



Osamělost seniorů a možnosti jejího řešení

Manuál pro odbornou veřejnost



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SOCIPOINT!!!

Obsah

Úvod	3
Legitimizace tématu osamělosti a objasnění základních pojmů	5
Osamělost vnitřní/vnější	5
Osobnostní charakteristiky	5
Aktéři a jejich role – kdo a jak identifikuje osamělost seniora	7
Jak postupovat, setkáme-li s osamělým seniorem	8
Nástroje řešení osamělosti seniora	9
Aktivizace a nabídka klubové činnosti	9
Neformální pečující (rodina, přátelé) a dobrovolníci	10
Komunitní bydlení pro seniory	10
Odborná sociální, psychická a duchovní pomoc	11
Systém nepojistných sociálních dávek a jiná finanční zvýhodnění	12
Sociální služby k podpoře soběstačnosti	13
Zvýšení pocitu bezpečí seniorů	16
Důležité odkazy a odborná literatura	17
Rozšiřující odborná literatura	18
Kontakty	21

Úvod

Manuál, který právě čtete, je určen všem odborníkům, kteří se při své práci setkají se seniorem strádajícím osamělostí. Díky manuálu získáte přehled o odborné i laické pomoci účinně zabraňující jejímu dalšímu prohlubování.

Doplňujícími pracovními pomůckami jsou **Dotazník Škála osamělosti**, který pomáhá identifikovat míru osamělosti člověka, a **Deníček spokojenosti**, který pomůže rozpoznat oblasti, ve kterých by chtěl senior dosahovat vyšší spokojenosti, a nabízí nástroj ke zvyšování optimismu a radosti ze života.

Manuál i dotazník a Deníček spokojenosti jsou k dispozici ke stažení na webových stránkách <https://kpostrava.cz/>.

Vzniku informačních materiálů předcházelo mapování sítě služeb v Ostravě a hledání témat, s jejichž řešením se odborná i laická veřejnost často potýká. Následovala mezioborová spolupráce odborníků při workshopech a společné utváření podoby manuálu i pomůcek pro práci s danou cílovou skupinou. Do výsledné podoby byly materiály zpracovány po jejich otestování v běžné praxi.

Děkujeme všem zapojeným aktérům, díky nimž tyto materiály vznikly, za jejich nápady, aktivní, konstruktivní diskusi i nadšení.

Informační materiály byly vytvořeny v **projektu statutárního města Ostravy Podpora rozvoje sociální práce a služeb v Ostravě**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015265, spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost, státního rozpočtu České republiky a rozpočtu statutárního města Ostravy.



SOCIOPOINT – místo prvního kontaktu

Bezplatné, anonymní jednorázové sociální poradenství

Rozcestník pro snadnou orientaci v sociálním systému a v nabídce sociálních služeb v Ostravě. Rychlá telefonická, osobní či e-mailová intervence, díky níž získá občan nebo odborník kontakty k řešení tíživé životní situace.

Telefonicky: 800 700 650, 599 443 821

E-mailem: sociopoint@ostrava.cz

Osobně: Magistrát města Ostravy (Nová radnice)
Prokešovo nám. 8, Moravská Ostrava



Horizontal lines for writing, starting from the first line below the pen nib icon and continuing down the page.

Legitimizace tématu osamělosti a objasnění základních pojmů

Legitimizace tématu osamělosti a objasnění základních pojmů

Osamělost vnitřní/vnější

Na osamělost můžeme pohlížet z více hledisek, a to jako na *pocit vnitřní samoty* nebo životní situaci, kdy sociální izolace je *důsledkem vnějších okolností*. Člověk může žít sám, protože nemá příbuzné ani blízké známé. Může také žít sám, protože mu samota vyhovuje. Odborná (lidská) pomoc je na místě, jedná-li se o emocionální vnímání osamělosti člověka, jehož potřeby psychického, duchovního nebo fyzického charakteru nejsou adekvátním způsobem naplňovány.

K osamělosti může být člověk „donucen“ i vnějšími okolnostmi, ke kterým řadíme fyzické bariéry a sníženou mobilitu seniora, například prahy v bytě, byt v patře nebo dům bez výtahu, nedostupnost koupelny či prostoru pro hygienu.

Samota i osamělost negativně ovlivňuje prožívání člověka, zejména trvá-li delší dobu. Pocit osamělosti útočí na psychiku člověka, špatná nálada může vést k depresím. Deprese jsou příčinou stresu, který narušuje fungování těla jako celku (např. poruchy zažívání, bolesti hlavy, snížená aktivita a mobilita, zpomalené reakce). Zpomalené reakce a nesoustředěnost mohou být příčinou úrazů a nehod z nepozornosti (pády v domácím prostředí, na ulici). Úbytek zrakových a sluchových schopností snižuje u starších osob jejich orientaci a komunikaci.

Osobnostní charakteristiky

Dle Jungovy typologie osobnosti¹ rozlišujeme mezi postoji extroverze a introverze – zaměření jedince na svůj intrapsychický svět nebo na své okolí. I když jsou oba postoje přítomny v každém člověku, jeden z nich má větší vliv než druhý. Souvisí rovněž se směřováním, odkud člověk dle své přirozenosti čerpá energii (uvnitř sebe sama = v klidu, nebo ve vnějším světě = ve společnosti, z kontaktů s lidmi). Stárnutí a stáří s sebou přináší vedle změn biologických i změny sociálních rolí a s nimi spojené zvládnání životních (zá-

¹ Carl Gustav Jung. In DRAPELA, Viktor J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 2001, s. 38

těžových) situací. Dle typu přijaté **strategie chování v zátěžových situacích**² uvádí sociálně-psychologická literatura 5 strategií vyrovnávání se se stářím, které se ovšem u jedinců mohou různě kombinovat:

- **konstruktivní strategie** – člověk se umí vyrovnat se změnami a dává si přiměřené cíle
- **strategie závislosti** – jedinec nechce rozhodovat sám a spoléhá na pomoc druhých
- **obránná strategie** – jedinec odmítá přijmout změny i pomoc druhých,
- **strategie hostility** – člověk je nepřátelský vůči svému okolí, kde hledá viníky svých neúspěchů
- **strategie sebenávisti** – neuspokojení obrací vůči sobě, je těžké najít pozitivní přístupy ke změně pohledu na sebe a okolní svět

Sociální izolace a její možné důsledky:

- snížení mentální a fyzické kondice
- náchylnost ke zneužívání látek
- změny kvality života a zkrácení doby dožití

Stárnutí přináší postupný pokles tělesných a duševních sil. Vlivem psychického stárnutí se mění vnímání, rozumové schopnosti, citové prožívání i osobnost. Je nutné si současně uvědomit, že senioři netvoří homogenní skupinu a konkrétní projevy stárnutí lze ve vazbě na individualitu pozitivně ovlivnit. Jedná se o velkou skupinu lidí, která je ve svých dovednostech a zdravotním stavu různorodější než populace lidí středního věku. Od zcela samostatných osobností (elitní senioři) přes autonomní a soběstačné seniory až ke skupině křehkých seniorů. Lidskému tělu i mozku můžeme společně pomoci, abychom projevy stárnutí zpomalili a důsledky osamělosti eliminovali. Z hlediska potřeby pomoci a péče naši pozornost více zaměříme na osoby nesoběstačné a závislé na pomoci druhé osoby.

² DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, s. 16–18

**Aktéři a jejich role –
kdo a jakým způsobem
identifikuje osamělost
seniora**

Aktéři a jejich role – kdo a jakým způsobem identifikuje osamělost seniora

Pomáhající profesionálové, blízké osoby i senior sám mají v ruce nástroje k rozpoznání a řešení jeho nechtěné osamělosti. Jaké jsou jejich role a jak osamělost včas rozpoznat?

Senior a jeho role:

- sám vnímá pocity psychické zátěže a změny fyzických schopností
- potřebuje nabídku řešení/informací a zorientovat se v nich
- má vůli ke změně a je aktivním partnerem/spolupracuje

Rodinný příslušník (osoba blízká) a jeho role:

- zná biografii, zvyklosti a koníčky, prostředí a kontakty seniora
- dokáže zaznamenat změny v chování a pomoci identifikovat potřeby
- může být nositelem nebo prostředníkem pomoci

Sociální pracovník a pracovníci v sociálních službách a jejich role:

- orientují se v nabídce odborné pomoci
- jsou zprostředkovatelem kontaktů (sociální služby a aktivizace)
- jsou nositelem pomoci

Neformální pečující a dobrovolníci a jejich role:

- mají poznatky o potřebách a zvyklostech, zálibách seniora
- mohou znát kontakty seniora
- jsou nositelem nebo/i zprostředkovatelem pomoci

Jak postupovat, setkáme-li se v praxi se seniorem, který by mohl trpět osamělostí

Pro zajištění včasné a adekvátní pomoci doporučujeme následující postup:

- aktivně „vyhledávat“ osamělé seniory, respektive naslouchat jejich potřebám a vnímat i nevyřčená přání
- navázat kontakt a důvěru se seniorem, který se sám obrátí na odborné nebo neprofesionální pečující s prosbou o pomoc: v rámci sociální práce pozorovat nebo rozhovorem zjistit, že senior žije osaměle a jeho potřeby nejsou adekvátním způsobem naplňovány (pro ověření pocitu osamělosti lze využít dotazník Škála osamělosti – viz příloha)
- šetrným způsobem (empaticky) prostřednictvím otevřeného rozhovoru zjistit potřeby a představy seniora o náplni jeho života: o každodenních potřebách, ale i životních přáních (splněná, nenaplněná)
- šetrným způsobem (empaticky) zjistit/ověřit síť kontaktů a jejich funkčnost. Lze využít otázky typu: *Na koho se nejčastěji obracíte, když potřebujete pomoci zajistit osobní věci?, Na koho se můžete spolehnout a v jakých záležitostech?*
- navrhnout a v základní rovině představit možnosti pro zlepšení životní situace seniora – poskytnout informace a zprostředkovat kontakty na:
 - odborná pomoc:
 - poradenství – sociální pracovníci
 - psychická podpora – psychologové, psychiatři, terapeuti, kněží
 - dobrovolnická pomoc
 - klubové a volnočasové aktivity pro seniory

Ke každému člověku je nutné přistupovat individuálně a v kontextu jeho životní situace. Současně musíme mít na paměti právo každého jedince na vyjádření vlastní vůle, seniorů nevyjímaje. Zásadním přístupem všech participujících účastníků je respektovat přání jedince a nenahrazovat je „v dobré víře“ přáním pečujících osob.

Nástroje řešení osamělosti seniora

Nástroje řešení osamělosti seniora

V následujícím textu nabízíme souhrn informací a vybraných kontaktů:

- podpora sociálních kontaktů a možnosti trávení volného času
- podpora prostřednictvím neformálních pečujících
- podpora prostřednictvím komunitního bydlení pro seniory
- pomoc při odstranění psychologických bariér a pomoc profesionálních pečujících
- pomoc při odstranění fyzických bariér a nabídka základních forem finanční pomoci
- pomoc prostřednictvím registrovaných sociálních služeb
- podpora zvyšování pocitu bezpečí

Vybrané kontakty nejsou úplným výčtem poskytovatelů konkrétní pomoci, ale upozorňují na nejdůležitější z nich. Cílem je prostřednictvím konkrétní formy pomoci přispět k eliminaci pocitu osamělosti seniorů a podpořit rozvoj jejich sociálních kontaktů, mobility a psychologické pohody.

Aktivizace a nabídka klubové činnosti

Možnost účastnit se klubové činnosti přináší seniorům radost nejen ze společenského kontaktu, ale je současně zdrojem získávání nových informací či posilování již získaných dovedností. Je významným prvkem prevence sociální izolace a psychologické nepohody či strádání.

Poskytovateli klubové činnosti jsou jednotlivé městské obvody nebo neziskové organizace, z nichž můžeme jmenovat např. Společnost senior, z.s. a Senioři České republiky, z. s., Městská organizace Ostrava. Vzdělávání v počítačové gramotnosti i dalších programech se věnují rovněž tzv. univerzity třetího věku, které nabízí např. Ostravská univerzita (program U3V a další), VŠB-TUO a Kulturní zařízení Ostrava-Jih, p. o.

Kontakty najdete na straně 17.

Neformální pečující a dobrovolníci

Rodina a přátelé, sousedé plní roli neformálních (neprofesionální či laických) pečujících. Jejich silnou stránkou je ve srovnání s profesionálními pečovateli přirozená znalost prostředí, zvyků a chování seniora. Mohou lépe srovnávat a vnímat případné změny v jeho chování a potřebách. Zpravidla se jedná o vztahy vzájemné důvěry. Neformální pečující se velmi často podílejí na zajištění osobní péče o základní životní potřeby seniorů (hygiena, strava, podávání léků apod.).

Dobrovolníci nabízejí seniorům zejména svůj čas a společnost tím, že si přijdou popovídat a naslouchat, zahrát společenské hry, doprovází na procházce, sdílí se seniorem jeho zážitky. Velmi dobře doplňují péči rodinných pečujících a přátel a působí preventivně proti sociální izolaci. Dobrovolnická centra zájemce o dobrovolnictví prověřují vstupními rozhovory o motivaci k dobrovolnické činnosti, požadují čistý výpis z rejstříku trestů a lékařské potvrzení k výkonu dobrovolnické služby. Dobrovolníka školí a supervidují, platí mu pojištění a výdaje na dopravu. Na území města Ostravy realizuje program Dobrovolníci do domácnosti seniorů nezisková organizace ADRA.

Neformální pečující mohou:

- motivovat seniora ke změně chování a vést ho k aktivnímu způsobu života
- zprostředkovat potřebné informace a vzdělávat sebe i seniora
- pomoci vyřídit osobní záležitosti seniora (úřady, zájmy, lékaři)
- sdílet zátěž z poskytované péče v rámci svépomocné skupiny
- zajistit dobrovolníka prostřednictvím dobrovolnického centra
- získávat informace a rady k péči

Kontakty najdete na straně 18.

Komunitní bydlení pro seniory

Komunitní dům pro seniory je vhodným typem bydlení pro starší občany, kteří chtějí žít samostatně, bezpečně, pohodlně, v blízkosti lidí stejného věku nebo rodiny, ale ve svém soukromí. Je určen seniorům, kteří chtějí využívat svůj volný čas plnohodnotným a smysluplným způsobem, který bude dělat radost hlavně jim a jejich blízkým, což má pozitivní dopad na jejich dobré fyzické i duševní zdraví. Jedná se o bydlení zpravidla v malometrážních bytech v nájmu nebo osobním vlastnictví s možností doplnění dalších služeb, např. správce nebo kontaktní osoby z úřadu městského obvodu.

Blíže informace a podmínky pro získání tohoto typu bydlení jsou k dispozici na webových stránkách jednotlivých městských obvodů města Ostravy.

Přehled komunitního bydlení pro seniory v Ostravě je uveden v kapitole Kontakty.

Podobný charakter bydlení v garsonkách nebo malometrážním bytě 1+1 nabízí některé městské obvody také v rámci svých **domů s pečovatelskou službou** nebo tzv. **bytů zvláštního určení**. Zpravidla je v těchto domech stanoveno nižší nájemné a smlouva o nájmu bývá doplněna samostatnou smlouvou o poskytování terénní sociální služby (např. pečovatelská služba, osobní asistence).

Bližší informace a podmínky získání nájemního bytu a doplňujících služeb jsou uvedeny na webových stránkách statutárního města Ostrava³ a příslušných městských obvodů, přičemž se jedná zejména o městské obvody: Moravská Ostrava a Přívoz, Mariánské Hory a Hulváky, Poruba, Ostrava-Jih, Slezská Ostrava a Vítkovice.

Kontakty najdete na straně 18.

Odborná sociální, psychická a duchovní pomoc

Sociální pracovníci obcí zastávají roli koordinátora při řešení nepříznivé sociální situace občanů (seniorů). Doporučujeme sociálního pracovníka kontaktovat a informovat o životní situaci konkrétního občana a konzultovat vhodné alternativy řešení. Sociální pracovník obce může zprostředkovat sdílení důležitých informací mezi občanem (seniorem) a vybranou formou pomoci (sociálními a odbornými pracovníky, neformálními pečujícími).

Odborná pomoc ze strany zaměstnanců veřejných, sociálních a zdravotních služeb směřuje k podpoře zdraví a zdravého stárnutí, k podpoře a osvětě zdravého životního stylu.

I pro zdraví seniorů je důležité, aby jedli zdravou a pestrou stravu, měli dostatek pohybu a přiměřené aktivity, zvládali stres a omezili či vyloučili škodlivé návyky.

Dobrý psychický zdravotní stav je zásadním předpokladem pro co nejdélejší zachování soběstačnosti. Příkladem dobré praxe je podpora pozitivního myšlení a uvědomování si vlastních činů a pocitů, např. s využitím tzv. flow-lístku, jinými slovy deníčku spokojenosti (viz příloha), kam si člověk zapisuje příjemné a pozitivní zážitky, které se ten den udály. Umožňuje tak upevňovat příjemné vzpomínky.

Kontakty najdete na straně 19.

³ <https://www.ostrava.cz/cs/urad/magistrat/odbory-magistratu/odbor-socialnich-veci-a-zdravotnictvi/oddeleni-socialnich-sluzeb/socialni-sluzby-zajistovane-jednotlivymi-urady-mestskych-obvodu-1>

Odborní pracovníci mohou ke snížení pocitu osamělosti seniora přispět:

- informováním o možnostech aktivního trávení volného času – vzdělávací, zábavné, tvůrčí, relaxační činnosti
- nabídkou dostupných sportovních, pohybových a rekreačních aktivit
- propagací zdravého pohybu – chůze, nordic walking, hřiště se specializovanými cvičebními prvky
- nabídkou včasné diagnostiky nemocí včetně testování paměti
- informováním o příspěvku zdravotních pojišťoven na mozkový jogging
- zprostředkováním kontaktu spirituální, duchovní podpory a odborné zdravotní pomoci
- zprostředkováním kontaktu cenově zvýhodněné dopravy pro seniory, tzv. senior taxi
- zprostředkováním konkrétní pomoci, služby, např. s vyřízením dávek, zajištěním dobrovolníka nebo tlumočnické služby

Systém nepojistných sociálních dávek a další finanční zvýhodnění

Prostřednictvím úřadu práce lze seniorům vyřídit nejen dávky pro osoby se zdravotním postižením (příspěvek na zvláštní pomůcku, příspěvek na mobilitu), směřující k odstranění fyzických bariér, ale rovněž dávky pro osoby závislé na pomoci jiné osoby (příspěvek na péči). V neposlední řadě i požádat o vydání průkazu osoby se zdravotním postižením.

Příspěvek na péči

Je určen k úhradě služeb a úkonů v případě, kdy senior již nevládá pečovat o sebe, svou domácnost, zabezpečovat své potřeby. Posuzuje se, do jaké míry osoba zvládá zajišťovat 10 životních potřeb a nakolik potřebuje pomoc někoho jiného. Schopnost zvládat životní potřeby posuzuje sociální pracovník úřadu práce při sociálním šetření a posudkový lékař okresní správy sociálního zabezpečení. Příspěvek na péči má 4 stupně, kdy platí, že čím více nezvládnutých životních potřeb, tím vyšší příspěvek. Příjemce musí mít pečující osobu nebo sjednanou sociální službu (pokud nikoho takového nemá, může se obrátit o radu na ÚMOB dle místa trvalého pobytu).

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Slouží k úhradě pořízení kompenzační pomůcky. U seniorů se může jednat o pořízení nebo zvláštní úpravu motorového vozidla, bezbariérovou úpravu koupelny, rozšíření dveří v domácnosti, zakoupení nájezdové nebo zdvihací plošiny, schodolezu, digitální zvětšovací lupy apod. Konkrétní pomůcka se vztahuje k vyjmenovaným zdravotním postižením (vyhláška č. 388/2011 Sb. ve znění pozdějších předpisů). S ohledem na příjmy žadatele zahrnuje i jeho

spoluúčast. Kompenzační pomůcky je možné si také zapůjčit – viz kapitola Sociální služby k podpoře soběstačnosti.

Příspěvek na mobilitu

Jedná se o finanční příspěvek na přepravu osoby. Nárok má osoba, která má nárok na průkaz ZTP nebo ZTP/P a pravidelně se dopravuje nebo je dopravována.

Průkaz osoby se zdravotním postižením

Umožňuje svému držiteli snáze a komfortněji cestovat a přináší mu finanční úspory, čímž usnadňuje jeho zapojení do společenského života i vyřizování běžných záležitostí. Má 3 stupně: TP (tělesně postižený), ZTP (zvláště tělesně postižený) a ZTP/P (zvláště tělesně postižený s průvodcem). Přiznaný stupeň je dán mírou zdravotního omezení.

Zvýhodněné ceny telekomunikačních služeb

Pro seniory a osoby závislé na péči jiné osoby nabízí telekomunikační operátoři zvýhodněné ceny volání a internetu i speciální telefonní přístroje. Zákonnou povinností poskytnout státní příspěvek 200 Kč na měsíční paušál má společnost O2, další operátoři mají upravené cenové balíčky pro seniory.⁴

Kontakty najdete na straně 20.

Sociální služby k podpoře soběstačnosti

Sociální služby, zejména terénního a ambulantního charakteru jsou významným článkem v podpoře soběstačnosti seniorů a současně preventivním prvkem osamělosti. Velmi často doplňují pomoc ze strany neformálních pečujících. Přispívají k intenzivnějšímu udržení vazeb seniora v jeho přirozeném prostředí. Pobytové sociální služby mají svůj význam v případech potřeby zajištění pomoci ve více oblastech základních životních potřeb, kdy senior je ve stupni těžké až úplné závislosti na pomoci druhé fyzické osoby.

Z ambulantních a terénních služeb je vhodné doporučit zejména:

- osobní asistence a pečovatelská služba
- sociálně aktivizační služby, denní stacionář, centrum denních služeb
- odlehčovací služba v terénní formě
- půjčovna kompenzačních pomůcek
- ošetřovatelská a zdravotní domácí péče

Svůj význam může při řešení nepříznivé situace sehrát i podpora laických pečujících a nabídka využití odlehčovací služby. V odůvodněných případech lze uvažovat o přijetí do pobytových forem péče, a to do domovů pro seniory, domovů se zvláštním režimem nebo případně domovů pro osoby se zdravotním postižením.

⁴ Český telekomunikační úřad: https://www.ctu.cz/cs/download/ochrana_spotrebitele/prirucka-pro-spotrebitele_zvlastni-ceny_03-2015.pdf

Každá životní situace by měla být posuzována individuálně a neměli bychom zapomínat na akceptování osobní vůle seniora, jeho představ o svém životě a preferencích, podporovat možnosti zůstat v domácím prostředí. Kombinovat pomoc terénní či ambulantní sociální služby a pomoci laických pečujících.

Stručná charakteristika vybraných sociálních a doplňujících služeb:

Osobní asistence a pečovatelská služba

Obě sociální služby jsou zpravidla zajišťovány v přirozeném prostředí seniora (v jeho domácnosti), směřují k podpoře jeho schopností a snížení dopadu smyslového, rozumového nebo tělesného handicapu. Jsou zpoplatněny hodinovou sazbou, jejíž maximální výši stanoví prováděcí předpis⁵.

Poskytování předchází sociální šetření a uzavření písemné smlouvy. Obě sociální služby se zaměřují na pomoc při zvládnutí každodenních činností spojených se sebeobsluhou a zajištěním chodu domácnosti, na zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Osobní asistence navíc nabízí a zajišťuje výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a vyřizování osobních záležitostí. Ve srovnání s pečovatelskou službou ale neřeší dovoz či donášku jídla a může být poskytována i několik hodin souvisle (až 24hodinová). Pečovatelská služba je přítomna pouze po dobu potřebnou na zajištění daného úkonu (např. dopomoc/zajištění při hygieně, stravování, úklid, nákup, doprovod na úřad, k lékaři).

Centra denních služeb a denní stacionáře

Obě sociální služby jsou ambulantního charakteru, kdy senior dochází na určité místo. Poskytovatel těchto sociálních služeb zpravidla nabízí i dopravu (svoz, rozvoz). Svou činností se zaměřují na pomoc při osobní hygieně, stravování, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Přispívají k rozvoji a udržení osobních a sociálních dovedností, k sociálnímu začleňování. Pomáhají při uplatňování práv, oprávněných zájmů a vyřizování osobních záležitostí. Denní stacionáře navíc nabízí pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu (oblékání, přesuny, prostorová orientace).

Obě sociální služby jsou zpoplatněny hodinovou sazbou nebo částkou za úkon, jejíž maximální výši stanovuje vyhláška⁵. Služby jsou poskytovány na základě písemné smlouvy a předchází jim sociální šetření. Klientům obou služeb je na místě možné zajistit stravování. Obě sociální služby svým charakterem přispívají výrazně k sociálnímu začleňování, eliminaci sociální izolace a podporují sdílení zkušeností a komunikaci mezi vrstevníky.

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Nabízí zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity. Dále prostřednictvím sociálně terapeutických činností přispívají k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních dovedností, podporují sociální začleňování. Mohou nabízet po-

⁵ vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, zákona č. 108/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů

moc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a vyřizování osobních záležitostí. Poskytují se zdarma nebo za dobrovolný příspěvek (účast na akcích). Poskytování služby není vázáno písemnou smlouvou (může mít ústní charakter a evidence zájmu, konkrétní účasti).

Odlehčovací služba v terénní formě

Péče je zajišťována v domácím prostředí seniora na základě písemné smlouvy, které předchází sociální šetření. Zpravidla je poskytována na pevně sjednanou dobu. Služba je zploplatněna za úkony péče hodinovou sazbou, jejíž maximální výši stanovuje vyhláška⁶.

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Zapůjčení pomůcek umožňuje seniorovi co nejdéle setrvat ve svém přirozeném prostředí, uchovat si své dovednosti a samostatnost, usnadňuje mu sociální začlenění nebo péči poskytovanou jinou osobou. Půjčovny nabízí chodítka, invalidní vozíky, polohovací postele a antidekubitní matrace, pomůcky pro vykonání hygieny a další. Pomůcku si mohou zapůjčit lidé, kterým ji není možné zajistit ze systému veřejného zdravotního pojištění, nebo pro překlenutí doby vyřízení takovéto pomůcky. Půjčení je možné za finanční spoluúčasti uživatele dle platného ceníku.

Půjčování nabízí i distributoři a prodejci kompenzačních pomůcek.

Domácí ošetrovatelská a zdravotní péče

Domácí ošetrovatelská péče je odborná péče poskytovaná v přirozeném prostředí pacientům, kteří jsou z důvodu změn zdravotního stavu závislí na zdravotní péči, ale jejich aktuální stav nevyžaduje hospitalizaci. Péče je poskytována na základě doporučení praktického nebo odborného lékaře. Úkony jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění nebo pacientem. Péče o klienty je poskytována zpravidla nepřetržitě, zdravotními sestrami a zahrnuje např. podávání léků, převazy, odběry a lékařem předepsaná pravidelná ošetření. Informace o nabídce domácí ošetrovatelské péče poskytne praktický lékař seniora.

Pobytové sociální služby - domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, domov pro osoby se zdravotním postižením, odlehčovací služby

Senioři z pobytových sociálních služeb využívají nejvíce domov pro seniory (DS) nebo domov se zvláštním režimem (DZR). V případě domova pro osoby se zdravotním postižením jde o seniora, u něhož je diagnostikováno rovněž mentální postižení. Odlehčovací služba je určena pro zajištění potřeb seniorů v pevně stanoveném časovém úseku (zpravidla do 3 měsíců maximálně) a slouží současně k regeneraci sil laických pečujících.

Pobytové sociální služby zajišťují ubytování, celodenní stravování a péči za úhradu na základě písemně uzavřené smlouvy, které předchází sociální šetření. Maximální výše úhrady se řídí vyhláškou⁶. Pokud příjem seniora nepostačuje na stanovenou úhradu v plné výši a nezůstane mu 15 % z jeho příjmu, může požádat o sníženou úhradu. Úhrada mu bude stanovena v takové výši, aby mu uvedených 15 % z příjmu na zajištění jeho osobních potřeb zůstá-

valo. K úhradě za ubytování a stravování se připočítává 100 % přiznaného příspěvku na péči, s výjimkou odlehčovací služby, kde jsou úkony péče zpoplatněny hodinovou sazbou.

Cílem pobytových sociálních služeb je zabezpečení veškerých potřeb seniora v případě, kdy už nezvládá on sám, ani s pomocí blízkých nebo sociální služby žít ve svém přirozeném prostředí bez toho, aby mu vznikla újma. Pro naplňování potřeb klientů v pobytových sociálních službách pro seniory uplatňují zaměstnanci (pracovníci přímé péče) metody práce, které podporují kontakty s rodinou, s původním prostředím seniora a osobami blízkými, např. biografický přístup a reminiscence.

Kontakty najdete na straně 21.

Zvýšení pocitu bezpečí seniorů

Z hlediska naplnění práv seniorů a jejich pocitu bezpečí je výrazným zdrojem informací také webový portál projektu Bezpečnější Ostrava⁶. Projekt ve spolupráci s Městskou policií Ostrava nabízí seniorům rady, informace a osvětové aktivity ke zvýšení svého bezpečí a ochrany proti kriminální činnosti v různých životních situacích.

Městská policie také bezplatně zajišťuje značení jízdních kol, invalidních vozíků a dalších kompenzačních pomůcek syntetickou DNA, instalaci bezpečnostních řetízků a kukátek do vstupních dveří domácnosti a instalaci bezpečnostního tlačítka Senior linka⁷.

Kontakty najdete na straně 22.



⁶ Webový portál pro veřejnost Bezpečnější Ostrava: <https://bezpecnejsi.ostrava.cz/>

⁷ Nabídka Městské policie Ostrava pro seniory: <https://mposstrava.cz/prevence/seniory>

Důležité odkazy a odborná literatura

Důležité odkazy a odborná literatura

Bezpečnější Ostrava <https://bezpecnejsi.ostrava.cz>

Komunitní plánování sociálních služeb a souvisejících aktivit na území města Ostravy 2019-2022 <https://kpostrava.cz/>

Koncepce rodinné politiky statutárního města Ostravy na období 2019-2022 <https://fajnarodina.cz/rodinna-politika/>

Koncepce sociálního bydlení statutárního města Ostravy
<http://socialnibydeni.ostrava.cz/>

Města přátelská seniorům (příklady dobré praxe)
<https://www.mestoseniorum.cz/>

Městská policie Ostrava <https://mposstrava.cz/prevence/seniori>

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR

Dávky a příspěvky: <https://www.mpsv.cz/web/cz/davky-a-prispevky>

Senioři a politika stárnutí: <https://www.mpsv.cz/web/cz/seniori-a-politika-starnuti>

Sociální služby: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-info>

Úřad práce ČR: www.uradprace.cz

Oficiální průvodce Ostravou (volný čas) <https://www.ostravainfo.cz/>

Projekty Obec přátelská seniorům

Městské obvody Moravská Ostrava a Přívoz, Poruba, Ostrava-Jih, Slezská Ostrava

Strategický plán rozvoje města Ostravy na období 2017-2023

<https://fajnova.cz/>

FILIPOVÁ, Z. (2018). *Tady jsem: kniha moderního stárnutí*. Příbram: Zuzana Filipová.

HOLMEROVÁ, I., STAROSTOVÁ, O., VEPŘKOVÁ, R., WIJA, P. (2013). *Bedekr aktivního stárnutí*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy. Dostupné z <https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC570/um/bedekr-aktivniho-starnuti.pdf>

MATOUŠEK, O. a kol. (2008). *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.

SELIGMAN, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil.

Rozšiřující odborná literatura

BUMBÁLEK, M. (2005). *Stáří a osamělost*. In: MÜHLPACHR, P. (ed.) *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita.

ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČVELA, R. (2016). *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum.

DUDOVÁ, R. (2015). *Postarat se ve stáří. Rodina a zajištění péče o seniory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

GALČANOVÁ, L., VACKOVÁ, B. *...když alespoň bydlíme v jednom městě. Město v prožívání domova samostatně žijících lidí*. *Sociální studia*. 4, 2014: s. 13–32.

HAŠKOVCOVÁ, H. (2010). *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team.

JEŘÁBEK, H. a kol. (2013). *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: SLON.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing.

KUBALČIKOVÁ, K. *Podpora neformálních pečovatелů v podmínkách poskytování sociálních služeb pro seniory v ČR: příklad Pečovatelské služby*. *Sociální práce/Sociální práca*. 4/2012: s. 89–100.

KUCHAROVÁ, V., RABUŠIC, L., EHRENBERGEROVÁ, L. (2003). *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

NAKONEČNÝ, M. (1995). *Psychologie osobností*. Praha: Academia.

NAKONEČNÝ, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.

POKORNÁ, A., BLAŽKOVÁ, R. *Sociální vztahy ve stáří*. *Geriatric a gerontologie*. 1(1)/2012: s. 24–28.

PRŮŠA, L. *Kdo zabezpečí péči o naše seniory*. *Demografie*. 61/2019: s. 5–18.

PRŮŠA, L. *Důsledky stárnutí populace na potřebu služeb sociální péče do roku 2030*. *Demografie*. 57/2015: s. 231–244.

PŘIBYL, H. (2015). *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf.

PŘIDALOVÁ, M. *Mezigenerační solidarita a gender (pečující dcery a pečující synové)*. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*. 7(1)/2006: s. 1–5.

SVOBODOVÁ, K. *Genderové aspekty stárnutí: Rodina a péče o seniory*. *Demografie*. 48(4)/2006: s. 256–261.

SÝKOROVÁ, D. *Rodina staršího středního věku v systému příbuzenské pomoci a podpory*. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*. 32(1)/1996: s. 51–66.

SÝKOROVÁ, D. *K sociálním sítím seniorů: Senioři v rodině*. Sociální práce/ Sociální práca. 2/2004: s. 73–84.

SÝKOROVÁ, D. (2007). *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: SLON.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. (2017). *Krize a krizová intervence*. Praha: Psyché.

TOMEŠ, I., ŠÁMALOVÁ, K. a kol. (2017). *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum.

TRUHLÁŘOVÁ, Z. (2017). *Problematika neformální péče z pohledu pečovatelů*. In: TRUHLÁŘOVÁ, Z., LEVICKÁ, J., VOSEČKOVÁ, A., MYDLÍKOVÁ, E. *Mezi láskou a povinností – péče očima pečovatelů*. Hradec Králové: Gaudeamus.

VÁGNEROVÁ, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

VIDOVIČOVÁ, L., GALČANOVÁ, L., PETROVÁ KAFKOVÁ, M., SÝKOROVÁ, D. (2013). *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: SLON.

VIDOVIČOVÁ, L., SUCHOMELOVÁ, V. *Otázka příspěvku religiozity/spirituality ke kvalitě života českých seniorů*. Kontakt. XV(4)/2013: s. 445–455.

VODÁČKOVÁ, D. (2013). *Krizová intervence*. In: MATOUŠEK, O. a kol. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál.

ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. (2001). *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum.





A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page.

Kontakty

Kontakty

Aktivizace a nabídka klubové činnosti

Městské obvody

W: <https://www.ostrava.cz/cs/o-meste/mestske-obvody>

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

T: 736 185 701

W: <https://rodina.prorodiny.cz/rodina/programy-a-aktivity/seniори/>

Senioři České republiky, z. s.

T: 736 420 248

W: <https://www.seniори-cr-ostrava.cz/>

SeniorPoint - kontaktní místo pro seniory

Ostrava-Přívov

T: 599 104 222

W: <https://www.seniorpointy.cz/pobočka/ostrava/>

Ostrava-Jih

T: 702 237 132

W: <https://www.seniorpointy.cz/pobočka/ostrava-jih/>

Senior tip - internetový magazín nejen pro seniory

T: 724 276 672, 728 466 105

W: <http://www.seniortip.cz/>

Univerzity třetího věku

Kulturní zařízení Ostrava-Jih - univerzita třetího věku

T: 608 812 796

E: jana.kovackova@kulturajih.cz

<https://www.kulturajih.cz/univerzita-tretiho-veku>

Ostravská univerzita - univerzita třetího věku

T: 553 462 115

E: lenka.herokova@osu.cz

W: <http://setip.osu.cz>, <https://www.osu.cz/univerzita-tretiho-veku/>

VŠB - TU Ostrava - univerzita 3. věku

W: <https://www.vsb.cz/cs/chci-studovat/dalsi-vzdelavani/>

Neformální pečující, svépomocné skupiny, dobrovolnictví

Svépomocné skupiny střediska SILOE Ostrava Slezské diakonie

T: 733 142 425

W: <https://www.slezskadiakonie.cz/sluzby/seniori/sluzby-pro-seniory/centrum110>

Dobrovolnické centrum ADRA Ostrava

T: 737 913 114

W: <https://www.adra.cz/dobrovolnictvi/ostlava>

Informace a rady k péči:

Pečuj doma

W: <https://www.dustojnestarnuti.cz/nase-projekty/projekt-pecuj-doma/>

Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.

T: 283 880 346

W: <http://www.alzheimer.cz/pro-rodinne-pecujici/>

Komunitní bydlení

Komunitní dům seniorů Bartovice

T: 722 472 221

E: chovancova@kds-bartovice.cz

W: <http://www.kds-bartovice.cz>

Rezidence Ostrava-Hrabová

E: rezidenceostravahrabova.cz

W: <https://www.rezidenceostravahrabova.cz>

Komunitní dům seniorů Heřmanická (KoDuS)

W: <https://slezska.ostlava.cz/cs/radnice/urad/odbor-socialnich-veci/odbor-socialnich-sluzeb/1.-pecovatelska-sluzba-1>

Domy zvláštního určení a domy s pečovatelskou službou

Mariánské Hory a Hulváky

W: <https://marianskehory.ostlava.cz/cs/radnice/urad/odbory-a-oddeleni/odbor-socialni-pece/zivotni-situace/dum-s-pecovatelskou-sluzbou>

Moravská Ostrava a Přívoz

W: <https://moap.ostlava.cz/cs/radnice/urad/odbor-socialnich-veci/oddeleni-socialni-pece/zivotni-situace/pronajimani-bytu-v-domech-zvlastniho-urceni>

Ostrava-Jih

W: <https://ovajih.ostlava.cz/cs/radnice/urad/odbor-socialni-pece/zivotni-situace/domy-s-pecovatelskou-sluzbou>

Poruba

W: <https://poruba.ostrava.cz/cs/obcan/nabidky-pronajmu-bytu/domov-pro-seniory-harmonie>

<https://poruba.ostrava.cz/cs/radnice/urad/odbory/odbor-bytoveho-hospodarstvi-a-udrzby-budov/zivotni-situace/pronajmy-bytu-v-domech-s-pecovatelskou-sluzbou>

Slezská Ostrava

W: <https://slezska.ostrava.cz/cs/radnice/urad/odbor-socialnich-veci/odbor-socialnich-sluzeb/1.-pecovatelska-sluzba-1>

Vítkovice

W: <https://vitkovice.ostrava.cz/cs/radnice/urad/odbor-socialnich-veci/zivotni-situace/dum-s-pecovatelskou-sluzbou-a-dum-zvlastniho-urceni>

Odborná pomoc sociální, psychická a duchovní

Psychologická pomoc

Česká asociace pro psychoterapii z. s.

T: 212 812 540

W: <https://psychoterapie.cz/>

Anděl na drátě linka pomoci seniorům

T: 226 259 459

W: www.angelnadrate.cz

Linka důvěry Ostrava

T: 737 267 939 – nonstop

E: linka.duvery@mnof.cz

Chat: www.elinka.iporadna.cz

Duchovní pomoc

Českobratrská církev evangelická

T: 776 793 093

E: ostrava@evagnet.cz

W: <http://ostrava.evagnet.cz>

Katolická církev

P. ThLic. Václav Tomiczek, T: 733 741 700, E: vtomiczek@doo.cz

W: <https://www.doo.cz/dieceze/katalog.html> nebo <https://www.doo.cz/pastoracni-aktivity/seniori.htm>

Židovská obec v Ostravě

T: 596 621 354, 737 550 442

E: sekretariat@kehila-ostrava.cz

W: <http://kehila-ostrava.cz/kontakty>

Testování paměti

Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., kontaktní místo Slezská diakonie

A: Rolnická 55, Nová Ves

T: 733 142 425

W: <https://www.slezskadiakonie.cz/sluzby/seniori/sluzby-pro-seniory/centrum110>

Sítě lékáren BENU.cz - Alzheimer Testování paměti

W: <https://www.benu.cz/testovani-pameti>

Sítě lékáren Moje lékárna

W: <https://www.mojelekarna.cz/o-projektu-moje-lekarna.html>

Tlumočnické služby

Česká unie neslyšících, z.ú.

T: 774 789 643

W: www.cun.cz

Centrum služeb pro neslyšící a nedoslýchavé, o.p.s.

T: 730 542 933

W: www.csnn.cz

Tichý svět, o.p.s.

T: 702 158 110

W: www.tichyvet.cz

Senior taxi - zvýhodněná přeprava osobním automobilem zajišťovaná městskými obvody

Webové stránky městských obvodů

W: <https://www.ostrava.cz/cs/o-meste/mestske-obvody>

Dávky a finanční zajištění

Úřad práce Ostrava

T: 950 143 134

E: podatelna.ot@uradprace.cz

W: <https://www.uradpraceostrava.cz/>

Okresní správa sociálního zabezpečení Ostrava (OSSZ)

Call centrum (celorepublikové, zdarma): 800 050 248

T: 596 662 111

E: posta.os@cssz.cz

W: <https://www.cssz.cz/web/cz/kontakty/region/ossz/moravskoslezsky-kraj/ostava>

Sociální služby, ošetrovatelská péče

Webový portál sociálních služeb a souvisejících aktivit ve městě Ostrava

W: <https://socialnisluzby.ostrava.cz/>

Katalog sociálních služeb a souvisejících aktivit ve městě Ostrava (PDF)

W: <https://socialnisluzby.ostrava.cz/>

Sociální služby poskytované městskými obvody Ostravy

W: <https://www.ostrava.cz/cs/urad/magistrat/odbory-magistratu/odbor-socialnich-veci-a-zdravotnictvi/oddeleni-socialnich-sluzeb/socialni-sluzby-zajistovane-jednotlivymi-urady-mestskych-obvodu-1>

Sociopoint – místo prvního kontaktu

T: 599 443 821, Zelená linka (zdarma): 800 700 650

E: sociopoint@ostrava.cz

W: <https://kpostrava.cz/>

Domácí ošetrovatelská a zdravotní péče

Pro více informací o nabídce domácí ošetrovatelské péče kontaktujte praktického lékaře seniora.

Agentura domácí péče – EUC Klinika Ostrava

T: 597 437 840

E: domaci.pece@mephacentrum.cz

Agentura SESTRA, s.r.o.

T: 596 241 988

W: www.agenturasestra-dop.cz

Domácí péče Včelka Ostrava s.r.o.

T: 603 454 742

E: vasutova@pecevcelka.cz

Domácí zdravotní péče Michaela s.r.o.

T: 775 582 046

E: michaela.homecare@seznam.cz

MOJE AMBULANCE, domácí péče s.r.o.

T: 737 592 398

E: ostrava@ma-domacipece.cz

Ošetrovatelská služba sv. Kryštofa, Charita Ostrava

T: 599 508 504, 733 676 601

E: krystof@ostrava.charita.cz

TopHelp, s.r.o.

T: 734 140 444

E: zdravotni@tophelpostrava.cz

Zvýšení pocitu bezpečí

Senior linka

Městská policie Ostrava

T: 720 735 125

W: <https://mpostrava.cz/caste-dotazy/senior-linky>

Senior telefon - Linka důvěry pro seniory

T: 800 157 157 (nonstop, bezplatně)

Linka seniorů Elpida

T: 800 200 007 (bezplatně, PO-NE 8:00-20:00)



Úřady městských obvodů – sociální pracovníci

Možnost provedení sociálního šetření v domácnosti. Poskytování komplexního sociálního poradenství a výkon činností sociální práce. Zprostředkování dostupných sociálních služeb. Pomoc s orientací v českém sociálním a dávkovém systému.

ÚMOb Hošťálkovice

A: Rynky 277
T: 599 428 106

ÚMOb Hrabová

A: Bažanova 4
T: 599 420 116

ÚMOb Krásné Pole

A: Družební 576
T: 599 426 102

ÚMOb Lhotka

A: U Splavu 76
T: 599 428 204

ÚMOb Mariánské Hory a Hulváky

A: Přemyslovců 63
T: 599 459 240

ÚMOb Martinov

A: Martinovská 3154
T: 599 423 102

ÚMOb Michálkovice

A: Čs. armády 106
T: 599 415 111

ÚMOb Moravská Ostrava a Přívoz

A: nám. Dr. E. Beneše 6
T: 599 442 920

ÚMOb Nová Bělá

A: Mitrovická 342/100
T: 599 424 206

ÚMOb Nová Ves

A: Rolnická 139/32
T: 599 419 303

ÚMOb Ostrava-Jih, Proskovice

A: Horní 3
T: 599 430 451

ÚMOb Petřkovice

A: Hlučinská 135
T: 599 429 107

ÚMOb Plesná

A: Dobroslavická 83
T: 599 427 108

ÚMOb Polanka nad Odrou

A: 1. května 1
T: 599 425 105

ÚMOb Poruba

A: Gen. Sochora 2
T: 599 481 504

ÚMOb Pustkovec

A: Pustkovecká 64
T: 599 484 101

ÚMOb Radvanice a Bartovice

A: Těšínská 281
T: 599 416 130

ÚMOb Slezská Ostrava

A: Těšínská 35
T: 599 410 026, 599 410 428

ÚMOb Stará Bělá

A: Junácká 127
T: 599 424 107

ÚMOb Svinov

A: Bílovecká 69
T: 599 421 044

ÚMOb Třebovice

A: 5. května 5027
T: 599 422 108

ÚMOb Vítkovice

A: Zengrova 14
T: 599 453 262



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page.



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing. There are 20 lines in total, starting from the line below the pen icon and ending at the line above the page number.



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page.

