Naše videa Vám poradí, jak zvládnout péči v domácím prostředí

Péče v domácím prostředí o děti či dospělé se zdravotním postižením, o nemocné, stárnoucí rodiče či partnera je náročná a patří k jedněm z nejtěžších situací v životě, se kterými se setká mnoho z nás. Informace a návody, které by v těchto případech pomohly, nejsou snadno dostupné. **Pečující na péči ale nemusí být sami!**

Pracovníci z Centra pro komunitní práci střední Čechy vytvořili video rady pod souhrnným názvem **„Pečovat a žít doma je normální“.** Vznikla 4 videa, která obsahují rady, jak se s náročnou situací vyrovnávat: **Co udělat nejdříve**, **Finanční a materiální podpora**, **Kdo mi s péčí pomůže** a **Co a jak dál.**

V České republice jsou stovky tisíc těch, kteří pečují o své blízké, a část z nich neví, jak na péči nebýt sám. *„Dochází k tomu, že jsou mezi námi lidé, kteří několik let doma pečují, např. o manžela, partnera, dítě/dospělé dítě se zdravotním postižením a nevyužívají všechnu podporu, kterou stát a další instituce nabízejí. Proto jsme vytvořili krátká návodná videa pro pečující, která na sebe tematicky navazují, vycházejí z našich zkušeností, zkušeností našich klientů a rozhovorů s odborníky. Forma videí reaguje na různé komunikační možnosti pečujících. Animace umožní se vizuálně zorientovat, díky mluvenému slovu získají informace i lidé se zrakovým postižením, titulky zprostředkují obsah i těm, kteří mají horší sluch, a znakový jazyk zajistí předání informací neslyšícím,“* vysvětluje ředitelka CPKP střední Čechy Martina Macurová.

**První video** obsahuje rady a doporučení, co je potřeba zařídit, když rodina začíná o někoho pečovat.

**Druhé video** je věnováno možnostem materiální a finanční podpory, kterou mohou pečující čerpat.

**Třetí video** poskytuje podrobné rady, které sociální a jiné služby mohou pečujícím rodinám pomoci.

**Poslední video** je věnováno tomu, jak se vyrovnat s odchodem blízkého člověka, a praktickým otázkám, které je potřeba vyřešit.

Cílem je šířit informace ve srozumitelné a snadno dostupné podobě mezi co největší počet pečujících. Zvlášť v současné době jsou videa vhodným zdrojem informací pro rodiny či jednotlivce, kteří doma pečují o své blízké.

Videa vznikla ve spolupráci s grafickým studiem Mowshe s.r.o., Deaf friendly a dalšími odborníky. Jsou dostupná zdarma pro všechny zájemce, např. poskytovatele sociálních a zdravotních služeb, města, obce a další instituce. Naleznete je na webových stránkách [www.cpkp.cz](http://www.cpkp.cz)/strednicechy, i na webu města Beroun, v seriálu našich příspěvků FB Pečuji a také na YouTube.

**Centrum pro komunitní práci střední Čechy** je organizace, která se od roku 1996 věnuje vzdělávání a poradenství, tvorbě strategií, podpoře komunikace a různým analytickým činnostem. V posledních letech se zaměřuje na neformálně pečující ve Středočeském kraji, kterým poskytuje poradenství, realizuje pro ně různé vzdělávací aktivity a podporuje vznik a setkávání svépomocných skupin.

**QR kód pro všechna videa na YouTube**

**Za tým CPKP střední Čechy koordinátorky pomoci pro Berounsko, na které se můžete obracet:**

**Andrea Lexová, M:** 725 985 856**, E: andrea.lexova@cpkp.cz**

**Katerina Vysloužilová, M:** 725 439 017**, E: katerina.vzslouzilova@cpkp.cz**

[](https://www.youtube.com/watch?v=iAuk_8Bdvzk&list=PLJv2tJgzLpCPcFG1FEcM8pAXbrvWhx0r0&index=1&t=1) [](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJv2tJgzLpCPcFG1FEcM8pAXbrvWhx0r0)