

# Informační brožura pro uživatele a pečující



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**Nejete na to sami, požádejte někoho o pomoc – příbuzní, přátelé, sousedy, profesionály...**

- Na první místě jste Vy. Dbejte na své fyzické i psychické zdraví. Snažte se být i mediků svůj život.
- Nemějte na péči monopol. Nemůžete být jediným pečujícím.
- Ukažte o týmovou spolupráci v rodině a buďte asertivní.
- Požádejte o kvalifikovanou pomoc a komunikujte s ní.
- Zvláště hovořte se svým okolím o vlastních obtížích a obavách.

Domácí péče je fyzicky i psychicky vyčerpávající, často až na hranici vlastních sil. Každý člověk tu sílu nemá nebo nemá reálné možnosti a zdroje. Není to odvolateníhodné. Ti, co jí v sobě mají, si zaslouží uznání.

**Pečovatelská služba**  
**Homediss**, o.p.s.



## Obsah

1. Začátek: „Já vás nechtěl obtěžovat“ .....	4
2. Ideální pečující tým: rodina + profesionálové .....	7
3. Příprava domácnosti a základní pomůcky .....	12
4. Základní ošetrovatelské dovednosti v domácnosti ..	15
5. Základní prevence pádů .....	19
6. Základní prevence proleženin a péče o pokožku ..	22
7. Kontakty a doporučené odkazy .....	26

## 1. Začátek: „Já vás nechci obtěžovat“

Fyzická a psychická stárnutí neoddělitelně doprovází i změny sociální. Stupňuje se míra závislosti na pomoci druhých, zvyšuje se sociální izolace a dochází k postupnému omezení kontaktů.

Nepřekonatelnou překážkou a strachem se nejednou stávají ty dříve nejobyčejnější věci. Je problém sejít schody a jít si nakoupit, nespachnout, poslat sprchu a toaletu, vzpomínat si na užší léta, vyprout sponk. A do toho skoro celý tělo pořád bolí... Není divu, že se pak takovému člověku třeba vícetající pochybnosti, nepochopení, opuštnosti a nakonec i strachy smyslu života.

Pokud se váš blízký senior o tom všem nezmínuje, neznamená to, že se tím jakkoliv netrápí. Možná vám jen nechce přidávat další starosti, když jich sám máte dost. Zdáš se vám nechce být na obtíž, když ví, že máte málo času.

Pomoc seniorům zmiňovat útrapy stáří a dopomáhat jim k co jejich největší samostatnosti vyžaduje nejen spoustu fyzických síl, ale i potřebnou dávku empatie a trpělivosti. Mýte si na to, že starý člověk za své potíže nemůže a že si je nevymýšlí. Někdy nepochopitelné věci nedělá či neklá naschvál. Mnohdy své obtíže ze studu zamlčuje. Může být problémy s inkontinencí, příjmem potravy, zapomenutím, nedostatkem peněz. Někdy skrytá poranění a neuznává se o svých bolestech.

Proto je důležitá dostatečná komunikace, špičkové vyslechnutí a vzájemná ovlivňovat. Někdy se spokojí s odpovědí vašeho blízkého, že nic nepotřebuje. Řada seniorů si o pomoc neváhá. A když už, tak často až některé problémy přerostou v závažnější problémy nebo přímo v ohrožení.

Stáří není synonymem „přání zemřít“. Mnozí lidé si myslí naopak, že většina starých lidí umřít chce. Také někteří seniori, kteří tvrdí, že si už přejí smrt, nemají být vždy ve stádiu smíření, ale nacházejí se spíše ve stavu rezignace. Přestože jim smrt bezprostředně nehrozí, hovoří o tom, že by jí nejraději nebyli. Pravděpodobně ztrátili naplnění a smysl svého života. Jistě více se pak cítí opuštěni a k němu když se k nim jejich blízcí a okolí chová pohrdavě nebo nevlídně.

Je třeba se zamyslet nad tím, jak zacházet a komunikovat se starými lidmi, snažit se větší a porozumět jim, pomoci jim najít smysl života, snažit se je lidsky ušlechit, navázat důvěru, vytvořit bezpečí a podporovat je. Většina starých lidí touží dojit doma, kde je obklopují jejich osobní věci, ale hlavně rodina nebo i sousedé. Vždy je ale potřeba myslet na zdravou hranici pomoci a něčím ji nerušovat, či dokonce seniora neúmyslně přepočítávat. Sami mu tak někdy v době vše můžeme snižovat jeho stávající schopnosti a zvyšovat závislost na pomoci druhých. Tou nejzávažnější cestou, jak snížit nebo oddálit nepotřebu závislosti na pomoci jiné osoby, je přiměřená a smysluplná podpora a motivace seniora v co největší míře soběstačnosti a zachování jeho návštěv a sociálních kontaktů.





## 2. Ideální pečující tým: rodina + profesionálové

Péče doma je možná jen když na ni mají blížící dostatek fyzických a psychických sil a pečující se mohou mezi sebou střídat. Dalším předpokladem je, že se rodině podaří zajistit potřebný rozsah odborných služeb, které se na péči podílí a rodině pomáhají. V neposlední řadě je nutno zvážit, co je pro pečující ještě finančně schůdné.

Ideální variantou pro zajištění péče v domácnosti je **spolupráce rodiny a odborných služeb**. Tato forma je nejvhodnější nejen z hlediska rozložení sil při vyčerpávající péči, ale také je bezpečnější pro samotného pečovaného.

Někdy se stává, že rodina v té nejlepší vůli může spíše nemocnému ublížit – např. špatnou manipulací, nevhodně zvolenými pomůckami, obavou z některých úkonů, špatně provedenou hygienou nebo nespánek přemírou péče. Právě **kvalifikované osoby s bohatými zkušenostmi pomáhají rodině nalézt šetrné postupy**, vhodné pomůcky, triky a návody. Upozorní předem na různé úskalí a případně nasmějí na další účinné formy pomoci. Tím vším se tak mnohdy podstatně zlepší. Světelné podmínky nejen nemocnému, ale především se uleví samotným pečujícím. V neposlední řadě jsou to právě tyto profesionálové, kteří s pochopením výslednou pečujícího a poskytnou mu potřebnou oporu.

Společný tým profesionálních i laických pečujících tak poskytuje uzdravenou a koordinovanou péči. V konečném důsledku tyto profesionálové pomáhají i samotnému pečujícímu a často mohou včas rozpoznat jeho blížící se vyhoření.

### ■ Jaké jsou odborné možnosti péče v domácnosti – pomoc profesionálů

**Terénní zdravotní a ošetrovatelské sociální služby**, které provádí kvalifikovaná péči v domácnostech, mohou také pečujícím pomáhat a nahlížet na péči a poskytnou kvalifikované poradenství

#### • Ošetrovatel / praktický lékař

- v nabitěných hodinách dochází do domácnosti.
- kromě léků **předepisuje intenzivnější a kompenzační pomůcky a také předepisuje služby agentury domácí zdravotní péče.**

#### • **Agentura domácí zdravotní péče**

- zdravotní péče v domácnosti hrazení ze zdravotního pojištění, kteří je poskytována na předpis obvodního lékaře.
- nejčastější úkony, které zdravotní sestry z agentury v domácnosti provádějí: ošetření ran, proplach poru, podání výživy, měření tlaku, informace o předcházení proležením, oděvy lvas, splácke injekcí, péče o stomie, převazy, manipulace, rehabilitace atd.

#### • **Terénní sociální služby – pečovatelská služba nebo osobní asistence**

- pečovatelsky nebo osobní asistentky poskytují v domácnosti zdravotní péčové služby spojené s hygienou, podáním jídla, polohováním a dopomáhají v běžných úkonech sebeobsluhy.
- předvíčí rodině pečovatelské úkony a pomáhají s jejich nácvikem.
- poradí s výběrem vhodných pomůcek pro domácí péči.
- tyto služby disponují i pomůckami pro přemístování a provedení celkové hygieny na lůžku.
- služba může zajistit i doprovod a dovoz k lékaři.
- platba dle ceníku (hrazeno zpravidla z příspěvku na péči).

Mimo terénní služby je rodině k dispozici několik typů služeb, které mohou s péčí významně pomoci, umožnit člověku zůstat doma a ulehčit pečujícím:

#### • **Dělečkováci péči**

- pobytové sociální služba poskytující nepřetržitou zdravotnickou péči, která ulehčuje pečujícím na omezenou dobu v týdnech dnů až týdnů.
- platba dle ceníku (hrazeno zpravidla z příspěvku na péči).

#### • **Ambulantní sociální služby – centrum denních služeb nebo denní stacionář**

- člověk žije ve svém domácím prostředí a do služby dochází přes den.
- v těchto zařízeních je vyplňován volný čas, je zde zajištěno podání stravy a pomoc při poskytnutí osobní hygieny.
- většinou mohou poskytnout i odvoz uživatele do služby a zpět domů.
- platba dle ceníku (hrazeno zpravidla z příspěvku na péči).





Další sociální a podpůrné služby, které jsou součástí systému péče:

• **Tlačítková péče, tzv. SOS tlačítko**

- klient má u sebe zařízení s SOS tlačítkem – zpravidla náramek, který je nonstop napojeno na dispečink. V případě jakékoliv nouzové situace (např. pádu) klient zmáčkne tlačítko a okamžitě je spojen s dispečerem, který celou situaci ihned řeší.
- zařízení a další související služby jsou poskytovány za měsíční úhradu.

• **Zdravotní dopravní služba:**

- doprava do zdravotního zařízení a zpět (jako i do rehabilitačních a léčebných zařízení), kterou předepisuje a objednává ošetřující/právní lékař. V tomto případě je hrazena ze zdravotního pojištění. Pečující může být jako doprovod.
- tato služba lze využít i bez předpisu lékaře, pak si ji ale objednává a hraď převážněj.

• **Senior taxi:**

- tato služba zpravidla zprostředkovává městský nebo obecní úřad a umožňuje tak svým občanům v seniorském věku za výrazně nižší cenu bezpečný převoz k lékařů a do veřejných institucí.

**Zajištění profesionální péče lze finančně pokrýt z příspěvků státní sociální podpory, zejména z příspěvku na péči.** V poslední kapitole této brožury jsou k dispozici kontakty na veřejné instituce, které poskytnou poradenství a pomohou příspěvky vyřídit.

**Rada služeb je také hrazena ze zdravotního pojištění – viz výčet služeb výše.**

Základní informace o způsobech péče, kontakty a informace o finančním pokrytí podají také sociální pracovníci Pečovatelské služby Homebas, o.p.s.



### 3. Příprava domácnosti a základní pomůcky

Hlavní zásadou je vytvořit **bezpečné prostředí** pro nemocného, ale také pro pečujícího. Tím lze ve velké míře eliminovat riziko pádů.

#### Základní minimum:

- Odstranit možné bariéry v pohybu po domácnosti – odmontovat prahy, odstranit předměty a nestabilní nábytek nebo nábytek s ostrými hroty, který by mohl tvořit překážky či chvátit pohyb.
- Pozor na skleněný nábytek a předměty, stejně tak na sklenění vypíné starších dveří.
- Na dlažbu, do vany a sprchového koutu umístit dobře přilnavou protiskluzovou podložku.
- Odstranit ozdobné nepotřebné koberečky a košiliny z podlah.
- Zabezpečit volné křídci kabely.
- Nainstalovat na stěny opěrná madla – do koupelny, k vaně, k WC, případně i na chodcích v bytě.
- Vánu opatřit sedací deskou a sprchový kout stoličkou.
- Zkontrolovat a opravit zábradlí.

Při odchodu z domácnosti je nezbytné vždy zkontrolovat bezpečí pečovaného s důrazem na:

- správné obutí obuv,
- chodítko ponechané na dosah,
- odstranění bariéry v chůzi,
- zvednutí postelnice u lůžka,
- vypnutí spotřebičů.



Nemocný pravidelně (obdobně trvá značnou část dne na lůžku, není-li na něj přímo upoután). Proto je nezbytné **přípravě lůžka** věnovat pečlivou pozornost.

#### **Základní minimum:**

- Zajistit ideálně **elektrické polohovací lůžko** (v případě zcela ležícího nejlépe s antidekubitní matrací, tj. s matrací proti proleženinám – lze zapůjčit v půjčovných kompenzačních pomůckách nebo zakoupit).
- Sítovat lůžko na vhodném a klidném místě tak, aby byla zajištěna intimita, ale zároveň aby nemocný nebyl zcela izolován.
- Lůžko by mělo být přístupné nejlépe ze všech stran. Přistavte k němu pojezdny lůžkový stolek a židli pro pečující.
- Místnost, ve které se lůžko nachází, by měla být dostatečně osvětlená a dobře větrána.

Vhodným doplňkem k lůžku je také pohodlné polohovací křeslo.

Informace o potřebných pomůckách ochotně poskytne organizace uvedené v předchozí kapitole, především pak pečovatelská služba a agentura domácí zdravotní péče. **Půjčovny kompenzačních pomůcek** mají poradit a typem pomůcek pro konkrétní domácnost (lůžko a doplňky k lůžku, chodítka, vozíky, kleštinová křesla, madla, nástavce na WC a nespočet dalších). Pokud je to možné, je **lépe pomůcku nejprve zapůjčit a vyzkoušet** a až poté případně zakoupit.

#### **Základní minimum:**

- Zajistit potřebné kompenzační pomůcky. Nejčastěji se jedná o chodítka, vozík, toaletní křeslo, desku do vany nebo židli do sprchového koutu.
- Mít dostatečnou zásobu hygienických pomůcek – mycí pěny, **krémy na ošetření kůže, zinkovou ochrannou masť**, jednorázové vlhčené ubrousky, mycí žínky, mýdlo osušky, mléčné mýdlo, jednorázové rukavice atd.
- Mít dostatečnou zásobu kvalitních **inkontinenčních pomůcek** (především plenkové kalhotky, jednorázové pleny a podložky). Tyto pomůcky předepisuje obvodní lékař, případně jsou volně prodejné v lékárnách a zdravotnických prodejnách.
- Mít případně zajištěny pomůcky proti proleženinám (základem je polohovací postel s antidekubitní matrací).

Některé pomůcky může předepsat ošetřující lékař a lze je tak hradit ze zdravotního pojištění. Nejlépe je proto kontaktovat lékaře a zjistit, na které pomůcky má pacient bezplatný nárok.



## 4. Základní ošetrovatelské dovednosti v domácnosti

### Potrava a tekutiny

- **nesutíme** do jídla, zbytečně pak zatěžujeme organismus a mohou nastat obtíže s vyprazdňováním.
- připravujeme lehká, snadno požitelná a stravitelná jídla v menším množství, ale častěji za den.
- velmi dbáme na příjem tekutin. Sítčíme různé nápoje.
- dožaduje-li se nemocný sklenky piva či vína, dáváme mu j.

### Podávání léků a tlumení bolesti

- **bolest je to, co nemocný říká, že jej boří.** Bolest barei nadobit ze života, vede k nervozitě a nespavosti, depresím a tímto aktivně nemocního.
- léky a prostředky proti bolesti jsou velmi efektivní, mávají však i vedlejší účinky. Vždy je proto nutné postupovat dle pokynů lékaře a zdravotníků, kteří mají nemocního v péči.
- léky je nutné podávat pravidelně, nikoli jen dle „potřeby“.

### Prevence zácpy

- **prevenci zácpy je pohyb přiměřený stavu nemocního, dostatečný příjem tekutin, jídla bohatá na vlákninu** (ovoce, zelenina, celozrnné pečivo).
- podávání lékových prostředků (např. Lachulosa), které ale vždy nejprve konzultovat s ošetrojícím zdravotníkem nebo s lékařem.
- pokud nemocný přijímá jen malé množství stravy, není potřeba se znepokojovat tím, že nechodí často na toaletu.

### Hygiena

- způsob hygieny je provádněn dle stavu nemocního. I méně je někdy více – nedělat kompletní hygienu ze kašičkou čusu, když je pacient příliš unavený nebo bolestivý.
- pokud není hygiena možná provést v koupelně, lze j de facto hodnotně provést i na lůžku.
- je nutné dbát na základní důstojnosti a intimitu při úkonech osobní hygieny a na tepelný komfort nemocního.
- vhodné pomůcky: plynové umývačko – lezev, šínka na obličej a tělo a šínka na intimní oblasti a konečník, sušičky, kosmetické přípravky – zdravotní kosmetika pro nemocné, šetrné mýdlo, ochranné a masťové krémy.
- po umytí je potřeba ošetřit kůži promazáním a lehkou masáží.

### **Nechutenství a nevolnost**

- jako vedlejší účinek některých léků je běžné nechutenství.
- nemocný si sám nekrmí, na co má chuť. Pokud má chuť, podáváme pivo po malých dávkách, které podporuje trávení, obsahuje vitamíny a je kalorické.
- lze podávat Nutricinik, který je dostupný v lékárnách.
- při zvracení uložit nemocného do polosedu. Podáváme ochlazenou coca-colu a studené nápoje, případně coca-colu v kostkách ledu.

### **Polohování a manipulace s nemocným**

- **nemanipulovat s nemocným úchopem za zápěstí** – uchopovat jej v podpaždí.
- **u ležícího pravidelně měnit polohu těla** – zpravidla ve dvouhodinových intervalech (na jednom boku, na zádech, na druhém boku, vsedl). Dbáme však na to, aby polohování nebylo bolestivé nebo nad míru.
- polohu u těžce pohyblivého pacienta zajistit pomocí polštářů či molitanových podložek.
- **nemocného se dotýkat celou dlaní, nechytat jej konečky prstů.**
- **nespíchat, nespokívat zpomalení nemocného.**
- **přetáčení na bok provádět pomocí páky z pokrčených nohou.**
- **při přesunech používat spíše tlak než tah.**

### **Instrukční videa, brožury a manžily:**

[www.pecujsdoma.cz](http://www.pecujsdoma.cz)

[www.sosdomacipeco.cz](http://www.sosdomacipeco.cz)

### **Inkontinence**

- **léčivé a chladicí základy a pomoci při inkontinenci je základním předpokladem pro zachování důstojnosti nemocného, ale také předcházením dalších zdravotních problémů.**
- **používat jen absorpční pomůcky určené pro inkontinenci, lišící se rozdíly od běžných hygienických vložek pojmovou mnohonásobně více tekutiny a také neutralizují zápach.**



- Je nutné zvolit správnou velikost a savost dle stupně inkontinence a provést jejich **včasnou výměnu** (nejpozději po 11 hodinách).
- musí být důležitě dodržována **přísná hygiena**. Kůže ošetřovat několikrát denně dle potřeby speciálními hygienickými přípravky, které jsou přímo určeny na pokožku namáhanou inkontinencí.
- Následně je třeba zajistit dostatečný přísun tekutin, vhodnou stravu a pohybové aktivity fyzických možností pečovaného.
- **Inkontinenční pomůcky** jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami na základě předpisu ošetřujícího lékaře a jsou vydávány v **lékárnách nebo zdravotních potřebách**. Jsou předepisovány až na tři měsíce a maximální předepsaný počet je na tuto dobu spravidla dostatečný.
- **Základní druhy pomůcek** podložky na lůžko nebo na židli (jednorázové i pralitelné), vložky, vložné pleny, kalhotky, ochrany lůžka a další.

**Komplezní informace o problematice inkontinence, péče o inkontinenční osobu, produktech, ošetření, cvičení, radě, návody, vzorky zdarma k dispozici na odkaz:**

[www.molklub.cz](http://www.molklub.cz)

Se zručním, nárovním a ukázkami všech výše uvedených druhů a bodů pomůže nejlépe pečovatelská služba.

#### **Péče o člověka s demencí**

- Důležitě se vyhýbat zdlouhavému nemocného a nehovořit s ním jako s dítětem.
- Vyhýbat se konfliktům – příčinou není zjímání nemocného, ale jeho nemoc.
- Podporovat stereotypy, rituály a každodenní řád běžného života, soběstačnost a důstojnost nemocného.
- Respektovat zpomalení nemocného a nevyvíjet na něj tlak.
- Dávat nemocnému jednoduché úkoly, podporovat paměť a orientaci a udržovat komunikaci.
- Pokusit se zvládnout nemocnému aby spal ve dne – pozor na obřízkou režim (je dne spí, v noci neklid).
- Využívat dostupnou pomoc – hledat informace a přijímat rady odborníků a osob se zkušeností.

**Důležitý odkaz a odborní pomoc:**

[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)



## 5. Základní prevence pádů

Některá ohroženou skupinou jsou staří křehcí lidé. Pády u těchto osob mají řadu příčin (ztráta, dehydratace, vedlejší účinky léků, nedostatečný pohyb z důvodu obav, absence pomůcek, nevhodná obuv, špatná výživa...). Mimo základní pravidla vytvoření bezpečí v domácnosti, viz kapitola Příprava domácnosti a základní pomůcky, jsou obecně platná další pravidla, která přispívají k lepší stabilitě osob:

- Měkké správného používání kvalitních opěrných pomůcek a jejich správné nastavení.
- Pozor na používání „jakéhokoli hole“ – může zvýšit riziko pádu!
- Bezpečná plná obuv a její správné nastoupení – rutinní kontrola.
- Denně navštěvovat s doprovodem chůzi v domácnosti i venku a motivovat k pravidelnému pohybu. Posilovat do ní konkrétní pomoci správných pohybových stereotypů.
- Správná výživa lůžka, řídké a řídké – většinou nesmí být z nízkého sedu nebo dolapováním na špičky!
- Dostatečným příjmem tekutin se předchází ztenčení!
- Opatrné vstávání z lůžka.
- Zavedení služby tísňové péče – SOS tlačítko v případě pádu či jakéhokoli jiného ohrožení.





## 6. Základní prevence proleženin a péče o pokožku

Proleženiny (dekubity) způsobují nemocnému velkou bolest a zhoršují jeho celkový zdravotní stav. Správnou péčí, polohováním a důkladnou hygienou lze jejich vznik předcházet.

Jedná se o rány, které vznikají dlouhodobým tlakem na jedno místo v těle, tedy nejčastěji u osob dlouhodobě ležících. Podle závažnosti se dělí na čtyři stupně (nezávažnější jsou otevřené infikované rány zasahující až ke kosti, kdy může dojít k odumření tkáně). Polohovanou kůži se pak můžete dostat dál do této úrovně.

**Nejohroženějšími místy jsou oblasti na kterých je nejméně svalové hmoty a kde pokožka přiléhá na kloub či na kost, dále pak místa namáhání inkontinencí.** Nejprve mohou vypadat jako nevinná červená skvrna, zarudnutí nebo otok. I během několika hodin může již dojít k velkému zvlhčení a otevření rány. Proto je nezbytné nutně vlnovat péči o namáhání místa a o pokožku zvýšenou pozornost a kůži kontrolovat. **Náchylnější k polohování je suchá pokožka, obilní nemocní nebo naopak vyhubí.**

### Ochranná místa:

- v poloze na zádech: paty, lokty, bedra a kříže.
- v poloze na boku: rameno, kyčel, pánevní kost, žebra, loket, kotník.
- v polosedě: lopatky, oblak, kříže.
- v sedě: sedací kosti a paty.

### Základem je polohování, důkladná hygiena, správná výživa a pitný režim.

- polohování je důležitá provést v pravidelných časových intervalech a tak, aby došlo ke změnění nebo rozložení tlaku na problematické místo.
- vhodné je používat **ochranné krycí zabraňující polohování kůže na rizikových místech** (např. antidekubitní botičky). Zde je vhodné poradit se s lékařem či poskytovatelem zdravotní služby.
- udržovat **kůži čistou a suchou**, pokožku osušovat mýdlem a nešetrně, používat vhodné **ochranné hydratační krémy**.
- u inkontinencí osoby očistit kůži **ihned po znečištění**.

- **zabraňovat „zbytečným“ ležení – časné vstávání z lůžka a jakákoliv forma cvičení odpovídající možnostem nemocního může zabránit zhoršení stavu a je prevencí proleženin.**
- **konzumovat dostatek plynudhodnotné stravy, mít potřebné množství kalorií a dostatečný přísun tekutin – nedostatečná výživa přispívá ke vzniku proleženin a zabraňuje jejich hojení.**
- **kontrolovat prostředko a podložku, aby bylo vše vyčištěné a netvořilo záhyby, které by tlačily na pokožku.**
- **provádět jemné masážní pokožky. Čím se prokrvují kůže.**
- **POZOR! Důležité na to, aby velké klouby na sebe netlačily. V polce na boku vložíme nemocnému mezi kolena polštářek.**

**Péče o pokožku u lidí upoutaných na lůžko nebo na vozík je nezbytnou součástí prevence vzniku proleženin a prosezení. Osobní hygiena by se měla provádět vlažnou vodou. Poradte se se sestrou, lékařem nebo lékárníkem na výběru vhodných prostředků, které kůži nevyсуší. Na kůži je vhodné použít ochranné krémy anebo spreje, které zvyšují její hydrataci a zároveň pokožku chladí.**

- **Kůže by měla být vlhká, hydratovaná, ale ne vlhčí - stav pokožky lze ověřit výběrem vhodných prostředků k péči o kůži.**
- **Používejte jednorázové ubrousky – jednorázové vlhčené ubrousky kůži nevyсуší, ale hydratují.**
- **Pozor na bídné mydlo – kůži může vysušit.**
- **Promazávejte ledicím nohy – sápoň jednou denně promazte ledicím kůži na dobrých kožních směrem od prstů nahoru.**
- **Věnujte potřebnou péči o pokožku v intimních partiích u pacienta s inkontinencí – agresivní moč může způsobovat zvažné kožní problémy a přinášet další zdravotní rizika.**

Významné důležité odkazy a zdroje k problematice proleženin, jejich prevenci a ošetření v domácnostech, příručky, návody, videa, poradenství:

[www.dekubity.eu](http://www.dekubity.eu)  
[www.hojeni-ran.cz](http://www.hojeni-ran.cz)  
[www.zahojime.cz](http://www.zahojime.cz)







## 7. Kontakty a doporučené odkazy

■ **Informace o konkrétní sociální pomoci seniorům a pečujícím v regionu Hodonínska a o zajištění finanční pomoci:**

- **Městský úřad Hodonín – Odbor sociálních věcí a školství**  
[www.hodonin.eu](http://www.hodonin.eu)

Pomoc se zajištěním péče, vyřízení kompenzační pomůcky, a obtížemi finanční pomoci, zajištění doprovodů a tlumočení a náklady cest k řešení nejrůznějších problémů.

Vytvoření senior test.

**Odbor sociálních věcí a školství**

Národní tř. 25, 695 02 Hodonín

Tele: 518 316 300, 518 316 440

■ **Informace o dalších státní sociální podpory pro finanční pokrytí péče**

- **Úřad práce ČR – kontaktní pracoviště Hodonín**  
[www.uranprace.cz](http://www.uranprace.cz)

Vytvoření a informace o dalších příspěvku na péči, dalších dávkách státní sociální podpory, příspěvků na nákup pomůcek, dávkách pro osoby se zdravotním postižením, vyřazením průkazek ZTP, státní příspěvky v případě krizových situací (např. při ústupu cen energií).

**ÚP ČR – kontaktní pracoviště Hodonín**

Lipová ulič 8, 695 01 Hodonín

Tele: 600 115 111

■ **Profesionální informace pro pečující osoby, praktické návody, manuály a postupy, odkazy na další služby, sdílení zkušeností**

- **Pečuj doma**

[www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)

Komplexní posazenství pro pečující osoby; materiály a příručky ke stažení, návodní videa, nabídka bezplatného vzdělávání a školení.

**Bezplatná linka pro pečující: 800 915 915**

Portál obsahuje mapu služeb v celé ČR včetně poskytování péče na Hodonínsku. Dále jsou zde ke stažení informační praktická brožura a manuály v rámci edice Řady pro pečující.

- **SOS domácí péče Pomoc pro pečující**

[www.sosdomacipecce.cz](http://www.sosdomacipecce.cz)

Praktické rady od A do Z pro pečující vycházející z osobních příběhů a zkušeností, psychologická podpora a kontakty, návody, postupy při vyřazení na úřadech a financování péče.

- **Linkos**

[www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)

Informace pro pečující o onkologicky nemocného, léčbě bolesti, výživě, nežádoucích účincích, o pomoci v nemocni prostředí i rodině.

Portál obsahuje mapu onkologických center v celé ČR.

• **Muzeyánv onkologický ústav - informační a edukační centrum**

[www.mou.cz](http://www.mou.cz)

Informace a poradenství pro pacienty s onkologickým onemocněním a jejich rodinné příslušníky. Dostupné informační brožury a návody týkající se prevence, léčby a péče, informace o paliativní péči.  
**Bezplatná linka: 800 322 322**

• **Hartmann Česká republika**

[www.hartmann.info](http://www.hartmann.info)

Informace a poradenství o inkontinenci, ošetřování kůže a prevenci proleženin, hygiena nemocného.

• **Česká Alzheimerova společnost**

[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)

Vše o problematice demence a Alzheimerovy choroby. Příjmy a rady pro pečující. Publikace, návody, sdílení zkušeností a vzdělávání. Databáze ohrožených lidí.  
**Databáze služeb.**

**Tísňové linky:**

- Jednotné číslo tísňového volání: **112**
- Zdravotnická záchranná služba: **155**
- Hasič: **150**
- Místní policie: **156**
- Policie ČR: **158**

Všdy mě v desce seznamy aktuální seznam léků a jejich dávkování který můžete zdravotnické záchranné službě předat.

**Pečovatelská služba**  
**Homediss** s.r.o.

Pečovatelská služba Homediss, o.p.s.  
Palmi 12, 695 01 Hodonín  
homediss@homediss.cz  
tel. 518 352 357

[www.homediss.cz](http://www.homediss.cz)

Materiál byl vytvořen v rámci projektu  
Zosilnění sociálních služeb a sociální práce Pečovatelské služby Homediss, o.p.s.,  
který je financován prostřednictvím Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR.  
Číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0/0/19\_008/0015/07