

Přípravení na stáří

Jak plánovat a zajistit péči pro sebe a blízké

Královéhradecký kraj stárne, na stáří je nutné se dostatečně připravit

V Královéhradeckém kraji žije okolo 27 900 obyvatel starších 80 let. Náš kraj tak má druhý nejvyšší podíl obyvatel této věkové skupiny. Je zřejmé, že do budoucna se tento počet bude i nadále zvyšovat. Ze statistik víme, že každý pátý člověk starší 80 let využívá nějakou formu pomoci od sociálních služeb – pečovatelských služeb, osobních asistencí nebo třeba domovů pro seniory. Řada dalších je v péči zdravotnických zařízení nebo jim péči zajišťuje rodina. Je zřejmé, že bude nezbytné lépe plánovat, jak se na stáří zabezpečit. Královéhradecký kraj tak přináší informace o dostupné podpoře.

Demografická prognóza předpokládá, že v roce 2030 bude v Královéhradeckém kraji žít více než 35 tisíc seniorů ve věku přesahujících 80 let a v roce 2035 pak toto číslo naroste na téměř

51 tisíc obyvatel. Dá se tak očekávat, že pomoc sociálních služeb bude potřebovat téměř dvakrát tolik lidí než v současné době.

„Abychom byli schopni zajistit odpovídající podporu těm potřebným, bude nezbytné především podpořit co nejdelší nezávislost seniorů a také rodinné pečující, abychom rozložili zátěž, kterou péče o seniory představuje,“ říká Jana Hůlková, náměstkyně hejmana s gescí pro sociální oblast a dodává, že Královéhradecký kraj tak dlouhodobě usiluje o zvýšení dostupnosti terénních či ambulantních služeb.

Dynamický rozvoj však nemine ani odlehčovací služby a další aktivity, které podporují přímo rodinné pečující. „Příležitostí je i využití moderních asistivních technologií, které mohou přispět k vyšší bezpečnosti a nezávislosti seniorů



žijících ve vlastním bytě. Je však nutné přiznat, že bude nezbytné posílit i nárůst kapacit pobytových služeb,“ dodává Hůlková.

Stáří prožité v co nejmenší závislosti je však odpovědností každého z nás. Je nezbytné myslet na budoucnost třeba při rekon-

strukci vlastní domácnosti tak, abychom měli dům či byt s co nejmenšími prostorovými bariérami. Ty bariéry, které odstranit nejde, lze řešit prostřednictvím řady kompenzačních pomůcek. O možnostech, které se nabízejí, se postupně dozvíte na těchto stránkách. |

Když domácí péče nestačí, pomohou pobytové služby

Pobytové služby poskytují důstojnou a odbornou péči lidem, kteří již nemohou být bezpečně podporováni doma. Jak fungují a proč jsou pro některé seniory nezbytné?

Každý z nás by si určitě ve stáří přál co nejdéle zůstat doma v prostředí, které zná a má rád. Nicméně, v některých případech, kdy zdravotní stav nebo potřeba péče převyšují možnosti domácího prostředí, je nutné zvážit pobytovou službu jako nezbytnou volbu. Tyto služby jsou určeny osobám, které vyžadují takový rozsah péče o vlastní osobu, jenž už nadále nelze zajistit doma

ani kombinací terénních a ambulantních služeb.

Nejčastěji jde o seniory nad 65 let, kteří vzhledem k pokročilému věku, chronickým onemocněním nebo degenerativním změnám ztratili schopnost samostatného pohybu a sebeobsluhy. V případě domovů se zvláštním režimem jsou to i mladší osoby s pokročilými formami demence, Alzheimerovy choroby nebo vážnými psychiatrickými onemocněními, u nichž dochází k zásadnímu narušení orientace, chování a schopnosti vnímat realitu.

Typickým klientem pobytové služby je člověk, který je trva-

le nebo většinu času upoután na lůžko, případně se pohybuje pouze s vysokou mírou asistence. Nedokáže se sám umýt, vykoupat, provést základní hygienu, obléknout se, ani zajistit si příjem potravy a tekutin. Bez každodenní intenzivní pomoci by byl vystaven závažným zdravotním rizikům, jako je dehydratace, podvýživa, proleženiny nebo infekce.

Zajištění péče v domácím prostředí by vyžadovalo neustálou přítomnost více pečujících osob, což není v běžném prostředí dlouhodobě realizovatelné. Pokud se k uvedeným omezením přidává

například porucha chování spojená s demencí, neovladatelná noční aktivita či sklony k bloudění, je zajištění domácí péče prakticky nemožné.

Velkým tématem poslední doby je nabídka paliativní péče v pobytových zařízeních sociálních služeb. Důležité je zde naplnit podmínku, že způsob závěru života si určuje klient. Zároveň je nutné garantovat důstojnost celého procesu. Dobrá pobytová služba maximálně respektuje přání klienta i v závěru jeho života.

Martin Scháněl,
ředitel Domova Černožice,
příspěvková organizace



Spolufinancováno
Evropskou unií

Příloha je podpořena z Operačního programu Zaměstnanost plus, individuálního projektu Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí Královéhradeckého kraje III, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0000241.

Jak zůstat doma i při ztrátě soběstačnosti? Pomoci mohou terénní služby

Většina lidí si přeje zůstat ve svém domově i v situaci, kdy ztrácejí soběstačnost a potřebují pomoc s každodenními činnostmi. Díky terénním službám sociální péče je to možné i při převážné či úplné ztrátě soběstačnosti.

Klíčem k setrvání v domácím prostředí jsou terénní služby sociální péče. Tyto služby pomáhají lidem přímo v jejich domácnosti a přirozeném prostředí. Díky nim mohou senioři i při ztrátě soběstačnosti žít ve známém prostředí co nejdéle bez nutnosti odcházet do pobytových zařízení (do domovů pro seniory nebo domovů se zvláštním režimem). Služby se přizpůsobují konkrétním potřebám a pružně reagují na změny těchto potřeb v průběhu času. Důležitou součástí těchto služeb je i podpora rodinných pečujících, kteří by se mnohdy rádi postarali, ale často nevědí jak, nebo nemají dostatek informací.

Díky správně nastavené pomoci je možné i při ztrátě soběstačnosti zůstat doma a žít důstojně a bezpečně.

Kdo tedy může pomoci a jaké služby jsou dostupné?

Nejčastěji využívanou službou je pečovatelská služba nebo osobní asistence, doplněná případně terénní odlehčovací službou, denním stacionářem nebo tísňovou péčí. Pro běžného člověka je někdy těžké se zorientovat v tom, jaká služba mu pomůže vyřešit jeho problémy.

Pečovatelskou službu najdete prakticky ve všech městech a zlepšuje se i dostupnost na menších obcích. V mnoha případech lze tuto službu využít i ve večerních a nočních hodinách.

Pečovatelská služba zajišťuje zejména pomoc s osobní hygienou, celkovou koupel doma nebo ve středisku osobní hygieny (má-li ho služba k dispozici), pomoc s oblékáním a svlékáním, podávání stravy, ale také péči

o osoby upoutané na lůžko, včetně polohování či prevence proleženin. Kromě toho nabízí také dohled nad zdravotním stavem a doprovod k lékaři či na úřady. Pečovatelská služba může pomoci i s běžnými domácími úkony, jako je zajištění nákupů, pochůzek nebo základního úklidu. Prioritou ale zůstává podpora klienta v jeho každodenním fungování a zachování důstojnosti a způsobu života, na který byl klient dosud zvyklý. Zatímco někteří lidé potřebují pomoc pouze občas, například v době nepřítomnosti rodiny, nebo v případě vlastního onemocnění, nebo potřebují jednou týdně přinést těžší nákup, k jiným docházejí pečovateli i několikrát denně. A těchto osob, které potřebují velkou míru podpory, přibývá.

Sít terénních sociálních služeb zajišťuje v kraji téměř 600 pečovatelů a pečovatelek na plný úvazek.

Za posledních pět let vzrostl počet pečovatelů v terénních službách o 23 %.

V roce 2023 terénní služby pečovaly o více než 7000 osob. Z toho se ve čtvrtině případů jednalo o osoby s vysokou či úplnou závislostí na péči jiné osoby.

Regiony s nejlepší dostupností terénních služeb pro seniory (počet úvazků pracovníků v přímé práci na 1000 obyvatel dle ORP) jsou Nová Paka, Rychnov nad Kněžnou, Jičín, Hradec Králové a Dvůr Králové nad Labem.

Pokud potřebná péče přesahuje možnosti této služby, sociální pracovník může zajistit propojení s dalšími službami, například s domácí zdravotní péčí, která poskytuje zdravotní úkony. Díky této komplexní podpoře mohou i lidé s vysokou mírou závislosti, včetně osob se syndromem demence, zůstat ve svém domácím prostředí déle, než bylo dříve běžné.

Osobní asistence je pečovatelské službě hodně podobná. Poskytuje však nepřetržitou pomoc v domácnosti a přirozeném prostředí ve větším časovém úseku. Původně byla zaměřena zejména na osoby se zdravotním postižením, kterým umožňovala i nadále žít běžný život, chodit do zaměstnání, za kulturou apod. Dnes ve větší míře poskytuje pomoc seni-



orům, ale na rozdíl od pečovatelské služby je zaměřená více na aktivizaci klientů. Osobní asistentky mohou u klienta trávit několik hodin denně nebo i celý den či noc a poskytovat mu asistenci při činnostech, které právě potřebuje. To pečovatelská služba většinou neudělá, je zaměřená na dohodnuté úkony v konkrétním čase.

zvýšit bezpečnost osaměle žijících osob. V některých případech je možné službu doplnit i o detektory pohybu nebo pádové senzory, které dokážou automaticky rozpoznat problém a přivolat pomoc.

Kdy už terénní služby nestačí?

Ačkoli terénní služby sociální péče dokážou pokrýt širokou škálu potřeb, existují situace, kdy jejich poskytování naráží na limity. Například u osob s těžkou demencí, které mají narušenou schopnost vnímat realitu nebo se v noci budí a vyžadují neustálý dohled, může být bezpečnější pobyt v domově se zvláštním režimem.

Závěrem

V posledních letech dochází k výrazné modernizaci a profesionalizaci nejenom pečovatelských služeb, což umožňuje kvalitnější a efektivnější péči o klienty. Rozvíjejí se nové technologie, jako jsou tísňové a monitorovací systémy, které zvyšují bezpečnost seniorů. Významným prvkem se stává vzdělávání pečovatelů. Zlepšuje se také propojení pečovatelských služeb s dalšími formami podpory, například s domácí zdravotní péčí, jak už bylo výše zmíněno, což umožňuje lidem žít důstojně a co nejdéle ve svém přirozeném prostředí. Modernizace přináší nejen vyšší kvalitu péče, ale také zlepšuje pracovní podmínky pečovatelů, což je důležité pro udržitelnost této klíčové služby. |

Marcela Hauke,

ředitelka Pečovatelské služby
Města Dvůr Králové nad Labem

Ambulantní služby představují klíčovou podporu pro seniory a osoby se zdravotním omezením

Ambulantní služby, jako jsou centra denních služeb a denní stacionáře, poskytují péči lidem, kteří potřebují podporu, ale nevyžadují nepřetržitou zdravotní péči. Nabízejí nejen odbornou pomoc, ale i pestré programy zaměřené na trénink mentálních a fyzických schopností. Jak mohou tyto služby pomoci seniorům a jejich rodinám?

Co jsou to ambulantní služby?

Mezi ambulantní služby řadíme centra denních služeb a známější denní stacionáře, které jsou ale nabídkou velmi podobné. Do těchto služeb docházejí nebo jsou dováženi klienti, kteří jsou téměř soběstační, ale také klienti ve vážném stavu, kteří nevyžadují trvalou zdravotní péči a jsou schopni transportu. Může se tedy jednat i o klienty se zavedenými sondami do žaludku (nejčastěji PEG) s potřebou podávání speciální stravy každé dvě hodiny, o klienty s těžkou formou demence, Parkinsonovy choroby, o klienty s duševním onemocněním nebo lehkou mentální retardací, o klienty po úrazu, po cévní mozkové příhodě atd.

Do druhé skupiny patří lidé poměrně soběstační, ale sami, s touhou být a mluvit s jinými lidmi. Jejich děti, vnoučata a pravnoučata mají své životy, starosti, práci... Podle rozsáhlé americké studie publikované na webu Nature Mental Health před několika měsíci vede často samota v seniorském věku ke vzniku nebo rychlému rozvoji demence. K tomuto tvrzení se můžeme na základě našich zkušeností připojit. Tito lidé proto patří do našeho okruhu zájmu.

Co mohou ambulantní služby klientům nabídnout?

V našem centru denních služeb tým složený z pečovatelů, aktivizačních pracovníků, sociálního pracovníka a zdravotnického konzultanta o klienty



přímo pečují a zároveň připravuje promyšlené pestré programy zaměřené na trénování mentálních a fyzických schopností. Programy jsou přizpůsobeny tak, aby se jich mohli účastnit i ti s nejvyšší závislostí na jiných osobách. Programy v centru probíhají skupinově a individuálně.

Mezi nejčastější individuální program patří rehabilitační cvičení připravené na míru konkrétnímu klientovi fyzioterapeutem a logopedickou cvičení sestavená na míru logopedem. Specifickou individuální činností je nácvik samostatného bydlení u klientů s fyzickým nebo mentálním handicapem. Příkladem skupinové aktivity je rehabilitační cvičení bez konkré-

tního zaměření, trénování paměti, cvičení jemné motoriky, soutěže, vzdělávací aktivity, ruční práce, tvoření s různými materiály atp. Zlepšení mentálních i fyzických schopností u pravidelných klientů centra denních služeb je podle naší zkušenosti nezpochybnitelné.

Jaká je vhodná kombinace více druhů služeb?

Centrum denních služeb se ideálně doplňuje s terénní pečovatelskou službou, která mimo jiné může zajistit dopravu imobilních klientů do zařízení v případě, že to nenabízí přímo ambulantní služba. Díky spolupráci a provázanosti obou služeb může být zajištěna péče i lidem

s plnou závislostí na jiných osobách.

Tímto způsobem se nám v několika případech již podařilo zajistit, že se pečující mohli vrátit do původního zaměstnání, ale umožnili jsme jim i využít takto získaný volný čas k tomu, aby si došli k lékaři, na nákup, ke kadeřnici atp.

Terénní pečovatelská služba, ambulantní centrum denních služeb nebo denní stacionář a pobytový domov pro seniory tvoří základní trojici sociálních služeb nezbytnou pro zajištění péče o seniora. Každé město, které chce svým občanům v seniorském věku nabídnout komplexní péči, se bez nich neobejde. |

Beata Hovorková,

*vedoucí centra denních služeb
a pečovatelské služby v Centru
sociálních služeb Naděje Broumov*

Ambulantní služby jsou dostupné v jedenácti obcích kraje:

- Broumov
- Červený Kostelec
- Dvůr Králové nad Labem
- Hradec Králové
- Chlumec nad Cidlinou
- Jičín
- Kostelec nad Orlicí
- Nové Město nad Metují
- Nový Bydžov
- Rychnov nad Kněžnou
- Trutnov

V roce 2025 bude zahájen provoz denního stacionáře pro seniory v Hořicích.

Celková kapacita ambulantních služeb v kraji je 210 osob v jeden okamžik. V roce 2023 je pravidelně využívalo 264 klientů.



Bazální stimulace.

Odlehčovací služba pomáhá pečujícím rodinám i seniorům v přechodném období

Odlehčovací služba je klíčovým prvkem v systému sociální péče. Ředitelka Městského střediska sociálních služeb Oáza Jana Balcarová vysvětluje, jak tato služba pomáhá pečujícím rodinám zvládnout náročnou péči o blízké a jak podporuje seniory při přechodu z nemocnice zpět do domácího prostředí. Jaké situace nejčastěji vedou k využití této služby a v čem se liší od domova pro seniory?

Jakou podle vás hraje odlehčovací služba roli v systému sociálních služeb?

Odlehčovací služba je velmi důležitý meziklánek v síti sociálních služeb. Jsme přesvědčeni, že prostřednictvím odlehčovací služby se výrazně prodlužuje doba, po kterou jsou pečující rodiny schopné se starat o svého blízkého v domácím prostředí.

Pro koho je odlehčovací služba určena?

Odlehčovací služba je určena osobám, o které běžně pečuje rodina, a to v míře, kdy rodinu nelze v jejich nepřítomnosti zastoupit terénní nebo ambulantní službou. Uvedu příklad: Dcera má jet do lázní a doposud se stará o maminku způsobem, že jí donese oběd, nákup, prádlo a 2x týdně jí pomůže v koupelně s celkovou koupelí. V tomto případě není důvod k pobytové odlehčovací službě, neboť péči je možné zajistit pečovatel-

skou službou nebo odlehčovací službou v terénní podobě. Avšak v případě, že péče dcery vyžaduje intenzivnější podporu, případně péči i v noci, tak jednoznačně přichází na řadu právě odlehčovací služba.

Jaký je tedy takový typický klient odlehčovací služby?

Musíme brát v úvahu, že pečující osoba z rodiny je často již sama v seniorském věku (např. když mamince je 90 let, tak dceři je kolem



70), sama může mít již zdravotní potíže a potřebuje se na přechodnou dobu podělit o péči o svého blízkého. Často se tak na nás obrací pečující osoba, že potřebuje jet do lázní či např. na operaci, a po dobu rekonvalescence chce umístit svého blízkého k nám na odlehčovací pobyt. V letních měsících projevují o odlehčovací službu zájem pečující rodiny, které chtějí jet na dovolenou. V neposlední řadě to pak jsou pečující rodiny, které se dlouhodobě starají o seniora s demencí a jsou jednoduše unavení a na pár týdnů si potřebují odpočinout a získat nadhled.

Přijímáte pouze klienty z domácího prostředí nebo k vám do zařízení přicházejí i u jiných míst?

Vycházíme též vstříc i seniorům, kteří se po úraze či zhoršení zdravotního stavu mají vrátit z hospitalizace zpět domů



k pečující rodině, ale ještě nemají dostatek sil, aby pobyt v domácím prostředí zvládli, nebo rodina neví, jestli by zvýšenou péči zvládla. Během odlehčovacího pobytu, kdy má senior k dispozici odbornou péči, rehabilitaci, aktivizační činnosti atd., je samozřejmě větší šance na zlepšení jeho zdravotního stavu. Zároveň má pečující rodina možnost si ověřit, zda je možný návrat do domácího prostředí, případně se na něj nachystat. Ošetřující personál může rodinu i zaučit v praktických dovednostech jako je polohování, používání inkontinenčních pomůcek apod. **Jaký je podle vás hlavní rozdíl mezi odlehčovací službou a domovem pro seniory, případně domovem se zvláštním režimem?**

Na rozdíl od domova pro seniory, do kterého se senior stěhuje natrvalo, představuje odlehčovací služba pouze přechodný pobyt na dobu určitou. Při nastavová-

ní individuálního plánu péče dotyčného klienta o to více dbáme na to, aby co nejvíce navazoval na dosavadní způsob péče rodiny. Od klienta a jeho rodiny tak zjišťujeme, kdy je zvyklý vstávat, jak probíhá ranní hygiena (co zvládne sám, s čím potřebuje pomoci), stravovací návyky, trávení volného času, rehabilitační potřeby atd. Tým pracovníků sociálních služeb pak zajišťuje péči, včetně nabídky aktivizačních programů podle nastaveného plánu. Domníváme se však, že maximální délka pobytu je vhodná na tři měsíce, neboť poté je již pro seniora těžší návrat zpět do domácího prostředí. Zároveň to ale poskytuje pečující rodině dostatečný čas, aby si odpočinula. Samozřejmě se však i stává, že klient odlehčovací služby přechází na domov pro seniory, protože jeho zdravotní stav nebo rodinná situace již neumožňuje jeho návrat do původního bydliště. |

Pokud uvažujete o využití některé ze sociálních služeb, můžete se obrátit na místní sociální odbor nebo poskytovatele sociálních služeb ve vašem okolí. Pomohou vám zjistit dostupné možnosti, vysvětlí podmínky a poradí s financováním péče.

Přehled dostupných služeb ve svém okolí naleznete v on-line Katalogu sociálních služeb dostupném na adrese:

www.socialnisluzbykhk.cz