



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
V PRAZE 4

Název projektu: **Centrum neformální péče v Praze 4**

Registrační číslo projektu: CZ.03.2.60/0.0/0.0/16_134/0008188

Doba realizace: 1. 9. 2018 – 31. 12. 2020

Stručný popis projektu a jeho cílů:

- Bude zřízeno zcela nové Centrum neformální péče v městské části Praze 4 při Ústavu sociálních služeb v Praze 4
- To bude poskytovat **pečujícím osobám zcela bezplatně** sociální poradenství, individuální a skupinové psychoterapie, pracovně-právní konzultace, poradenství finančního zdraví, vzdělávání a odborné kurzy.
- Cílem aktivit Centra neformální péče je pomoci stabilizovat socioekonomickou situaci pečujících a sladit institucionální a osobní péči o blízkého člověka.
- Projekt je podpořen z Evropského sociálního fondu v rámci Operačního programu Zaměstnanost.

Co v rámci realizace projektu nabízíme?

♥ Sociální poradenství

Individuálním sociálním poradenstvím propojíme neformální pečovatele s formální péčí, tj. umožníme a nabídneme vhodné kombinace služeb, **a to už od září 2018** v oblastech:

1. Přehled sociálních služeb v místě bydliště
2. Poradenství a výběr kompenzačních pomůcek (včetně půjčení):
<http://uss4.cz/o-nas/pujcovani-rehabilitacnich-a-kompenzacnich-pomucek/>
3. Orientace ve finančních otázkách - zákonné nároky na finanční podporu

♥ Odborné vzdělávání

Na základě analýzy potřeb pečovatelů budeme pro neformální pečovatele pořádat odborné kurzy, které mohou mimo jiné napomoci k provádění správných manipulačních i aktivizačních technik a zefektivnění či zmírnění nároků celkové činnosti neformálního pečovatele.

Rámcové okruhy vzdělávání (konkrétní témata budou upřesněna začátkem roku 2019):

1. Základy péče
Základní techniky péče (oblékání, polohování, hygiena).
2. Speciální komunikace
Principy komunikace s osobami trpícími Parkinsonovou a Alzheimerovou nemocí, demencí a dalšími degenerativními poruchami, zvládnutí jejich chování nálad a nácvik pomocných aktivit.
3. Aktivizační techniky
Rozdílné formy terapie a aktivizaci (senzorická stimulace, orientace v prostoru, apod.).

♥ **Psychologická podpora**

Tato služba bude uspokojovat potřeby neformálních pečovatelů v oblasti rodinných vztahů, (psycho)terapie a prevence vyhoření formou individuálních konzultací (pravidelné konzultace v rámci terapeutického plánu) a skupinových konzultací (svépomocná terapeutická skupina, která přispívá k ventilaci emocí, spojuje prožité trápení, zkušenost, úzkosti vyplývající z neformálního pečovatelsví a jejímž principem je sdílení prožitků, porozumění a následné zlepšení psychického stavu).

Posílíme psychický stav neformálních pečovatelů, umožníme sdílení informací mezi našimi klienty a vytváření svépomocných komunit, pomůžeme navazování sociálních vazeb a resocializaci. Tyto aktivity bude řídit psycholožka, která přímo bude organizovat svépomocné skupiny a povede individuální konzultace.

V jakých oblastech nabídneme pomoc:

1. Péče o blízké
2. Rozvržení sil pečující osoby
3. Principy time-managementu
4. Psychohygiena
5. Prevence syndromu vyhoření
6. Zkušenosti s podpůrnou sítí sociálních služeb
7. Úmrtí v rodině

♥ **Socioekonomická aktivizace**

Smyslem této služby je pomoci podpořeným osobám, tedy neformálním pečovatelům, v otázkách udržení zaměstnání nebo návratu na trh práce, hledání flexibilních pracovních úvazků, propojení se zaměstnavateli, prevence dluhové pasti, a to vše formou cíleného osobního poradenství. Neformálnímu pečovateli bude tato služba poskytnuta v momentě, kdy je (vzhledem k různé intenzitě péče) ohrožena jeho pozice na trhu práce (případně usiluje o návrat na pracovní trh) nebo je zhoršena finanční situace vlivem téhož.

Cílem je stabilizovat socioekonomickou pozici neformálních pečovatelů s přihlédnutím k individuálním faktorům a předejít tak hlubším problémům (dluhová past, výpověď, vyhoření, apod.).

V čem nabídneme pomoc:

1. Prevence dluhové pasti (analýza finanční situace, finanční poradenství, optimalizace rozpočtu a výdajů)
2. Flexibilita na trhu práce (pomoc při vyjednávání se zaměstnavatelem, vyhledávání úvazků na míru, konzultace k zákoníku práce)
3. Sladění zaměstnání a pečovatelsví, případné zapojení dalších členů rodiny

♥ **Poradenství pro paliativní péči**

V neposlední řadě nabízíme neformálním pečovatelům v případě potřeby asistenci a podporu při doprovázení v poslední fázi života blízkých osob.

Cílem bude pomoci psychickému zdraví neformálních pečovatelů a jejich rodin při tak náročné situaci.

Toto poradenství bude zahrnovat i poskytování pomoci při zařizování pohřbů.

Kontakty:

Garant Centra neformální péče: Iva Mikšů, iva.miksu@uss4.cz, tel. 770 119 775

- koordinuje veškeré aktivity Centra neformální péče (vzdělávání, individuální a skupinové terapie/konzultace, pracovní poradenství...)

Garant podpůrných služeb: Linda Obrtelová, linda.obrtelova@uss4.cz, tel. 603 448 922

- komunikuje s možnými zájemci o službu, provádí vstupní analýzu potřeb a nabídne podporu při výběru vhodné péče pro blízké a nabídku podpůrných služeb pro pečující osoby (vč. možnosti půjčení kompenzačních pomůcek)

Koordinátorky okrsků pečovatelské služby: ve svém okrsku komunikují s možnými zájemci o službu, provádí sociální šetření a efektivně propojují péči ÚSS Praha 4 s nabídkou podpůrných služeb Centra neformální péče.