



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Tento článek vznikl v rámci projektu „Podpora a rozvoj sociální práce v Kraji Vysočina, registrační číslo projektu CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0007828“, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem. Jedna z klíčových aktivit projektu je zaměřena na podporu realizace sociální práce.

Umění nechat si pomoci

Pečujete doma o blízkou osobu? Uvažujete o tom, že budete o někoho pečovat? Víte, kam se můžete obrátit s radou o pomoc? Znáte sociální a zdravotní služby ve svém okolí, které vám mohou péči ulehčit?

Odpovědi na tyto a řadu dalších otázek dostali všichni zájemci, kteří v pondělí 8. 4. 2019 přišli na Krajský úřad Kraje Vysočina, kde se konalo setkání neformálních pečujících Kraje Vysočina.

Na téma pečování jsme si povídali s jedním z lektorů **Mgr. Martinem Jelínkem**, metodikem sociálních pracovníků.

O jaké situace se vlastně jedná?

Typická situace je zhoršení zdravotního stavu rodinného příslušníka, které vyžaduje hospitalizaci a následnou péči. Život po hospitalizaci už není takový, jaký byl předtím a člověk prostě přestává zvládat péči o svou domácnost a o sebe. Takové situace nastávají zpravidla šokově, v řádu několika dnů, týdnů a nejbližší okolí pak řeší otázku: „co dál?“

A co dál?

V první řadě se vyplácí obrátit se na odborníky, na sociální pracovníky. Míst, kde je naleznete, je vlastně poměrně dost, od nemocnic přes poskytovatele sociálních služeb, až po úřady práce. Takovým univerzálním informačním místem jsou ale zejména sociální pracovníci na obecních úřadech. V kraji je takových úřadů 26 a jsou na nich lidé, kteří se velmi dobře orientují v celé spletné síti dávek, pomoci a služeb. Každá situace, kterou řeší, je totiž jedinečná. Lidé často vědí nebo uvažují pouze o dvou krajních variantách, umístění rodinného příslušníka do specializovaného zařízení nebo jejich výlučná péče doma. Ve skutečnosti je škála možností mnohem pestřejší a dá se připravit řešení „na míru“, tak aby osoba nemusela předčasně opouštět svoje přirozené prostředí, nebo naopak aby se pečující osoba zbytečně neobtěžovala v situacích, kdy je zřejmé, že domácí péče bude extrémně náročná.

Co to vlastně znamená pečovat o osobu blízkou?

Je toho hodně, co je potřeba vyřešit. Lidé se většinou soustředí zejména na formální náležitosti, jako je vyřízení potřebných dá-



vek, pomůcky, úprava místa péče, ale málokdo se zabývá i další polohou pečování.

Co myslíte tou další polohou?

Neformální péče je zpravidla založena na emočních vazbách. Není tu jen výkon nějakých činností vůči závislé osobě, vlastní pomoc, ale je tu také vztah k této osobě. Ten je na jednu stranu přidanou hodnotou, na druhou je však mnohem větší emoční zátěží pro obě strany péče. Ukazuje se, že převážně jsou pečujícími osobami ženy. Je to přirozené, vlastně i logické a má to své výhody. Žena bývá obecně vybavena větší schopností empatie, je emocionálnější, trpělivější. Na druhou stranu díky této výbavě a větší citlivosti také hůře snáší zátěž

při spoluprožívání utrpení opečovávaného, jeho změny zdravotního stavu nebo dokonce smrt. Je také v mnohem větším konfliktu rolí – je současně matka, manželka, pečovatelka. I muž je v konfliktu rolí, ale u ženy se jakoby automaticky očekává, že to vše zvládne (péči o domácnost, rodinu i opečovávaného). Zjednodušeně je tak pod větším nátlakem vysokých nároků okolí i na sebe sama. Péče o osobu blízkou je velmi záslužná, ale zároveň extrémně náročná činnost. A na řadu tak přichází umění nechat si pomoci.

V čem spočívá umění nechat si pomoci?

Pro člověka, který pečuje, bývá z podstaty věci těžší požádat si o pomoc. Jeho vnitřní nastavení bývá obvykle takové, že raději dává, než si bere. V realu se to projeví třeba tak, že pečující pozorně sleduje každou změnu zdravotního stavu pečované osoby, ale své vlastní zdravotní potíže neřeší nebo odkládá s odůvodněním, že by se např. neměl kdo postarat o pečovanou osobu.

Přitom tu je stále možnost využít pomoci sociálního pracovníka obce, který může doporučit, zprostředkovat další sociální služby, zamyslet se nad konkrétním řešením situace, nabízet možnosti.

Máte nějaké doporučení na závěr?

Pokud to alespoň trochu jde, nezůstávejte na péči sami. Nemusí to být za každých okolností sdílená péče s někým jiným, může se jednat třeba jen o prosté udržení kontaktů s vnějším světem. Minimálně jde o vytvoření prostoru pro vlastní sdílení o tom, jaké to je být pečující osobou.

Podrobné informace týkající se sociálního poradenství vám poskytne pracovník z oddělení sociální ochrany a prevence KrÚ Kraje Vysočina Mgr. Martin Jelínek na tel.: 564 602 848. Více informací a kontakty na sociální pracovníky městských úřadů naleznete na www.kr-vysocina.cz/socialniportal.asp, pod záložkou sociální práce.


Kraj Vysočina



Průvodci obtížnými situacemi

Sociální pracovníci pomáhají lidem v nesnázích. Obrátit se na ně může kdokoli.

ANETA MATYŠOVÁ

VOYŠOČINA | V životě občas nastanou momenty, ve kterých si sami neumíme poradit. Ať už se ocitneme bez domova, dostaneme se do finančních potíží nebo se už nedokážeme postarat o nemocného člena rodiny. Přestože se zdají takové situace neřešitelné, vždy existuje možnost nechat si poradit či pomoci od sociálních pracovníků Kraje Vysočina. Odborníci jsou připraveni pomoci ulehčit každou obtížnou situaci, ve které se klienti zrovna ocitli, a provést je nelehkým životním obdobím.

Najdete je ve dvaceti šesti městech Kraje Vysočina na městských úřadech. Sociální pracovník je odborníkem, který je připravený poradit a pomoci i v těch nejtěžších životních situacích.

„Na odbor sociálních věcí se může obrátit kdokoli, kdo se ocitl v nějaké nouzi. Ať už je bez přístřeší, má finanční problémy nebo třeba nemá práci a potřebuje nasměrovat, jak v životě dál. Také



Pomocnou ruku v oblasti sociálních služeb nabízejí po celé Vysočině například oblastní charity.

FOTO | ZBYNĚK ČECH

se na nás mohou obrátit lidé, kteří se cítí být nějakým způsobem ohroženi, kteří žijí na okraji společnosti nebo jim hrozí sociální vyloučení,“ objasňuje Jana Sládková, vedoucí odboru sociálních věcí Městského úřadu v Pelhřimově.

Obráťte se na nejbližší úřad

Sociální služby zajišťují pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začle-

nění a jsou prevencí sociálního vyloučení. Sociální pracovníci každodenně pracují se zdravotně postiženými, s osobami s různými stupni omezení svéprávnosti, s osobami ohroženými rizikovým způsobem života i s nezaměstnanými nebo s rodinami s dětmi.

Že nevíte, kam se přímo obrátit? Stačí hledat v mapě se zakreslenými úřady a obrátit se na nejbližší sociální odbor.

S ničím jiným už si nemusíte lámat

hlavu. Na příslušném městském úřadě už vám totiž pomohou vyřešit vše potřebné. „Lidé většinou přijdou k nám na úřad, kde jim sociální pracovník poradí, co mají dělat dál. Zpravidla je nasměruje, na koho dalšího se obrátit, a doporučí jim nejlepší službu i vhodné pracoviště, kde jim pomohou vyřešit jejich problém,“ popisuje Sládková.

Klienti také mohou rovnou navštívit jednu z několik desítek organizací, které v kraji poskytují sociální služby. Mezi nimi je například Centrum pro zdravotně postižené v Havlíčkově Brodě, Psychocentrum – manželská a rodinná poradna Kraje Vysočina, Bílý kruh bezpečí, který poskytuje odbornou a bezplatnou pomoc obětem trestních činů, Domácí hospic Vysočina, Občanská poradna Jihlava a mnoho dalších.

Jednou z nevyužívanějších organizací, která na Vysočině působí, je Oblastní charita Pelhřimov.

„Nabízíme služby pro rodiny s dětmi, sociálně aktivizační služby, pečovatelskou službu, pomoc v domácnosti, osobní asistenci nebo v rámci hospice odlehčovací služby pro lidi v konečné fázi života. Také máme občanskou poradnu, do které může přijít kdokoli nad 15 let. Sociální pracovníci mu poskytnou základní poradenství a přeměrují jej dál,“ představuje pelhřimovskou oblastní charitu její ředitel Jiří Smrčka. Každoročně organizace v Pelhřimově pomáhá a radí zhruba 600 klientům.

Pracují především v terénu

Zatímco na úřadě poskytnou hlavně ceněné rady, v jednotlivých organizacích pak sociální pracovníky potkáte sedět za stolem jen zřídka. Každý den totiž vyrážejí do terénu za těmi, kdo je potřebují. Jsou připraveni bezplatně poradit i podat pomocnou ruku za každé situace. Hledají a nabízejí nová řešení problémů. Jinak tomu není ani v případě sociálních pracovníků pelhřimovského střediska organizace Fokus Vysočina, která se zaměřuje na práci s dospělými lidmi se zkušeností se závažným duševním onemocněním jako schizofrenie, bipolární porucha nebo deprese.

„Po poradě vyrážejí do terénu. Sociální pracovníci řeší s klienty jejich aktuální potřeby, především z oblasti zdraví, ale také vztahy, bydlení i zaměstnání. Podporují klienty také v praktických záležitostech, jako je doprovod na úřady. Velmi často pracujeme s celou rodinou i přáteli našich klientů,“ popisuje náplň práce vedoucí pelhřimovského Fokusu Michaela Urbánková.

Sociální pracovníci jsou v životě klientů spíše průvodci, kteří jim pomáhají žít plnohodnotný život či překonat obtížnou životní situaci.

