

## Pečující na Dobříšsku mohou zdarma využít tuto nabídku:

### Konzultace s lékařkou MUDr. Evou Kašparovou

Pečujete o dlouhodobě nemocného člena rodiny? Vrací se Váš blízký z nemocnice domů a nevíte, zda péči v domácích podmínkách zvládnete? Nerozumíte lékařským zprávám a potřebujete je vysvětlit? Chybí Vám informace o diagnóze nebo o tom, jak se bude nemoc vyvíjet? Nebo máte naopak informací mnoho a potřebujete si je utřídit? Pomohl by Vám názor druhého lékaře a konzultace s ním?

### Odborné poradenství s terapeutem Bc. Miroslavem Salcmanem

Máte pocit, že péče o Vaše dítě, rodiče nebo jiného blízkého je někdy nad Vaše síly? Nemáte čas na odpočinek? Čas pro sebe? Cítíte se vyčerpaní? Nevíte, jak dál? Nemáte na koho se obrátit? Potřebujete se poradit?

### Fyzioterapie a rehabilitační cvičení s Mgr. Žanetou Stiborovou

Trápí Vás bolesti zad či pohybového aparátu? Pokud hledáte cestu k úlevě od bolesti, k relaxaci a regeneraci, využijte nabídku ošetření a rehabilitačního cvičení s fyzioterapeutkou.

### Masáže s Danou Melšovou, DiS., nebo s Mgr. Jakubem Hučínem

Masáží zad, šíje a nohou lze zklidnit psychiku, navodit pocit pohody a potřebné relaxace, přispět k zotavení bolavého a unaveného svalstva, či dokonce k odstranění bolesti. Masáž je osvědčená technika a prevence onemocnění pohybového aparátu.

### Sebepéče a regenerace pleti s Ivetou Hrdinovou

Pečujte o sebe a využijte nabídku kosmetického ošetření pleti od zkušené terapeutky.

Individuální podpora je poskytována pečujícím, kteří podepsali souhlas se zapojením do projektu. Odborníky lze kontaktovat až na základě uzavření dohody o účasti s koordinátorkami pomoci: Petra Štěpová, T: 773 661 130, E: [petra.stepova@cpkp.cz](mailto:petra.stepova@cpkp.cz); Monika Bártová, T: 606 418 406, E: [monika.bartova@cpkp.cz](mailto:monika.bartova@cpkp.cz), které Vám předají poukaz pro čerpání nabízené podpory nebo domluví termín konzultace.

