**V Poděbradech otevřeno nové Centrum pro**

**pečující rodiny**

Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady zahájilo v září loňského roku provoz Centra pro pečující rodiny, se sídlem V Poděbradech, Náměstí T. G. Masaryka 1130 ( Pentagon) 4.patro.

Centrum pracuje nyní v rámci projektu „Společně pečovat zvládneme“, který je určen všem, kteří v domácím prostředí pečují o svého blízkého.

Pečující provází složitou životní etapou tým odborníků, jehož součástí je psycholog, sociální pracovník, právník a odborník na ošetřovatelskou péči.

V tréninkové místnosti s polohovacím lůžkem, pohyblivou figurínou a dalším ukázkovým vybavením si pečující mohou vyzkoušet, jak ošetřovat osobu s omezenou pohyblivostí nebo osobu upoutanou na lůžko a seznámit se s různými druhy pomůcek, které pomáhají při zajišťování kvalitní péče. Pomůcky je možné vyzkoušet nejen v našem Centru, ale i v domácnosti, aby při jejich pořizování již bylo jasné, které jsou vhodné pro konkrétní situaci a domácnost. Pomůcky také bezplatně zapůjčujeme.

Při setkáních na témata, která pečující nejvíce tíží, rádi zodpovíme Vaše otázky. Pečujícím poskytujeme informace a praktické rady, aby nejen dobře zvládali svou současnou situaci, ale také dokázali hledět do budoucna a nenechali se zaskočit změnou.

Chceme, aby čas strávený v našem novém centru byl přínosný nejen novými informacemi, ale byla to i příležitost najít si čas na sebe. Na sdílených skupinách se můžete setkávat s lidmi, kteří řeší obdobné problémy.

I na zdraví pečujícího záleží. K dispozici je relaxační místnost, kde je možné absolvovat řízenou relaxaci s mluveným slovem a naučit se, jak pečovat i o sebe.

Jsme tu s Vámi a pro Vás, abyste se při pečování cítili jistější a věděli, že jste využili všechny možnosti podpory, které nabízí stát nebo další instituce. Setkávat se s námi můžete pravidelně v pondělí, úterý a ve čtvrtek v časových intervalech, jaké si sami určíte. Podporu poskytujeme v našem Centru individuálně, dále telefonicky, online nebo Vás může odborník navštívit přímo v domácnosti. Služby Centra pro pečující rodiny jsou určeny pro občany měst a obcí okresu Nymburk.      
Navštívit nás můžete nejen v Poděbradech, ale i v Centru pro pečují rodiny v Lysé nad Labem, Nám. B. Hrozného 1722.

Přehled poskytované podpory:

* **sociální poradenství** (informace k příspěvku na péči, na mobilitu, k průkazu ZTP, k příspěvku na kompenzační pomůcky, na zvláštní pomůcky, ke krátkodobému a dlouhodobému ošetřovnému, informace o dostupných sociálních službách)
* **ošetřovatelství** (péče o člověka s demencí a poruchami paměti, péče o špatně pohyblivou osobu nebo osobu upoutanou na lůžko, předvedení dostupných kompenzačních pomůcek, možnost vyzkoušení v domácnosti, bezplatné zapůjčení)
* **psychologické poradenství** (komunikace v rodině, zvládání krizových situací, jak obstát a nezapomínat na sebe a své vlastní zdraví)
* individuální a skupinové **relaxace**
* **sdílené skupiny** – možnost společného setkávání, předávání zkušeností, psychohygiena

Emilie Třísková Iveta Jánková, DiS

ředitelka CSZS Poděbrady, o.p.s. koordinátorka projektu, telefonní kontakt

pro objednání a bližší informace: 778 407 531