



Péče o pečující

Víme, že **péče o rodinného příslušníka** v domácím prostředí je časově a psychicky velmi náročná a vyčerpávající. Často je velmi obtížné ji skloubit se svým zaměstnáním a sladit s péčí o další členy rodiny.

Péče klade na člověka odborné nároky, ale také je dlouhodobým závazkem s vysokými nároky na sebeorganizaci s nutností **péče o sebe samotného**.



Nemusíte být na vše sami, existuje více možností pomoci.



Projekt podpory neformálních pečujících

- je zaměřen na neformální pečující v okolí Vrchlabí, Hostinného (ORP Vrchlabí) a je zcela zdarma
- neformální péče = péče o blízkého v domácím prostředí poskytovaná rodinou/přáteli, bez nároku na mzdu

Individuální konzultace s odborníky

- praktické rady, jak na péči o hygienu v koupelně či na lůžku, podání stravy, techniku použití inkontinenčních pomůcek, polohování, bezpečném pohybování se doma
- individuální rozhovor s psychologem o Vašich starostech
- žádosti o důchody, příspěvky na péči či speciální pomůcky

Využijte

praktické rady ke každodenní péči

typy, jak v péči o druhé nepřijít o vlastní zdraví

setkávání a sdílení s dalšími pečujícími

podpora v komunikaci s institucemi

individuální konzultace psychologa

poradenství a zprostředkování odborné pomoci

Setkání pečujících

Příležitost potkat se s lidmi, kteří řeší podobné věci jako Vy. Můžete v nich sdílet své trápení, ale i vzájemné povzbuzení, předat si své zkušenosti a uvědomit si, že v tom nejste sami.

3x ročně vede setkání psycholog, účastní se sociální pracovník.

2x ročně přednáška odborného lektora (relaxační techniky, aktuality v systému sociální pomoci státu).

Kontaktujte koordinátora aktivit

☎ 731 949 155



peceopecujici@gmail.com



Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí Královohradeckého kraje IV
reg. č. CZ.03.02.02/00/24_068/0004972

**Setkání pečujících 2026: 13. 4., 8. 6., 7. 9. vždy 16 - 18 hodin,
na adrese: Českých Bratří 112 Vrchlabí (I. patro fary ČCE)**