



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

CRSP
Biskupská 7, Brno
www.crsp.cz



SENDVIČOVÁ GENERACE: PRŮSEČÍKY, SDÍLENÍ, INSPIRACE

Kulatý stůl pod záštitou Bc. Jany Leitnerové,
radní Jihomoravského kraje pro sociální a rodinnou politiku

5.5. 2023, 10:00 – 12:00, VIDA! Science centrum, Brno

NAŠE PROJEKTY

Jihomoravský kraj:

Projekt „Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji“ (od r. 2021)

Magistrát města Brna, Odbor zdraví (od r. 2020)

Projekt „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby“

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR:

Projekt „Senioři jako sendvičová generace?“ (2021-2022)

dotazník.
šetření

web

adresář

blog

co dělat
když

sociální sítě

rozhovory
se SG

workshopy

podcast

letáky

medializace

e-book

NAŠE VIZE

Společnost, která ví o existenci sendvičové generace, rozumí jejím potřebám a má fungující nástroje, kterými jí dokáže pomoci. Zároveň si je vědoma toho, že podporou sendvičové generace velmi efektivně pomáhá celé rodině.

Je nutné o problematice sendvičové generace mluvit, vědět o jejích potřebách, podnikat kroky, které jí mohou pomoci v nelehké situaci.

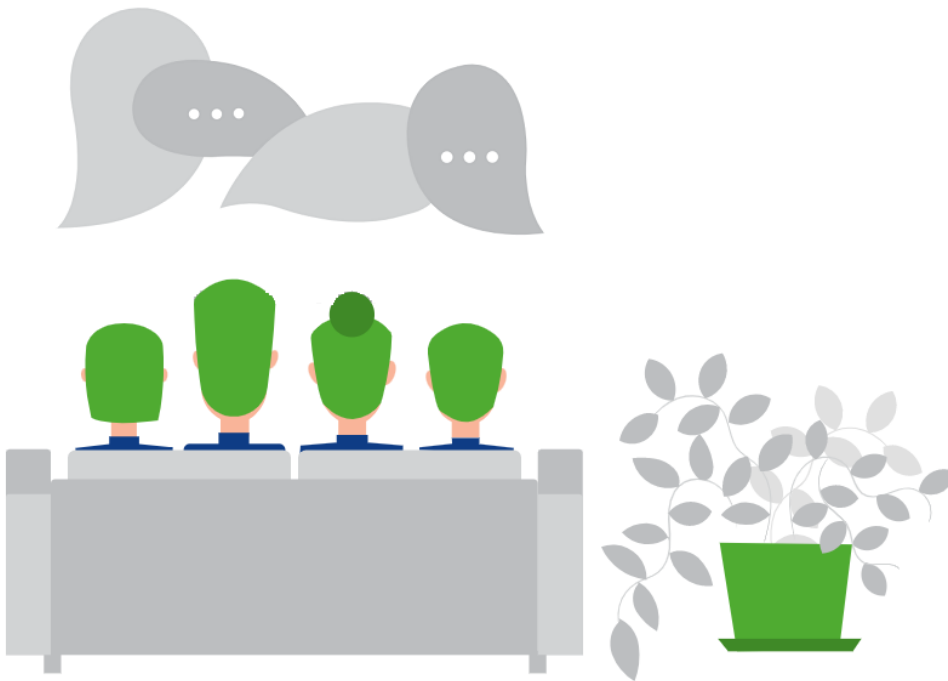
CÍLE NAŠICH PROJEKTŮ

- Podpořit sendvičovou generaci a pomoci jí
- Ukázat, že pečující na to nejsou sami a požádat o pomoc je v pořádku
- Zviditelnit situaci a potřeby sendvičové generace u odborné i laické veřejnosti

Starat se o druhé je náročné a není to jen něco, co se děje bezděčně.

Stereotyp, že pečující jsou dobrodinci, kteří jsou vždy a za každou cenu připraveni pomoci, nestěžují si a pro druhé se musí rozdat.

Péče s sebou nese omezení a nároky nejen na pečujícího, ale na celou rodinu.



Motto Centra pro rodinu a sociální péči zní:

„V této životní fázi je všeho moc.

Nevědět si rady není známka selhání.

Požádat o pomoc je v pořádku.“

Široké spektrum potřeb a témat k řešení

PÉČE O SEBE

VZTAHY V RODINĚ

ČAS STRÁVENÝ S DĚTMI

VYČERPÁNÍ A STRES

EMOCE, POCITY VINY

POMOC Z OKOLÍ

PROFESNÍ ŽIVOT

RIZIKO VYHOŘENÍ

FINANCE A BYDLENÍ

INFORMOVANOST

VYUŽITÍ SOC. SLUŽEB

VZTAHY

Dynamika rodič dítě, nehledě na věk zúčastněných stran, umí být dost napnutá.

Setkáváme se s příběhy, které ukazují, že ačkoli se mají v rodině všichni rádi, tak **mezigenerační soužití a komunikace selhává**.

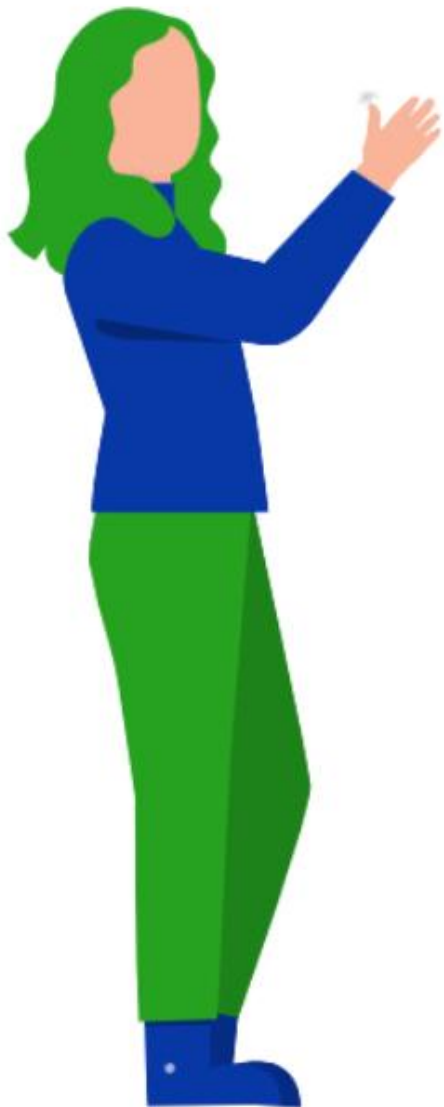
Ve výsledku jsou pak vyčerpané a frustrované všechny strany.



„Někdy když jedu od mamky, tak brečím. Nic podle ní není dobře. I když se snažím, tak je to málo, už nemůžu.“

„Někdy mi chybí s mamkou trpělivost. Hlavně bojuji s tím, jak je pomalá a vše ji trvá. Občas ztrácím nervy. Mám také pocit, že se pořád lituje, a to mě velmi vyčerpává. „

„Můj otec je alkoholik, péče o něj je těžká, musím mít nastavené jasné hranice, protože se nechci nechat zničit.“



Potřebujeme budovat a zlepšovat mezigenerační solidaritu.

- Propojovat generace
- Vytvářet kvalitní rodinné vztahy
- Zapojovat vnoučata



Nemůžeme chtít, aby to rodina zvládla sama.



Je důležité nabídnout fungující síť pomoci.

- Kapacita a dostupnost sociálních služeb
- Rozvoj terénních služeb
- Rozvoj denních stacionářů a center denních služeb
- Zlepšování pobytových služeb
- Městské části jako zdroj informací
- Spolupráce s lékaři
- Přehledné a srozumitelné informace na jednom místě
- Chybí pozice koordinátorů péče.



Problematika sendvičové generace by se měla stát tématem.

- Pro samosprávu
- Úřady
- Zaměstnavatele
- Zdravotnická zařízení
- Sociální služby
- Média a širokou veřejnost



Potřeba detabuizace využití pobytových služeb a jejich kultivování.

- Těžké poznat, zda opravdu přišla ta chvíle využít služby
- Pocity viny a možná i selhání
- Pečující své role nezříká, i když využije pomoci sociálních služeb



Pečující by se měli stát cílovou skupinou sociálních služeb.

- Propadají zachytnou sítí pomoci a podpory
- Sociálním pracovníkům chybí čas, kompetence, mimo jejich agendu
- Neviditelná skupina



CO SE Z NAŠEHO POHLEDU DAŘÍ

- ✓ Začalo se o této problematice více mluvit na regionální úrovni a o téma je zájem.
- ✓ Projekty přináší informace lidem, kteří často vůbec netuší, že do sendvičové generace patří.
- ✓ Daří se nám téma zviditelňovat a otevírat diskuzi.
- ✓ Navazujeme spolupráce s jinými organizacemi a odborníky.
- ✓ Téma pojmáme komplexně, propojujeme, všímáme si rozmanitých oblastí
(sociální služby, paliativní péče, ošetrovatelství, sladčování práce a rodiny, psychologie, sociologie, osobní zkušenosti,



E-BOOK O SENDVIČOVÉ GENRACI

OBSAH

Jak se člověk stane sendvičovou generací?	4
I senioři mohou být sendvičovou generací.....	7
Je sendvičová generace volba nebo povinnost?.....	7
Jaké problémy sendvičová generace řeší?	9
Právo na svůj vlastní život	14
Pečovat o sebe není sobecké	16
Mít se o koho opřít	17
Nikdo není dokonalý	19
Prožívat emoce je normální	21
Když naši rodiče stárnou	22
Zapojit i mladší generaci	24
Využití pobytových služeb	25
Když se blíží konec života	27
Sociální služby	30
Co dělat, když... ..	32
Příběhy sendvičové generace.....	39
Co byste vzkázali sendvičové generaci?	47
Slovníček pojmů.....	49
Poděkování.....	59
Kdo jsme.....	60



KVÍZY na webu



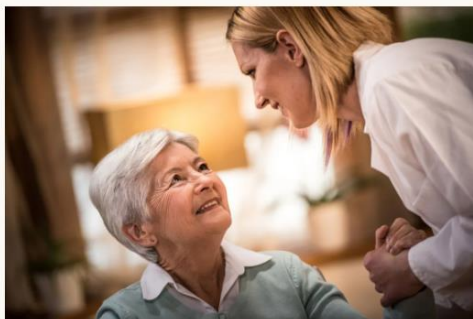
KVÍZ: KOMPENZAČNÍ POMŮCKY



KVÍZ: SLADĚNÍ PRÁCE A PÉČE



KVÍZ: PÉČE O SENIORY



KVÍZ: SOCIÁLNÍ SLUŽBY



KVÍZ: PŘÍSPĚVKY A PRŮKAZY

ČLÁNKY A ROZHOVORY na webu



Špatné zacházení se seniory
nemá jen fyzický rozměr

BLOG, Z PODCASTU



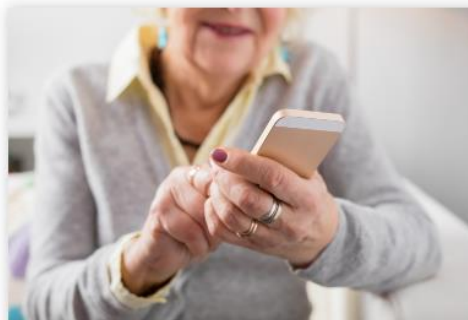
Díky svým zkušenostem v
ošetřovatelství jsem byla o krok
napřed

BLOG, ROZHOVORY



Když se z laskavosti stane
samozřejmost

BLOG, ČLÁNKY



Krizová linka pro seniory
znamenala být s volajícím tady a
teď

BLOG, ROZHOVORY



Všichni potřebujeme svůj vlastní
prostor

BLOG, ČLÁNKY



Téma umírání v rodině nemusí
být tabu

BLOG, ROZHOVORY

INFORMACE na webu

Sociální služby

Začínáte pečovat o seniora



SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Pro lepší orientaci, když pečujete (nejen) o seniora.

TERÉNNÍ

Jsou poskytovány v domácnosti prosloužící klientů, sociální pracovníci dojíždí za klientem domů.

POBYTOVÉ

Jsou poskytovány v pobytovém zařízení, kde je klient trvale ubytován.

AMBULANTNÍ

Jsou poskytovány v zařízení, kam klient přes den dochází.

✓ PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Sociální pracovníci navštěvují seniory přímo v jeho domácnosti prosloužící a pomáhá s různými činnostmi podle individuálních potřeb. Služba se poskytuje v předem vymezeném čase, pečovatelské se mohou střídát.

→ Může pomoci s běžnými denními činnostmi – hygienou, dopravou jídla nebo pomoci při jeho přípravě.

✓ OSOBNÍ ASISTENCE

Nabízí pomoc klientovi v místě a čase, který si sám utří. Na rozdíl od pečovatelské služby je s klientem tam, kde je potřeba (domo, ale i na chodbě, při pohybu venku, doprovodu na úřad apod.).

→ Služba není časově omezená a bývá zvykem, že na jednání uživatele připadá jeden osobní asistent, který může trávit se seniorem celý den. Rozsah a typ pomoci je na individuální dohodě. Osobní asistence je využívána při zvýšené potřebě, asistent tak tráví s klientem více času.

✓ TÍSŇOVÁ PÉČE

Je určena pro seniory, kteří žijí sami a existuje v nich obava z ohrožení zdraví nebo života.

Pokud se senior ocitne v krizové situaci, jako je například pád, nevolnost, náhlé zhoršení zdravotního stavu apod., může se ihned spojit s nouzovou dispečinkou. Pracovníci dispečinky okamžitě vyhodnotí situaci a zašle potřebnou pomoc. Mohou kontaktovat rodinu, blízké osoby, obvodního lékaře, záchrannou službu, hasiče, policii apod.




Jihomoravský kraj



Zařízení sociálních služeb
Středisko nízkého

WWW.SENDVICOVAGENERACE.CZ



ZAČÍNÁTE PEČOVAT O SENIORA?

Co by vám mohlo pomoci a na co byste neměli zapomenout?

INFORMUJTE SE

Základní informace byste měli dostat na sociálním oddělení příslušné obce. Informujte se, co pro vás mohou udělat úřady a na jaké dávky máte nárok.

Další sociální poradenství by vám mělo být schopno poskytnout sociální pracovníci každé sociální služby zabývající se danou úrovní skupinou. Existují i poradny zaměřené na odborné sociální poradenství.

Obráťte se na ošetrovatele lékaře. Ať už je to praktický lékař anebo lékař v nemocnici, kde byl senior hospitalizován. Zjistíte aktuální zdravotní stav seniora, co bude potřebovat a můžete napláňovat péči.

ZAPOJTE OSTATNÍ

Nedopusťte, aby vaší péče zůstala jen na vás – to vede k přetížení, frustraci a dlouhodobé nespokojenosti.

Kontaktujte blízké rodinu. Domluvte se na tom, jak se mohou ostatní podílet na péči – nákupy, vaření, doprovody k lékaři, vyřizování úředních záležitostí, obstarání hygieny, náhrady, finanční podpora apod.

Hovořte o své situaci a pocitech s ostatními členy rodiny v klidu a včas, abyste předešli možným konfliktům situacím.

MYSLETE NA SEBE

Pamatujte na „princip pleštil“: při problému musíme nejprve nasadit dýchací masku sobě, teprve pak druhým.

Stanovte jasná pravidla a mantinely. Nenechávejte se trvale přetěžovat potřebami dalších. Naučte se říkat „NE“.






Jihomoravský kraj



Zařízení sociálních služeb
Středisko nízkého

WWW.SENDVICOVAGENERACE.CZ

- ✓ Rubrika „Co dělat když“
- ✓ Letáky ke stažení
- ✓ Tiskové zprávy
- ✓ Podcast
- ✓ Adresář služeb
- ✓ Blog



20 dílů

PODCAST

Podcast o sendvičové generaci

Centrum pro rodinu a sociální péči



[Sendvičová generace](#)



[YouTube](#)



[Spotify](#)

1. Jak podporovat seniora a přitom nezapomenout pečovat i sami o sebe
2. Jak si vzájemně pomáhat napříč generacemi
3. Musíme se vždy postarat o seniora, i když na to z nějakého důvodu už nestačíme
4. Kdy využít pobytové služby pro seniory, jak je vybírat a jak o tom mluvit s rodinou
5. Co je to paliativní a hospicová péče, kdy a jak ji využít
6. Co všechno čeká ty, kteří se rozhodli pečovat o blízkého, a jak zařídit příspěvek na péči
7. Jak pečovat o seniora trpícího Alzheimerovou chorobou
8. Jak se zorientovat v sociálních službách, co nabízí pečovatelská služba a kdy se na ni obrátit



20 dílů

PODCAST

Podcast o sendvičové generaci

Centrum pro rodinu a sociální péči



[Sendvičová generace](#)



[YouTube](#)



[Spotify](#)

9. Jak čelit osamělosti seniorů a pečujících
10. Jak vám péče o blízkého může změnit život
11. Jak mluvit nejen s dětmi o smrti a umírání
12. Jak zvládat a řešit konflikty v rodině
13. Jak sladit péči, práci a osobní život
14. Jak nevyhořet při péči a jak dělit čas mezi děti a seniory
15. Jak vypadá paliativní péče v domovech pro seniory
16. Jaké problémy pečující řeší a s čím se potýkají



20 dílů

PODCAST

Podcast o sendvičové generaci

Centrum pro rodinu a sociální péči



[Sendvičová generace](#)



[YouTube](#)



[Spotify](#)

17. Jak funguje terapeutická linka Sluchátko
18. Jak se v Dánsku pečuje o seniory
19. Jak může vypadat špatné zacházení se seniory v rodině
20. Jak vypadá práce rodinného průvodce péčí o seniora

Plány do budoucna

- E-book „Příběhy sendvičové generace“
- Adresář pro JMK
- Spolupráce s akademickou sférou a odborníky
- Mapování klíčových sociálních služeb a organizací v JMK potřebných pro zástupce sendvičové generace

- ✓ terénní pečovatelská služba
- ✓ osobní asistence
- ✓ pobytové a terénní odlehčovací služby
- ✓ domácí zdravotní péče
- ✓ hospicová péče domácí
- ✓ hospicová péče pobytová
- ✓ poradny pro pečující/pozůstalé
- ✓ krizové linky pro seniory a pečující
- ✓ tísňová péče

- **Platforma sendvičové generace v JMK**



Jsme rozcestníkem, který ukazuje, kudy je možné se vydat.

Chceme být hlasem sendvičové generace a těch, kterým tahle problematika není lhostejná.





*CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI*

**Děkujeme, že máte
o problematiku sendvičové
generace zájem**

Mgr. Lenka Špaková

odborná pracovnice v rámci problematiky
sendvičové generace

tel.: +420 542 217 464 (kancelář)

mob.: +420 604 320 476

e-mail: lenka.spakova@crsp.cz

Centrum pro rodinu a sociální péči

Biskupská 7, 602 00 Brno

tel: 542 217 464

e-mail: info@crsp.cz

www.sendvicovagenerace.cz

www.crsp.cz