

INFORMACE PRO SENIORY Z PRAHY 7

ÚŘADY

Pokud potřebujete pomoc s nákupy, oblékáním, úklidem nebo přípravou jídla, máte od státu nárok na pravidelný měsíční finanční příspěvek, ze kterého můžete uhradit pečovatelské služby nebo služby osobní asistence.

Vyřídte si **Příspěvek na péči a Příspěvek na mobilitu a průkaz ZTP** (vyřízení trvá až 3/4 roku) na Úřadu práce v místě trvalého bydliště. Vyřízení může provést i někdo jiný s vaší plnou mocí. Plná moc **nemusí být ověřena**, ale musí být vypsána konkrétně na dané správní řízení (např. veškeré úkony ohledně vyřízení Příspěvku na péči). Pokud si nejste jisti, jakou plnou moc byste měli použít, ÚP vám poskytne informace.

Formulář žádosti naleznete zde:

<https://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-prispevek-na-peci>

k žádosti je třeba přiložit formulář o poskytovateli pomoci (rodinný příslušník, soused, kamarád, poskytovatel pečovatelské služby...)

<https://www.mpsv.cz/web/cz/-/oznameni-o-poskytovateli-pomoci#obsah>

Úřad práce Praha 7

Adresa: Na Maninách 876/7, Praha 7

Telefon: 950 178 632, 950 178 626, 950 178 149 , 950 178 634, 950 178 632,

<https://portal.mpsv.cz/web/upcr-pha/kop/praha-8/orgstr>, oddíl: Oddělení PnP a dávek OZP (S07).

V současné situaci můžete ÚP kontaktovat pouze e-mailem. Pokud nemáte e-mail, můžete se obrátit na sociální úřad MČ Prahy 7, aby vám s kontaktováním ÚP pomohl. Tel: 739 553 133 nebo 735 793 146

DOMÁCNOST A HYGIENA

Zařídte si pečovatelskou službu nebo osobní asistenci, pokud potřebujete trvale pomáhat s úklidem, praním prádla, nákupy, hygienou, doprovodem k lékaři, apod.

Pečovatelská služba vám bude pomáhat tím, že udělá věci, které vy už dělat nemůžete. V předem dohodnutém čase v domácnosti nebo sociálním zařízení. Pečovatelky jsou ohodnoceny sazbou 120,-Kč/hod.

Pečovatelské centrum Prahy 7

Adresa: Heřmanova 1, Praha 7

Telefon: 220 874 601

www.pecovatelskecentrum.cz

Farní charita Holešovice

Adresa: Dukelských hrdinů 16, Praha 7

Telefon: 266 710 712, 737 414 047

www.charitap7.cz

Prosaz

zajišťuje i noční službu

Adresa: Kodymova 2526/4, Praha 5

Telefon: 777 701 868

www.prosaz.cz

Osobní asistence je schopna zajistit péči o vás v nepravidelných časech i mimo domov a sociální zařízení a je k dispozici v průběhu celého dne. Asistenti vám pomáhají, abyste s jejich pomocí zvládli činnost udělat vy. Jsou za to ohodnoceni sazbou 130,-Kč/hod.

AS Hewer

Adresa: Černokostelecká 2020/20, Praha 10

Telefon: 274 781 341

www.osobniasistent.cz

Maltézská pomoc

Adresa: Lázeňská 2, Praha 1

Telefon: 257 534 935

www.osobni-asistence.cz

KDP Ezra

Adresa: Izraelská 712/1, Praha 3

Telefon: 272 738 332

www.kehilaprag.cz

A Doma

Adresa: Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4

Telefon: 733 194 952

www.adoma-os.cz

Melius

Adresa: Karlovarská 195/3, 163 00 Praha 6

Telefon: 775 555 526

www.melius.cz

Sue Ryder

Adresa: Michelská 1/7, Praha 4

Telefon: 778 476 171, 244 029 200

www.sue-ryder.cz

Prosaz

Adresa: Kodymova 2526/4, Praha 5

Telefon: 771 148 605

www.prosaz.cz

SPOLEČNOST

Službu osobní asistence mohou v některých případech doplnit dobrovolníci. Mohou vám pravidelně telefonovat a dělat vám společnost nebo vás doprovodit na procházku.

Život 90

Adresa: Karoliny Světlé 18, Praha 1

Tel: 222 333 564

www.zivot90.cz

Maltézská pomoc

Adresa: Lázeňská 2, Praha 1

Telefon: 733 142 096

www.osobni-asistence.cz

Krásapomoci

Adresa: Londýnská 258/24, Praha 2

Telefon: 725 692 170

www.krasapomoci.cz

Elpida

Adresa: Jankovcova 8b, Praha 7

Telefon: 773 332 301

www.elpida.cz

V Praze 7 fungují také **sousedské spolky**, ve kterých je možné poplatit nezištnou pomoc z okolí. Možná žije poblíž někdo, kdo vám jednou týdně rád zatelefonuje a popovídá si s vámi. Kontakt na koordinátory spolků i s mapou, která vám poradí, na koho se obrátit, naleznete zde www.praha7.cz/sousedskespoky, nebo se můžete obrátit na hlavní koordinátorku sousedských spolků, která vás propojí. Kontakt: Michaela Šormová, tel: 777 482 466, e-mail: SormovaM@Praha7.cz

PŘEPRAVA

[Domluvte si asistovanou autodopravu](#), pokud se potřebujete dopravit k lékaři, a váš zdravotní stav neumožňuje využití taxi. Řidič vás vyzvedne doma, doprovodí vás do auta, odveze, doprovodí až do čekárny, pak vás může zase vyzvednout a doprovodit zpátky. Službu je však potřeba objednat kvůli velké vytíženosti s větším časovým předstihem několika dnů či týdnů.

3P

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6

Telefon: 724 654 07

www.kpss5.cz

AS Hewer

Adresa: Černokostelecká 2020/20, Praha 10

Telefon: 216 216 444

www.osobniasistent.cz

Societa o.p.s.

Adresa: Malešická 2679/49, Praha 10

Telefon: 778 007 858

www.societa.cz

HANDICAP TRANSPORT

Adresa: Karlínské nám. 12, Praha 8

Telefon: 602 267 040

www.handicap-transport.cz přeprava zdravotně postižených osob ZTP/P a ZTP

Pohoda transport

Adresa: Družstevní 951, Hostivice

Tel: 774 888 085

www.pohodatransport.cz

Objednejte si [soukromou sanitku](#), pokud máte navštívit odborného lékaře a není ze zdravotních důvodů možné, abyste cestovali MHD nebo osobním vozem. Poukaz na cestu k odbornému lékaři vám vystaví lékař, který vás k němu odesílá, poukaz zpět domů vystavuje lékař, který vás ošetřil. Převážení hradí zdravotní pojišťovna.

ATLAS dopravní zdravotní služba v.o.s.

Adresa: Tusarova 53, Praha 7

Telefon: 220 878 540

AMBULANCE MEDITRANS s.r.o.

Adresa: Modřanská 307/98, Praha 4

Telefon: 12 412

PRAGOMEDIKA s.r.o.

Adresa: Ke Kašně 100/4, Praha 4

Telefon: 272 700 727

ProCare Medical s.r.o.

Adresa: Orlická 2176/9, Praha 3

Telefon: 271 720 314, 271 720 315, 603 240 772

ZDRAVOTNÍ OŠETŘENÍ DOMA

[Kontaktujte terénní zdravotní službu, která může provádět úkony doma](#) (převazování ran, odběr krve...), pokud je to předpoklad k tomu, abyste se vrátili domů z nemocnice co nejdříve. Služby lze předepsat praktickým lékařem až na 3 měsíce nebo specialistou při propouštění z nemocnice na 14 dní. Hrazeno ze zdravotního pojištění.

Farní charita Holešovice

Adresa: Dukelských hrdinů 16, Praha 7

Telefon: 266 710 712, 605 939 087

www.charitap7.cz

Galium – domácí péče s.r.o.

Adresa: Bubenská 21, Praha 7

Telefon: 266 712 312

www.galium.cz

Home Care Promedica, s.r.o.

Adresa: Pod Višňovkou 1661/37, Praha 4

Telefon: 234 034 010

www.hcare.cz

LUSI, s.r.o.

Adresa: U Staré školy 114/4, Praha 1

Telefon: 775 160 744

www.lusi.cz

ProCare Medical, s.r.o.

Adresa: Orlická 2176/9, Praha 3

Telefon: 739 559 566

www.procare.cz

Po úrazu, cévní mozkové příhodě nebo i jen delším čase stráveném na lůžku je vhodné objednat domácí fyzioterapii. Člověk tak může rehabilitovat ve svém domácím prostředí a nemusí kvůli tomu zůstat v nemocnici.

ProCare Medical, s.r.o.

Adresa: Orlická 2176/9, Praha 3

Telefon: 739 559 566

www.procare.cz

KOSMETIKA, KADEŘNICTVÍ A PEDIKÚRA

Některé služby za vámi mohou přijít až do domu.

Kadeřnictví přijde

Telefon: 607 849 982

E-mail: z.begicova@seznam.cz

kadernictvi-prijde.webnode.cz

BEZPEČÍ

[Zajistěte si úpravu domácího prostředí](#) tak, aby bylo bezpečné a minimalizovalo riziko zranění a umožnilo co největší vaší samostatnost. Zajistěte si vhodné kompenzační pomůcky (mnoho z nich lze předepsat, do doby schválení revizním lékařem je možné zapůjčit zdarma z Fondu kompenzačních pomůcek P7).

Poradna ergoterapie P7

poradenství ohledně výběru správných pomůcek, hodnocení domácího prostředí - po předchozí domluvě za vámi přijde ergoterapeutka až do vašeho bytu

Adresa: Poliklinika Praha 7, Františka Křížka 683/22, Praha 7

Otevírací doba: čtvrtek 9:00-11:00

Tel: 732 415 808, 737 904 930

Kontaktní osoby: Bc.Borbála Kiss Szemán, Bc.Martina Cahová

Fond kompenzačních pomůcek P7 (Poradna pro seniory)

Adresa: Poliklinika Prahy 7, Františka Křížka 683/22, Praha 7

Otevírací doba: pondělí a středa 8:00-12:00

výdej pomůcek po telefonické domluvě

Telefon: 777 482 466

Kontaktní osoba: Michaela Šormová

Půjčovna 3P

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6

Telefon: 224 323 433

www.kpss5.cz

Půjčovna Polámaný mraveneček

Adresa: Rybná 11, Praha 1

Telefon: 224 819 360, 777 709 193

www.zdravotnicke-potreby-a-pomucky.cz/pujcovna-pomucek.html

Půjčovna DMA

Adresa: Na Slupi 2103/2C

Telefon: 261 222 150

www.dmapraha.cz/pujcovna-kompenzacnich-pomucek_k501

Půjčovna AVZ servis

Adresa: Koněvova 1271/101, Praha 3,(vchod z ul. Pražačka 1)

Telefon: 737 342 974, 775 633 031

www.avzservis.cz/produkty-pujcovna-kompenzacnich-pomucek-detail-8

Zvažte zřízení tísňové péče – po stisknutí tlačítka na „náramku“ nebo na přívěsku dojde ke spojení s operátorem, který po rozhovoru s vámi vyhodnotí situaci a buď přijedou s klíči nebo se spojí s rodinou či rychlou záchrannou službou. V bytě lze také nainstalovat čidlo pohybu, které v nepřítomnosti pohybu vyšle upozornění operátorovi a ten opět zjišťuje, co se stalo. Pro pohyb venku existují zase chytré hodinky. V současné době přispívá MČ Praha 7 na nákup zařízení polovinou ceny (max.5.000,-Kč). **Více informací vám podá Petra Oliva Novotná, tel: 603 372 135.** Formulář žádosti ke stažení zde:

https://www.praha7.cz/wp-content/uploads/2020/04/Tisnova_pece_zadost_a_zasady.pdf

Život 90

Adresa: Karoliny Světlé 18, Praha 1

Telefon: 222 333 546

E-mail: tisnovapece@zivot90.cz

web: www.zivot90.cz/cs/asistence/tisnova-pece

Chytrá péče

Adresa: Opatovická 1314/9, 110 00 Praha 1

Telefon: 800 124 111

E-mail: moje@chytrapece.cz

web: www.chytrapece.cz

Anděl na drátě

Adresa: Karlovo náměstí 84, Náchod

Telefon: 800 555 655

E-mail: info@andelnadrate.cz

web: www.andelnadrate.cz

Náš slunovrat

Adresa: Rozárčina 1480/7, Praha 4

Telefon: 228 224 923

web: www.nas-slunovrat.cz

Anděl strážný

Adresa: Fügnerovo náměstí 1808/3, Praha 2

Telefon: 800 603 030

E-mail: poptavka@andelstrazny.eu

web: www.angelstrazny.eu

Život plus

Adresa: Karolinská 661/4, 186 00 Praha 8

Tel: 327 532 900

E-mail: operator@zivotplus.cz

web: www.zivotplus.cz

[Zvažte možnost senior mobilního telefonu s SOS tlačítkem](#), které umí zavolat na vámi nastavené telefonní číslo či rychlou záchrannou službu a poslat lokalizační SMS, kde se s telefonem aktuálně nacházíte. Také může vydávat houkavý zvuk, kterým přivolá pozornost okolí. Na trhu je již mnoho modelů od různých firem, které jsou cenově dostupné (900,- až 1.500,-Kč). Stačí se poptávat po senior telefonu

Podějte si žádost do domova pro seniory, pokud nemůžete nebo nechcete zůstat sami doma (čekací lhůta je mnohdy několik let, vždy se posuzuje vaše aktuální situace, dřívějšímu vyřízení pomáhá vyřízený Příspěvek na péči, ten si nechává DPS celý, z důchodu ponechává 15%)

Registr poskytovatelů sociálních služeb registr.mpsv.cz

Pokud potřebujete pomoci s výběrem domova, vyplněním formulářů nebo podáním žádosti, obraťte se na sociální odbor MČ Praha 7. Tel: 739 553 133 nebo 735 793 146