



Spolufinancováno
Evropskou unií

Praktický průvodce pro pečující



Vytvořeno v rámci projektu „Podpora neformálních pečujících v Tulipanu“.
CZ.03.02.02/00/22_014/0000426



Úvod

Péče o blízkého člověka, který potřebuje pomoc z důvodu zdravotního postižení, dlouhodobé nemoci nebo stáří, se nazývá neformální či domácí.

Poskytování péče přináší rodině situace, které jsou velmi těžké a někdy obtížně zvládnutelné. Po všech stranách jde o náročnou práci, bez dostatečného ocenění a pochopení ze strany okolí.

Když se rozhodnete pečovat o blízkého, nemusíte na to být sami. Existují možnosti podpory, místa a lidé, na které se můžete obrátit pro radu či pomoc.

Příručka, kterou držíte v ruce, vám pomůže získat základní a důležité informace ohledně péče o blízkou osobu. Poslouží vám v začátcích péče, informuje o systému sociálních služeb a poskytne vám odpovědi na otázky s odkazy na konkrétní podporu a služby na území Libereckého kraje.

Ve Sdružení TULIPAN si vaší práci vážíme. Pomůžeme vám řešit vaši složitou životní situaci!

Přijďte za námi!

Dávky státní sociální podpory

● RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK

Na tuto dávku máte nárok, pokud jako rodič po celý kalendářní měsíc pečujete o nejmladší dítě v rodině. Celková částka rodičovského příspěvku činí 350 tisíc Kč. V případě narození dvojčat a vícčrat jde o 525 tisíc Kč.

● PŘÍDAVEK NA DÍTĚ

O přídavky na dítě žádáte jako zákonný zástupce (v případě mladších dětí) nebo o ně žádá samo zletilé dítě. Tato dávka slouží k úhradě nákladů v rodinách s nižším příjmem.

Měsíční výše přídavku na dítě činí u nezaopatřeného dítěte:

- a) do 6 let 830 Kč
- b) od 6 do 15 let 970 Kč
- c) od 15 do 26 let 1 080 Kč

V případě, že alespoň jeden ze členů rodiny má v každém měsíci rozhodného období zákonem stanovené příjmy (například z výdělečné činnosti, nebo z některých dávek), může se vyplácet měsíční částka vyšší. Příspěvek pak činí:

- a) do 6 let 1 330 Kč
- b) od 6 do 15 let 1 470 Kč
- c) od 15 do 26 let 1 580 Kč

● NÁHRADNÍ VÝŽIVNÉ

Je sociální dávka určená samoživitelům a samoživitelkám a jejich nezaopatřeným dětem, kterým druhý rodič neplatí soudem stanovené výživné.

Výše náhradního výživného odpovídá soudem stanovené výši, maximálně 3 000 Kč měsíčně. Pokud dostáváte pouze část výživného, dostanete dorovnání do maximální výše 3 000 Kč.





● PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

V případě, kdy vám výrazně poklesne příjem v domácnosti, je možné požádat o příspěvek na bydlení. Tato dávka slouží vlastníkům a nájemcům bytu na úhradu nákladů na bydlení. Do rozhodného příjmu rodiny se započítávají příjmy všech společně posuzovaných osob.

● PORODNÉ

Jde o dávku poskytovanou v závislosti na výši příjmu. Rodině s příjmy jednorázově přispívá na náklady související s narozením prvního nebo druhého živého dítěte. Porodné je stanoveno pevnou částkou a činí 13 000 Kč na první dítě a 10 000 Kč na druhé.

● POHŘEBNÉ

Pohřebné náleží tomu, kdo vypravil pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo osobě, která byla jeho rodičem. A to za podmínky, že zemřelá osoba (s výjimkou mrtvě narozeného dítěte) měla ke dni úmrtí trvalý pobyt na území ČR. Pohřebné je stanoveno na pevnou částku ve výši 5 000 Kč, kterou použijete na úhradu nákladů spojených s vypravením pohřbu.

Dávky pomoci v hmotné nouzi

PŘÍSPĚVEK NA ŽIVOBYTÍ

Na příspěvek na živobytí máte nárok, pokud se nacházíte v situaci hmotné nouze, tj. nemáte dostatečný příjem na úhradu základních životních potřeb. Výše příspěvku na živobytí se zvyšuje, pokud příslušný odborný lékař stanovil, že váš zdravotní stav vyžaduje zvýšené náklady spojené s dietním stravováním.

● DOPLATEK NA BYDLENÍ

Osoby s nízkými příjmy mají možnost získat také pomoc v podobě doplatku na bydlení. Podmínkou pro jejich získání je, že máte nárok na příspěvek na živobytí.

● MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

Mimořádná okamžitá pomoc je jednorázová dávka a její uznání i výše se odvíjí od toho, v jaké životní situaci se bezprostředně nacházíte. Měla by být poskytnuta neprodleně.

Životní a existenční minimum

Částky životního a existenčního minima jsou podkladem při zjišťování nároku na různé sociální dávky. Jejich výši stanovují aktuální nařízení.

● ŽIVOTNÍ MINIMUM

Životní minimum představuje minimální společensky uznanou hranici peněžních příjmů k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb. Částka v Kč činí 4860.

● EXISTENČNÍ MINIMUM

Existenční minimum je minimální hranice peněžních příjmů, která se považuje za nezbytnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb na úrovni umožňující přežití. Částka v Kč činí 3130.

● PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Příspěvek na péči je určený osobám od jednoho roku věku, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb.

Z poskytnutého příspěvku pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí poskytovat osoba blízká, asistent sociální péče, registrovaný poskytovatel sociálních služeb, dětský domov, speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu nebo zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc.





Základních životních potřeb je celkem 10:

- mobilita
- orientace
- komunikace
- stravování
- oblékání a obouvání
- tělesná hygiena
- výkon fyziologické potřeby
- péče o zdraví
- osobní aktivity
- péče o domácnost (pouze u osob nad 18 let)

Výše příspěvku se odvíjí od toho, kolik z těchto potřeb osoba nezvládá obstarat samostatně.

JAK PŘÍSPĚVEK ZÍSKAT

Krajská pobočka Úřadu práce ČR (sociální pracovník) provádí pro účely rozhodování o příspěvku nejprve sociální šetření, při kterém se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném sociálním prostředí.

Následně zašle příslušné okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby. Na základě tohoto posudku pak krajská pobočka ÚP ČR vydá rozhodnutí o tom, zda se příspěvek na péči přiznává, či nikoliv. Proti tomuto rozhodnutí se lze odvolat.

VÝŠE PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

	Věk osoby			
	do 18 let		nad 18 let	
Stupeň závislosti	Výše příspěvku	PNŽP*	Výše příspěvku	PNŽP*
I. lehká	3 300 Kč	3	880 Kč	3–4
II. středně těžká	7 400 Kč	4–5	4 900 Kč	5–6
III. těžká	16 100 Kč	6–7	14 800 Kč	7–8
IV. úplná	23 000** / 27 000 Kč	8–9	23 000** / 27 000 Kč	9–10

* PNŽP = počet nezvládnutých životních potřeb

** 23 000 Kč dostává osoba, které poskytuje pomoc poskytovatel pobytočných sociálních služeb podle § 48, § 50 až § 52, nebo na částku v ostatních případech 27 000 Kč

Dávky pro osoby se zdravotním postižením

Peněžitá sociální dávky a průkazy pro osoby se zdravotním postižením mají zmírňovat sociální důsledky zdravotního postižení osob se zdravotním postižením a podporovat jejich sociální začleňování.

● PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

Příspěvek na mobilitu je opakující se peněžitá sociální dávka určená osobě se zdravotním postižením starší jednoho roku, které byl přiznán nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ nebo „ZTP/P“, která se v kalendářním měsíci opakovaně za úhradu dopravuje nebo je dopravována, nebo které nejsou poskytovány pobytové sociální služby.

Příspěvek na mobilitu činí 900 Kč za kalendářní měsíc.

● PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

Příspěvek na zvláštní pomůcku je jednorázová peněžitá sociální dávka určená osobě se zdravotním postižením.

Seznam druhů a typů zvláštních pomůcek pro osoby se zdravotním postižením, na jejichž pořízení můžete požádat o příspěvek, je uveden v příloze vyhlášky.

Příspěvek na motorové vozidlo a na speciální zádržný systém je určený osobě s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, s těžkou nebo hlubokou mentální retardací nebo osobě s autistickou poruchou s těžkým funkčním postižením.

Podmínkou na pořízení motorového vozidla je, že se v kalendářním měsíci opakovaně někam dopravuje nebo je dopravována, což musí doložit.

Maximální suma činí 285 000 Kč, se zvyšujícím se příjmem se snižuje. Nejnižší výše dávky je 185 000 Kč.





Dávky nemocenského pojištění

Patří mezi pojistné sociální dávky nemocenského pojištění, které vyřizují okresní správy sociálního zabezpečení v místě vašeho bydliště.

● NEMOCENSKÉ

Dávka slouží k finančnímu zabezpečení pro ekonomicky aktivní občany (pojištěnce) v období, kdy kvůli nemoci, tj. dočasné pracovní neschopnosti, nemůžete vykonávat práci a ztratíte dočasně výdělek.

Nemocenské dávky dostává zaměstnanec maximálně po dobu 380 kalendářních dnů od jejího vzniku.

Pokud jste dočasně práce neschopní, musíte dodržovat režim dočasné práce neschopného pojištěnce a řídit se pokyny příslušného lékaře.

● OŠETŘOVNÉ

Na ošetřovné máte nárok, pokud nemůžete pracovat z důvodu ošetřování nemocného člena domácnosti. Nárok máte také v případě, že musíte pečovat o zdravé dítě mladší 10 let, protože školské nebo dětské zařízení bylo uzavřeno (z důvodu epidemie, havárie či jiné nepředvídané události), dítěti byla nařízena karanténa, případně když osoba, která jinak o dítě pečuje, sama onemocněla.

Ošetřovné se vyplácí už od prvního dne ošetřování. Maximálně však po dobu 9 kalendářních dnů. Pokud jste samozivitel/ka, tak se maximum prodlužuje na 16 kalendářních dnů.

Výše ošetřovného od prvního kalendářního dne činí 60 % redukováného denního vyměřovacího základu za kalendářní den.

● DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

Dávka vám umožňuje zůstat doma v situaci, kdy pečujete o člena rodiny, u kterého ošetřující lékař zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči (zpravidla nemocnice) rozhodl, že jeho zdravotní stav potřebuje po propuštění z hospitalizace celodenní domácí péči. V ošetřování se mohou blízcí střídát.

Podmínky pro nárok na dlouhodobé ošetřovné:

- ošetřovaný strávil alespoň 4 dny v nemocnici a po propuštění bude potřebovat ještě nejméně 30 dní celodenní péče
- ošetřovaný udělí písemný souhlas k ošetřování konkrétní osobě
- v posledních 4 měsících platil ošetřovaný nemocenské pojištění alespoň po dobu 90 dnů
- ošetřující osoba nevykonává po dobu ošetřování žádnou výdělečnou činnost

Příslušný tiskopis vystavuje ošetřující lékař osoby. Ošetřující osoba musí tiskopis neprodleně předat svému zaměstnavateli.

Dávka se vyplácí po dobu 90 kalendářních dnů ode dne propuštění z nemocnice. Pokud je ošetřovaný v této době znovu hospitalizován, tato dávka vám nenáleží.

Co může a nemůže zaměstnavatel, pokud jste pečující osoba:

- zaměstnavatel vám může odmítnout poskytnout volno ze zaměstnání pouze v případě, že mu v tom brání vážné provozní důvody
- zaměstnavatel vám nemůže dát po dobu ošetřování výpověď
- po ukončení ošetřování vás musí zaměstnavatel zařadit na vaši původní práci a pracoviště

● VYROVNÁVACÍ PŘÍSPĚVEK V TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ

Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství se poskytuje zaměstnankyni, která byla z důvodu těhotenství a mateřství dočasně převedena na jinou práci a má z ní bez svého zavinění nižší výdělek.

Žádost o vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství vám vydá váš ošetřující lékař nebo gynekolog, v jehož péči jste v době těhotenství a mateřství. Poté tiskopis předáte svému zaměstnavateli, který žádost doplní a neprodleně předá příslušné okresní správě sociálního zabezpečení.





● PENĚŽITÁ POMOC V MATEŘSTVÍ

Abyste měla nárok na peněžitou pomoc v mateřství, musíte být v okamžiku nástupu na mateřskou dovolenou plátcem nemocenského pojištění. To znamená, že jste buď klasicky zaměstnaná, nebo v tzv. ochranné lhůtě, která činí 180 dnů od zániku nemocenského pojištění. Splňovat musíte i další podmínku pro nárok na dávku, tj. účast na pojištění alespoň 270 kalendářních dnů v posledních 2 letech před nástupem na mateřskou.

Žena by měla nastoupit na mateřskou dovolenou 6 až 8 týdnů před termínem porodu. Podpůrcí doba činí 28 týdnů (v případě narození dvou a více dětí 37 týdnů).

Tiskopis Peněžitá pomoc v mateřství vám vydá ošetřující lékař – gynekolog a předáte ho svému zaměstnavateli. Výše peněžité pomoci v mateřství činí 70 % redukováného denního vyměřovacího základu.

Mateřskou vám vyplatí nejpozději do 1 měsíce následujícího po dni, v němž vznikl na mateřskou nárok.



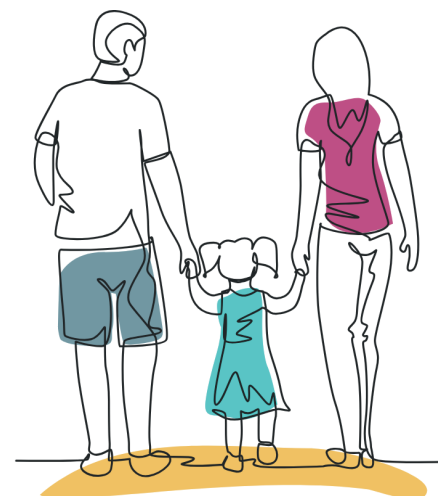
Klientská zóna MPSV – Jenda

Zašlete Úřadu práce ČR žádost prostřednictvím Klientské zóny Jenda <https://jenda.mpsv.cz/>

Rodičovský příspěvek, přídavek na dítě a příspěvek na bydlení nyní vyřídíte bez návštěvy úřadu.

Žádost o uvedené dávky podáte z pohodlí domova.

Na webu jenda.mpsv.cz se přihlásíte prostřednictvím identity občana, tedy například přes bankovní identitu nebo mobilní klíč e-governementu. Po přihlášení si vyberete příspěvek, o který máte zájem, a vyplníte jednoduchou žádost.





Kapitola 3

Práva pečujících

Doba péče o závislé osoby se hodnotí jako zaměstnání, a proto se započítává do důchodového pojištění pečujícím osobám, ačkoliv během péče nejsou zaměstnány ani nevykonávají samostatnou výdělečnou činnost. Pokud patříte do této skupiny, máte nárok, aby za vás stát hradil zdravotní a sociální pojištění. Je ale třeba, abyste byli uvedeni jako osoba pečující na formuláři Oznámení o poskytovateli pomoci, který je přílohou Žádosti o příspěvek na péči.

Doba poskytování péče se vám také započítává jako náhradní doba pro účely důchodového pojištění, pokud s příjemcem pomoci žijete ve společné domácnosti nebo se jedná o osobu blízkou.



Kapitola 4

Sociální služby

Co si pod pojmem sociální služby představít?

Jednotlivé druhy sociálních služeb (tedy služby níže uvedené) můžete využít, pokud se ocitnete v nepříznivé sociální situaci (z důvodu vašeho věku, zdravotního stavu, krize, ve které jste, apod.), a váš stav vyžaduje pomoc jiného člověka či služby. Sociální služba napomáhá k překonání této situace.

Jak najít vhodnou sociální službu?

Pro vyhledávání služeb můžete využít **registr poskytovatelů sociálních služeb**, který obsahuje všechny sociální služby registrované v České republice. Vhodnou službu vyhledáte podle druhu a podle cílové skupiny, do které spadáte vy či váš blízký. A to podle kraje, okresu a místa, případně v sousedních okresech. Odkaz zde: [Registr poskytovatelů sociálních služeb \(mpsv.cz\)](https://www.mpsv.cz/registr).

Informace o sociálních službách a jejich poskytování získáte na odboru sociálních věcí na vašem obecním nebo krajském úřadě. Dále také v občanských nebo jiných specializovaných poradnách anebo přímo u poskytovatelů sociálních služeb v rámci základního poradenství, které poskytnou všechny sociální služby. Co má dělat obec či jiný úřad, upravuje zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách zejména v § 92–95. [Sociální služby \(mpsv.cz\)](https://www.mpsv.cz/).

Kdo a v čem mi pomůže?

Kontakty na obce a kraje, popř. vyhledání příslušného úřadu, naleznete na elektronickém portálu územních samospráv <https://www.epusa.cz/>.

Obec – zjišťuje, jaké sociální služby potřebují lidé na jejím území. Také informuje o možnostech poskytování sociálních služeb (§ 94). Má tedy zjišťovat, co je potřeba, a podat vám informace.





Obecní úřad obce s rozšířenou působností – zajišťuje člověku, kterému není poskytována sociální služba a je v situaci ohrožení života nebo zdraví, poskytnutí sociální služby nebo jiné pomoci. Místní příslušnost se řídí místem trvalého nebo hlášeného pobytu. Dále také poskytuje odborné poradenství lidem ohroženým sociálním vyloučením. Na svém území koordinuje poskytování sociálních služeb (§ 92).

Krajský úřad – koordinuje poskytování sociálních služeb na svém území. Dále realizuje a koordinuje činnosti sociální práce vedoucí k řešení nepříznivé sociální situace (§ 93). Je možné se na něj obracet v tíživé sociální situaci.

Kraj – zajišťuje, aby lidé měli informace o možnostech a způsobech poskytování sociálních služeb. Zprostředkuje kontakt s poskytovatelem a zajišťuje dostupnost poskytování sociálních služeb na svém území (§ 95).

Takže pokud vám nikdo není schopen službu zajistit, obraťte se na kraj, ten má povinnost vám vždy pomoci.

Úřad práce – přiznává finanční podporu pečujícím a osobám, které z důvodu nepříznivého zdravotního stavu, zdravotního postižení či dlouhodobé nemoci potřebují péči.

Na úřad se obraťte **při vyřizování příspěvku na péči, případně dalších dávek.**

Na úřadu práce je za určitých podmínek možné **registrovat se jako pečující a mít díky tomu nárok na úhradu sociálního a zdravotního pojištění státem.**

Pokud se rozhodnete pečovat o své blízké a současně zůstat v zaměstnání, máte právo na úpravu týdenní pracovní doby. V případě, že se budete péči věnovat na „plný úvazek“, stát vám za každý měsíc péče uhradí zdravotní pojištění. Dále se vám doba péče započítá do důchodového pojištění.

Poskytovatelé sociálních služeb zajišťují informace o konkrétní sociální službě (§ 37) a poradí, kam se obrátit.

Kdo sociální služby poskytuje?

- obce a kraje zřizují příspěvkové organizace poskytující sociální služby
- nestátní neziskové organizace a fyzické osoby představují významné poskytovatele širokého spektra sociálních služeb – např. charity, diakonie, spolky, obecně prospěšné společnosti a další
- Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR je zřizovatelem pěti zařízení sociálních služeb

Na koho se obrátit při výběru vhodné sociální služby?

Při hledání sociální služby se obraťte na sociálního pracovníka sociálního odboru obecního úřadu, na krajský úřad nebo využijte občanské poradny.

Ale pozor! Každý, kdo v ČR poskytuje sociální službu, musí být registrován. **V žádném případě nevyužívejte sociálních služeb, které tuto registraci nemají! Těmto službám hrozí pokuta až do výše 2 mil. Kč.**

Kde najdete bližší informace o sociálních službách?

Opět vám poradí sociální pracovník na nejbližším obecním úřadě. Ten vám pomůže najít vhodnou službu, zorientovat se v úhradách a ve vašich právech.

Kolik se za sociální služby platí?

Klienti pobytových sociálních služeb, jako je např. domov pro seniory, platí měsíčně za ubytování a stravu. Maximální částky denní úhrady za ubytování i stravu upravuje vyhláška MPSV.

Například za ubytování v domově pro seniory se za 1 den hradí maximálně 210 Kč.

Za celodenní stravu až 170 Kč za 1 den. Zde platí, že po zaplacení ubytování a stravy vám musí zůstat nejméně 15 % z příjmu, který slouží vašim osobním potřebám.

Dále se platí za poskytovanou péči např. pomoc při osobní hygieně, oblékání nebo různé aktivizační činnosti.





Zde se platí sociální službě částka dle přiznaného příspěvku na péči bez ohledu na jeho výši.

Pokud potřebujete zdravotní péči, např. převaz, aplikace různých léků, např. inzulín apod., provede vám je zdravotní sestra daného zařízení. Pokud potřebujete intenzivní zdravotní péči, můžete být převezeni do nemocnice nebo do zařízení může přijít specialista. Za zdravotní péči nic neplatíte! Vše se hradí ze zdravotního pojištění.

Klienti terénních a ambulantních sociálních služeb, jako jsou např. pečovatelská služba a denní stacionář, hradí služby podle skutečně spotřebovaného času. Maximální cena za hodinu péče je přitom stanovena na 130 Kč. Je možné si také objednat dovoz jídla, kde se za celodenní stravu (minimálně 3 hlavní jídla) hradí až 170 Kč, za oběd až 75 Kč.

Pokud si myslíte, že vám sociální služba účtuje více, než by měla, nebo vám nepředává vyúčtování, můžete napsat na MPSV: e-mail: posta@mpsv.cz nebo na adresu: Ministerstvo práce a sociálních věcí, Odbor sociálních služeb a sociální práce, Na Poříčním právu 1, 128 01 Praha 2. Za neoprávněné účtování úhrad hrozí poskytovateli pokuta až 50 tis. Kč.

Za které sociální služby klient neplatí nic?

Bezplatné sociální služby jsou sociální poradenství, raná péče, telefonická krizová pomoc, tlumočnické služby pro neslyšící, kontaktní centra, krizová pomoc, intervenční centra, služby následné péče, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, nízkoprahová denní centra pro děti a mládež, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením a terénní programy.

Jak se v sociálních službách orientovat?

Pokud se dostanete do situací, ve kterých se **potřebujete s někým poradit**, využijte některé z těchto služeb:

- odborné sociální poradenství v občanských poradnách, manželských a rodinných poradnách, poradnách pro seniory, poradnách pro osoby se zdravotním postižením, poradnách pro oběti trestných činů a domáčího násilí, dluhové poradenství apod.

Osobám se sníženou soběstačností z důvodu **věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení** jsou určeny další služby, které se poskytují ve formě:

- terénní (dojíždějí, docházejí za vámi, doprovází vás)
- ambulantní (docházíte tam na část dne)
- pobytové (bydlíte v nich)

Jedná se především o tyto služby:

- pečovatelská služba (služba v domácnosti – terénní, případně ambulantní)
- osobní asistence (služba v domácnosti – terénní)
- podpora samostatného bydlení (služba v domácnosti – terénní)
- sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením (ambulantní služba, případně terénní)
- sociální rehabilitace (terénní, ambulantní, pobytová služba)
- sociálně terapeutické dílny (ambulantní služba)
- odlehčovací služby (služba v domácnosti – terénní, ambulantní nebo pobytová služba)
- centra denních služeb (ambulantní služba)
- denní stacionáře (ambulantní služba)
- týdenní stacionáře (pobytová služba)
- chráněné bydlení (pobytová služba)
- domovy pro seniory (pobytová služba)
- domovy pro osoby se zdravotním postižením (pobytová služba)
- sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče (pobytová služba)

Tel. čísla na různé soc. služby naleznete na odkaze:

<https://www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb>.





Osoby se sníženou soběstačností z důvodu **Alzheimerovy nemoci, starécké demence nebo demence jiného typu mohou využívat např.:**

- domovy se zvláštním režimem (pobyťová služba)

Člověk se sníženou soběstačností z důvodu **chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách může využívat např.:**

- domovy se zvláštním režimem (pobyťová služba)

Člověk s **duševní poruchou nebo poruchou chování může využívat např.:**

- centrum duševního zdraví (terénní nebo ambulantní služba) – pod systémem sociálních služeb od 1. 1. 2025, ale již nyní fungující
- sociální rehabilitace (terénní, ambulantní služba, výjimečně pobyťová služba)

Osobám se sníženou soběstačností z důvodu vysokého **rizika ohrožení zdraví nebo života** nebo v případě **náhlého zhoršení zdravotního stavu** nebo schopností **jsou určeny např.:**

- telefonická krizová pomoc (distanční telefonická služba)
- tísňová péče (distanční elektronická nebo telefonická služba)
- krizová pomoc (terénní, ambulantní nebo pobyťová služba)

Člověk se sníženou soběstačností z důvodu věku nebo zdravotního postižení **v oblasti orientace nebo komunikace může využívat např.:**

- průvodcovské a předčitatelské služby (terénní nebo ambulantní služba)

Člověk s poruchami komunikace způsobenými především **smyslovým postižením může využívat např.:**

- tlumočnické služby (terénní nebo ambulantní služba)

Děti a rodiče dětí ve věku do 7 let, které jsou zdravotně postižené, nebo jejichž vývoj je ohrožen v důsledku nepříznivého zdravotního stavu, **mohou využívat např.:**

- raná péče (terénní služba, popř. doplněná ambulantní formou)

Člověk v nepříznivé sociální situaci spojené se **ztrátou bydlení může využívat např.:**

- terénní programy (terénní služba)
- nízkoprahová denní centra (ambulantní služba, popř. výjimečně terénní služba)
- noclehárny (ambulantní služba)
- azylové domy (pobyťová služba)

Člověk **ohrožený násilím může využívat např.:**

- intervenční centra (terénní, ambulantní nebo pobyťová služba)

Děti a mládež ve věku od 6 do 26 let ohrožené společensky nežádoucími jevy **mohou využívat např.:**

- terénní programy (terénní služba)
- nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (ambulantní, popř. výjimečně i terénní služba)

Rodina s dítětem, u jehož vývoj je ohrožen v důsledku dlouhodobě krizové sociální situace, **může využívat např.:**

- sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi (terénní nebo ambulantní služba)

Člověk ve věku 18–26 let **po opuštění zařízení ústavní nebo ochranné výchovy**, zařízení pro péči o děti a mládež nebo po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody nebo ochranné léčby **může využívat např.:**

- domy na půl cesty (pobyťová služba)

V případě akutní potřeby se můžete obrátit na tyto anonymní krizové linky:

Linka psychické pomoci: 116 123

Linka bezpečí: 116 111





Člověk ohrožený **závislostí na návykových látkách může využívat např.:**

- terénní programy (terénní služba)
- kontaktní centra (ambulantní, popř. výjimečně terénní služba)
- služby následné péče (ambulantní nebo pobytová služba)
- terapeutické komunity (pobytová služba)
- sociální rehabilitace (terénní, ambulantní, popř. výjimečně i pobytová služba)

Člověk se sníženou soběstačností z důvodu zdravotního postižení, který **nemůže pracovat na otevřeném ani chráněném pracovišti, může využívat např.:**

- sociálně terapeutické dílny (ambulantní služba)



Sdílená péče

Pojem sdílená péče popisuje kombinaci formálně a neformálně poskytované sociální služby. Jedná se o poskytování péče v domácím prostředí prostřednictvím registrované sociální služby a tzv. neformálně pečujícího. Neformálním pečujícím může být blízká rodina, známý nebo prostě někdo, s kým se domluvíte, že vám bude pomáhat. Cílem je, aby lidé se zdravotním postižením mohli zůstat co nejdéle doma ve svém přirozeném prostředí.

Neformální, laická péče propojená s péčí odbornou se ukazuje jako optimální model pečování – péče se vzájemně podporuje, prolíná, doplňuje, sdílí se. Neformální pečující v tom není sám.

Vy, kdo již pečujete, víte, že starat se o druhého člověka je fyzicky, psychicky a finančně náročné. Někdy si i sáhnete na dno svých sil. A často vaši námahu nikdo neocení.

Při poskytování péče druhému člověku je velmi důležité poskytovat péči i sobě samému. Bez výčitek, bez „ale, já musím...“

Sdílená péče může být pro toho, kdo pečuje, velkou oporou. Máte další ruce a další uši. Můžete se poradit, sdílet zkušenosti, přesunout část péče na někoho dalšího. Dělejte jenom to, co je ve vašich silách, a nestyďte se požádat o pomoc.

Abyste náročnou péči vydrželi, musíte mít také čas věnovat se jen sobě, odpočívat, jet na výlet, koukat na film, číst si, zajít si na masáže... Svou vyrovnaností a duševní pohodou pak příznivě ovlivňujete své okolí. Naopak nevyrovnaný, unavený a přetížený člověk vnáší do mezilidských vztahů podrážděnost a více konfliktů. Pokud pečujete, tak musíte hlavně vy být „v pohodě“.

Sdílenou péčí je např. metoda homesharing, která využívá přirozeného systému podpory osob se zdravotním postižením a pomáhá odlehčit pečujícím. Rodina či osoba, která má zájem pomoci, si bere na určenou dobu





dítě či dospělého s postižením, se kterým díky procesu podporovaného setkávání navázala vztah. Pečuje o něho opakovaně ve své domácnosti po dohodnutou dobu (hodiny, dny, víkendy...) a umožní pečující osobě či rodině odpočinek.

Proč to má smysl?

Péče o postižené osoby je velmi náročná a často nepřetržitá. Pečující nemají čas si odpočinout, vyspat se, zažívají stres. Pečující osoby velmi často nemají na sebe navázanou žádnou další pomoc, neexistuje dostatek sociálních služeb, které by jim pomáhaly. Pro pečující je i minimální volný čas, který jim hostitelské rodiny dají (pár hodin týdně či měsíčně), velmi vzácný. Rodiny s postiženým člověkem jsou v sociální izolaci.



Nadace

Když se chystáte oslovit nadace s žádostí o finanční podporu, je důležité dodržet několik klíčových zásad, které zvýší vaše šance na úspěch. Toto jsou ty nejdůležitější:

1. Pečlivý výběr nadace

Cíl nadace: Ujistěte se, že váš projekt odpovídá zaměření nadace. Každá nadace má specifické priority, například podporu dětí, seniorů, osob s handicapem, či určité regionální oblasti.

Podmínky a kritéria: Pečlivě si prostudujte podmínky pro podávání žádostí, které nadace zveřejňují na svých webových stránkách. Některé nadace mají specifické formuláře nebo požadují konkrétní dokumenty.

2. Kvalitní žádost

Jasně vymezení projektu: Popište jasně a srozumitelně, o co v projektu jde, koho se týká, jaký problém řeší a jaké jsou jeho cíle. Důležité je ukázat, jak konkrétně váš projekt přispěje k lepšímu životu konkrétních osob.

Rozpočet: Připravte podrobný rozpočet projektu, který zahrnuje všechny plánované náklady. Ukažte, že máte realistický finanční plán a jste připraveni efektivně využít poskytnuté prostředky.

Dlouhodobý dopad: Nadace často hledají projekty s dlouhodobým přínosem. Zdůrazněte, jaké trvalé změny váš projekt přinese a jaké budou jeho dlouhodobé výhody.

3. Osobní kontakt

Předběžné kontaktování: Před samotným podáním žádosti nadaci předběžně kontaktujte. Můžete zavolat nebo napsat e-mail s dotazem, zda váš projekt odpovídá jejich zaměření a zda je vhodné podat žádost. Tento krok ukáže váš zájem a profesionalitu.





Tón komunikace: Při komunikaci buďte profesionální, jasní a zdvořilí. Vyvarujte se přílišného naléhání nebo vyvolávání soucitu. Místo toho prezentujte svůj projekt jako smysluplnou investici.

4. Dodržení termínů a podmínek

Dodržujte termíny: Mnohé nadace mají pevně stanovené termíny pro podávání žádostí. Dodržení termínu je klíčové, stejně jako dodržení formálních požadavků (například maximální délky textu, použití specifických formulářů apod.).

Přiložte všechny požadované dokumenty: Zkontrolujte, zda jste k žádosti přiložili všechny potřebné dokumenty (např. rozpočet, doporučující dopisy, statut organizace, případně výroční zprávu).

5. Důraz na transparentnost

Transparentnost a důvěryhodnost: Nadace ocení, když prokážete, že vaše organizace nebo projekt je transparentní a důvěryhodný. Připojte odkazy na vaše webové stránky, výroční zprávy a jiné materiály, které ukazují vaši předchozí práci a výsledky.

Závazky: Uveďte, jak budete nadaci informovat o průběhu a výsledcích projektu. Nabídněte pravidelné zprávy nebo možnost osobního setkání.

6. Přizpůsobení žádosti konkrétní nadaci

Personalizace: Přizpůsobte každou žádost konkrétní nadaci. Zdůrazněte, proč je tato nadace pro váš projekt ideálním partnerem a jak vaše cíle rezonují s jejími hodnotami a posláním.

7. Poděkování

Poděkování po podání žádosti: Po podání žádosti zašlete stručný e-mail, kde poděkujete za možnost žádat o podporu. Tak posílíte pozitivní dojem z vaší žádosti.

8. Příprava na další jednání

Příprava na další komunikaci: Buďte připraveni na případné dodatečné otázky nebo na osobní schůzku, kde můžete svůj projekt podrobněji představit.

Dodržováním těchto zásad zvýšíte šanci, že úspěšně získáte finance pro svůj projekt. Dobře připravená a cílená žádost je klíčovým faktorem pro úspěch při oslovování nadací.

Seznam nadací

Tento seznam obsahuje různé nadace, které se zaměřují na pomoc lidem s postižením, vážně nemocným dětem, a pečujícím osobám. Každá nadace má své vlastní specifická zaměření, proto je vhodné se s jejich aktivitami podrobněji seznámit prostřednictvím uvedených webových stránek.

Nadační fond Abakus	www.abakus.cz
Křesťanská nadace	www.f-nadace.cz
Nadace GCP	www.generaliceska.cz/nadace
Nadace Synot	www.nadacesynot.cz
Nadace Sirius	www.nadacesirius.cz
Úsměv pro Kryštofa	www.usmevnejenprokrystofa.cz
Nadace Charty 77 (Konto Bariéry)	www.kontobariery.cz
Nadační fond Dům Ronalda McDonalda	www.drmcd.cz
Nadace Naše dítě	www.nasedite.cz
Nadace Terezy Maxové dětem	www.nadaceterezymaxove.cz
Nadační fond Českého rozhlasu (Světluška)	www.svetlaska.rozhlas.cz
Nadace prof. Vejdovského	www.inpv.cz
Nadace Divoké husy	www.divokehusy.cz
Nadace Agrofert	www.nadace-agrofert.cz
Nadace Preciosa	www.nadacepreciosa.cz
Nadace Jedličkova ústavu	www.nadaceju.cz
Nadace Leontinka	www.nadaceleontinka.cz
Nadace ČEZ	www.nadacecez.cz
Nadace Vodafone	www.nadacevodafone.cz





Nadace Komerční banky	www.kb.cz/cs/nadace-kb
Nadace Tesco	www.itesco.cz/pomahame/
Nadace Via	www.nadacevia.cz
Nadace Dobrý anděl	www.dobryandel.cz
Nadace OKD	www.nadaceokd.cz/cs
Nadace Umění pro zdraví	www.umeniprozdravi.cz
Nadace ADRA	www.adra.cz
Nadace Krása pomoci	www.krasapomoci.cz
Nadace Karla Janečka	www.nadacelkj.cz
Nadace Via Clarita	www.viaclarita.cz
Nadace Mathilda	www.mathilda.cz
Nadace Zdraví pro Moravu	www.nadacezdravi.cz
Nadace Albatros	www.nadacealbatros.cz
Nadace Livie a Václava Klausových	www.nadacnifondklausovych.cz
Nadace PPF	www.nadaceppf.cz
Nadace Jakuba Voráčka	www.nadacejakubavoracka.cz
Nadace Plzeňského Prazdroje	www.udrzitelnost.prazdroj.cz/fond/
Nadace Kapka naděje	www.kapkanadeje.cz
Nadace Naše plíce	www.naseplice.cz
Nadační fond Život dětem	www.zivotdetem.cz
Nadace J&T	www.nadacejt.cz
Nadace Agel	www.nadace.agel.cz
Nadace svatého Františka z Assisi	www.nadacesvfrantiska.cz
Nadační fond pomoci	www.nfpomoci.cz
Nadační fond Veolia	www.nfveolia.cz
Nadační fond Teplo na dlani	www.teplonadlani.cz
Nadace JUST	www.nadacejust.cz

Výbor dobré vůle Nadace Olgy Havlové	www.vdv.cz
Nadace O2	www.nadaceo2.cz
Nadace DRFG	www.drfg-nadace.cz
Nadace rodiny Vlčkových	www.rozcestnik.nrv.org

Nadace rodiny Vlčkových usilovně pracuje na zmapování dostupných služeb pro rodiny s vážně nemocnými dětmi. Proto, zda pečujete o vážně nemocné dítě, „Rozcestník“ poradí, kam dál. V „Rozcestníku“, najdete různé typy služeb, od zdravotních, sociálních, psychoterapeutických a psychologických, přes vzdělávací až po volnočasové.

Po registraci získáte kontakty a recenze ostatních uživatelů.

Vše je dostupné zdarma.

Informace o projektu

„Podpora neformálních pečujících v Tulipanu“

Projekt je zacílen na podporu neformálních pečujících zejména ke snížení jejich nadměrného psychického a fyzického zatížení, zlepšení kvality poskytované péče závislým osobám a zvýšení kvality jejich života.

Projekt byl podpořen z Operačního programu Zaměstnanost plus s harmonogramem od května 2023 do dubna 2026.

Díky projektu vznikly pobočky pro pečující osoby v Liberci, Jablonci nad Nisou, Semilech a České Lípě. Pobočky organizují různé aktivity, poskytují pomoc lektorů a specialistů jako např.: psychoterapie, arteterapie, psychohygienu, kurzy zaměřené na péči a společné výlety.

Pečující se díky tomu budou lépe orientovat v problematice péče a budou lépe připraveni na nenadálé situace. Získají nové kontakty a přístup do svépomocných skupin, kde mohou sdílet své zkušenosti a získávat nové.





Závěr

Pečovat znamená také dávat své síly tomu, o něhož pečujete. Síly jsou však omezené a musíte s nimi dobře hospodařit.

Řekněte si o pomoc – Pečování klade na pečujícího velké požadavky, je to náročná životní situace. Není v silách jednoho člověka poskytovat veškerou péči sám a nepřetržitě. Naučte se říci svým blízkým a přátelům, že i když děláte, co můžete, potřebujete pomoc.

Pečujte o sebe – Při péči o blízkého člověka máme sklon se odbývat. Je však nezbytné myslet také na sebe!

Nezanedbávejte se! – Dostatek kvalitního spánku, jídla, přiměřeného pohybu a duševní potavy vám prospěje a pomůže obnovit vaše fyzické i psychické síly. Děláte náročnou práci, pečování je opravdu těžké a může přinést i psychické a zdravotní potíže.

Zůstaňte v kontaktu se svými přáteli – Váš život se nezastavil, hezké zážitky a příjemné chvíle s vašimi blízkými a přáteli přispějí k vaší duševní pohodě. Chodte na procházky, do kina, na koncert, sportujte, čtěte, meditujte... to, co zažijete, si přinesete domů a bude vám to dodávat energii.

Nezůstávejte se svým trápením sami – Dlouhodobá péče o člověka, který je vážně nemocný nebo postižený, přináší i mnoho negativních pocitů. Můžete se cítit naštvaní, vyčerpaní, smutní, bezradní... Najděte si někoho, kdo vás občas vyslechne, pomůže vám to lépe se s těžkou situací vyrovnávat.

Dbejte o vlastní zdraví – Využívejte respitní a jinou pomoc, nesnažte se být pouze jediným pečovatelem. Včas signalizujte své vlastní zdravotní a psychické potíže a vyčerpání, aby nedošlo k přetížení a zhroucení.

„Toto dílo **Praktický průvodce pro pečující** je licencováno pod licencí Creative Commons CC BY 4.0. Licenční podmínky navštivte na adrese CC BY 4.0 Právní ujednání | Uvedte původ 4.0 Mezinárodní | Creative Commons.“ <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.cs>