

# interaktivní informační materiál pro pečující a lidi s handicapem:

## Jak pečovat o blízkého v domácím prostředí od A do Z

funkční na PC a MAC, omezeně na Android a IOS, není určeno k tisku

# poradenství pro začínající pečující krok za krokem



## harmonogram jednotlivých kroků při zajišťování domácí péče pro blízkého s handicapem, aneb jak postupovat od A do Z

**1.** Než začnete cokoli řešit, nejprve si o nastalé situaci, strachu a možných řešeních, promluvte s blízkým, kterého se vaše pomoc týká. Nejednejte bez jeho souhlasu, při péči o kohokoli jsou nejdůležitější respekt a důvěra.

**2.** Zjistěte, jak dlouho se bude váš blízký léčit a jak dlouho bude hospitalizován. A jaký je výhled do budoucna. A kolik máte času na řešení situace.

**3.** Zjistěte, jaké bude mít váš blízký zdravotní následky a z nich plynoucí omezení.

**4.** V případě, že se o sebe do budoucna váš blízký nebude schopen cele postarat, neprodleně požádejte o příspěvek na péči. Žádost najdete na [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) – formuláře; agenda spadá pod Úřad práce, kde budete o příspěvek žádat. Příspěvek na péči se poskytuje osobám, které jsou z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu závislé na pomoci jiné fyzické osoby.

Příspěvek je rozdělen na 4 stupně, podle závislosti na péči:

- 1. stupeň – 880 Kč
- 2. stupeň – 4 400 Kč
- 3. stupeň – 12 800 Kč
- 4. stupeň – 19 200 Kč

**5.** Vyřešte, jak a v čem budete svého blízkého zastupovat, a zda-li o to vůbec stojí. Ideálně sepište plnou moc: zmocnění: 89/2012 sb., § 441 – § 449. Případně použijte další k tomu určené instituty: předběžné prohlášení, nápomoc při rozhodování, zastoupení členem domácnosti, omezení svéprávnosti – občanský zákoník: 89/2012 sb., § 38 - 65 §.

**6.** Podívejte se na registr poskytovatelů sociálních služeb a najděte pro vašeho blízkého adekvátní službu. Jde především o osobní asistenci (pro seniory), pečovatelskou službu, denní stacionář, tísňovou péči, odlehčovací péči, případně domov pro seniory. Včas se u služeb informujte o kapacitě.

**7.** Podívejte se na národní registr poskytovatelů zdravotních služeb a najděte adekvátní terénní zdravotní službu, tedy domácí zdravotní péči, fyzioterapii, nebo třeba hospicovou péči.

**8.** Sejděte se s celou rodinou a domluvte se, jak si péči o blízkého představujete. Péče a starosti nesmí zůstat jen na jednom člověku, stejně tak případné finanční náklady. Pomáhající profesionální sociální a zdravotní služby jsou potřebná nadstavba, hlavní zodpovědnost za svého blízkého má ale vždy rodina a samozřejmě i on sám.

**9.** Pokud se v následujících 30–90 dnech po propuštění z nemocnice budete o blízkého starat sami, můžete požádat o dlouhodobé ošetřovné. Pozor, žádá se prostřednictvím ošetřujícího lékaře během hospitalizace, nikoli po ní! Dlouhodobé ošetřovné vám umožní péči o člena rodiny, který byl propuštěn z nemocnice (po minimálně čtyřdenní hospitalizaci) a jeho lékař rozhodnul, že je nezbytné o něj celodenně pečovat po dobu delší než 30 dní. Podmínka hospitalizace neplatí pro lidi trpící některou z vážných nevléčitelných nemocí, vyžadující paliativní péči. Rozhodnutí o potřebě péče vydává ošetřující lékař na předepsaném tiskopise s vyznačením délky potřeby péče. Zaměstnanec, který bude pečovat, předkládá vyplněný tiskopis svému zaměstnavateli, čímž má zároveň omluvenou absenci v zaměstnání. Dávku následně vyplácí správa sociálního zabezpečení. Výše této dávky činí 60 % denního vyměřovacího základu zaměstnance, který o ošetřovné žádá.

**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

- 10.** Pokud váš blízký bydlí sám a trpí začínající demencí nebo zhoršením rozumových a kognitivních schopností, pro jistotu odpojte v bytě plyn a zajistěte všechny vnitřní dveře bytu proti zamčení. Naopak vstupní dveře zajistěte tak, aby do bytu mohly rychle vstoupit složky IZS. Na dveře poříďte bezpečnostní řetízek a kukátko v adekvátní výšce. Klíče od bytu ať má pro případ nouze více členů rodiny. Místo plynového sporáku poříďte mikrovlnou troubu.
- 11.** Citlivě otevřete téma smrti a potřeby včas a pokud možno za jasné mysli uspořádat světské záležitosti, tedy i téma závěti. Ovšem jenom v případě, že tím neohrozíte psychický stav blízkého. Občanský zákoník: 89/2012 sb., § 1475 - § 1720.
- 12.** Pokud je na místě obava z pádu, nebo zranění, je možné pořídit náramek detekující pád, seniorský telefon s emergency tlačítkem a aplikaci Záchranka pro chytré telefony. Pro případy nouze existuje sociální služba Tísňová péče, tu poskytuje například organizace Život 90, najdete ji v registru poskytovatelů sociálních služeb na webu MPSV.
- 13.** Projděte byt, kam se bude blízký vracet, a zaměřte se na možnost bezpečného pohybu. Skleněné výplně dveří zajistěte bezpečnostní folií, odstraňte koberečky, zajistěte nábytek proti stržení při pádu. Proti stržení zajistěte i elektrické přístroje v koupelně a kuchyni, stejně tak přemístěte do bezpečné výšky nejpoužívanější nádoby a potraviny. Poříďte sedátko do vany, dostatek úchyťů, nástavec na toaletu, zdravotnickou polohovací postel s antidekubitní (proti-proleženinovou) matrací.
- 14.** Požádejte o vydání průkazu osoby se zdravotním postižením (TP/ZTP/P) – vyřizuje úřad práce, žádost najdete na [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) – formuláře.
- 15.** Pokud váš blízký potřebuje kompenzační pomůcky, tedy hůl, sedátko do vany, chodítko, zdravotnickou postel atd., obraťte se na jeho ošetřujícího obvodního lékaře, ten pomůcku předepíše. Pokud s předepsáním otálí, obraťte se na zdravotní pojišťovnu.
- 16.** Téměř všechny kompenzační pomůcky mají variantu, která je bez příplatku a téměř všechny se dají zapůjčit. Výjimkou jsou hole, toaletní křesla, sedátka do vany a některé inkontinenční pomůcky, ty jsou od roku 2019 zcela hrazeny pacientem. Pomůcky předcházejí úrazům a usnadňují život, v neposlední řadě usnadňují péči. Chtějte je, používejte je.
- 17.** Požádejte o parkovací průkaz pro invalidy, ten vydává sociální odbor obce s rozšířenou působností, podmínkou je držení průkazu ZTP. Podle vyjádření ministerstva dopravy ČR jsou vozidla převážející člověka s postižením, tedy držitele průkazu TP/ZTP/P osvobozena od dálničního poplatku.
- 18.** Požádejte o příspěvek na mobilitu, žádá se na úřadu práce prostřednictvím formuláře na webu MPSV.
- 19.** Zjistěte, jaké léky váš blízký bere a zda nemá od různých lékařů více léků se stejnou účinnou látkou, nebo léků, které by mohly být kontraindikativní. Více léků neznamena lepší zdraví. U lékaře se společně s vaším blízkým ujistěte, že všechny předepsané medikamenty jsou skutečně nezbytné.
- 20.** Pokud máte obavy, zda-li péči o svého blízkého zvládnete, sdílejte tyto obavy se svou rodinou nebo přáteli. Máte-li pocit úzkosti, nebojte se vyhledat psychologickou/psychoterapeutickou pomoc. Všichni profesionálové v sociálních službách psychologickou pomoc využívají, využijte ji také.
- 21.** Pokud o vašeho blízkého pečujete intenzivně, najděte mu odlehčovací, tedy respitní službu, ať máte možnost si občas od péče odpočinout.
- 22.** Nezapomínejte, že život nejsou jenom starosti a strachy. Tedy, nezapomínejte se radovat. Vy, váš blízký a vaše rodina nejste sami. Všechny úřady, zdravotníci i sociální služby vám rádi pomohou. Jen se o pomoc nebojte říct. Většina situací a problémů má řešení. Proto je potřeba se ptát.
- 23.** Najděte si svépomocnou skupinu pečujících a sdílejte s nimi svoje zkušenosti, radosti i starosti. Pomozte se zorientovat dalším novým pečujícím, kteří ještě nemají tolik zkušeností jako vy a procházejí si stejným stresem a tápáním v informacích, jako vy na začátku.

# organizace a služby, které mohu doporučit



Pole jsou interaktivní, po kliknutí budete přesměrováni na příslušnou adresu (funkční pouze na PC a MAC).

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA**  
DOBŘÍ ZKUŠENOSTI MÁM  
S MNOHA Z NICH

**Dobrých organizací je mnoho, tohle je  
jen malý výčet těch, se kterými mám  
osobní dobrou zkušenost.**

---

**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

# o co a kde žádat, kam se obracet



**tady najdu profesionální  
sociální službu**

---

**tady najdu profesionální  
zdravotní službu**

---

**tady žádám o příspěvky**

# o co a kde žádat, kam se obracet



## příspěvek na péči

Příspěvek na péči je určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládnání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti podle zákona o sociálních službách. Příspěvek na péči se poskytuje osobám, které jsou z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu závislé na pomoci jiné fyzické osoby. Příspěvek je rozdělen na 4 stupně, podle závislosti na péči:

- 1. stupeň – 880 Kč
- 2. stupeň – 4 400 Kč
- 3. stupeň – 12 800 Kč
- 4. stupeň – 19 200 Kč

(aktuální k roku 2023)

O příspěvek na péči se žádá na Úřadu práce a formulář žádosti o příspěvek najdete na webu MPSV – formuláře. Příspěvek se vyplácí zpětně ke dni podání žádosti, úřad má na vyřízení tři měsíce a žádost posuzuje sociální pracovník a revizní lékař pověřený Úřadem práce. Posuzuje se zdravotní stav žadatele a jeho závislost na pomoci druhých, tedy to, na kolik je schopen se o sebe sám postarat. O příspěvek je potřeba zažádat vždy co nejdříve.

## příspěvek na zvláštní pomůcku

O příspěvek na zvláštní pomůcku se žádá na kontaktní pobočce úřadu práce ČR – příspěvek může dostat osoba, která má dostatečný zdravotní důvod pro užití dané pomůcky. Pomůcka zároveň nesmí být hrazená ze zdravotního pojištění. Příspěvek lze kromě pomůcek rovněž využít na potřebné úpravy domácnosti opečovávané osoby – zřízení bezbariérového přístupu, úpravy koupelny a toalety atd.

## I.C.E. seniorská karta

Pořídte I.C.E. seniorskou kartu pro případ zdravotního kolapsu, karta obsahuje základní potřebné informace pro složky IZS. Kartu nechte v bytě člověka, o kterého pečujete, na viditelném místě, aby ji v případě zásahu našly složky IZS.

## informace o invalidním důchodu

---

**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

# o co a kde žádat, kam se obracet



## domácí péče

Domácí péče umožňuje návštěvu zdravotníků v přirozeném domácím prostředí pacienta, tedy u něj doma.

Od 1. ledna 2022 můžou po omezenou dobu domácí péči indikovat, tedy předepisovat, i lékaři s dalšími odbornostmi, např. ambulantní specialisté, lékaři poskytovatele poskytující lékařskou pohotovostní službu, lékaři urgentního příjmu, a to i v případech, kdy pacient nebyl hospitalizován. Specialisté mohou předepsat až 14 dní, v případě paliativní péče až 3 měsíce. Rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče vystavuje ošetřující lékař zdravotnického zařízení, které poskytuje lůžkovou péči a které ošetřovanou osobu propouští z hospitalizace, v případě osob nevyлéčitelně nemocných půjde o ošetřujícího lékaře mimo hospitalizaci.

Novinkou je skutečnost, že žádost lze podat do osmi dnů po dni propuštění ošetřované osoby z hospitalizace (do konce roku 2021 platilo, že žádost je nutné podat nejpozději v den propuštění ošetřované osoby z hospitalizace). Lékař pak bude mít na rozhodnutí tři pracovní dny.

## dlouhodobé ošetřovné (agenda ČSSZ)

Dlouhodobé ošetřovné je relativně novou dávkou nemocenského pojištění vyplácenou od 1. června 2018. Cílem ošetřovného je alespoň z části pomoci pracujícím osobám, které se rozhodnou pečovat o blízkého v domácím prostředí, a to ochranou pracovního místa a poskytováním dávky, která v takovém případě nahrazuje příjem. U ošetřované osoby musí být splněna podmínka hospitalizace, která trvala minimálně 4 po sobě jdoucí kalendářní dny (počítá se i první a poslední den hospitalizace), a předpokladu, že zdravotní stav ošetřované osoby po propuštění z hospitalizace do domácího prostředí bude nezbytně vyžadovat poskytování dlouhodobé péče po dobu dalších alespoň 30 kalendářních dnů. Dávka je určena zaměstnancům či osobám samostatně výdělečně činným, kteří jsou plátcí nemocenského pojištění. Pečující osoba může čerpat až 90 kalendářních dní pracovního volna, během této doby je vypláceno ve výši 60 % denního vyměřovacího základu, tzn. ve stejné výši jako běžné ošetřovné. Zaměstnavatel má (až na naprosté výjimky) dle zákoníku práce povinnost omluvit nepřítomnost zaměstnance po dobu poskytování dlouhodobé péče.

Pokud se tedy v následujících 30 a více dnech po propuštění vašeho blízkého z nemocnice o něj budete starat sami, můžete požádat o dlouhodobé ošetřovné. Žádá se prostřednictvím ošetřujícího lékaře vašeho blízkého, nebo specialisty během hospitalizace, nikoli po ní. Dlouhodobé ošetřovné vám umožní péči o člena rodiny, který byl propuštěn z nemocnice a jeho lékař rozhodnul, že je nezbytné o něj celodenně pečovat po dobu delší než 30 dní. Podmínka hospitalizace neplatí pro lidi trpící některou z vážných nevyлéčitelných nemocí, vyžadující paliativní péči. Jinak musí být splněna podmínka, jak už zaznělo, alespoň čtyřdenní hospitalizace.

O vyplnění tiskopisu žádosti o ošetřovné požádáte u stejného lékaře, který předepsal vašemu blízkému potřebu domácí péče, s tiskopisem pak dojdete za zaměstnavatelem a ten vás na potřebnou dobu uvolní z práce a peníze, zmíněných 60% vyměřovacího denního základu, vám bude vyplácet Správa sociálního zabezpečení.

---

**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

# o co a kde žádat, kam se obracet



## změny v ošetrovném od 1. 1. 2022

U dlouhodobého ošetrovného dochází ke zkrácení doby pobytu v zařízení lůžkové péče jako podmínky nároku na dávku ze sedmi na čtyři kalendářní dny a zavádí se možnost požádat o vydání rozhodnutí o vzniku potřeby dlouhodobé péče do 8 dnů po skončení hospitalizace. Ruší se podmínky hospitalizace pro poskytnutí dlouhodobého ošetrovného v případě péče o osoby v inkurabilním (nevléčitelném) stavu.

U (krátkodobého) ošetrovného se rozšiřuje okruhu osob, u nichž se nevyžaduje soužití ošetrojící a ošetrované osoby v domácnosti, o blízké příbuzné.

## parkovací karta pro lidi se zdravotním postižením

O parkovací kartu pro lidi se zdravotním postižením nelze žádat online. Žádá se o ni na sociálním odboru úřadu obce s rozšířenou působností; karta se vystavuje pouze držitelům průkazu ZTP/P. Držitel parkovacího průkazu je oprávněn parkovat na místech vyhrazených pro invalidy a rovněž může parkovat vozidlem na zákazu stání a stát v této ulici po dobu nezbytně nutnou. Nesmí ale představovat překážku provozu. Ve všech zemích evropské unie platí pro možnost parkování na místech pro invalidy stejné podmínky. Parkovací karta je přenosná, handicapovaný ji tak může použít v jakémkoli vozidle, ve kterém cestuje, tedy třeba i ve vozidle taxi. Další výhodou je možnost zřízení vyhrazeného parkovacího stání před domem, nebo bytem.

## příspěvek na mobilitu

O příspěvek na mobilitu se žádá na Úřadu práce prostřednictvím formuláře na stránkách MPSV, příspěvek činí 550 Kč měsíčně a žadatel musí být držitelem průkazu ZTP, nebo ZTP/P. Pro elektronické podání formulářů existují dvě základní cesty, a to formou odeslání s elektronickým podpisem nebo odeslání přes datovou schránku. Obě tyto varianty se uživateli nabídnou na konci formuláře na webu MPSV, pokud je vyplněn validními daty. Příspěvek umožňuje například úhradu pohonných hmot, nebo dopravu taxislužbou k lékařům.

## odkazy na videonávody, jak manipulovat s těžce pohyblivým člověkem, jak provádět intimní hygienu, jak přebalovat a jak upravit prostředí





## **kolik stojí sociální služby a kde výše úhrad za sociální služby najít**

Úhrady za sociální služby najdete ve vyhlášce 505/2006 - verze 11,  
kterou se provádí zákon 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách.

## **kde najdu informace o zdravotních službách**

Čím se řídí poskytování zdravotních služeb v ČR najdete v zákoně č. 147/2016 Sb.,  
Zákon o zdravotních službách.

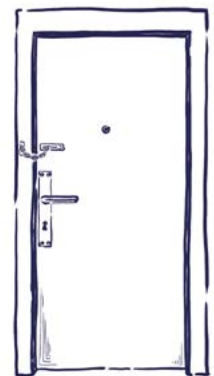
## jak upravit byt pro těžce pohyblivého člověka, člověka s poruchou rovnováhy nebo pro člověka s demencí, případně s onemocněním způsobujícím záchvaty a náhlé kolapsy

Mnoho blízkých, kterým se bude vracet domů člověk z nemocnice a jemuž se zhoršila schopnost pohyblivosti, má strach, že úprava bytu, do kterého se postižený člověk navrací, bude stát hodně peněz. Není to tak, respektive nemusí to tak být.

Jsou samozřejmě případy, kdy je potřeba byt nebo dům upravit stavebně s architektem, většinou ale postačí několik málo úprav, které vám zde popíšu.

### vstupní dveře

První věc, na kterou je dobré se zaměřit, jsou vstupní dveře. Mnoho lidí má tendenci svého blízkého, zvláště pokud je seniorského věku, chránit. Nežřídka jsem tak zažil, že měl doma senior bezpečnostní dveře. Ty jsou sice skvělé proti vyloupení a krádeži, ale mohou být velmi nebezpečné, neotevrou je totiž ani hasiči, tím méně policie nebo záchranná služba. Pokud chcete, aby byl váš blízký v bezpečí, pořídte mu na dveře bezpečnostní řetízek, případně pořídte druhý přídatný bezpečnostní zámek a kukátko umístěte do jemu pohodlné výšky. Nepořizujte bezpečnostní dveře, v případě zranění jsou velkou a většinou nepřekonatelnou překážkou v poskytnutí rychlé pomoci. Zažil jsem situaci, kdy měla klientka bezpečnostní dveře a ve chvíli, kdy jsme u ní měli domluvenou službu, se neozývala a nebylo možné se jí dovolat. Hasiči na můj popud zkusili vyrazit dveře, ale ty byly bezpečnostní a nakonec se museli na laněch spustit policisté na balkon a dostat se do bytu přes něj. Tragikomické bylo, že ta dáma, které bylo 92 let, nebyla zraněná doma v bytě, ale byla u kadeřníka a zapoměla, že má domluvenou osobní asistenci. Já jsem ale musel zburcovat složky IZS, protože mi to nařizoval zákon. Kdyby měla normální dveře, hasiči, nebo policie by je vyrazili a dveře i zámky by šly jednoduše opravit. Takhle byly poškozené drahé bezpečnostní dveře, rozbité dveře na balkon a celé akce se zúčastnilo na 30 lidí ze složek IZS. A velmi nepříjemné bylo řešení způsobené škody. Zároveň jsem zažil situaci, kdy senior doma upadl a ošklivě se zranil a po dvou dnech, kdy ležel v předsíni, přemýšlivý soused, kterému se něco nezdálo v obavě o zdraví svého souseda, na kterého se nemohl dozvonit, vyrazil dveře a zachránil mu život. A to jen díky tomu, že dveře nebyly bezpečnostní. I takové věci se stávají a nestávají se zřídka, stávají se překvapivě často.



Pokud je člověk závislý na pomoci druhých lidí a bývá někdy sám, mělo by klíče od jeho bytu mít více členů rodiny, správce domu, důvěryhodný soused, vedení bytového družstva nebo společenství vlastníků bytových jednotek.

V případě obav o zdraví blízkého, který žije sám, je možné využívat sociální službu Tísňová péče. Službu Tísňová péče najdete v Registru poskytovatelů sociálních služeb. Možné je využívat i aplikaci Záchranka, chytré hodinky propojené s dalším chytrým zařízením, které umí detekovat pád, nebo zdravotní kolaps, nebo klasická emergenci tlačítka na místech v bytě, kde je největší riziko úrazu, tedy v koupelně, na toaletě a v kuchyni.

# jak upravit byt



## předsíň

V předsíni by na zemi neměly být žádné koberečky, které by se mohly zachytit o nohu a způsobit pád. Měla by zde být jednolitá podlaha z nekluzkého materiálu. V předsíni by měla být stabilní a pevná židle, u které by měla být v dosahu ruky dlouhá lžice na nazouvání bot. Veškerý nábytek v předsíni, stejně jako v celém bytě, by měl být přivrtaný ke zdi, aby v případě pádu nemohlo dojít k tomu, že na sebe váš blízký nábytek strhne a zůstane pod ním uvězněný, nebo mu způsobí úraz (i to jsem párkrát ve své dlouholeté praxi zažil). Pokud jsou v bytě prosklené výplně dveří, opatřete je bezpečnostní folií, několikrát jsem viděl i vážná zranění, kdy se při pádu senior pořezalo střepey rozbité výplně. Pokud se váš blízký špatně pohybuje, odstraňte v bytě prahy; přechody mezi kobercem a jiným povrchem přelepte kobercovou páskou nebo gafou, aby o koberec nešlo zakopnout. Zároveň by v předsíni po obou stranách měla být pevná, do zdi ukotvená madla, o která se člověk může opřít loktem a vahou celého těla, madla by měla být v bytě všude tam, kde jsou potřeba pro bezpečný a samostatný pohyb, a měla by být zhruba ve výšce lokte stojícího člověka.

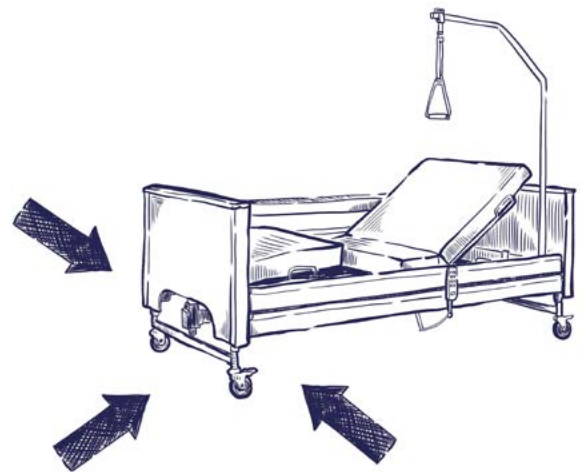


## ložnice

V ložnici by měla být zdravotnická postel, ta má být čelem ke zdi a přístupná ze všech tří ostatních stran. Postel by měla být opatřena hrazdou a antidekubitní (protiproleženinovou) matrací.

Vedle postele má být noční stolek, světlo a na nočním stolku nápoj, pro seniory nebo starší lidi s handicapem je pitný režim velmi důležitý. Pokud se chystáte byt upravovat, nezapomínejte na to, že musí být stále útulný, nedělejte z něj nemocnici, jen ho vylepšete pro potřeby vašeho blízkého.

Zde jsou některé odkazy na užitečná videa, ve kterých se dozvíte, jak manipulovat se špatně pohyblivým člověkem na lůžku i odkazy na pronájem a prodej zdravotních postelí. Další desítky firem a organizací půjčujících a prodávajících kompenzační pomůcky můžete najít na internetu. Nejedná se o reklamu, ale příklad možností, které máte.



**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

# jak upravit byt

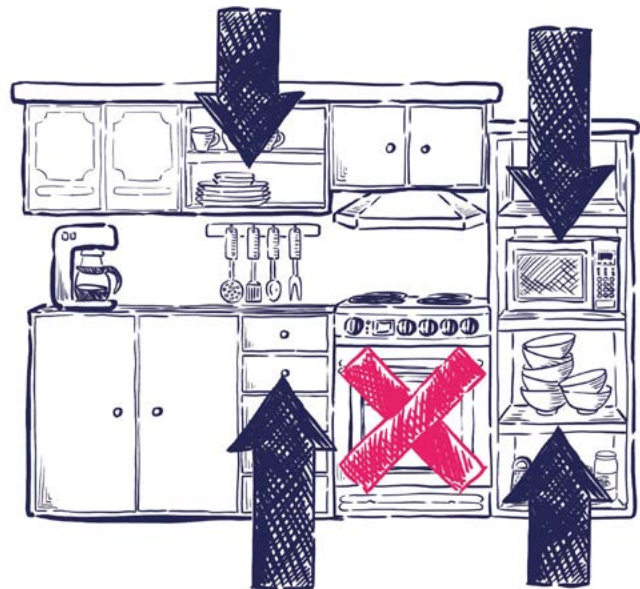


## kuchyně

V kuchyni přemístěte nádobí, které váš blízký nejčastěji používá do jemu nejpohodlnější výšky, ideálně do spodních prostor horních skříněk nebo vrchních polic dolních skříněk kuchyňské linky. Pokud jsou elektrické přístroje blízko dřezu, přemístěte je na bezpečnější místo, aby nemohlo při pádu dojít k jejich stržení do vody, a tedy k úrazu elektrickým proudem. Podstavec rychlovarné konvice, kávovar nebo překapávač pevně přidělejte k lince, snížíte tak riziko, že při pádu z něj na sebe váš blízký strhne horkou tekutinu a opaří se. Nože a ostatní ostré předměty umístěte do určeného šuplíku v lince. Na lince by neměly být stojany na nože ani žádné skleněné nádoby - nemělo by tam být nic, co by při pádu mohlo způsobit další zranění (např. pořezání, nebo úraz elektrickým proudem). Opět platí, že na stěnách by tam, kde je to pro vašeho blízkého potřeba, měla být pevná madla, o která se může opřít, nebo se jich zachytit.

Pokud je v kuchyni vodovodní baterie s kohoutky, vyměňte ji za pákovou baterii, je jednodušší na ovládání a je bezpečnější, při používání pákové baterie je těžší se opařit a šetří vodu. To platí i pro koupelnu.

Pokud váš blízký trpí demencí, byť třeba lehkou, doporučuji vám vypnout přívod plynu nebo elektřiny do sporáku a místo toho pořídit mikrovlnnou troubu s jednoduchým ovládáním. Mikrovlnná trouba nemůže snadno způsobit požár, nicméně z bytu vašeho blízkého odstraňte talíře s pozlacením/postříbřením, které v mikrovlnné troubě způsobují elektrické výboje. Do mikrovlnné trouby poříďte i speciální plastové nádoby na ohřev potravin, to se nezahřívá tak jako nádoby porcelánové a nedojde tak k popálení nebo opaření. Tvrzené plasty do mikrovlnné trouby bývají zdravotně nezávadné, jiné plastové nádoby nepoužívejte. Používání mikrovlnné trouby místo klasického sporáku je řešení, které se mnohokrát osvědčilo. Pokud je člověk závislý na péči druhého, byť žije sám, obvykle stejně nevaří a stačí mu ohřát si donesené jídlo.



Váš blízký může při dovážce potravin využít jednu z mnoha dovážkových služeb, ať už firem Rohlík, Tesco, Lidl, Košík, nebo třeba Dáme jídlo, podobných služeb je mnoho. Například v Lidlu mají spoustu relativně levných a chutných hotových potravin, třeba lasagne, pastu nebo pizzu, které lze snadno ohřát v mikrovlnné troubě. Pokud váš blízký naplňuje definici klienta sociálních služeb, může se obrátit i na některou z mnoha pečovatelských služeb, a ty mu mohou dovážet hotové jídlo z nějaké vývařovny nebo závodní kuchyně. To je možné skutečně pouze v případě, že neexistuje způsob opatřit si potraviny běžným způsobem.

Z mojí zkušenosti plyne, že je jednou za týden dobré u člověka, který je nějak závislý na pomoci druhých, zkontrolovat obsah ledničky. Jestli je čistá a jestli jsou v ní jenom čerstvé a konzumovatelné potraviny (nemají prošlé datum spotřeby). Zažil jsem i případy, kdy kvůli zhoršenému zraku člověk pravidelně jedl zkažené potraviny. Pro starší lidi není potřeba dělat přehnaně velké nákupy, obvykle méně jí a je lépe mají-li všechny potraviny čerstvé, byť v menším množství. Zároveň by ale doma měli mít všechny dobroty, které mají rádi, tedy pokud to není v rozporu s jejich zdravotním stavem.

**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

# jak upravit byt



## koupelna

Koupelna je nejnebezpečnějším místem v bytě, stává se v ní nejvíce úrazů a nejhůře se z ní dá dovolat pomoci. V koupelně musí být podlaha, která neklouže, protiskluzná podložka musí být i ve vaně. Jestli jsem si ze své mnohaleté praxe odnesl nějaký odstrašující případ, tak je to úraz mého klienta v koupelně. Divili byste se, jak špatně se dá z koupelny dovolat pomoci a jak špatně se dá v koupelně poskytnout základní první pomoc. Prosím vás tedy, pokud je váš blízký vážně nemocný nebo těžce pohyblivý, nikdy ho nekoupejte ve vaně! Nedá se v ní poskytovat první pomoc a v případě náhlého kolapsu z vany člověka nikdo nedostane, to vám poví každý, kdo podobnou situaci řešil. Ve vaně nejde provádět masáž srdce, ani použít defibrilátor. Proto vždy používejte sedátko do vany, respektive na vanu, ideálně takové, které má opěrku zad a je otočné. Sedátko do vany bohužel už nehradí zdravotní pojišťovna, nicméně stojí pár tisíc, nebo jde půjčit v půjčovně kompenzačních pomůcek. Nad sedátkem by pak mělo být madlo, o které se váš blízký bude při hygieně opírat a držet se ho. Veškeré elektrické přístroje, fény, kulmy, nabíječky elektrických kartáčků a tak dále, dejte co nejdál od vany a umývadla, aby při pádu nemohlo dojít k jejich stržení do vody a úrazu elektrickým proudem.



Nejlepším komplexním řešením je vybudovat v koupelně bezbariérový sprchový kout s protiskluznými dlaždicemi na podlaze, sklápěcím sedátkem a madly po jeho stranách. Takovou malou koupelnu má moje maminka a nemůže si ji ve svém pokročilém věku vynachválit. V koupelně by také mělo být pevné umývadlo, o které je možné se vši silou opřít, nejlepší je tedy skříňka s umývadlem, které se běžně prodávají. Samozřejmě přidělaná do zdi tak, aby umývadlo nešlo vahou těla vyvrátit. I v koupelně by měly být všechny skříňky přidělané ke zdi. A ještě jedna věc, pokud se váš blízký příliš nepohybuje a převážně leží, nebo sedí, dávejte si pozor, abyste ho při hygieně neopafili, člověk, který dlouho leží, má citlivější pokožku a teplotu vnímá intenzivněji než zdraví lidé.



Pokud byste přeci jen svému blízkému chtěli dopřát koupel ve vaně, je tu několik možností. Prodává se nafukovací vana, kterou dáte pod člověka na posteli a v ní vašeho blízkého umyjete. Nebo se prodává speciální elektrický zvedák, kterým člověka zabaleného do textilního sedátka dostanete do vany a z vany, nicméně musíte zvedák umět bezpečně a spolehlivě obsluhovat. Anebo, a to je vynikající řešení, existuje speciální nafukovací vak, který zaplní celou vanu jako nafouknutý balón, člověk si na něj přes hranu postele sedne a pak jej jednoduše vypustíte a místo vzduchu napustíte do vany vodu, po koupeli vak zase nafouknete a ten člověka vynese zase na hranu vany. Je to skvělé řešení, které jsme používali ve

Velké Británii, kde jsem pracoval jako pečovatel, ale tady jsem to zatím neviděl, což nevylučuje, že u nás k dostání je. Každopádně je samozřejmě možné zakoupit tento produkt v zahraničí.

Sedačka do vany by měla být ideálně opatřena opěradlem zad i rukou a měla by být otočná. V koupelně by mohlo být nainstalováno i emergenci/SOS tlačítko pro případ nouze.

Zde je několik odkazů, příkladů vašich možností:

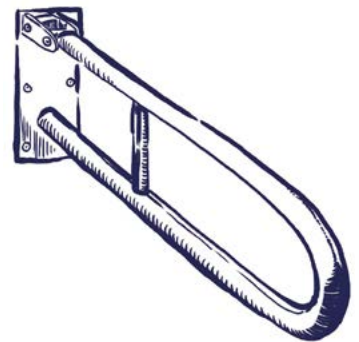
# jak upravit byt



## toaleta

Dalším rizikovým a pro špatně se pohybujícího člověka nepohodlným místem je toaleta.

Ta bývá nezděná úzká a dveře se velmi často, především ve starších domech, otevírají dovnitř, což není příliš bezpečné. WC by mělo být dostatečně vysoké, minimálně tak, aby měl při sedu člověk nohu v kolenu v úhlu 90°, toho lze dosáhnout pořízením nástavce na toaletní prkénko, pořídit jde i sofistikovanější vyhřívané prkénko se zabudovaným bidetem, to je taky vyšší než běžné prkénko. Pořídit samozřejmě můžete přímo i vyšší zdravotnickou toaletu. Na wc by po obou stranách toaletní mísy neměla chybět pevná, do zdi přídělaná madla.



Záchod by ideálně neměl být zamykatelný, aby se na něj dalo dostat, pokud na něm váš blízký upadne.

Na wc by mohlo být nainstalováno i emergenci/SOS tlačítko pro případ nouze.

## obývací pokoj

Pokud jde o obývací pokoj, zde bych byl opatrný, jen pokud je v něm skleněný konferenční stůl, nahradil bych jej něčím pevnějším a nerozbitným. Je-li v bytě obývací stěna, měla by být přivrtána ke zdi, aby ji na sebe člověk při pádu nemohl strhnout, to platí u veškerého nábytku a dnes i u velkých LCD televizí.

## podlahy

Ideální povrch podlah je pro těžce pohyblivého člověka obyčejný zátěžový koberec, hřeje, pád na něj tolik nebolí, dá se po něm lehce jezdit na invalidním vozíku, jde po něm chodit s chodítkem a hlavně neklouže.

## invalidní vozík

Invalidních vozíků existuje mnoho druhů, záleží na tom, jak moc je váš blízký, o kterého se staráte, samostatný. Existují drahé vylehčené vozíky pro mladé lidi po úrazech, stejně tak jdou koupit, nebo půjčit levné jednoduché a těžké skládací vozíky pro starší a méně pohyblivé osoby. Vy si v každém případě vozík vyzkoušejte, vejde se vám složený do kufru auta, unesete ho, jsou jeho madla dost vysoká na to, abyste si neničili záda? Vozík si jednoduše musíte se svým blízkým vyzkoušet, jinak se budete zbytečně trápit.



# jak upravit byt



## chodítko

Chodítko je pro mnoho seniorů důležitá a nepostradatelná věc, z mojí zkušenosti plyne, že nemá smysl utrácet za levná chodítka. Chodítko musí unést celou váhu člověka, který ho používá, musí mít kvalitní brzdy, aby neujelo, a musí být dostatečně robustní, aby se při jeho používání člověk cítil bezpečně. Chodítek je mnoho druhů, proto je potřeba chodítko správně vybrat. Chodítko, stejně jako invalidní vozík, můžete buď koupit nebo půjčit v nespočtu půjčoven kompenzačních pomůcek.



## schodolez

Pokud váš blízký bydlí v patře, a sám není schopen v domě převýšení překonat, existuje technická pomůcka, které se říká schodolez. Je to elektrické motorové zařízení s pásy, na které naložíte člověka na invalidním vozíku, a pomocí pásů s ním vyjedete schody. Je to zařízení dobré, ale drahé a běžně se k němu člověk nedostane. Pokud však řešíte jak svého blízkého, který není schopný překonávat schody, přemísťovat, schodolez je správnou volbou.

Schodolezy jsou buď samoobslužné, nebo potřebují ovládání druhou osobou. Na schodolez můžete čerpat dávku Žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku, tuto dávku můžete čerpat například i na pořízení osobního vozu, nebo jiné nákladnější technické pomůcky.

Ideální byt, ve kterém žije těžce pohyblivý člověk, je vybaven zmíněnými pomůckami, tedy zdravotnickou postelí, chodítkem nebo invalidním vozíkem, dostatkem madel pevně uchycených do zdi, sedátkem na vanu, nástavcem na wc, zátěžovým kobercem. Veškerý nábytek by měl být pevně přidělaný ke zdi proti stržení při pádu, skleněné výplně dveří by měly být přelepeny bezpečnostní folií proti rozbití.

V bytě by mělo být všude dost místa pro pohodlný pohyb bez zbytečných překážek, to může být důležité i při případném zásahu zdravotníků.

Pokud váš blízký bydlí sám a vy k němu jen docházíte, pořídte mu bezpečnostní tlačítko pro přivolání pomoci, kdyby upadl na toaletě nebo v koupelně. Pořídit mu můžete i chytrý náramek, který vypadá jako chytré hodinky, který je schopný vyhodnotit, že člověk upadl a automaticky zavolá pomoc. Blízkému taky můžete do telefonu nainstalovat aplikaci Záchranka, ta může být v krizových situacích velmi užitečná, nebo můžete využít sociální službu Tísňová péče, která kombinuje všechna zmíněná řešení.

Myslete na to, že by byt měl být stále útulný a člověk, který v něm žije, by se v něm měl cítit dobře a bezpečně, všechny zásahy s ním proberte a vysvětlete mu jejich důvody. Úpravy neznamenaají ani velké finanční náklady, ani výrazné změny v tom, jak bude byt vypadat. Pokud tedy nechcete byt předělat od základu s architektem. To ale ve většině případů není třeba. K pohodlné péči a bezpečnému životu většinou stačí těch několik málo úprav, které jsem zde uvedl.

## první informační YouTube kanál pro pečující a lidi s handicapem

*Veškeré odkazy v tomto dokumentu jsou vybrány tak, aby nejlépe posloužily účelu, tedy adekvátně poradit, v žádném případě se nejedná o reklamu. U odkazů, které mám ověřené a mohu je doporučit je doporučení jasně napsané, všechny ostatní jsem do dokumentu přidal s ohledem na informační kvalitu jejich obsahu.*



# veškeré informace najdete ve videokurzu: Jak pečovat o blízkého v domácím prostředí od A do Z



tento kurz lze uhradit z těchto benefitních programů



---

**Pokud máte další dotazy, volejte, nebo pište**

Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS. | +420 603 368 995 | [careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)

# kde hledat informace, kam se obracet



Další informace vám poskytnou  
sociální odbory úřadů obcí  
s rozšířenou působností.

**pokud máte další dotazy,  
volejte, nebo pište**

**informace a služby najdete  
na [www.careinfo.cz](http://www.careinfo.cz)**

**Mgr. Bc. Lukáš Brezina, DiS.  
+420 603 368 995  
[www.careinfo.cz](http://www.careinfo.cz)  
[careinfo@careinfo.cz](mailto:careinfo@careinfo.cz)**

