**Péče o seniory: přibývá služeb, které lidem umožňují pauzu i vícedenní dovolenou**

**PRAHA, 19. ČERVNA 2024 –** **Až milion Čechů má zkušenosti s péčí o své blízké, kteří jsou odkázáni na jejich pravidelnou pomoc. Spousta z nich to ale kvůli zaměstnání, dětem a dalším povinnostem nezvládá. Senioři navíc často péči svých nejbližších odmítají. Řešení nabízí terénní pečovatelská služba. O možnostech jejího využití ve svém okolí neví tři čtvrtiny Čechů.**

Tzv. neformálních pečujících, kteří opatrují své blízké v jejich domovech, je podle MPSV v Česku 250 až 300 tisíc, iniciativa Pečuj doma uvádí až milion lidí s touto zkušeností. Nejčastěji se starají o rodiče či partnera, kteří ztratili samostatnost vinou pokročilého věku, nemoci nebo úrazu. „Na roli pečovatele je složité se připravit. Obvykle přijde nečekaně, po nějaké zdravotní příhodě, a rodině obrátí život vzhůru nohama. Osm lidí z deseti si přeje zůstat doma, jak dlouho to jen bude možné, mimo to populace stárne a pobytová zařízení se nijak významně nerozšiřují, už nyní poptávce nestačí. Lidé mají své blízké ve společné domácnosti nebo se o ně starají formou pravidelných návštěv u nich doma. Přijali dlouhodobý závazek, od kterého si málokdo dokáže odpočinout,“ poukázala pracovnice v sociálních službách FYZIOkliniky Anna Jasná.

Rodinní pečující zajišťují svým blízkým až 90 procent zdravotní a sociální péče, k tomu ale obvykle chodí do práce, mají děti a řeší další obvyklé starosti. Pauzu a zastoupení v každodenní péči o seniora nabízí pečovatelská služba. „Bez neformálních pečujících by se státní systém péče zhroutil, musel by být pětkrát až desetkrát větší, aby nároky společnosti zvládl, proto se stále víc organizací, neziskových i komerčních, snaží péči v domácím prostředí rodinám usnadnit. Zvyšuje se věk dožití, ale posouvá se také věk odchodu do důchodu. Na pečujících často nevisí jen starost o své stárnoucí rodiče, ale také finanční zajištění rodiny s dětmi před maturitou. Tam, kde už rodina nemůže, docházejí síly, není čas, kompetence, může ulehčit pečovatelská služba,“ uvedla Anna Jasná.

Po celém Česku je registrováno 717 pečovatelských služeb. Od loňského roku k nim patří i sociální služby ve FYZIOklinice, na jejíž pracovníky se mohou obrátit lidé z Prahy a okolí. „V letním období se zájem o pečovatelské služby i vzhledem k dovoleným zvyšuje. Nejčastěji zajišťujeme osobní hygienu seniora a dohled nad běžnými úkony denní rutiny, jako je stravování, údržba domácnosti či doprovod k lékaři. Naše pracovnice poskytují poradenství rodinám v začátcích péče, po domluvě mohou dlouhodobě docházet na pravidelné návštěvy anebo jen nárazově na dobu určitou podle potřeb klienta, věnují se jak ležícím seniorům, tak plně mobilním. Na sociální služby lze využít příspěvky na péči od úřadu práce pro seniora i pečující osobu nebo také příspěvek na rekonvalescenci, který můžeme pomoci zajistit a pojí se s využitím různých forem fyzioterapie či masáže,“ vyjmenoval ředitel FYZIOkliniky Zdeněk Bílek.

Vyčerpání, únava a ztráta vlastního zdraví patří k největším rizikům dlouhodobé domácí péče o své blízké. Navíc není výjimkou, že závislé osoby péči rodiny či přátel nechtějí. „Často nás oslovují pečující, se kterými jejich blízký odmítá spolupracovat a může být vůči nim až agresivní. Hlavním důvodem bývá stud a nepřijetí nastalé situace. Pomoc od cizí osoby pak obvykle dotyčný přijme lépe než od příbuzných. Pečovatelka může za klientem docházet jednou denně, ale i třeba třikrát, příkladem ráno, v poledne a večer, dohlédnout na příjem stravy a tekutin, léků, ranní a večerní hygienu apod. Nebo může být se starším blízkým po celý den, dle času poskytovaných služeb od 8:00 do 20:00. Přes noc naše služba zatím nefunguje, ale je jen otázkou času, kdy i tuto možnost klientům nabídneme,“ potvrdila Anna Jasná.

Pod vedením zkušených sociálních pracovnic může senior v domácím prostředí navíc kvalitně cvičit a rehabilitovat. „Většina klientů jsou starší osoby s pohybovými problémy, kterým lze správným přístupem zlepšit mobilitu, ulevit od bolesti a pomoci k návratu do běžných denních činností. Ať už se jedná o potíže obecné, degenerativní povahy, anebo o stav po operaci na vnitřních orgánech, náhradě kyčelního nebo kolenního kloubu nebo úrazu, respektive zlomenin kostí od zápěstí po dolní končetiny. Pravidelné cvičení pod odborným dohledem pak seniorovi dodává nejenom sílu tělesnou, ale velmi vnímáme i pozitivní efekt pohybu na jeho psychiku,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOklinky Iva Bílková.

Neméně důležitá je u starších osob také jejich aktivizace, tzn. motivace k různým radostným činnostem. „Pečujeme o zdraví těla i duše. Pokud to zdravotní stav klienta dovolí, navštěvujeme divadla, cukrárny nebo si jen povídáme, vzpomínáme na různé životní situace, zkrátka seniorovi věnujeme společný čas, který socializovaný člověk potřebuje. I prosté prohlížení fotek, byť se to lidem může zdát nepodstatné, má velký význam pro psychické zdraví seniora. Při rozhovorech cvičí svou mysl a paměť, vybavuje si například jména lidí, názvy vesnic, rozdíly kultur, to ho nutí být bdělý k současnému životu,“ uvedla Anna Jasná.

Stále větší oblibě se mezi seniory těší také „léčba psí láskou“. „Canisterapie s naší fenkou velmi často rozjasní tvář staršího člověka, který vlastnil pejska a pro svůj fyzický stav už se o nového nemůže starat. Společné venčení terapeutického psa je výborné pro posílení hrubé motoriky klienta a rehabilitačně působí mimo jiné i hlazení srsti, které nejen díky vyšší teplotě uvolňuje klouby revmatické ruky, zvyšuje citlivost prstů, a tedy prodlužuje funkci ruky,“ dodala Iva Bílková.

*V tiskové zprávě byla využita data Asociace poskytovatelů sociálních služeb (APSS), Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV), Charity ČR, Institutu sociální práce a iniciativy Pečuj doma.*

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, který kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Dosud pomohla od bolesti více než 40 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.