Spolufinancováno Evropskou unií

SENÁT PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY

ALFA HUMAN SERVICE

„Potřeby dlouhodobě pečujících: metodika vzdělávání v průběhu péče, na co nezapomínat při edukaci neformálních pečujících, práva pečujících“

Realita neformální péče v praxi a práva neformálních pečujících

4.11.2026, Senát PČR

Mgr. Martina Chmelová; Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D., MBA

ALFA HUMAN SERVICE, Z.S.

- Od roku 2000
- Podporujeme neformální pečující, kteří pečují o: jakéhokoli člena rodiny vyžadující péči
- motto Alfa Human Service: "...pomáháme těm, kteří pečují..."



©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Výstupy naší práce



37 psychorehabilitačních pobytů

26 let existence

2 odborné knihy & 4 handbooky



3 000 klientů







€4 milions

Web portál www.alfabet.cz

Chrpa Den pečujících

Interdisciplinarita

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

ALFA HUMAN SERVICE

Když se rodina stává pečujícím systémem - potřeby, kompetence a práva v každodenní praxi

„Pečující potřebuje podporu jako člověk, nejen vykonavatel péče.“

- nepřipravenost na novou roli a postupné přebírání odpovědnosti za každodenní život blízkého
- potřeba emoční podpory a prostoru pro zvládání nejistoty, únavy a změny v rodinných vztazích
- rozvoj zdravých hranic, zvládání zátěže, sdílení odpovědnosti a schopnosti požádat o pomoc



možnost žít vlastní život

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Potřeby pečujících



- Psychická a emoční podpora
- Odpočinek a péče o vlastní zdraví
- Informace a praktické kompetence
- Sdílení péče a podpora vztahů
- Finanční a materiální zabezpečení
- Uznání, práva a dostupná systémová podpora (Kocourová, 2024)

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Ergoterapie jako konkrétní nástroj prevence přetížení pečujících

..až 2,5 milionu lidí v ČR má zkušenost s péčí (MPSV, 2024)...

Ne vše, co pečující za pečovaného vykoná mu skutečně pomáhá.

Největší pomocí pro oba může být, jak část činností bezpečně zvládnout vlastními silami.

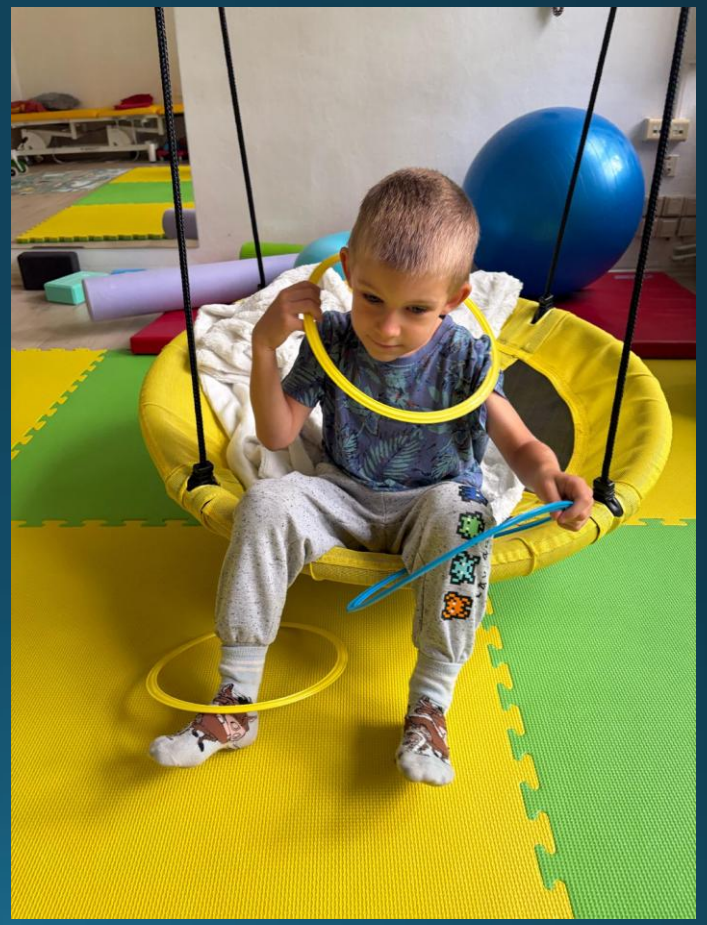
- **edukace**
- **právo pro obě strany**
- **vyváženost péče**

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

ALFA HUMAN SERVICE

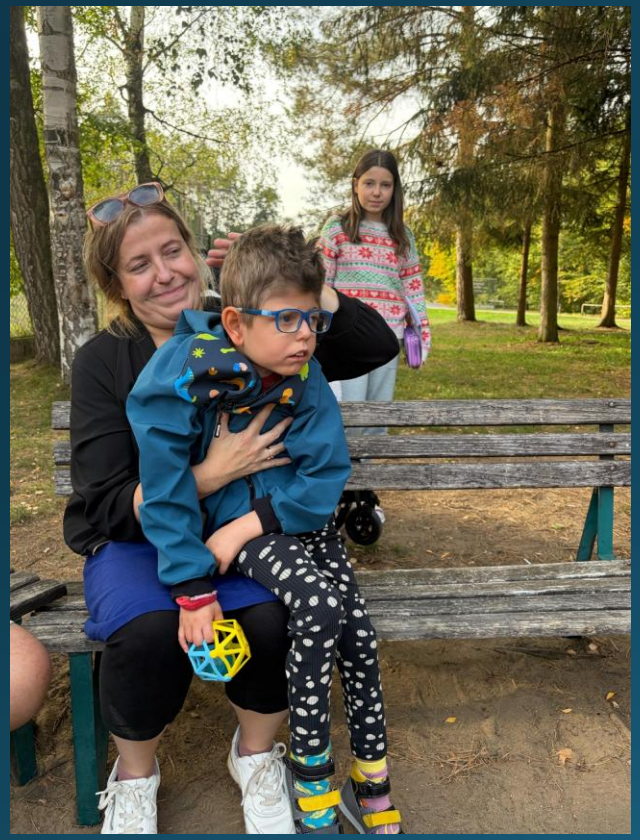
Edukace pečujících v ergoterapii v Centru podpory

- Posouzení činností, které člověk zvládne samostatně, popř. s pomůckou či dopomocí.
- Jak přizpůsobit prostředí, aby péče byla co nejméně fyz. náročná a bezpečná.
- Správné přesuny a manipulace.
- Nastavení realistických cílů pečujících i pečovaných.



©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Diferenciace v péči o dítě a dospělé…



podpora vývoje, postupné osamostatňování, perspektiva rodiny

zachování schopností, bezpečnost, přiměřená míra dopomoci



©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Kazuistika

- Leon 4,5 roku, mikrodelace chromozomu 16p12.2.



4733f6f8-ce30-42ac-9d90-0f5a8c99348b.mp4



66d42a1a-8968-4121-9f94-08e6efe9e68d.mp4



52adfbd7-b469-4e79-ba7a-0f8528da0d92.mp4

Jaká je tedy metodika edukace pečujících???



©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Edukace pečujících v praxi

„Průběžné provázení, nikoli jednorázové zaškolení.“

- Co pečující aktuálně potřebuje a co již zvládá?
- Výběr nejpodstatnějších dovedností pro aktuální situaci.
- Praktický nácvik postupů/úkonů a ověření porozumění
- Zajištění následné konzultace a možnost opakování.
- Při změně zdrav. stavu či rodinné situace potřeby znovu vyhodnotit.



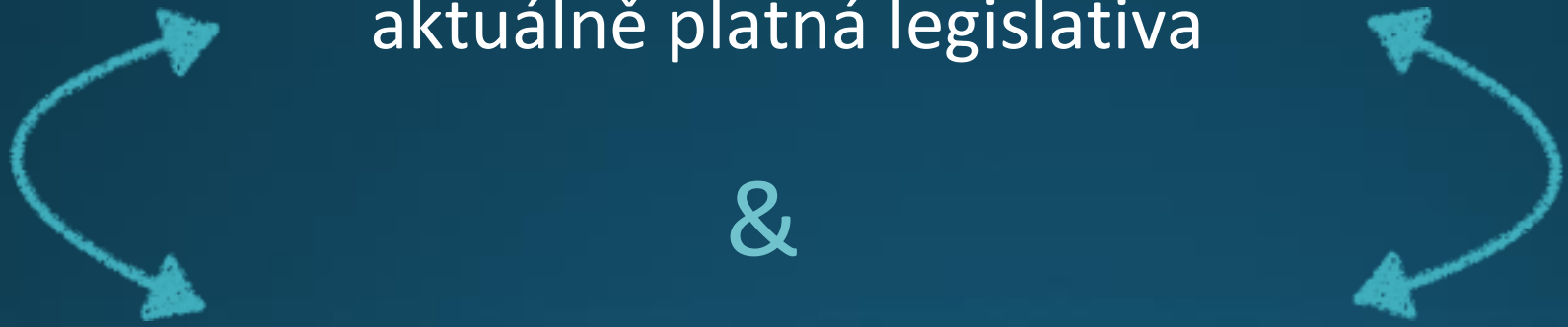
rozpoznání vlastních limitů

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Práva pečujících

„Právo na podporu má praktický význam, když pečující ví, jak je uplatnit a kam se obrátit.“

aktuálně platná legislativa



&

orientace v PnP, soc. službách, možnostech sladění péče a zaměstnání, dostupné poradenství, návaznost zdravotních a sociálních služeb

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Pečující nepotřebuje další telefonní seznam potřebuje konkrétní informace na míru jejich potřebám.



©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

ALFA HUMAN SERVICE

Praxe a systém

- Neformální péče není pouze soukromou záležitostí rodiny.
- Práva bez dostupné a srozumitelné podpory zůstávají pro mnoho pečujících obtížně využitelná.
- Cílem není přesunout další odpovědnost na rodinu, ale umožnit ji péči sdílet.

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

PRVNÍ POMOC PEČUJÍCÍM

5 KROKŮ PRO PEČUJÍCÍ

INFORMACE

DOSTUPNÉ MOŽNOSTI

Informujte se o všech dostupných možnostech ve Vašem okolí. Kontaktujte úřad, požádejte o příspěvek na péči, zmapujte služby.

PLÁN

VYTVOŘTE SI PLÁN PÉČE

Plán péče Vám pomůže zvládat každodenní úkoly a snížit stres. Sepište si konkrétní potřeby pečovaného a frekvenci jejich pokrytí. Do plánu zahrňte důležité kontakty a připravte si řešení pro krizové situace.

PODPORA

KRUHY PODPORY

Určete, kdo Vám s péčí může pomoci a v jakém rozsahu. Zapojte rodinu, přátele a profesionální služby ve Vašem okolí.

SEBEPÉČE

MYSLETE NA SEBE A RODINU

Nezapomínejte na vlastní potřeby, duševní pohodu a zbylé členy rodiny. Dopřejte si pravidelný odpočinek, společné aktivity, mluvte o svých pocitech a v případě potřeby vyhledejte podporu.

BUDOUCNOST

NEZAPOMÍNEJTE NA BUDOUCNOST

Naučte se sladit péči s vlastními potřebami, abyste mohli být oporou dlouhodobě, ne na úkor sebe. Zůstaňte otevření možnostem a osobnímu růstu. Nevzdávejte se svých osobních plánů a potřeb.

©ALFA HUMAN SERVICE, z.s.
www.alfahs.cz, www.alfabet.cz

ALFA HUMAN SERVICE

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

5 KROKŮ PRO PEČUJÍCÍ

INFORMACE

DOSTUPNÉ MOŽNOSTI

Informujte se o všech dostupných možnostech ve Vašem okolí. Kontaktujte úřad, požádejte o příspěvek na péči, zmapujte služby.

PLÁN

VYTVOŘTE SI PLÁN PÉČE

Plán péče Vám pomůže zvládat každodenní úkoly a snížit stres. Sepište si konkrétní potřeby pečovaného a frekvenci jejich pokrytí. Do plánu zahrňte důležité kontakty a připravte si řešení pro krizové situace.

PODPORA

KRUHY PODPORY

Určete, kdo Vám s péčí může pomoci a v jakém rozsahu. Zapojte rodinu, přátele a profesionální služby ve Vašem okolí.

SEBEPÉČE

MYSLETE NA SEBE A RODINU

Nezapomínejte na vlastní potřeby, duševní pohodu a zbylé členy rodiny. Dopřejte si pravidelný odpočinek, společné aktivity, mluvte o svých pocitech a v případě potřeby vyhledejte podporu.

BUDOUCNOST

NEZAPOMÍNEJTE NA BUDOUCNOST

Naučte se sladit péči s vlastními potřebami, abyste mohli být oporou dlouhodobě, ne na úkor sebe. Zůstaňte otevření možnostem a osobnímu růstu. Nevzdávejte se svých osobních plánů a potřeb.

©ALFA HUMAN SERVICE, z.s.
www.alfahs.cz, www.alfabet.cz

Doporučení a závěr pro praxi

„Udržitelnost systému není pouhou otázkou financí, ale i zdravých rodinných vztahů, kompetencí a rovnováhy.“

- Investujme do rovnováhy pečujících.
- Vnímejme rodinu jako partnera, nikoli pouze klienta.
- Podporujme propojení služeb napříč sektory (zdravotnictví, vzdělávání, sociální péče).

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

Vzdělávání jako součást podpory pečujících

- Individuální potřeby jako východisko práce.
- Edukace jako průběžný proces.
- Propojení individuální a skupinové podpory.
- Reakce na proměny pečovatelské situace.



©Mgr. Martina Chmelová

Individuální potřeby a společná témata

- Osobní příběh klienta a vztah k opečovávanému.
- Aktuální zátěž a psychické prožívání.
- Rodinná situace a dostupné zdroje podpory.
- Individuální potřeby a možnosti změny.

©Mgr. Martina Chmelová



Opakující se témata

- Psychické vyčerpání a přetížení.
- Úzkost a strach.
- Pocity odpovědnosti a obtíže při hledání vlastních hranic.
- Přechodová období a změny v pečujícím rodinném systému.

©Mgr. Martina Chmelová

Psychické vyčerpání, přetížení, úzkost a strach

- Rozpoznávání vlastní zátěže.
- Porozumění emocím spojeným s péčí.
- Vnímání vlastních limitů a potřeb.
- Možnosti odpočinku a sdílení odpovědnosti.
- Orientace v dostupných zdrojích pomoci.

©Mgr. Martina Chmelová

Přechodová období jako důležitý moment edukace

Změna zdravotního stavu (vývojové období) → **Změna péče** → **Změna rodinných rolí** → **Nové potřeby podpory**

Příklady přechodových období:

- Zahájení péče po náhlém onemocnění nebo hospitalizaci.
- Růst a vývojová dynamika.
- Zhoršení zdravotního stavu a zvýšení náročnosti péče.
- Změna rozdělení odpovědnosti mezi členy rodiny.
- Přechod k intenzivnější podpoře sociálních či zdravotních služeb.
- Změna dosavadního způsobu péče nebo její ukončení.

©Mgr. Martina Chmelová

Skupinová podpora: péče o psychické zdraví

- Péče o psychické zdraví.
- Sdílení zkušeností.
- Rozpoznávání vlastních potřeb.
- Hledání zdrojů podpory.
- Posilování schopnosti zvládat dlouhodobou zátěž.

©Mgr. Martina Chmelová

Práva pečujících jako součást individuální edukace

- Orientace v dostupných možnostech pomoci.
- Sociální služby a odlehčení.
- Příspěvek na péči a další relevantní podpora.
- Možnosti kombinování péče a zaměstnání.
- Právo pečujícího na vlastní potřeby a podporu.



©Mgr. Martina Chmelová

Naše zkušenosti ukazují význam čtyř principů

1. **Individuální přístup** – vycházíme z aktuálních potřeb a prožívání klienta.
2. **Průběžnost** – potřeby znovu otevíráme a vyhodnocujeme v kontextu změn péče.
3. **Propojení podpory a edukace** – informace zasazujeme do konkrétní životní situace.
4. **Psychické zdraví pečujícího** – vnímáme je jako důležitou součást dlouhodobé udržitelnosti péče z které nelze vystoupit.

©Mgr. Martina Chmelová

Kazuistika

Jana, 49 let, 3 děti, 25, 22 a 19, nejmladší syn s kombinovaným zdravotním postižením, vyžadující intenzivní podporu 24/7

Zakázka: doprovázení v období změny – současná práce po dobu 6 měsíců

- Mapování situace, syn nástup do SS týdenní stacionář, cíl matky návrat zpět do práce (práce s dobrým časováním, stanovení priorit, reálná očekávání, možnosti)
- Fáze adaptace matka/syn – podpora pochopení a komunikace se zařízením SS, (vymezení práv včetně změny postavení pečující osoby, povinností, pochopení, průběžná komunikace, práce s emocemi)
- Příprava pro vstup na trh práce (certifikovaná zkouška, diskuze k možnostem atd.)
- Otevírání horizontu budoucnosti…

©Mgr. Martina Chmelová

Závěr

- **Individuální terapeutická a poradenská práce může odhalovat společné vzdělávací potřeby**
- **Přechodová období jsou důležitým bodem pro nové zmapování potřeb**

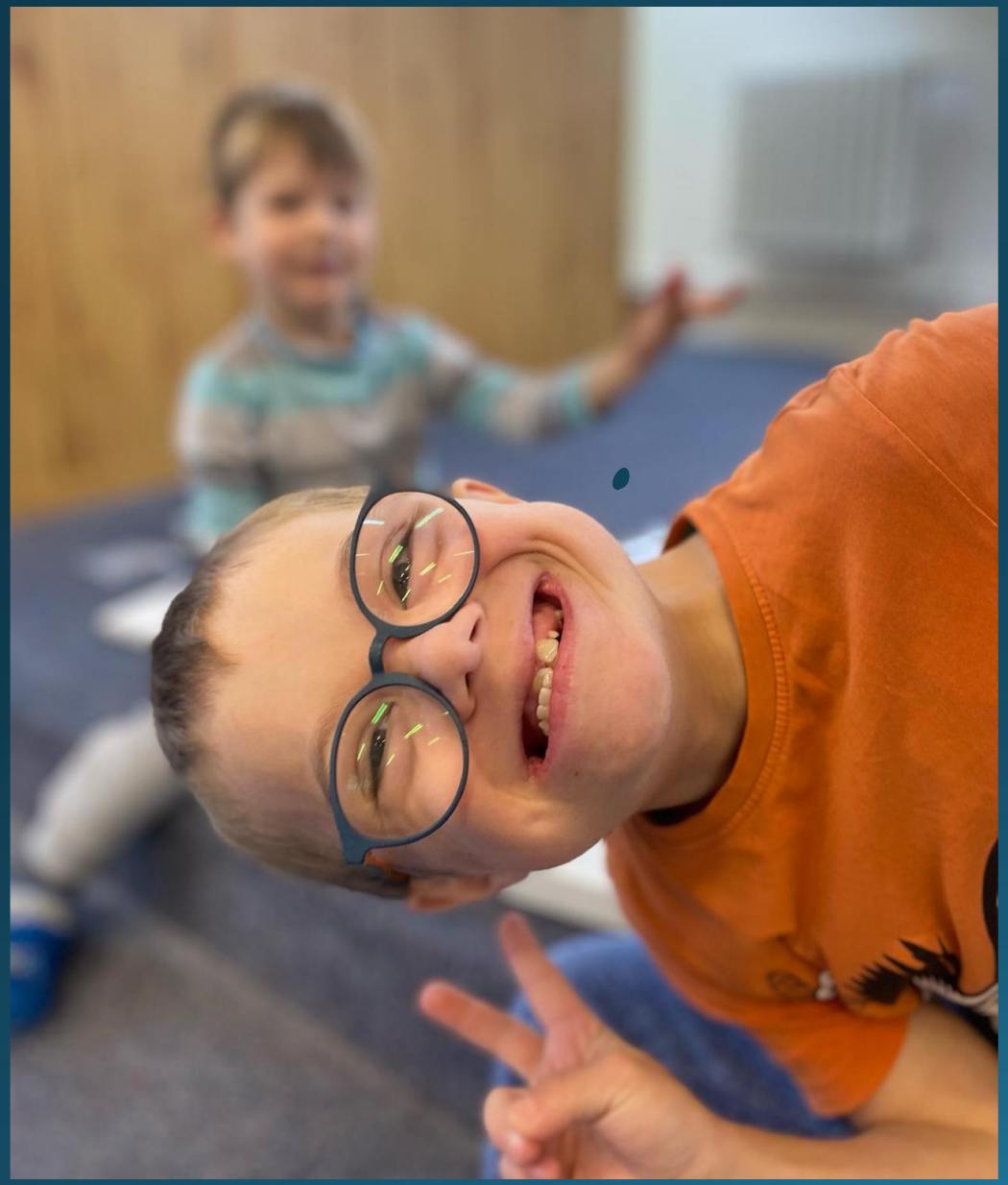
Změna zdravotního stavu opečovávaného člověka může znamenat také změnu rolí v rodině, nárůst odpovědnosti, nové obavy a potřebu jiných služeb. Edukace proto není jen reakcí na konkrétní problém, ale může být i součástí podpory při přizpůsobování se novým životním okolnostem.

©Mgr. Martina Chmelová

Zdroje

- ČESKO. Ministerstvo práce a sociálních věcí. Průzkum veřejného mínění na téma Pečující osoby v ČR. 2024 Dostupné z: https://mpsv.gov.cz/cms/documents/e3d28135-1f68-1ca1-fad3-1d31f0ec2412/PREZENTACE_PEČUJÍCÍ_OSOBY_v_ČR_Neformálněpečující.pdf
- KOCOUROVÁ, Veronika. Sdílená péče v rodině s dítětem se zdravotním postižením v ČR (disertační práce). Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2024. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/194259

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA



DĚKUJEME VÁM ZA POZORNOST!

veronika.kocourova@alfabet.cz
martina.chmelova@alfabet.cz

©Mgr. Veronika Kocourová, Ph.D, MBA

ALFA HUMAN SERVICE