

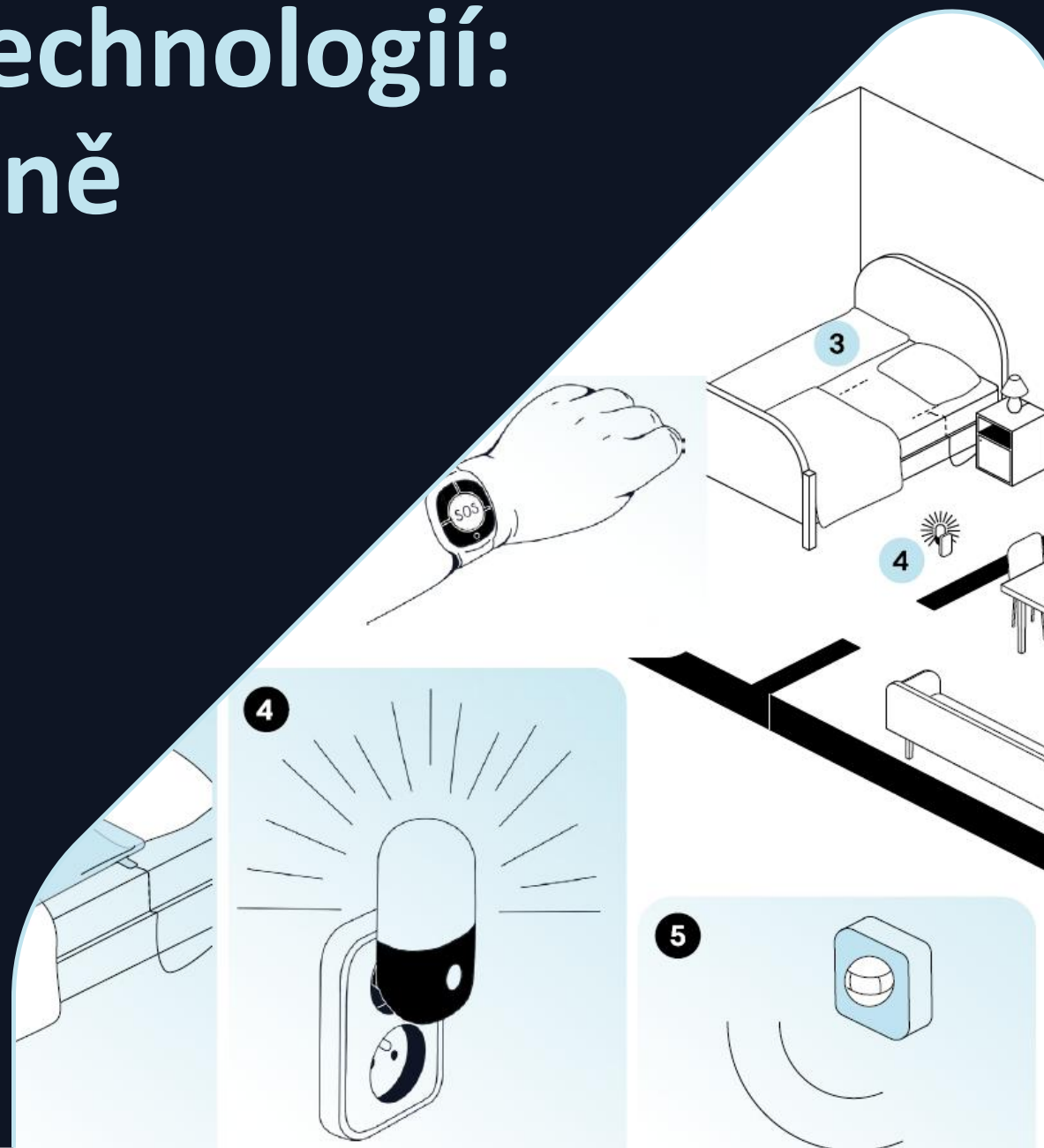
# Karty asistivních technologií: podpora neformálně pečujících v praxi

Když hledáte řešení v každodenní  
domácí péči

Michaela Veselá Hiekischová

1. dubna 2026

 **CESMOD** Centrum pro SMART  
a odolné regiony





# Proč právě neformálně pečující?

## **Neformální péče je v Česku masový a rostoucí fenomén**

- 40 % dospělých má zkušenost s dlouhodobou péčí ( $\approx$  až 2,5 milionu lidí)
- Typickým pečujícím je žena ve věku 45 – 64 let
- 374 tisíc osob pobírá příspěvek na péči
- Do roku 2035 výrazně poroste počet lidí ve vysokém věku

**Péče se stále více přesouvá do domácího prostředí – a na rodiny**



# Situace neformálně pečujících

## Informační deficit

- Pečující často nevědí, kam se obrátit
- Informace hledají nahodile (lékař × internet)

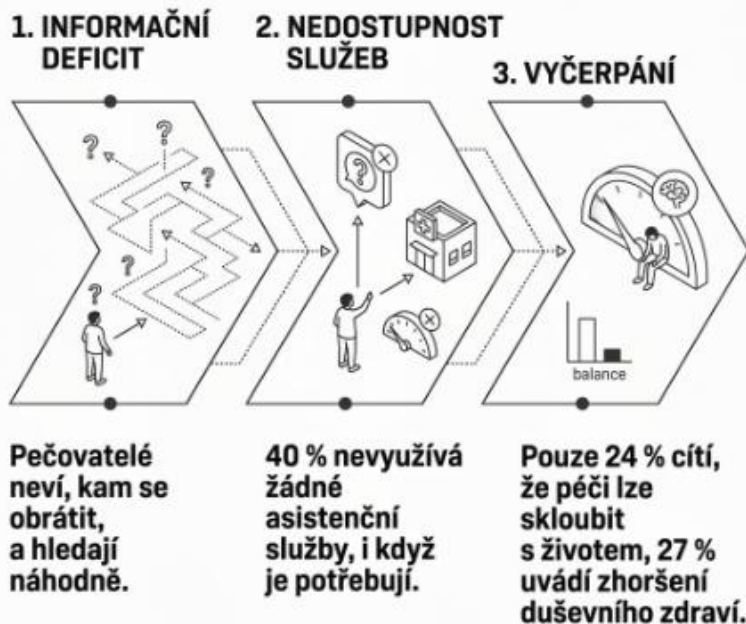
## Nedostupnost a nevyužívání služeb

- 40 % nevyužívá žádné podpůrné služby, i když by je potřebovalo

## Vyčerpání - dopady na práci, zdraví a psychiku

- Pouze 24 % pečujících má pocit, že lze péči sladit s běžným životem
- 27 % uvádí zhoršení duševního zdraví (včetně vyhoření)

**Bez podpory je dlouhodobá péče pro mnoho lidí neudržitelná**





# Jaké situace a problémy pečující řeší v každodenním životě?

- Riziko pádu a přivolání pomoci v domácnosti
- Prevence rizik při běžných domácích činnostech
- Udržení kontaktu s blízkými a světem kolem sebe
- Zapomínání důležitých činností a riziko dezorientace doma i venku
- Informace o zdravotních hodnotách doma i na dálku
- Když nemůžete být nablízku, ale chcete mít přehled a jistotu



# Co jsou karty asistivních technologií?

- 1) 1 karta = 1 konkrétní situace, kterou pečující běžně řeší
- 2) Jsou určeny primárně pro neformálně pečující, ale mohou sloužit i jako základní informace pro sociální a zdravotní pracovníky
- 3) Cílem je usnadnit orientaci a rozhodování

## Přehledná forma

Infografický formát pro rychlou orientaci

## Reálné situace

Zaměření na každodenní problémy, ne abstraktní témata

## Obecné, ne katalog

Výběr typů AT – ne konkrétních produktů



# Názvy a obsah karet

## Šest karet:

- Bezpečný pohyb doma
- Bezpečné vaření a domácnost
- Osamělost a komunikace
- Paměť, léky a orientace v každodenním životě
- Sledování zdravotního stavu
- Péče na dálku

## Struktura každé karty

- Cílová skupina
- Typická situace (krátká kazuistika)
- Co je potřeba řešit / rizika
- Možnosti řešení (asistivní technologie)
- Jak mohou AT pomoci
- Na co si dát pozor při výběru

# Ukázka karty AT

## Kde ještě nemáme jasno:

- Kam se obrátit o informace?
- Kolik AT stojí?

**Karty nejsou katalog technologií, ale průvodce konkrétní situací – od problému k řešení.**

## BEZPEČNÝ POHYB DOMA

### Riziko pádu a přivolání pomoci v domácnosti

Starší osoby, osamělí, s omezenou pohyblivostí

Osoby po úrazu s nejistou chůzí

Neformální pečující s obavou o bezpečnost blízkých

#### Znáte tuto situaci?

Paní Alžběta žije sama v bytě. V noci vstává na toaletu, ale potmě zakopne o koberec a upadne. Nezraní se vážně, ale nedokáže se sama zvednout. Mobil má v jiné místnosti a několik hodin čeká, než se jí podaří přivolat pomoc. Od té doby má strach se v noci pohybovat po bytě.

#### Co je potřeba řešit?

- Přivolat pomoc v případě pádu.
- Sledovat rizikové situace (např. bezpečný pohyb v noci).
- Snížit rizika pádu v domácnosti.
- Zachování pocitu jistoty a soběstačnosti.
- Snížení stresu pečující osoby.

#### Jaké asistivní technologie mohou pomoci?

1

**Tlačítko pro přivolání pomoci (SOS)** na ruce nebo na krku a po stisku umožňuje rychle přivolat pomoc v případě pádu nebo nevolnosti.

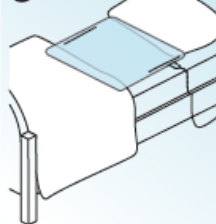


2

**Chytré hodinky nebo náramek s detekcí pádu** umožňují stiskem přivolat pomoc, zároveň automaticky rozpozná pád a může samo kontaktovat blízké nebo službu tísňové péče.



3



**Senzor přítomnosti na lůžku** pozná, když osoba vstane z postele nebo se dlouho nevrátí.

4

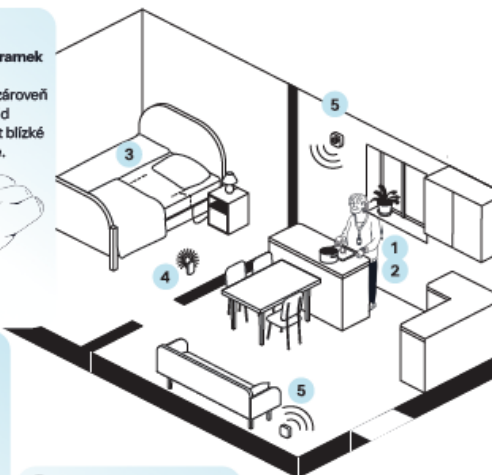


**Noční orientační senzory nebo osvětlení** při pohybu v noci automaticky rozsvítí světlo a pomáhají předejít pádu.

5



**Senzory pohybu v bytě** sledují běžný pohyb v domácnosti a upozorní blízké, pokud se osoba delší dobu nepohybuje.



**Služba tísňové péče:** profesionální sociální služba, která je nepřetržitě připravena reagovat, pokud uživatel přivolá pomoc.

#### Na co si dát pozor:

**Spolehlivé připojení:** zařízení by mělo využívat moderní mobilní síť (4G), aby fungovalo i v budoucnu.

**Jasný způsob přivolání pomoci:** zjistěte, kdo je kontaktní po stisku tlačítka (rodina, tísňová služba).

**Pokrytí domácnosti:** senzory by měly pokrývat klíčová místa (ložnice, koupelna, chodba).

**Výdrž baterie a kontrola funkčnosti:** systém by měl pravidelně hlásit, že je aktivní, a upozornit na vybitou baterii.

**Správné nastavení senzorů:** zařízení by mělo spolehlivě rozpoznat problém, ale zároveň omezit falešné poplachy.

**Jednoduché používání a propojení:** ideálně aby bylo možné sledovat informace v jedné aplikaci.



# Úvaha: základní orientační karta o asistivních technologiích

Uvažujeme také o vstupní průvodní kartě, která čtenáře uvede do světa asistivních technologií ještě před tím, než sáhne po konkrétní kartě situace.

## Obsah:

- ▀ co jsou AT
- ▀ jaké oblasti pokrývají
- ▀ jak se liší (jednoduché × pokročilé)
- ▀ jak přemýšlet o výběru
- ▀ jak obecně funguje financování
- ▀ Na koho se lze v případě potřeby obrátit (i showroomy?)

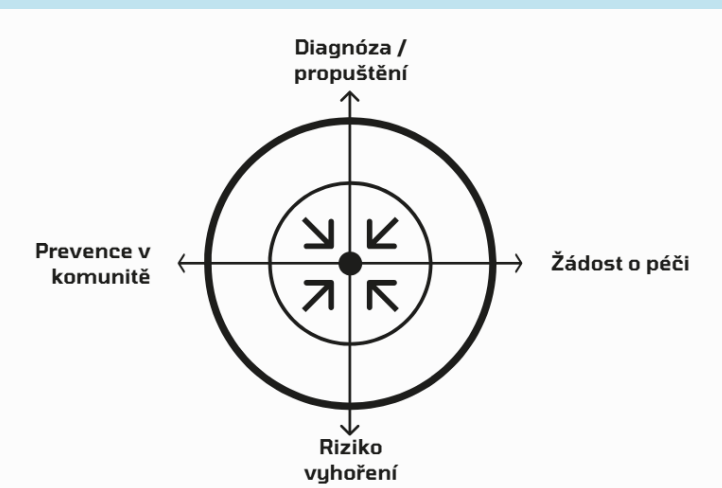


# Distribuce karet

AT budou digitální, ale tisknutelné na formát A4

AT karty jsou nejúčinnější tehdy, když se používají v rozhodovacích bodech a jsou napojené na konkrétní službu/poradenství (jinak zůstanou letákem):

- 1) V momentě diagnózy a při propouštění pacienta z nemocnice domů → **praktický lékař, zdravotně-sociální pracovník**
- 2) Při žádosti o příspěvek na péči / posuzování stupně závislosti → **sociální pracovník na Úřadu práce**
- 3) Při snížení rizika krize / vyčerpání neformálně pečujícího → **sociální služby** (sociální poradenství, pečovatelská služba, osobní asistence)
- 4) V situaci prvotní orientace a prevence (ještě před krizí) → **obce a kraje** (obecní sociální pracovník, komunitní plánování)





# Diskuze

- 1) Odpovídají oblasti karet realitě praxe?
- 2) Co vám tam chybí?
- 3) Má mít karta konkrétní kontakty, nebo spíše obecné navigační principy?
- 4) Jak pracovat s informací o ceně a úhradě, která je proměnlivá?
- 5) Má karta poskytovat konkrétní doporučení, nebo spíše rámec rozhodování?
- 6) Jak byste karty distribuovali?

**Karty vznikají v prostředí, kde chybí jednotný systém navigace – a to ovlivňuje jejich podobu i limity.**

# Děkuji za pozornost!

#EaseTheFuture

Největším problémem není nedostatek řešení, ale to, že se k nim lidé nedostanou včas.

Michaela Veselá Hiekischová  
[michaela.hiekischova@ujep.cz](mailto:michaela.hiekischova@ujep.cz)



[cesmod.cz](http://cesmod.cz)

 **CESMOD**  
Centrum pro SMART  
a odolné regiony

**T A**  
**Č R**

Projekt TG12000017 CENTRUM VÝZKUMU PRO ODOLNOU, SMART, INOVATIVNÍ A UDRŽITELNOU SPOLEČNOST (CESMOD) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu SIGMA, DC5.