

Od pečovatelek po SOS hodinky. Pomoc seniorům na Trojce

28.07.2026

Domov nám dává pocit jistoty a klidu. Aby senioři mohli co nejdéle zůstat doma, v blízkosti rodiny a přátel, využívají dostupnou péči na Trojce.



Pomoc nabízí i Pečovatelská služba Prahy 3 (PSP3). Její ředitelka Ludmila Tomešová získala za rok 2025 ocenění Pečovatelka roku v kategorii manažerka sociálních služeb, které jí udělila Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Vyznamenala ji za profesionální vedení, které propojuje s lidskostí, empatií a respektem. „Důležité je pro mě držet v práci lidský přístup, a to jak ke klientům, tak k zaměstnancům. Je občas až s podivem, že někteří nejsou zvyklí slyšet slovo děkuji za jejich odvedenou práci. Samotné ocenění ovšem vnímám jako uznání celého týmu, protože bez ostatních je manažer k ničemu,“ říká Ludmila Tomešová.

PSP3 poskytuje terénní služby v domácnostech klientů a současně zajišťuje ambulantní služby v bytech zvláštního určení na adrese Roháčova 26 a Krásova 4. Pomáhá lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci, zejména z důvodu vysokého věku, zdravotního postižení, chronického tělesného nebo duševního onemocnění a zároveň jsou částečně nebo zcela závislí na pomoci druhých.

Sociální pracovníce a pracovníci PSP3 pomáhají klientům při zvládání běžných denních činností včetně osobní hygieny, ohřevu jídla nebo pomoci s chůzí. Současně zajišťují doprovod a asistenci při cestách na zájmové aktivity, do banky, na poštu nebo jiná místa, která klienti vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nebo omezené mobilitě nemohou navštěvovat samostatně. Pomoc přichází taky u vyřizování úředních úkonů, jako je požadavek o zvýšení příspěvku na péči a dalších. „Působení naší práce je široké a bez finanční podpory Prahy 3 bychom nemohli dělat to, co děláme, a tak, jak to děláme. Stále bychom ale potřebovali rozšiřovat naše řady, protože jsou období, kdy nejsme schopní přijmout všechny žadatele do naší péče. V takových případech se snažíme dotyčné odkázat na jinou podpůrnou službu. Zároveň ale máme zavedené pořadníky,“ popisuje ředitelka Tomešová.

„Služby, které umožňují lidem žít plnohodnotně i ve vyšším věku, jsou pro městskou část zásadní. Vzhledem k demografickému vývoji připravujeme navýšení kapacit, zejména v oblasti pečovatelské služby a podpory pečujících. Díky stabilizaci a profesionalizaci, která nastala zásluhou odborného vedení v pečovatelské službě i ošetrovatelském domově, se nyní můžeme zaměřit na jejich další zkapacitnění,“ uvádí místostarostka Nikol Kroužek.

Pečovatelská služba má nový sociálně-zdravotní program

Sociální pracovníce a pracovníci pomáhají taky například s orientací při užívání léků. „Protože naši kolegové nemohou dělat zdravotní úkony a mohou klienty pouze upozornit, že je čas si vzít léky, rozhodli jsme se zavést sociálně-zdravotní službu, která je u nás nově od prvního května. Cílem je navázat na sebe domácí zdravotní péči a sociální služby tak, aby dávaly smysl. V rámci tohoto projektu budeme mít vlastní zdravotní sestřičku, která naučí naše pečovatelky a pečovatele a sociální pracovníce a pracovníky základní zdravotní úkony, které dovoluje nová vyhláška,“ vysvětluje paní Tomešová.

Ludmila Tomešová je ředitelkou v Pečovatelské službě čtyři roky, během nichž s ostatními pracovníky vytvořila významný projekt zaměřený na neformální pečující. Těmi jsou nejčastěji rodinní příslušníci, přátelé nebo blízcí, kteří se starají o člověka nacházejícího se v náročné životní situaci.

Stejně jako ostatní služby má i tento projekt za cíl podpořit setrvání osob s vyšší potřebou péče v je jich přirozeném domácím prostředí. Právě zapojení neformálních pečujících bývá často klíčovým předpokladem pro to, aby pečovaná osoba mohla nadále zůstat ve svém domově a nemusela využívat pobytové sociální služby. Projekt proto nabízí podporu, informace, praktické zaškolení, ale taky individuální plán péče. Pomáhají tím předcházet situacím, kdy pečující zůstávají na náročnou péči sami, dostávají se do fyzického a psychického vyčerpání nebo jsou nuceni péči ukončit.

„Jako bývalá ředitelka Pečovatelské služby oceňuji proběhlou transformaci. Považuji za zásadní, aby si každý mohl zvolit, kde chce důstojně žít, a aby mu Pečovatelská služba byla skutečnou oporou ve všech úkonech každodenního života, dle jeho přání a potřeb. Současně je nutné systematicky myslet na kapacity pobytových zařízení i na dostatek kvalitního, dobře ohodnoceného a spokojeného personálu, který je často jediným kontaktem seniora,“ uvádí Lucie Bogdanová, která v komisi pro sociální politiku a zdravotnictví zastupuje opoziční stranu.

SOS tlačítka využívá na Trojce 78 seniorů

Neformální pečující se často opravdu mohou objevit v situaci, kdy neví kudy kam. V tu chvíli mohou využít pomoc koordinátorky péče Prahy 3 Terezy Bártlové, která poskytuje odborné sociální poradenství a pomáhá s na stavením následné péče, pokud příbuzní zvažují například pečovatelské nebo odlehčovací služby pro své blízké.

„Pomáhám ve chvíli, kdy se pečující ocitají v nové a náročné situaci, se kterou nemají předchozí zkušenosti, a potřebují získat základní informace o možnostech podpory, dostupných službách a potřebných administrativních krocích. Následně společně s pečujícími mapují jejich potřeby i potřeby opečovávané osoby a hledám nejvhodnější řešení konkrétní situace,“ uvádí Tereza.

Cílem práce koordinátorky péče je předcházet přetížení pečujících osob. Jednou z možností, jak jim ulevit, je využití odlehčovací pobytové služby. Ty poskytuje v ulici Pod Lipami 44 nezisková organizace Custodium na dobu od jednoho týdne až na tři měsíce. Krátkodobý pobyt pro osoby se sníženou soběstačností nabízí kromě pomoci při zvládání běžných úkonů i kondiční cvičení, kreativní dílnu, kinokavárnu a další. Služba je zpoplatněná, ale může být hrazená z příspěvku na péči.

Významnou pomocí je taky SOS Tísňová péče, kterou zajišťuje společnost Chytrá péče. Ta funguje ve chvíli krize, kdy se člověk zraní a potřebuje si rychle zavolat pomoc. Společnost svým klientům dává vybrat ze dvou zařízení — přívěsku nebo hodinek — , na kterých je jediné tlačítko. Po jeho zmáčknutí dojde ke spojení klienta s dispečinkem společnosti. Klient může říct, co se děje a jakou potřebuje pomoc. Zařízení funguje na hlasitý reproduktor, takže není třeba někde dále něco zapínat. Navíc funguje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, jak doma, tak venku. Je ovšem třeba ho mít stále na krku nebo na ruce.

O službu můžete požádat skrze městskou část, která má zařízení nakoupená a společnosti za vás proplácí polovinu měsíčního servisního poplatku. Měsíčně byste tedy zaplatili 180 Kč. Pokud chcete zařízení pro

rychlou pomoc i vy, spojte se s ombudsmankou pro seniory Prahy 3 Zdeňkou Hoškovou na telefonu 222 116 451 nebo e-mailem ombudsmanproseniory@praha3.cz.

„SOS tlačítko nebo hodinky má na Praze 3 v současné chvíli 78 seniorů. Osobně si myslím, že je to opravdu věc, která starším lidem pomáhá, a navíc přináší pocit jistoty i jejich rodinám. Jednou mi naše klientka vyprávěla, že ležela na zemi několik hodin, než ji někdo našel, protože se nemohla dostat k telefonu. Od té doby nosí SOS hodinky, kterými by si mohla zavolat pomoc,“ říká Zdeňka Hošková.

Neoprávněně strhávané peníze vyřešila s poradnou Remedium

Pomoc, kterou senioři na Praze 3 taky jistě rádi ocení, nabízí občanská poradna Remedium. Ta lidem poskytuje oporu v právních předpisech a srozumitelně vysvětluje dokumenty, které jim přišly například od soudu nebo jiných státních institucí. Může pomoci se sepsáním jednoduchých dokumentů, ale nenahrazuje služby advokátních kanceláří. Jedná se tedy o bezplatné odborné sociální poradenství.

„Na naši poradnu se v nedávné době obrátila seniorka s prosbou o pomoc při řešení záhadných plateb. Více než dva roky odcházelo z jejího SIPA měsíčně 90 Kč, aniž by věděla, komu a za co platí. Pokus o zrušení položky přímo na poště neuspěl. Nakonec jsme zjistili, že částka souvisela s návštěvou podomního prodejce s energiemi, přičemž peníze byly strhávané neoprávněně. Nejlepším řešením v takové chvíli bylo kompletní zrušení SIPA, protože daná firma nespolečně pracovala. Aby seniorka nepřišla o důležité služby, pomohli jsme jí převést důležité platby na trvalé příkazy v bance. Klientku jsme doprovodili na poštu a do banky. Seniorka měla zároveň možnost vymáhat neoprávněně stržené peníze, jejím hlavním cílem bylo ale mít od problému klid. Toto rozhodnutí jsme plně respektovali,“ popisuje jeden z případů poradkyně Věra Neckářová ze společnosti Remedium.