



RÁDCE PŘI ODCHODU Z NEMOCNICE A NÁVRATU DOMŮ

(určeno pro laické pečovatele)

Rozhodli jste se pečovat o svého blízkého doma a máte spoustu otázek jak na to? Tento leták přináší základní informace, jak se zorientovat při přechodu z nemocnice do domácího prostředí, přehled o možnostech poskytnutí kvalitní péče a kontaktech, kam se v případě potřeby obrátit.

Doporučení při propuštění blízkého z nemocnice:

1. **Vyplnit a podepsat všechny potřebné dokumenty** pro ukončení hospitalizace v nemocnici.
2. **Zaplatit všechny účty** a poplatky spojené s pobytem v nemocnici.
3. V případě zdravotních potíží je možné zajištění sanity u praktického lékaře. Zdravotní pojišťovna uhradí dopravu do lékařského zařízení, ze zařízení do trvalého nebo dočasného bydliště nebo do ústavu sociálních služeb. V případě využití sanitky do **vzdálených nemocnic** od vašeho bydliště se na cestě již **finančně podílíte**. Lékař v nemocnici vám může také po dobu prvních 14 dnů vystavit **poukaz na zdravotní ošetrovatelskou péči**.
4. Získat **propouštěcí zprávu**, případně kopie výsledků testů pro praktického lékaře.
5. Získat všechny **léky** potřebné pro první dny v domácím prostředí.
6. Již v nemocnici můžete **plánovat**, jak bude váš život pokračovat po návratu domů. Ve většině nemocnic najdete **zdravotně sociální pracovníky**, kteří vám poskytnou potřebné informace týkající se dalších kroků po propuštění – jaký typ sociální a zdravotní služby byste potřebovali, o jaké příspěvky si zažádat, kde získat kompenzační pomůcky, na koho se obrátit v případě potřeby apod.

Po příchodu do domácího prostředí:

1. Nejpozději do **3 dnů** od příchodu domu doporučujeme navštívit buď sám nebo s opečovávaným jeho praktického lékaře a předat **propouštěcí zprávu** z nemocnice. **Navrhujeme** udělat si kopii propouštěcí zprávy, která se vám může hodit pro jiné odborné lékaře nebo pro rychlou záchranou službu.
2. Praktický lékař vám může předepsat vhodné **inkontinenční pomůcky** (plenkové kalhotky, vložky aj.) nebo **kompenzační pomůcky** (*chodítka, fr. hole apod. Kompenzační pomůcku může předepsat také odborný lékař – ortoped, neurolog, geriatr, rehabilitační lékař, kožní*).
3. Praktický lékař může také doporučit a stanovit rozsah potřeby **domácí zdravotní péče**. Tato péče je zdarma, hrazena ze zdravotního pojištění a poskytovaná nepřetržitě max. po dobu 3 měsíců. Poté je potřeba si službu u lékaře vyžádat opětovně.
4. **Do 8 dnů od propuštění vašeho blízkého** si v případě potřeby můžete u praktického lékaře vyřídit **krátkodobé nebo dlouhodobé ošetřovné**. Dlouhodobé ošetřovné je potřeba také projednat se svým zaměstnavatelem, který umožňuje ošetřovné čerpat.
5. Také **prostředí**, ve kterém budete o svého blízkého pečovat, by mělo být **bezpečné a příjemné**. Existují kompenzační pomůcky, která vám usnadní každodenní práci v péči o blízkého (*polohovací postel, WC nadstavec, polohovací pomůcky, protiskluzové podložky, madla aj.*) Informace o **půjčovnách kompenzačních pomůcek** ve vašem okolí vám sdělí jakákoliv sociální pracovnice nebo zástupce sociální služby, případně lékař. Vhodné je také odstranit **překážky v chůzi** a předejít tak riziku pádů – *prahy, koberce, vhodná obuv*.



6. Součástí každého domova je **lékárnička**. Doporučujeme zkontrolovat a doplnit její obsah pro případ náhlého zhoršení zdravotního stavu vašeho blízkého.
7. Pokud cítíte, že na péči sami nestačíte, není to špatně. Je v pořádku znát své limity a nebát se požádat o pomoc. Kontaktovat můžete nejbližší **terénní sociální službu**, která přichází k vám domů (pečovatelskou službu, osobní asistenci, odlehčovací službu apod.), **ambulantní sociální službu**, kam by na určitou dobu docházel váš blízký (denní stacionář apod.) nebo **pobytovou sociální službu**, kde se o vašeho blízkého postarají nepřetržitě (domov pro seniory...). Kontakty na sociální služby najdete na www.iregistr.mpsv.cz, na sociálních odborech vašeho města či obce, případně vám je poskytnou terénní sociální pracovníci vašich obcí.
8. Pokud pečujete o **nevléčitelně nemocného**, je dobré spolupracovat s **mobilním hospicem**, který nabízí kompletní podporu, včetně zapůjčení veškerých pomůcek. Kontakty na instituce v okolí najdete na www.umirani.cz.
9. **Okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ)** – zde můžete nahlásit změnu doručovací adresy důchodu, pokud s vámi doposud opečovávaný nebydlel, a vyřídit krátkodobé či dlouhodobé ošetřovné.
10. **Úřad práce (ÚP)** – zde můžete zažádat o některý z příspěvků:
 - průkaz osoby se zdravotním postižením,
 - příspěvek na mobilitu,
 - příspěvek na péči,
 - příspěvek na bydlení,
 - Evropský parkovací průkaz aj.
11. Pokud se Váš blízký přestává orientovat (*v čase, v lidech, prostoru*) a rozhodovat, nebo se sám nedokáže podepsat, je potřeba řešit **zastoupení jinou osobou (opatrovnictví)**, abyste jej mohli zastupovat například na úřadech a v sociálních službách. U těchto osob by plná moc byla zneužitím jeho neschopnosti se rozhodovat. Kontaktovat můžete nejbližší sociální odbor vaší obce nebo města.
12. **Do pomoci o blízkého můžete zapojit také své okolí, rodinu.**
13. Nezapomínejte na sebe, zkuste **odpočívat**, jak je to jen možné, naučit se organizovat svůj volný čas, zachovat si alespoň některé z koníčků a zájmů.
14. V případě potřeby můžete kontaktovat **svépomocné skupiny** lidí, kteří prožívají stejné životní období nebo vzdělávací workshopy. Nemějte strach požádat o pomoc duchovního, psychologa nebo kohokoliv blízkého ve vašem okolí.

Užitečné odkazy:

- www.pecujdoma.cz
- www.iregistr.mpsv.cz,
- www.umirani.cz

Autoři letáku:

Mgr. Hana Adamčíková, Bc. Radka Pechová, Černožorská, komunitní sociální pracovníci projektu SPOKO Pobeskydí. Více o projektu na www.pobeskydi.cz/spoko-pobeskydi.

Leták byl vytvořen v rámci projektu SPOKO Pobeskydí, reg. č. CZ.03.02.01/00/22_008/0000039, který je realizován MAS Pobeskydí, z. s., a partnery a je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus.