

7 RAD PRO ZAČÁTEK PEČOVÁNÍ

- 1 Informujte se**

Zjistěte si aktuální informace o zdravotním stavu a potřebách blízkého.
- 2 Zapojte druhé**

Zjistěte, kdo vám s péčí pomůže (promluvte s rodinou, kontaktujte sociální služby).
- 3 Upravte domácnost**

Domácnost, v níž žije osoba, o kterou budete pečovat, upravte a vybavte, aby péče byla co nejsnazší. Poradíte kompenzační pomůcky.
- 4 Praktické postupy**


Zjistěte si, jak nejlépe při péči postupovat. Přesné návody, jak v domácím prostředí zajistit např. hygienu nebo stravování můžete najít v různých příručkách, na kurzech, od odborníků.
- 5 Finanční plán péče**

Péče je náročná i finančně. Můžete využít příspěvek od státu: příspěvek na péči, na úpravu bytu, na mobilitu, ošetrovné. O pomoc můžete žádat i nadace.
- 6 Připravte se na krizi**


Zjistěte kontakty na lékaře, vytvořte soupis léků, vyplňte a umístěte na viditelném místě I.C.E kartu (je na internetu), vyplňte nouzový plán péče (je zde uvedeno, kdo a jak se může o blízkého postarat za vás, vzor na www.pecujdoma.cz).
- 7 Myslete na sebe**

Myslete i na sebe, udržujte kontakt s přáteli, žijte i vlastní život! Nebojte se a nestyďte si říct o pomoc. Nikdo nemůže chtít, abyste vše zvládli sami. Nechtějte to ani vy po sobě samotných.

Centrum pro podporu pečujících osob
Žitkova 10, 789 01 Zábřeh
tel: 730 806 121, 730 806 122
pecujeme.zabreh@charitazabreh.cz




**CENTRUM PRO PODPORU
PEČUJÍCÍCH OSOB**
Žitkova 10, 789 01 Zábřeh



V CENTRU NEBO U VÁS DOMA NABÍZÍME ZDARMA

zaučení v péči, poradenství
pomoc a podporu odborníků
pomoc při komunikaci v rodině
setkávání pečujících osob
zapůjčení pomůcek
usnadňujících péči




#dekujemepecujicim

facebook.com/pecuj

Bc. Natálie Pečimuthová, DiS.
tel: 730 806 121

Bc. Kateřina Bílková
tel: 730 806 122



Spolufinancováno
Evropskou unií