

Pečuj doma: Projekt pomáhá lidem, kteří se starají o své blízké

Projekt Pečuj doma poskytuje zájemcům poradenství, kurzy i podporu v těžkých chvílích. Jeho úkolem je pomáhat neformálně pečujícím.

JÍŘÍ ŠTRAUB

Komplexní podpora neformálních pečujících, tedy každého, kdo se stará o své blízké, ať už stárnoucí rodiče, nemocné partnery, nebo třeba děti s postižením. To je cílem projektu neziskové organizace Diakonie Českobratrské církve evangelické s názvem Pečuj doma.

Vznikl před devíti lety a zájemcům poskytuje například poradenství, a to osobně i telefonicky na bezplatné lince 800 915 915.

LINKA PORADÍ TAKÉ S PŘÍSPĚVKY

Na lince se pečující dozvědí třeba to, na jaké příspěvky a zdravotní pomůcky mají nárok, nebo jaké služby mohou využívat.

Pečuj doma také nabízí množství online i prezenčních kurzů, kde si mohou pečující zdarma vyzkoušet ošetrovatelské či fyzioterapeutické techniky, dozvědí se, jak pečovat o člověka s demencí, jaké jsou zásady komunikace při péči, jak pracovat se stresem, jaká jsou specifika péče v závěru života, získají sociálně-právní minimum a řadu dalšího.



PEČOVÁNÍ je dobrovolným a často křehkým rozhodnutím, které nelze považovat za samozřejmost. Ilustrační foto: Shutterstock

„Naši podpory využívají i klienti, kteří už nepečují, neboť jejich blízcí v nedávné době zemřeli. Nadále však zůstávají s námi a dalšími pečujícími ve spojení, aby se ve fázi truchlení necítili příliš osamoceni. Využívají možností vzájemné podpory, našich kurzů a podpůrných skupin. Jsou mezi nimi kupříkladu dcery zesnulých matek, vdovy a vdovci. Jsme moc rádi, že jejich zkušenosti můžeme využít i ve prospěch začínajících pečujících,“ upřesňuje Sarah Huikari, vedoucí projektu Pečuj doma.

Jako prevenci syndromu vyhoření nabízí Pečuj doma také podpůrné skupiny, které se často realizují pod dohledem zkušených psychoterapeutů nebo formou volnočasových aktivit. V nabídce je i řada příruček či instruktážních videí. Na webu www.pecujdoma.cz mohou pečující využít interaktivní mapu služeb a Nouzový plán péče, který může pomoci v situacích, kdy je třeba pe-

čujícího zastoupit. Pečuj doma patří pod projekt Neviditelní (www.neviditelni.org). Ten poukazuje na obyvatele propadávající systémem veřejné pomoci a českou ekonomikou.

Tam spadají také neformální pečující, což jsou často laikové bez vzdělání. Jejich pomoc je motivována vzájemným blízkým vztahem a realizována bez smlouvy, stanovených hodin či finanční odměny.

VÝZVY A TĚŽKOSTI PEČOVÁNÍ O BLÍZKÉ

„Pečování zůstává dobrovolným a často křehkým rozhodnutím, které nelze považovat za samozřejmost, nese totiž s sebou mnoho výzev a těžkostí. Každého, kdo se náhle ocitne před rozhodnutím stát se neformálně pečujícím, je třeba maximálně podpořit neboť tyto lidé musí často dělat zásadní rozhodnutí pod časovým tlakem a přizpůsobit péči další aspekty svého života,“ říká Sarah Huikari.