

# CESTOVÁNÍ

Vhodnost cestování závisí na dlouhodobém i aktuálním stavu osoby s postižením a jejího vztahu k pohybu a pobytu na neznámých místech. Důležitá je včasná příprava, zohlednění a zabezpečení všech individuálních potřeb. Nezbytnou součástí příprav je komunikace s dopravci a poskytovateli ubytování. Navštěvování stejných míst napomáhá osobám s postižením s pocitem bezpečí, stejně jako dodržování navykého denního režimu.

### KLÍČOVÁ SLOVA

včasná příprava  
vhodná doprava  
dodržování zvyklostí  
zabezpečení individuálních potřeb

### O PROJEKTU

Jak se žije pečujícím osobám ve Středočeském kraji

CZ.03.2.63/0.0./0.0/19\_098/0015229

Projekt je zaměřen na možnosti sdílené péče, resp. na možnosti zvýšit zkvalitnění péče o příjemce příspěvku na péči dle zákona č. 108/2006 Sb. Místem jeho realizace byly tři regiony: Kladno, Příbram, Rakovník. Cílem bylo zjistit jaké možnosti a varianty péče lze zajistit v přirozeném prostředí příjemce příspěvku na péči s v jakém rozsahu lze poskytovat tuto péči vlastní rodinou a v jakém rozsahu tuto péči mohou zajistit poskytovatelé sociálních a zdravotních služeb v regionech.

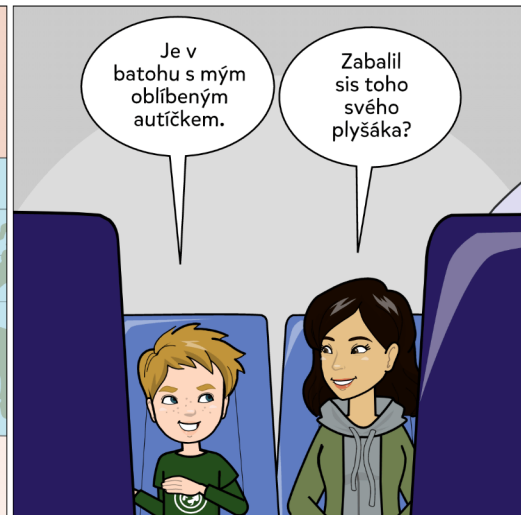


Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

### JAK S KARTOU PRACOVAT?

Tematická informační karta slouží jako doplňkový, přehledový materiál ke konkrétní stránce na webu [www.pecuji-doma.cz](http://www.pecuji-doma.cz). Jejím cílem je poskytnout základní, nikoliv vyčerpávající přehled důležitých bodů, na které je potřeba myslet v souvislosti s konkrétním aspektem péče o osobu se zdravotním postižením.

Materiál je určen jak osobám pečujícím, tak širší veřejnosti, která má zájem seznámit se s problematikou péče.



# 6 ASPEKTŮ CESTOVÁNÍ

## ČÍM JE CESTOVÁNÍ?

ZVAŽTE  
RIZIKA

CESTOVÁNÍ JE  
ZPESTŘENÍ

CESTOVÁNÍ  
JE  
STRESOR?

## PLÁNOVÁNÍ

ROZHOVOR  
PŘED  
CESTOU

PODROBNÝ PLÁN:  
DÉLKA, ODPOČINEK,  
HYGIENA, ČASOVÁ REZERVA

VÝZNAMNÉ ROZDÍLY  
VE ZPŮSOBU DOPRAVY:  
VLASTNÍ VŮZ VS VEŘEJNÁ DOPRAVA

## POBYT

VČASNÉ  
OSLOVENÍ  
PERSONÁLU

PRO ADAPTACI  
DOPORUČENÉ  
VÝJEZDY MIMO  
HLAVNÍ SEZÓNU

NÁVRATY NA STEJNÁ  
MÍSTA ULEHČUJÍ KLIENTŮM  
ORIENTACI V PROSTŘEDÍ

KLÍČOVÝ JE  
DENNÍ REŽIM

## POBYT BEZ ČLENŮ DOMÁCNOSTI NEBO ASISTENTŮ

ZVLÁDNE TO  
OSOBA  
SE ZDRAVOTNÍM  
POSTIŽENÍM?

DETAILNÍ  
STANOVENÍ  
POTŘEB  
A POŽADAVKŮ

## VŠE POTŘEBNÉ S SEBOU

PLÁNUJTE  
DOPŘEDU

HYGIENICKÉ POTŘEBY,  
KOMPENZAČNÍ POMŮCKY, PRŮKAZY,  
LÉKY, POJIŠTĚNÍ, OBLÍBENÉ PŘEDMĚTY

## CESTOVÁNÍ JAKO POZITIVNÍ ZÁŽITEK

BĚHEM CESTOVÁNÍ  
SE VĚDOMĚ UDRŽUJTE  
V POHODĚ A KLIDU