

Konference Sendvičová generace 24. října 2024



**Brno pomáhá pečovat doma – Socio Info Point
Odbor sociální péče MMB**



**Socio
Info
Point**

B | R | N | O



poradna **Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

800 140 800 

Koliště 19 Brno 

sip@brno.cz 

socialnipece.brno.cz 

Služby jsou poskytovány bezplatně a anonymně.



**Socio
Info
Point**

- **místo prvního kontaktu**
- **rozcestník při řešení nepříznivé sociální situace**
- **zaměření na osobní kontakt**
- **portál + mapová aplikace + PR aktivity**

Co děláme...



Pomáháme komplexně při zorientování se v životní situaci.

Informujeme a nabízíme možnosti.

Vysvětlujeme.

Provázíme.

Společně vyplňujeme.

Přednášíme pro veřejnost, ÚMČ i organizace.

Spolupracujeme se sociálními pracovníky OSP MMB.

Projekt OPZ+

Brno pomáhá pečovat doma - Socio Info Point

- psychoterapeutická pomoc pro pečující osoby
- skupinová terapeutická pomoc
- vzdělávací semináře pro pečující
- mobilní poradna pro pečující



Spolufinancováno
Evropskou unií

Projekt OPZ+

Brno pomáhá pečovat doma - Socio Info Point

- **psychoterapeutická pomoc pro pečující osoby**
 - k dispozici nyní 2 terapeutky (start únor/duben)
 - 4 setkání po 90 minutách
 - zájemci se přihlašují přes google forms, telefonicky nebo osobně
 - objednání 1. termínu do 14 dnů
 - do září 2024 podpořeno 50 klientů, většina klientů využila nabídku více setkání



Spolufinancováno
Evropskou unií

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA PRO PEČUJÍCÍ

B | R | N | O

B | R | N | O

Nabízíme bezplatnou **jednorázovou i opakovanou individuální psychologickou podporu** těm, kdo se starají o někoho blízkého a často už si neví ve své nelehké roli rady.

Provedeme vás všim, co zažíváte.

Individuální konzultace s terapeutem

- konzultace v rozsahu cca 90 minut
- konzultační místnost v budově Odboru sociální péče MMB, Koliště 19 nebo přímo u vás doma.

Po dohodě i na jiném místě nebo on-line.

Terapeutické skupiny

- pod vedením MUDr. Ivana Pešky
- kapacita skupiny 10 osob
- setkání cca 1x měsíčně během půlroku
- místo: bezbariérová zasedací místnost v objektu pečovatelské služby Vojtova 7 – vchod z ulice Grmelova



Nebojte si říct o pomoc.

poradna
Socio Info Point
Odboru sociální péče MMB

800 140 800

Koliště 19, Brno

sip@brno.cz

socialnipece.brno.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

Aktivity jsou realizovány v rámci projektu „Brno pomáhá pečovat doma – SIP“ CZ.03.02.02/00/22_014/0000412

Projekt OPZ+

Brno pomáhá pečovat doma - Socio Info Point

➤ skupinová terapeutická pomoc

svépomocné skupiny pod vedením psychiatra a terapeuta
MUDr. Ivana Pešky

- skupina do 10 lidí, setkání 1 x měsíčně, vždy 6 setkání v půlroce, plán projektu 3 běhy terapeutické skupiny
- vzhledem k zájmu a reakcím přidáváme i blok podzim 2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

Projekt OPZ+

Brno pomáhá pečovat doma - Socio Info Point

- **vzdělávací semináře pro pečující**
 - oblasti: právní otázky zastupování, manipulace s imobilním klientem, péče o osoby s demencí, bezbariérovost, psychohygiena apod.
 - jarní a podzimní bloky
 - velmi kladné reakce



Spolufinancováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘE PRO PEČUJÍCÍ

B | R | N | O

B | R | N | O

Místo: Pečovatelská služba, Vojtova 7 – vchod z ulice Grmelova

**Základy psychohygieny aneb
uvolnění v kolotoči péče**
čtvrtek **26. 9. 2024** - 15:30 - 18:30
MUDr. Ivan Peška, psychiatr a
terapeut

Úskali demence
úterý **22. 10. 2024** - 15:30 - 18:30
Mgr. Martina Walczysko, vedoucí
domova se zvláštním režimem

**Bezbariérovost domácího
prostředí**
úterý **5. 11. 2024** - 15:30 - 18:00
Ing. Milena Antonovičová, poradce
pro bezbariérovost

**Právní otázky - zastupování a
plná moc**
středa **20. 11. 2024** - 15:30 - 18:30
Mgr. Radka Pešlová, právnička v
oblasti sociálního práva

Místo: Pečovatelská služba, Horova 77

Manipulace s imobilní osobou
pondělí **7. 10. 2024** - 15:30 - 18:30
pondělí **11. 11. 2024** - 15:30 - 18:30
Lenka Kozlová, fyzioterapeutka
kapacita max 15 osob

Semináře jsou **ZDARMA**
Kapacita seminářů je 15 - 20 osob. Další
informace a objednání viz kontakty níže



poradna
Socio Info Point
Odboru sociální péče MMB

800 140 800
Koliště 19, Brno
sip@brno.cz
socialnipece.brno.cz

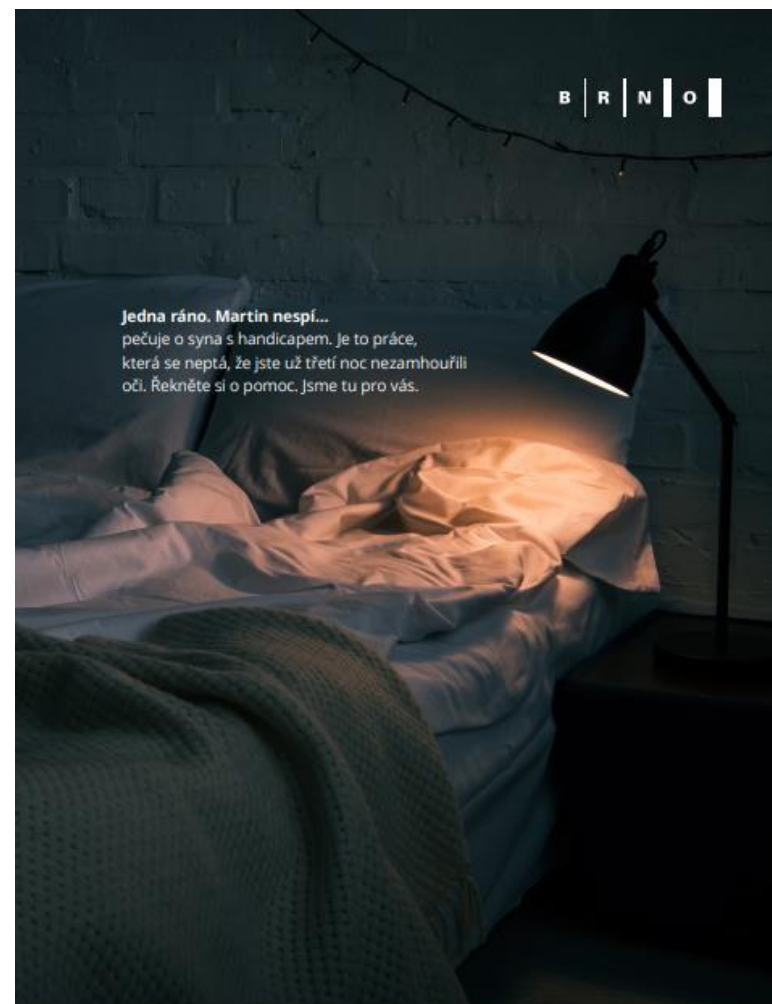
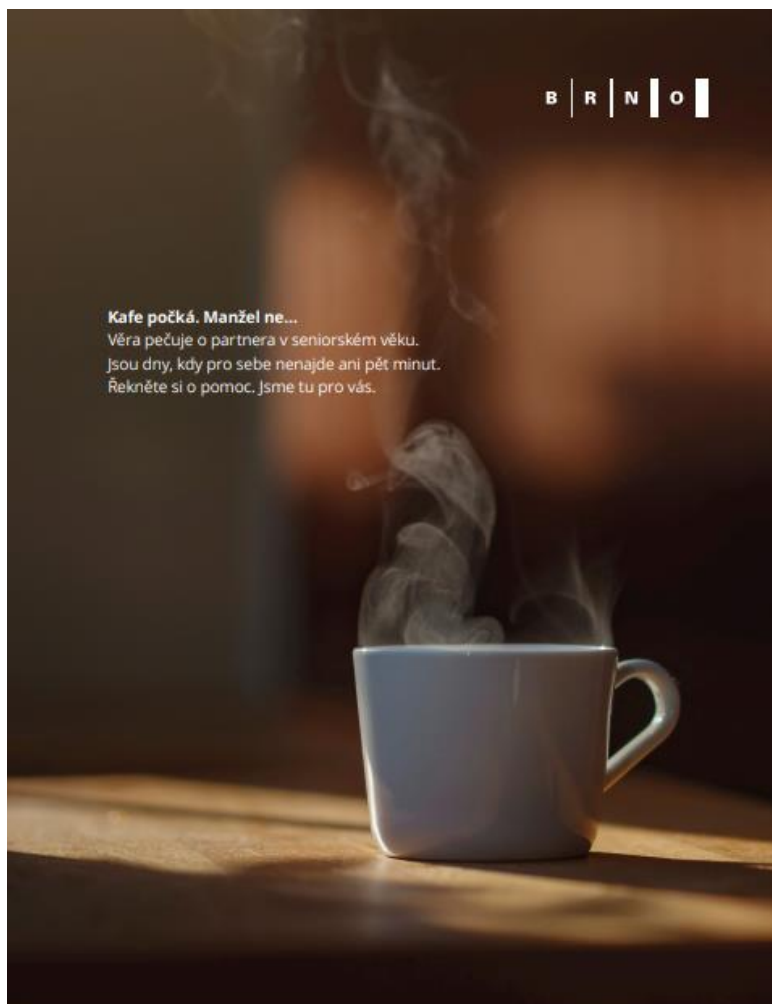


Spolufinancováno
Evropskou unií

Aktivity jsou realizovány v rámci projektu „Brno pomáhá
pečovat doma – SIP“ CZ.03.02.02/00/22_014/0000412

kampaň Pomáháme pečovat

B | R | N | O



newsletter SIP informuje...



poradna Socio Info Point
Odboru sociální péče MMB

800 140 800
Koliště 19 Brno
sip@brno.cz
socialnipece.brno.cz

Ocima fyzioterapeutky

Jak správně pečovat v domácím prostředí

Lidé se rozhodnou pečovat doma o svého blízkého příbuzného, který je už víceméně bezmocný a upoutaný na lůžko. Zpočátku mají všichni notnou dávku odhodlání a starostlivosti, ale velice často nevědí, jak na to a co je všechno čeká.



Ke sklonku života také můžete unavení, budete chtít síly Vám budou ubývat. Nechte lidi přiroze

V rámci projektu „Brno pomáhá pečovat doma – Socio Info Point“ proběhl v březnu v prostorách pečovatelské služby na Horově ulici seminář s praktickými ukázkami na téma Manipulace s imobilní osobou, který se u pečujících osob setkal s velkým ohlasem a zájmem.

Seminář vedla Lenka Kozlová, zkušená terapeutka s bohatou praxí. Paní Le dovala na Střední zdravotnické škole Králové obor rehabilitační pracovník, pak absolvovala v tomto oboru dvouleté studium. Od roku 1993 pracovala v nemocnici v Novém městě na Moravě. Poslední čtyři roky působí jako lektorka v sociálních službách, fyzioterapeutka a učitelka na vyšší odborné škole ve Zďáře nad Sázavou, kde vyučuje obor rehabilitační ošetrovatelství.

S paní Lenkou Kozlovou jsme si povídaly o problémech pečujících osob a o hlavních zásadách, které jsou nutné při této péči o své blízké dodržovat.

Co byste nejprve doporučila lidem, kteří chtějí pečovat o svého blízkého v domácím prostředí?

L.K. V první řadě je nutná úprava prostředí, ve kterém budete o své blízké pečovat.

Jako stěžejní, pokud je váš blízký imobilní, považují pořízení polohovací postele. Je naprosto nepřipustné mít osobu, o kterou se staráte, uloženou na manželské posteli či nízkém lůžku (typu válenda...). Dále je důležité mít přístup k lůžku ze tří stran z důvodu správné manipulace a polohování.

Musíte mít na vědomí, že pokud máte svého blízkého v obývacím pokoji, v tu chvíli se už tato místnost stává pokojem pro nemocného.

To znamená, že nemůžete sedět na dvou křesle, sedět všude, kde se vám bude líbit, a něco si můžete vybrat.

V této souvislosti bych ještě připomněla důležitost vyvážené stravy. Pečující často svým blízkým v jídle podstrojují. Při ležení je však energetický výdej nízký, tak ho není potřeba extrémně zvyšovat. I když mají pocit, že jídlo je jedna z věcí, která jim dělá radost. Vždy to bude mít dopad na obě strany. Pro pečující bude nekomfortní a těžká manipulace a pečovanému hrozí proleženiny, zápal plic...

Jakými problémy se pečující nejčastěji potýkají?

Jsou to zejména bolesti zad a vyčerpání. V této fázi, kdy dochází k extrémnímu namáhání, je nutné využití jiných služeb – například lehčovací služba, terénní pečovatelská služba, zapojení ostatních členů rodiny nebo například nápoemoci, pokud jsou s

3. ...
4. Pi ...
nel.

Tyto zásady, polohování, podávání jídel, stranice postele, držení těla, podložka pod koleny, i posun klienta. Pokud máte 1/2 baviněného postele, na peřinu. Umístění ...
... procházel klasickým ...
... devadesátiletá babička následkem ...
... sporozý páteře ochrnula na obě dolní končetiny. Byla to péče 24/7. Pečovaly jsme o ně převážně já a moje mamka. Po nějaké době začne být vyčerpání fyzicky i psychicky a ještě se musíte postarat o svou rodinu. V této fázi je nutné zapojit do péče i ostatní členy rodiny. Nebojte se požádat o pomoc, řeckně ostatním, jak moc jste unavení. Nejste všemohoucí a máme také nějaké limity. Využít můžete i odbornou pomoc psychologů.

Existuje i řada speciálních skluzných polohovacích rolerů.

Když učím lidi polohovat, vždy jim říkám, ať si v lůžku představí sami sebe. Tím si uvědomí, co

by se jim líbilo nebo nelíbilo, co by jim při neustálém ležení vyhovovalo, co by bylo nepohodlné.

V této souvislosti bych ještě připomněla důležitost vyvážené stravy. Pečující často svým blízkým v jídle podstrojují. Při ležení je však energetický výdej nízký, tak ho není potřeba extrémně zvyšovat. I když mají pocit, že jídlo je jedna z věcí, která jim dělá radost. Vždy to bude mít dopad na obě strany. Pro pečující bude nekomfortní a těžká manipulace a pečovanému hrozí proleženiny, zápal plic...

Jakými problémy se pečující nejčastěji potýkají?

Jsou to zejména bolesti zad a vyčerpání. V této fázi, kdy dochází k extrémnímu namáhání, je nutné využití jiných služeb – například lehčovací služba, terénní pečovatelská služba, zapojení ostatních členů rodiny nebo například nápoemoci, pokud jsou s

Co byste nejprve doporučila lidem, kteří chtějí pečovat o svého blízkého v domácím prostředí?

L.K. V první řadě je nutná úprava prostředí, ve kterém budete o své blízké pečovat.

Jako stěžejní, pokud je váš blízký imobilní, považují pořízení polohovací postele. Je naprosto nepřipustné mít osobu, o kterou se staráte, uloženou na manželské posteli či nízkém lůžku (typu válenda...). Dále je důležité mít přístup k lůžku ze tří stran z důvodu správné manipulace a polohování.

Závěrem ještě je: blízké chodit, když mu to přejete. Je dlouhé přejte jim odprlet zbytečnou tekutin, když Respektuj!



PSYCHOLOGICKÁ POMOC A PODPORA PRO PEČUJÍCÍ

Nabízíme bezplatnou jednorázovou i opakovanou individuální psychologickou podporu těm, kdo se starají o někoho blízkého a často už si neví ve své nelehké roli rady. Provedeme vás vším, co zažíváte.

Individuální konzultace s terapeutem

- konzultace v rozsahu cca 90 minut
- konzultační místnost v budově Odboru sociální péče MMB, Koliště 19 nebo přímo u vás doma.

Pro dohodě i na jiném místě nebo on-line

Nebojte si říct o pomoc.

Další informace a objednání na kontaktech



Socio Info Point
Odboru sociální péče MMB

800 140 800
Koliště 19, Brno
sip@brno.cz
socialnipece.brno.cz

Spolufinancováno Evropskou unií

Pro přímé kontakty navštivte webové stránky

Aktivity jsou realizovány ZDARMA v rámci projektu pomáhat pečovat doma – SIP – Z03.02.02.00/22_014.

socialnipece.brno.cz/pece



časopis SENIOR ŽURNÁL



**Socio
Info
Point**



**sociální
nadační
fond**

založen městem Brnem v roce 1993

Mapový portál Sociální péče Brno gis.brno.cz + socialnipece.brno.cz



Senioři Děti, rodina, mládež Lidé se zdravotním postižením Lidé v sociální krizi **Sociální péče Brno** B | R | N | O

▼ Vyhledávání adresy, služby, zařízení, poskytovatele



Sociální péče Brno



**Socio
Info
Point**

Poradna Socio Info Point

Komplexní sociální poradenství

Odbor sociální péče Magistrátu města Brna
Koliště 839/19, 602 00 Brno-střed

☎ 800 140 800
✉ sip@brno.cz
socialnipece.brno.cz

Bezplatné sociální poradenství po telefonu, osobně nebo mailem.
Poskytujeme komplexní informační servis k pochopení a řešení obtížné životní situace. Poradíme, jakým směrem se vydat a pomůžeme objasnit fungování sociálního systému.

Nová adresa Křenová 6



poradna **Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

800 140 800



Koliště 19 Brno



sip@brno.cz



socialnipece.brno.cz



Děkujeme za pozornost.