



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Tisková informace

Praha 22. 10. 2018

## **Pečujete dlouhodobě o někoho blízkého a ztrácíte sílu, energii a motivaci?**

### **Jsme tu a pomůžeme!**

***Na Jarově v Praze 3 provozuje organizace Alfa Human Service, z. s. (AHS) již několik let ambulantní psychoterapeutickou poradnu pro dlouhodobě pečující. Tyto služby AHS pečujícím jsou nyní nově financovány v rámci Operačního programu Zaměstnanost ESF a z toho důvodu jsou tyto aktivity klientům poskytovány bezplatně.***

Dlouhodobá péče o blízké je náročná, ať už jejich "handicap" způsobilo cokoli (úraz, dlouhodobá nebo chronická nemoc či zdravotní postižení). Pečující velmi vyčerpává, i když si o ni často neumí říct a pohybují se v začarovaném kruhu: musím, to zvládnou, já nic nepotřebuji, nemám čas na nic jiného, na mě nezáleží, až potom, jindy....

„Je potřeba si ale uvědomit, že pouze ten člověk, který má z čeho čerpat, může svoji energii předat dál a být tak platnou pomocí a oporou blízkého, o kterého pečuje,“ říká Martina Chmelová, terapeutka Alfa Human Service a dodává: „Pečující se často snaží zvládnout všechno sami, ale říct si včas o pomoc v žádném případě neznamená selhání.“

Odborní terapeuti v ambulantní poradně Alfa Human Service poskytují pečujícím psychoterapeutické služby a poradenství a mají dlouhodobé zkušenosti s péčí o osoby, které pečují o druhé. Velmi často u pečujících dochází k syndromu vyhoření. Např. rodič o své dítě se zdravotním postižením pečuje dlouhodobě, mnoho let, 7 dní v týdnu bez možnosti svátků, dovolené a odpočinku. Naši klienti v mnoha případech uvádí, že na svoji skutečně první dovolenou jeli až po 22 letech péče.

Terapeuti pomohou ambulantně všem, kteří si o pomoc dokáží říct. Služby jsou poskytovány v Alfa centru Na Vrchole 25, Praha 3, a zároveň poradí také techniky "na doma", díky kterým se pečující naučí během chvíle nabýt ztracenou rovnováhu.

Kontakt pro objednání: Alfa Human Service, tel: 722 913 207, [konzultace@alfabet.cz](mailto:konzultace@alfabet.cz)

*Nezisková organizace Alfa Human Service, fungující od roku 2000, podporuje pečující: rodiče s dětmi se zdravotním postižením, osoby pečující o seniory a dlouhodobě nemocné i pracovníky v souvisejících profesích ve školství a sociální oblasti. Zároveň provozuje informační portál [www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz) pro rodiče s dětmi se zdravotním postižením.*

### **Pro více informací kontaktujte:**

Petra Adámková, 607 216 236, [petra.adamkova@alfabet.cz](mailto:petra.adamkova@alfabet.cz)  
[www.alfahs.cz](http://www.alfahs.cz), <http://www.alfabet.cz>