozvíte, že je blízká osoba pacientem v terminálním stadiu a byla by vhodná paliativní péče. Ne vždy je možné převzít blízkou osobu do péče okamžitě. Mějte připravenou lékařskou zprávu potvrzující ukončení léčby a doporučení paliativní péče.

Cesta domů

Adresa: Boleslavská 16, Praha 3

Telefon: 283 850 949

www.cestadomu.cz

Most k domovu

Adresa: K Vejvodě 1576, Praha 5

Telefon: 212 248 035

www.mostkdomovu.cz

b/ Pokud nemůžete nebo nechcete pečovat doma, zjistěte možnost paliativní péče v Domově pro seniory ve spolupráci s terénní hospicovou péčí případně začněte zjišťovat hospice www.hospice.cz

Chcete-li být informováni o akcích pro pečující nebo byste měli zájem o účast ve svépomocné skupině pro pečující na území Prahy 7, případně nám byli ochotni poskytnout o sobě a o osobě, o kterou se staráte základní informace, abychom získali přehled o potřebách pečujících na území MČ P7, můžete se zaregistrovat do naší databáze pečujících na www.praha7.cz/pecujici.

Podněty na doplnění vhodných služeb a kontaktů do tohoto dokumentu můžete posílat na e-mail: SormovaM@Praha7.cz nebo telefonicky na čísle 777 482 466.

Kontaktní osoba: koordinátorka seniorské politiky P7, Michaela Šormová