**AKTIVITY PRO NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ**

1. **PORADENSTVÍ**

S čím můžeme poradit?

* na jaké příspěvky a dávky máte nárok a jak o ně požádat
* jak si uzpůsobit domácnost, jaké kompenzační pomůcky jsou pro vás vhodné
* jaké podpůrné služby můžete využít ve vaší specifické situaci
* a mnoho dalšího...

Kde můžeme poradit?

* osobně – na kontaktních místech (nejčastěji nemocnice či úřad)
* telefonicky – na bezplatné poradenské lince 800 915 915 (každý všední den 9-17)
* e-poradenství – na [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz), poradna@pecujdoma.cz
* v domácnosti pečujícího
1. **KURZY PRO PEČUJÍCÍ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KURZ: 8 vyučovacích hodin** | **KLÍČOVÉ KOMPETENCE: CO SE NAUČÍM** | **VZDĚLÁVACÍ METODY** |
| **Zásady úspěšné komunikace při péči**akreditace **MPSV** | * správně komunikovat se svým blízkým, o něhož pečuji
* komunikovat v nejrůznějších obtížných situacích
* vyhnout se komunikačním nedostatkům a zlozvykům
 | * přednáška s diskusí
* kazuistiky
* modelové situace
* simulace
* hraní rolí
 |
| **Naučme se ošetřovat**  | * poskytnout základní ošetřovatelskou péči svému blízkému (výživa, vylučování, hygiena, péče o lůžko)
* využít při péči současné trendy v ošetřování a zdravotní pomůcky usnadňující péči
* aplikovat při ošetřování prvky bazální stimulace
* aplikovat jednoduché ošetřovatelské činnosti
* vybavit správně lékárničku
* podávat léky
* aplikovat injekce
* ovládat přístroje usnadňující ošetřování
* poskytnout první pomoc
 |
| **Základy správné manipulace**akreditace **MPSV** | * poskytnout základní domácí rehabilitaci a využívat přitom nové metody
* přesouvat a polohovat nepohyblivého člověka, předcházet dekubitům
* provádět aktivizaci
* vybrat a aplikovat konkrétní cvičení podle konkrétní diagnózy
 |
| **Pečujeme o člověka s demencí**akreditace **MPSV** | * rozpoznat demenci a včasně ji diagnostikovat
* určit, jaké chování a projevy jsou ovlivněny demencí
* poskytovat specifickou péči o člověka s demencí, která vede k pozitivním výsledkům
* správně komunikovat s člověkem s demencí
* zorganizovat péči v rodině a rozprostřít nároky na péči
 |
| **Sociálně-právní minimum**akreditace **MPSV** | * na jakou podporu mám jako neformální pečující nárok a co musím udělat, abych ji získal/a
* co je příspěvek na péči, jak o něj požádat a co mě při tom čeká
* jaké další příspěvky a výhody mohu využít
* jak mohu zvládnout pečovat při zaměstnání nebo podnikání
* jak se mě týká institut opatrovnictví
* jak se mohu bránit a vymáhat svá práva (soudní obrana a sebeobrana pečujících)
 |
| **Jak doprovázet na konci života**akreditace **MPSV** | * jaká jsou specifika ošetřování v závěru života
* jaké pomůcky budu potřebovat
* jak mi může pomoci psychologická podpora
* jak zajistit praktické záležitosti
* co je terminální stadium a jak vypadá paliativní léčba
* jaké krizové situace mohou nastat a jak si s nimi poradit
 |

1. **Podpůrné skupiny PRO PEČUJÍCÍ**

Podpůrné skupiny poskytují pečujícím bezpečný prostor pro:

* sdílení s ostatními, kteří jsou ve stejné situaci
* vyjádření pocitů
* získání síly do další péče
* získávání/předávání zkušeností a informací, které se osvědčily

Pořádáme 3 typy podpůrných skupin. Skupiny vždy vede odborník na dané téma (lektor, psychoterapeut).

* Tematické skupiny

Poskytují další znalosti a dovednosti v oblasti péče (nácviky polohování, druhy masáží, paliativní péče atd.)

* Zážitkové skupiny

Smyslem je relaxace, odpočinek, odvedení pozornosti od náročné péče, zaměření na sebe, prostor a čas pro sebe (finská metoda Lesní mysl, patchwork, košíkářství, sítotisk, pletení atd.).

* Terapeutické skupiny

Skupina je zaměřena na sdílení vlastní situace a svých emocí v bezpečném prostředí s odborným vedením (možná terapeutická témata – náročnost péče, doprovázení umírajícího, po ztrátě blízkého atd.).

1. **Case management pro pečující**

„Nenabízíme 1 řešení pro všechny, ale hledáme řešení pro každého, kdo jej potřebuje a jak jej potřebuje.“

Dlouhodobé průběžné doprovázení pečujícího/pečující rodiny při péči o svého blízkého. Pracovník provází pečujícího jeho situací, hledá s ním nejlepší řešení v dané síti služeb a podpory v místě i v rodinné síti, poskytuje zpětnou vazbu a pomáhá pečujícímu najít potřebné zdroje.

1. **Příručky pro pečující**

Rady sociálně-právní - Rady ošetřovatelské - Rady rehabilitační - Rady fyzioterapeutické - Rady lékařské - Rady pro komunikaci - Rady pro péči o člověka s demencí - Rady pro závěr života

Ke stažení na www. <https://www.pecujdoma.cz/poradna/prirucky-a-videa/>.

1. **TRÉNINKOVÁ VIDEA**

Ke stažení na www. <https://www.pecujdoma.cz/poradna/prirucky-a-videa/>.