



Opora Diakonie:

Propojený systém podpory pro neformálně pečující

Simona Heroutová
Vedoucí programu Opora Diakonie

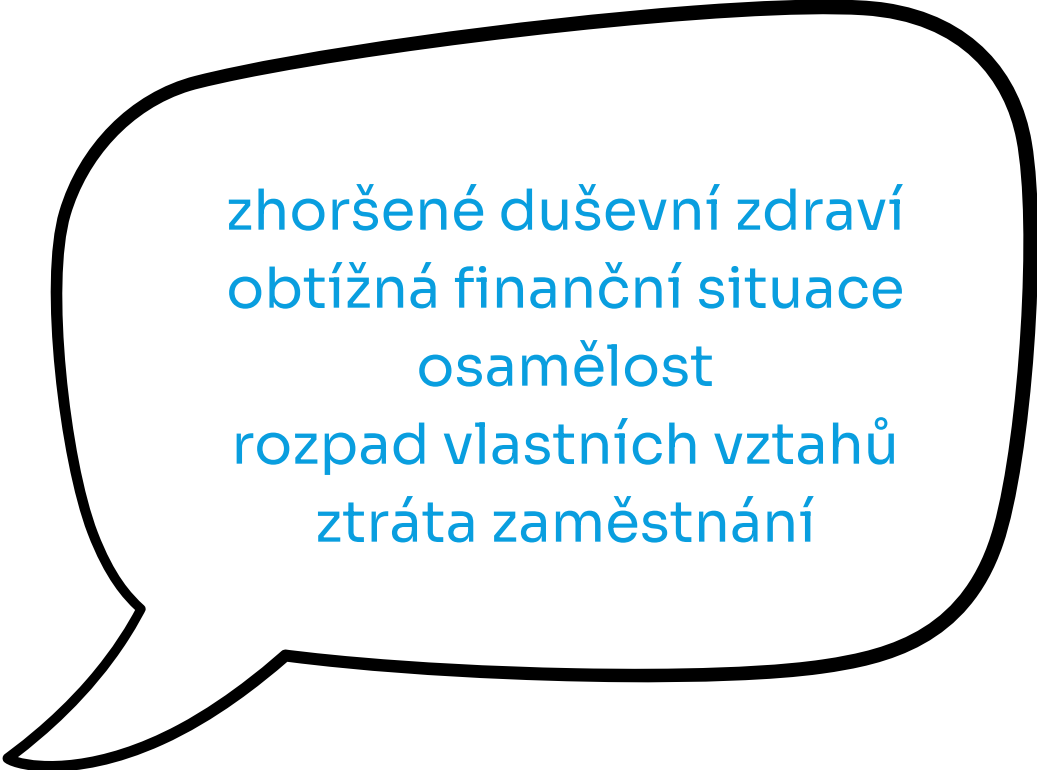
Michaela Kábrtová
Poradkyně pro pečující programu Opora Diakonie



24.září 2026

Proč jsme se rozhodli postavit program Opora Diakonie?

- V ČR je až 2,5 milionu osob se zkušeností s péčí
- Pečují průměrně o **1,3 osoby nejčastěji v rozsahu 29 hodin týdně**
- 25 % pečujících pečuje samo a 30 % je přetížených
- 63 % pečuje pouze s pomocí rodiny, bez profesionální pomoci



zhoršené duševní zdraví
obtížná finanční situace
osamělost
rozpad vlastních vztahů
ztráta zaměstnání

Negativní aspekty péče nejvíc dopadají na ty, na které péče “zbyla”.
Nejčastěji jimi jsou ženy okolo 55 let, které se starají o své rodiče.

Jen 26 % pečujících se domnívá, že se pečujícím ze strany české společnosti dostává **uznání a respektu**.

Z čeho čerpáme?



35 let zkušeností

Dlouholeté zkušenosti
Diakonie s podporou
zranitelných skupin
obyvatel
v České republice



Projekt Pečuj doma

Opora Diakonie vychází
z projektu Pečuj doma,
který položil základy pro
podporu pečujících



Náš hlavní cíl

Být oporou všem neformálním pečujícím v České republice a pomoci jim zvládnout náročnou péči.



Opora jako provázaný systém



průvodce péčí

ONLINE

- průvodce péčí
- profil pečujícího
- vyhledávač služeb
- e-mailové poradenství

PORADENSKÁ LINKA

- poradkyně pro pečující
- individuální poradenství
- rady na míru



PRÁCE V TERÉNU

- regionální poradkyně
- podpora v domácnosti
- návazné služby
- online i offline akce pro pečující

Jak vypadá cesta pečujícího?

Podpora, která dává smysl. Přesně tam, kde ji pečující potřebuje.

Pečující může začít tam, kde je to pro něj nejjednodušší - a mezi jednotlivými formami podpory plynule přecházet.

1

Kde začít?



Pečující přichází na web Opory a hledá první odpovědi na svoji situaci.

2

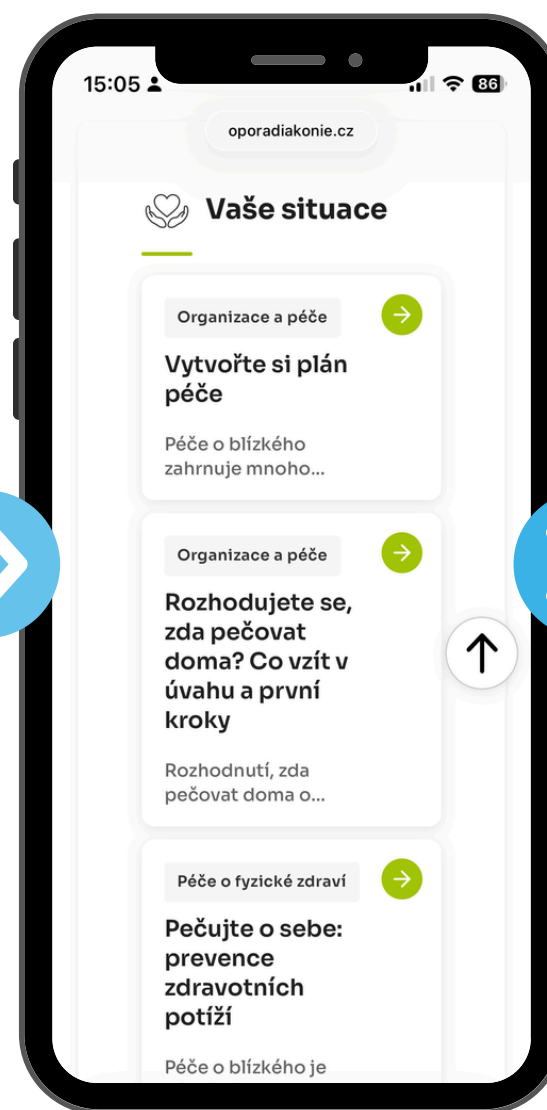
Vytvoří si profil



Pečující odpoví na 10 otázek a tím si vytvoří profil.

3

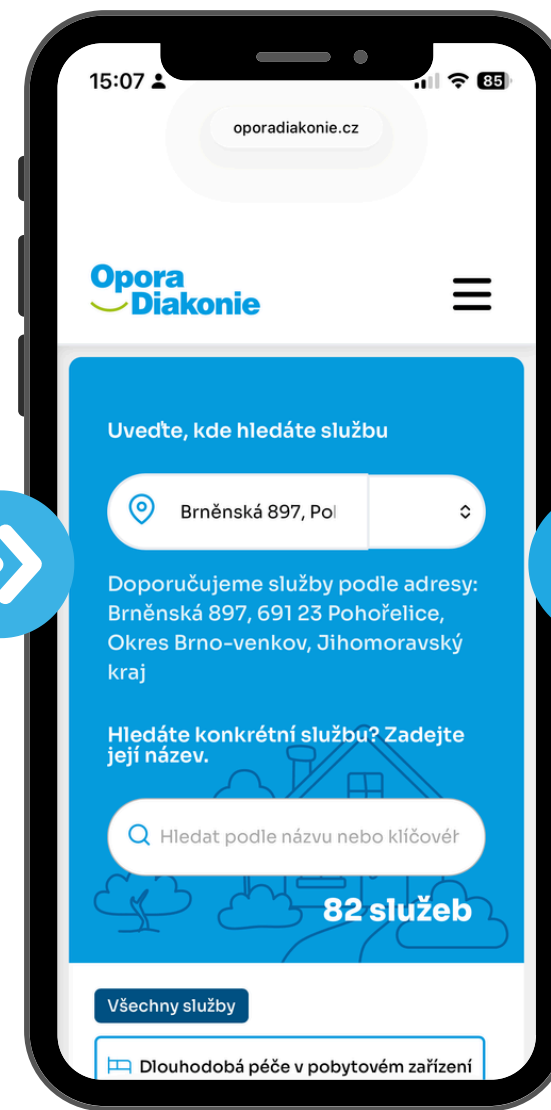
Dostane rady na míru



Získá doporučení na míru jeho situaci - sebestará, orientace v systému podpory, praktické tipy.

4

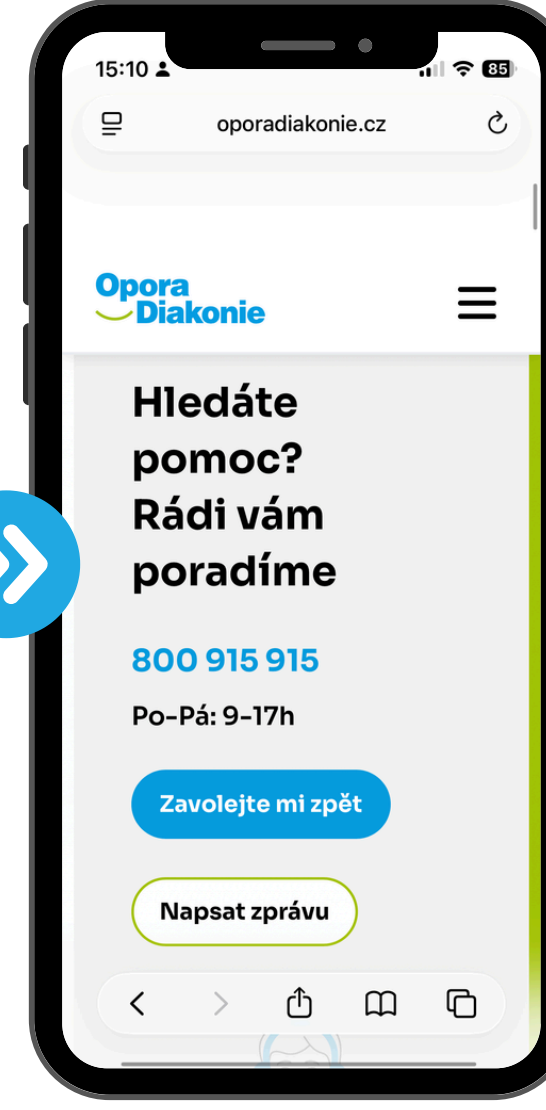
Najde služby ve svém okolí



V databázi najde konkrétní poskytovatele služeb ve svém okolí.

5

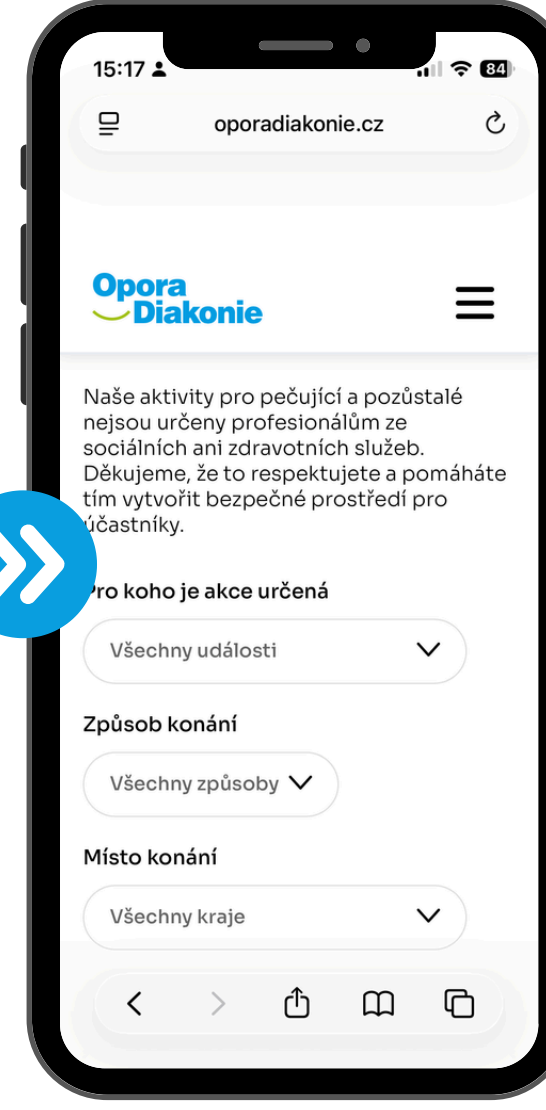
Spojí se s poradkyní



Když si neví rady online, může se obrátit na naši bezplatnou poradenskou linku.

6

Zapojí se a není na péči sám



Najde podporu v komunitě. Podpůrné skupiny, workshopy, setkání s dalšími pečujícími.

Co nám Opora říká o pečujících?

Základní charakteristika pečujících, kteří využili průvodce péčí

Za 15 měsíců provozu programu si **průvodce péčí** vyplnilo **1 323 pečujících**.

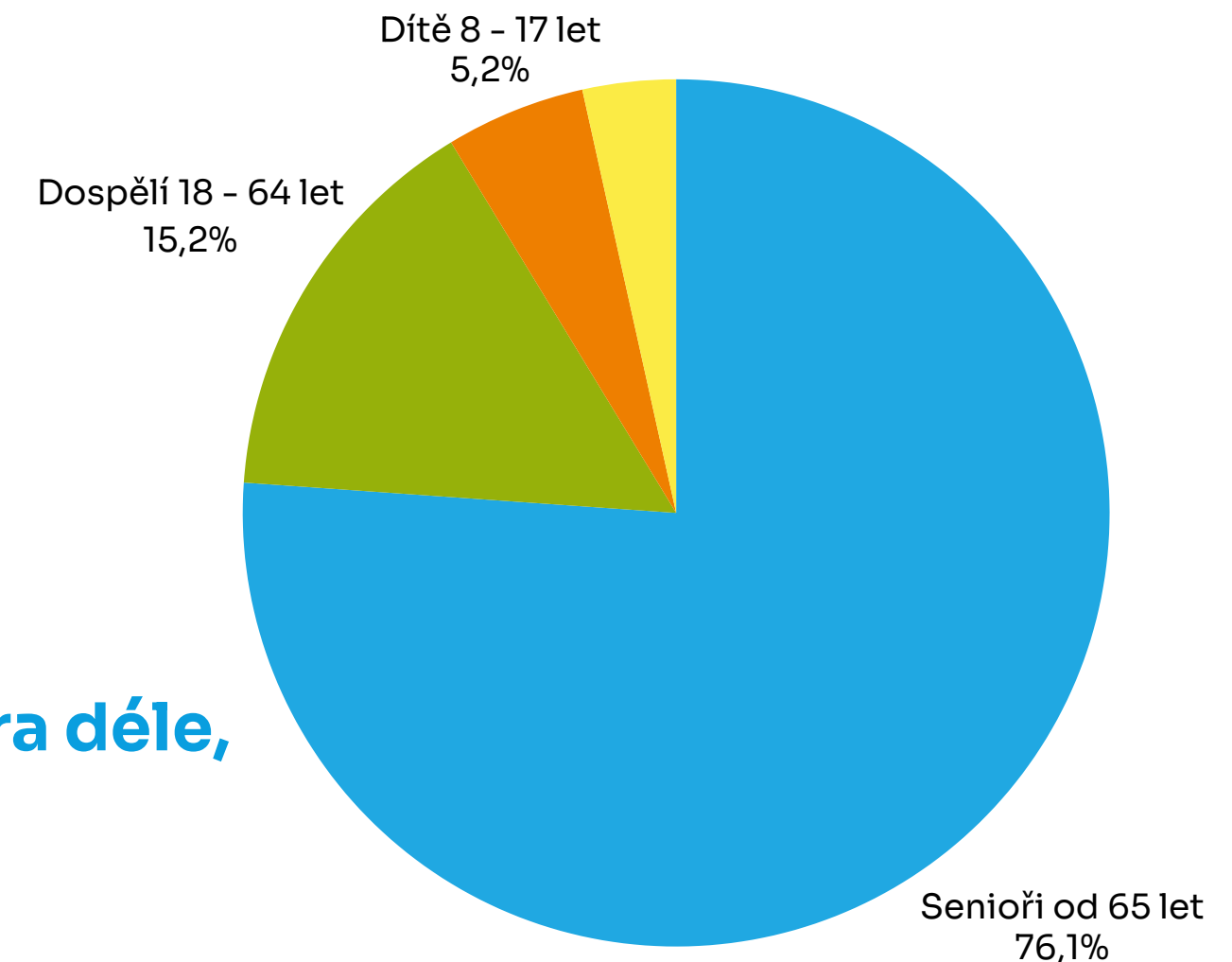
V rámci poradenské linky jsme **podpořili 1 458 klientů** 1 829 hovory.

Nejčastěji pečují o seniory s demencí. **82 % jsou ženy**.

Nejčastější skupina: **pracující žena, která se stará o seniora déle, než 3 roky a je na to sama**.

Senior je nejčastěji ještě částečně soběstačný, chodí s oporou, dokáže se samostatně rozhodovat, ale potřebuje pomoc v jednání s úřady.

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA PEČUJÍCÍCH,
KTEŘÍ VYUŽILI PRŮVODCE PÉČÍ

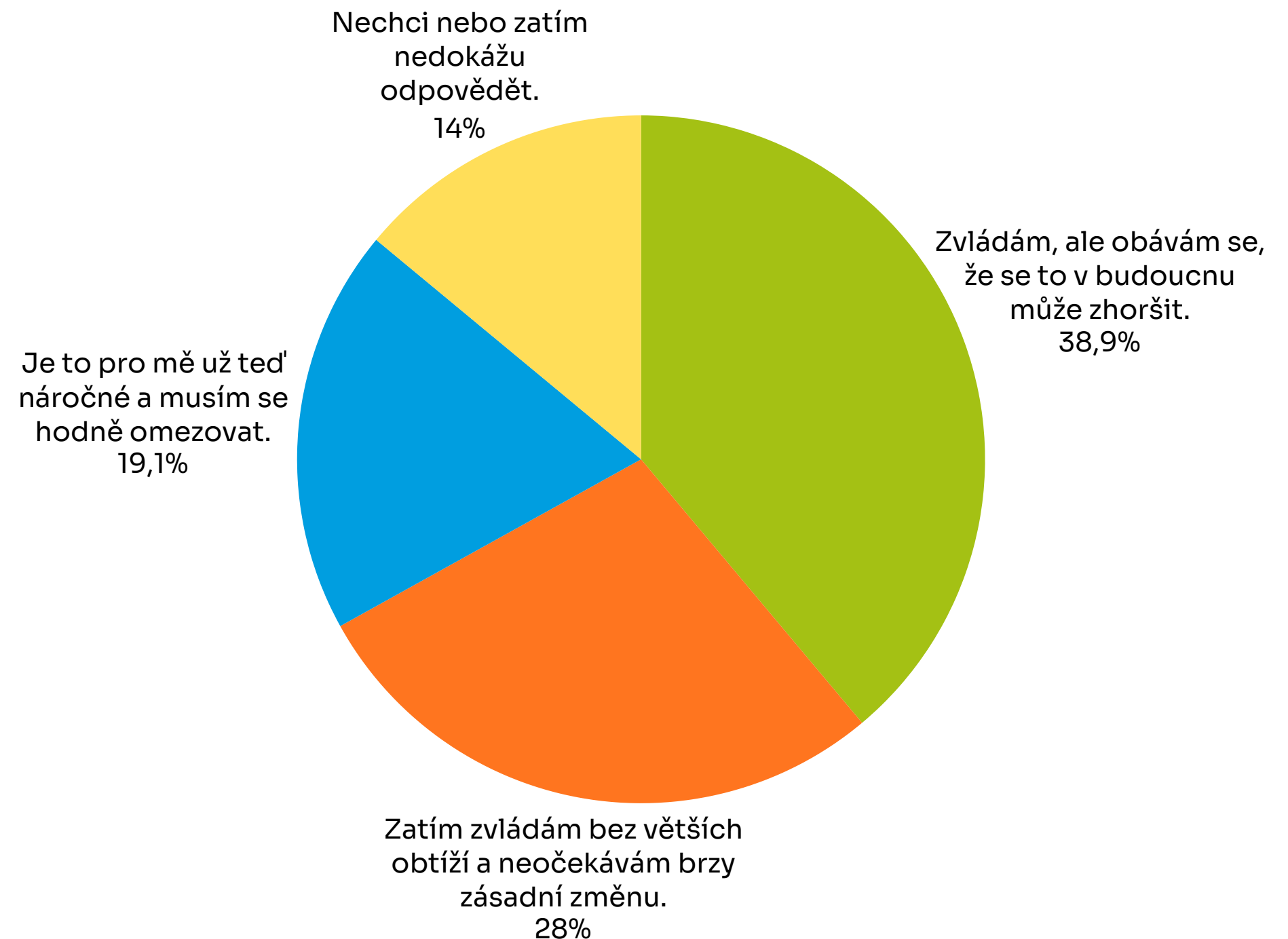


Co nám Opora říká o pečujících?

Vnímání vlastní finanční situace

58 % pečujících vnímá svoji situaci jako náročnou, nebo se obává jejího zhoršení

JAK AKTUÁLNĚ VNÍMÁTE SVOU FINANČNÍ SITUACI V SOUVISLOSTI S PÉČÍ? TEĎ A V NEJBLIŽŠÍ BUDOUCNOSTI



Co nám Opora říká o pečujících?

Vnímání vlastní finanční situace

Významně hůře hodnotí svoji finanční situaci **ženy**.
Lépe jsou na tom pečující, kteří sami pobírají starobní důchod.

TOP faktory finančního ohrožení:

1. Pečuje o dítě do 18 let.
2. Pečuje sám / sama, bez pomoci okolí.
3. Blízký je odkázaný na péči – vždy potřebuje pomoc druhé osoby.
4. Pečuje déle, než 3 roky.

Nejohroženější jsou pečující ženy, které se dlouhodobě starají o osobu plně závislou na jejich pomoci a jsou na to samy, nejčastěji o dítě do 17 let.

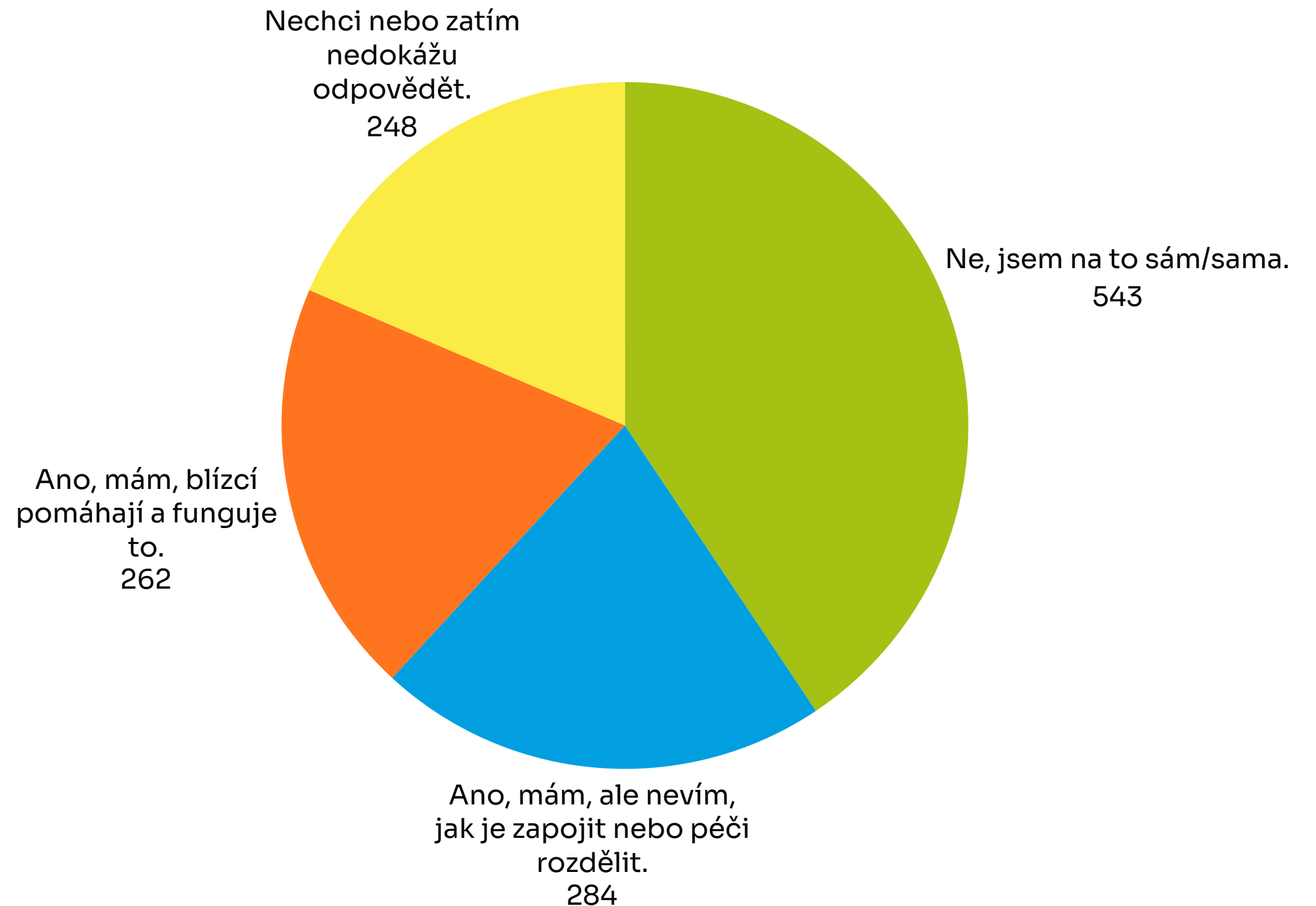
Pečující, kteří vnímají svoji finanční situaci jako rizikovou zároveň často uvádějí, že uvažují o návratu do práce.

Co nám Opora říká o pečujících?

Sdílení péče

41 % uvádí, že je na péči samo.

MÁTE VE SVÉM OKOLÍ (RODINA, PŘÁTELÉ, SOUSEDÉ)
NĚKoho, KDO VÁM S PÉČÍ MŮŽE POMÁHAT?



Co prožívají pečující, kteří se obracejí na linku?



Co pečující potřebují?

Nejčastější poradenská témata

Pořadí	Téma	Podíl hovorů
1	Dávky, příspěvky a finanční zajištění péče	29,4 %
2	Ambulantní a terénní služby	18,3 %
3	Psychická zátěž pečujícího, potřeba podpory a sdílení	18,0 %
4	Pobytové služby a umístění do zařízení	17,1 %
5	Demence, Alzheimer a kognitivní změny	15,2 %
6	Propuštění z nemocnice a návazná péče	12,5 %



Když péče přijde náhle

„Maminku zítra propustí. Já vůbec nevím, co mám dělat.“

- Paní Alena, 60 let, pracuje
- Maminka po hospitalizaci nezvládne být sama doma
- Dcera zatím nikdy péči neřešila
- Sourozenec žije daleko
- Strach z toho, že péči nezvládne
- Spoustu věcí k řešení = stres

využití terénních služeb

dlouhodobé ošetřovné

zdravotně sociální pracovník

vyslechnutí, zjištění potřeb

úprava domácnosti / kompenzační pomůcky

Když vlastní zkušenost pomáhá druhým

Zkušenost s péčí se může v čase proměňovat a stát se také zdrojem podpory pro druhé.

- Paní Iveta (53 let) pečovala o maminku až do jejího úmrtí
- Zároveň dlouhodobě pečuje o syna s poruchou autistického spektra
- Vlastní zkušenost s péčí ji vedla k dalšímu vzdělávání
- Absolvovala kurz a dnes pracuje také jako profesionální pečující
- Zůstává součástí komunity neformálně pečujících a účastní se aktivit Opory Diakonie

dlouhodobé doprovázení

návrat do zaměstnání

sdílení s ostatními pečujícími

Čísla nám ukazují, s čím lidé přicházejí.

Praxe nám ukazuje, co se za těmito potřebami skrývá.

Co vidíme v datech	Co slyší poradkyně
Hledání služeb	„Potřebovala bych, aby k nám někdo chodil domů.“
Dávky a příspěvky	„Na co máme nárok a jak to vyřídit?“
Péče doma	“Tatínek si přeje zůstat doma, ale nevím, jestli to je vůbec možné.”
Psychická zátěž	„Už to nezvládám, jsem vyčerpaná.“
Koordinace péče	“Mám pocit, že pořád něco zařizuju a na nic jiného už nezbývá čas.”

Kde systém podpory naráží na své limity

I dobře informovaný a zkušený pečující může narazit na situaci, kterou sám ovlivnit nemůže.

Dlouhé čekání na podporu

Potřeba pomoci vzniká hned, některé procesy ale trvají měsíce.

Nedostatečné kapacity služeb

Potřebná služba existuje, ale rodina ji nemusí mít reálně k dispozici.

Slabá návaznost zdravotní a sociální péče

Jednotlivé části na sebe ne vždy navazují a další podporu pak často propojuje sama rodina.

Kde systém podpory naráží na své limity

I dobře informovaný a zkušený pečující může narazit na situaci, kterou sám ovlivnit nemůže.

Administrativní náročnost

Žádosti, dokládání, přehodnocování, odvolání nebo opatrovnictví přidávají další zátěž.

Nerovnoměrná dostupnost podle místa a času

Možnosti podpory se liší podle regionu a není všude dostupná ve chvíli, kdy ji rodina potřebuje.

Chybějící možnost vystřídání a koordinace

Bez odlehčení a propojení podpory je dlouhodobá péče velmi náročná.

Co jsme se za 1,5 roku naučili?

1. Samotná informace nestačí

Pečující potřebuje informace vztáhnout ke své konkrétní situaci.

2. Jedna otázka často otevře více témat.

Proto je důležitý rozhovor a pohled na celou situaci.

3. Péče ovlivňuje mnoho oblastí života.

Práci, finance, vztahy, psychiku i plánování budoucnosti.

4. Podpora má přijít včas.

Čím dříve se podaří situaci zachytit, tím více možností lze hledat.

5. Jednotlivé formy podpory musí být propojené.

Online → telefon → služba → člověk v terénu.



Kam směřujeme: Cesta pečujícího systémem

Spolupracující služby
dalších poskytovatelů

První kontakt na poradenské lince
nebo webu Opory Diakonie.

Zavoláme a poskytneme informace a pomoc
s orientací, propojíme na místní Diakonii.

Pečující přijde na konzultaci
do střediska.

1 – 3 poradenské návštěvy a nácviky
v domácnosti (zdarma)

Dlouhodobá podpora
a zapojení do komunity.

Dobrovolníci a peer podpora
dostupná také online

Všechny poradny sdílí informace,
pečující může kdykoli využít
poradenskou linku
a dostává pravidelný infoservis.

Děkujeme za pozornost.

Budme společně oporou pečujícím.

Dejte lidem o vědět o Opoře Diakonie.
Spolupracujte s námi na obsahu poradenského webu (vaše služby, akce, materiály).

Můžeme zůstat v kontaktu:

Ing. Simona Heroutová
simona.heroutova@oporadiakonie.cz

Bc. Michaela Kábrtová
poradna@oporadiakonie.cz



Středočeský kraj



Ministerstvo
práce a sociálních věcí



NADACE ČEZ