

Aktuálně z MAS Skutečsko, Košumbersko a Chrastec, z.s.

Se začátkem školního roku naplno běží i činnost v MAS. Probíhá například hodnocení žádostí do výzev MAS v Zaměstnanosti II, připravován je pravidelný seminář pro školy, dokončována je realizace projektů zájmových a sportovních organizací ve výzvě MAS Malý Leader 2019, nově pokračuje sběr dat a informací o obcích v našem regionu. Data, která nám pomůžete nashromáždit, se stanou výchozí oporou analytických částí strategických plánů rozvoje obcí a na jejich základě společně určíme hlavní směry rozvoje místa, kde žijete. Hlavním cílem je sladit společné zájmy obcí/měst, jejich obyvatel, podnikatelských a neziskových subjektů tak, aby bylo dosaženo celkové prosperity. Strategický plán bude sloužit i jako podklad pro optimální plánování investic, využití dotačních příležitostí či zmapování aktuálních potřeb, o kterých je třeba se dozvědět, aby mohla být stanovena jejich naléhavost. To nelze pravdivě učinit bez vás, neboť každé místo je jedinečné, a to především díky lidem, kteří v něm žijí.

Dotazník je anonymní a všechny informace budou pečlivě zpracovány. Vyplňte jej elektronicky – odkaz najdete na webových stránkách MAS SKCH <https://www.masskch.cz/>. Termín uzávěrky je **20.9.2019**. Pokud nemůžete využít elektronickou cestu, dotazník bude k dispozici též v papírové podobě na vašem městském úřadě.

Zapojte se s námi do strategického plánování, váš názor tvoří vaši budoucnost! A několik čerstvých zajímavostí ohledně počtu obyvatel podle údajů Českého statistického úřadu. K 31.12.2018 např. v Luži žilo celkem 2560 obyvatel, což je o 7 méně než 1.1.2018. Děti do 14 let celkem 414, osob ve věku 15-64 let 1634 a osob nad 65 let věku 512. Průměrný věk 42,4 let. Hustota zalidnění 83 osob na 1 km² (**počet obyvatel na 1 km² podle trvalého pobytu-místa, kde je daná osoba úředně hlášena**).



V rámci projektu Plánování rozvoje sociálních služeb na území MAS SKCH vám přinášíme praktická doporučení pro pečovatele v domácím prostředí.

8 kroků při domácí péči

Situace v životě nás dovedou občas pěkně rozhodit.

Populace stárne a demografická křivka je skutečně neúprosná.

Jak postupovat, když se v rodině stane nečekaná změna v soběstačnosti jakéhokoli člena?

Nepanikařit. Víím, snadno se to řekne.

Je nutno dál chodit do práce a vydělávat, abychom zajistili zbytek rodiny. Jak se tedy mohou postarat o svého blízkého?

Ano, naskočí hromada otázek a člověk vůbec neví, kam se obrátit, aby se situace začala lepší. Následující body jsou jen hodně obecnou mapou k zvládnutí situace, ale na konci každého bodu je někdo, kdo Vás navede dál a blíží k realizaci potřebné pomoci.

Popis situace:

...v nemocnici mi sdělili, že tatínka propustí ke konci příštího týdne...

1. je potřeba již při nástupu na hospitalizaci – nejlépe hned zítra, vyzvednout formulář na příspěvek na péči a hned po propuštění z nemocnice požádat o finanční podporu (poradí vám na Úřadu práce, nebo na obci, nebo na internetu), peníze přijdou do 2-3 měsíců, vy ale víte, že máte finance na cestě a že to zvládnete:
<https://formulare.mpsv.cz/oksluzby/cs/welcome/forms.jsp?NID=EFOKsluzby.Zadost>;
2. hned po nástupu na hospitalizaci opakovaně zjišťujete u ošetřujícího lékaře možné následky pro vašeho blízkého po propuštění, dle toho začnete ihned kontaktovat:
 - obvodního lékaře,
 - [pečovatelskou službu](#),
 - [terénní sociální služby](#),
 - domácí zdravotní péči = home care, jejichž služby platí pojišťovna a pomohou zajistit odběry krve doma, převazy a další zdravotní úkony,
 - půjčovny kompenzačních pomůcek, které zjednoduší péči doma (Charita, Centrum zdravotně postižených Pardubického kraje, Centrum sociálních služeb a pomoci (CSSP) Chrudim, Kamilka, atd.);
3. mezi kompenzační pomůcky patří třeba francouzské hole = berle, toaletní židle, které jediné projedou úzkými dveřmi koupelen, polohovací postel, nástavec na toaletu, různé podpory chůze=chodítka. Vše lze zapůjčit v půjčovně kompenzačních pomůcek nebo s vaším lékařem zajistit přes pojišťovnu, nebo zakoupit ze svých prostředků, nebo se zeptat u známých, mají doma třeba nepotřebné toaletní křeslo...;
4. pokud se nepodaří hned první den zajistit pomoc některého poskytovatele sociální pomoci, zkuste se zeptat souseda. Ideálně fungují maminky na rodičovské dovolené, studenti nebo zdatní důchodci, spolu s rodinou se podaří zajistit pomoc, než bude mít volnou kapacitu některý poskytovatel sociálních služeb. Lidé rádi pomohou, oslovte je;
5. telefonicky kontaktujte co nejvíce poskytovatelů, přestože u vás nemohou nastoupit službu, vyzvíte další možnosti pomoci;
6. existuje i pomoc v rámci odlehčovacích služeb, kde na určitý čas může váš blízký pobýt a vy nabere sílu k další péči. Službu lze realizovat v čase vaší pracovní doby nebo i na delší časový úsek;
7. máte obavu, zda zvládnete realizovat všechny potřebné činnosti? Lze dohodnout schůzku s pracovníkem LDN Pardubice Rybitví, kde za krátkou dobu ukáží, jak vyměnit plenu, jak zvednout ležícího člověka, polohovat, jak ošetřit lépe a snadněji;
8. intenzivní péče, a ještě zvládnout běžný chod pracovní i privátní je velmi zatěžující, lze se poradit o své situaci s odborníky, toto je jedna z možností:
<https://www.umirani.cz/poradna/tema/psychologicka-podpora>.

Strach, obavy z osobního selhání jsou logické, ale není třeba vše zvládat samostatně. Je tu záchranná síť, která podpoří vaši snahu pečovat o svého blízkého doma a zvládnout to.

Hana Kačírková