



JSEM PEČUJÍCÍ...

... A CO DÁL?

MÁ ROLE PEČUJÍCÍHO

Vyčerpání, obavy, osamělost. Péče o blízkou osobu je náročná.
NEBUĎTE V TOM SAMI.

**ŘÍCT SI O POMOC JE PŘIROZENÉ,
NENÍ NUTNÉ SE ZA TO STYĎĚT.**

I přes tu obrovskou zodpovědnost, či právě kvůli ní, je nezbytné myslet i na SEBE. Pouze odpočatý a zdravý PEČUJÍCÍ může PEČOVAT tak, jak to opečovávaná osoba potřebuje.

NEZŮSTÁVEJTE V TOM SAMI,

existují možnosti podpory a ulehčení:

- ✿ Sociální služby, včetně rané péče a odlehčovacích služeb
- ✿ Sousedská výpomoc, asistent sociální péče
- ✿ Půjčovny kompenzačních pomůcek
- ✿ Svépomocné skupiny
- ✿ Dobrovolnictví

UŽITEČNÉ ODKAZY:

- ✿ ADRA Dobrovolnické centrum adra.cz
- ✿ Bílý kruh bezpečí bkb.cz
- ✿ Terapeutická linka Sluchátko linkasluchatko.cz
- ✿ Pečuj doma pecujdoma.cz
- ✿ iPoradna iporadna.cz
- ✿ Krizové centrum Ostrava kriceos.cz

**Pro bližší informace se obraťte
na obecní úřad Vaší obce.**

OBLAST SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

ČEHO MOHU VYUŽÍT:

- ✿ **Bezplatné sociální poradenství** (poskytovatelé sociálních služeb, obecní úřad)
- ✿ **Sociální služby** (terénní, ambulantní, pobytová forma)
- ✿ **Příspěvek na péči** (Úřad práce)
- ✿ **Průkaz osoby se zdravotním postižením** (TP, ZTP, ZTP/P, Úřad práce)
- ✿ **Příspěvek na zvláštní pomůcku** pro osoby se zdravotním postižením (seznam pomůcek viz Příloha č. 1 k vyhlášce č. 388/2011 Sb., Úřad práce)
- ✿ **Příspěvek na mobilitu** (úhrada přepravy pro osoby s průkazem ZTP nebo ZTP/P; Úřad práce)
- ✿ **Dávka státní sociální pomoci** (řešení příjmové nedostatečnosti domácnosti, Úřad práce)
- ✿ **Mimořádná okamžitá pomoc** (jednorázový výdaj v případě mimořádné životní situace, Úřad práce)
- ✿ **Dávky invalidního důchodu** (Česká správa sociálního zabezpečení)
- ✿ **Parkovací průkaz** pro osoby s průkazem ZTP nebo ZTP/P (obecní úřad obce s rozšířenou působností)
- ✿ **Specializovaná přeprava** pro seniory a osoby se zdravotním postižením (zpoplatněná služba)

UŽITEČNÉ ODKAZY:

- ✿ Katalog sociálních služeb sluzby.msk.cz/katalog-socialnich-sluzeb
- ✿ Registr poskytovatelů sociálních služeb mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb
- ✿ Unie pečujících uniepecujicich.cz
- ✿ Sociopoint socialniveci.ostrava.cz/sociopoint
- ✿ Chytré pomůcky chytrepomucky.cz

**Pro bližší informace se obraťte
na obecní úřad Vaší obce.**

OBLAST ŠKOLSTVÍ

ČEHO MOHU VYUŽÍT:

- ❁ **Pedagogicko-psychologická poradna** (psychologická a speciálně-pedagogická péče od mateřských po střední školy, posouzení školní zralosti)
- ❁ **Speciálně pedagogické centrum** (poradenské služby v oblasti vzdělávání dětí se zdravotním postižením)
- ❁ **Školská poradenská pracoviště** při školách
- ❁ **Asistent pedagoga** (doporučení: pedagogicko-psychologická poradna nebo speciálně pedagogické centrum, ve spolupráci s kmenovou školou)
- ❁ **Osobní asistent** (terénní sociální služba hrazená z příspěvku na péči, pomoc se sebeobslužnými činnostmi při pobytu ve škole)
- ❁ **Středisko výchovné péče** (preventivně-výchovná péče pro děti, žáky a studenty s rizikem vzniku či s projevy poruch chování a negativních jevů v sociálním vývoji a při jejich integraci do společnosti)
- ❁ **Individuální vzdělávací plán** (podpůrné opatření u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, na žádost zákonného zástupce, doporučení: pedagogicko-psychologická poradna nebo speciálně pedagogické centrum, ve spolupráci s kmenovou školou)

UŽITEČNÉ ODKAZY:

- ❁ Školská poradenská zařízení poradenstvi.npi.cz/skolska-poradenska-zarizeni
- ❁ Školská poradenská zařízení v Moravskoslezském kraji msk.cz/skolska-poradenska-zarizeni-4212
- ❁ Seznam škol a školských zařízení v Moravskoslezském kraji msk.cz/temata/skolstvi/seznam_skol.html
- ❁ Rejstřík škol a školských zařízení isv.gov.cz/rssz/prehled

**Pro bližší informace se obraťte
na obecní úřad Vaší obce.**

OBLAST ZDRAVOTNICTVÍ

ČEHO MOHU VYUŽÍT:

- ❁ **Lékařská péče** (praktický lékař, specialisté včetně psychologické a jiné péče)
- ❁ **Rehabilitační a lázeňská péče** (indikace: praktický lékař či specialista, bližší informace: zdravotní pojišťovna)
- ❁ **Zdravotnické pomůcky** (poukaz: praktický lékař či specialista, bližší informace: zdravotní pojišťovna; možno také v režimu samoplátce)
- ❁ **Zdravotnická dopravní služba** (přeprava z/do zdravotnického či sociálního zařízení / místa pobytu, indikace: praktický lékař či specialista)
- ❁ **Domácí ošetrovatelská péče** (indikace: praktický lékař či specialista)
- ❁ **Paliativní a hospicová péče** (indikace: praktický lékař či specialista)
- ❁ Podpora **zdravotně-sociálního pracovníka** nemocnice
- ❁ **Centra provázení** (na doporučení vybraného zdravotnického zařízení)
- ❁ **Centra duševního zdraví** (komplexní péče pro osoby s duševním onemocněním)
- ❁ **Dlouhodobé ošetrovné** (max. 3 měsíce, Česká správa sociálního zabezpečení)
- ❁ **Euroklíč** (univerzální klíč k plošinám aj. pro osoby se zdravotním postižením, euroklic.cz/vyzvednuti-euroklice)

UŽITEČNÉ ODKAZY:

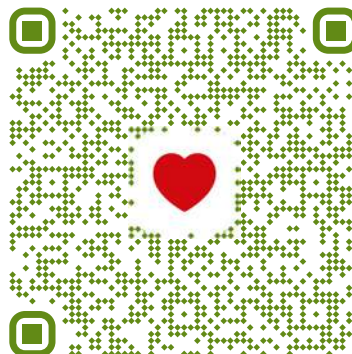
- ❁ Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb nrpzs.uzis.cz
- ❁ Národní zdravotnický informační portál nzip.cz
- ❁ Portál pro pacienty a pacientské organizace mzd.gov.cz

**Pro bližší informace se obraťte
na obecní úřad Vaší obce.**

Katalog sociálních služeb



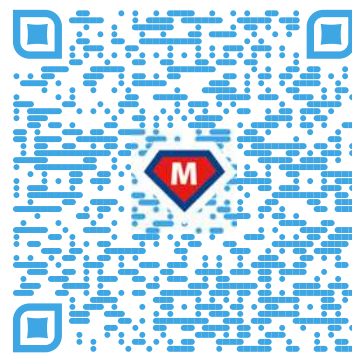
Tematické medailonky



Seznam svépomocných skupin



Malý průvodce pro velké hrdiny



Zpracováno v roce 2026

**Odbor sociálních věcí krajského úřadu
Moravskoslezského kraje**

Projekt „Podpora (Ne)formální péče v Moravskoslezském kraji“, reg. číslo CZ.03.02.02/00/22_006/0001288, je spolufinancován z prostředků ESF v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus a státního rozpočtu.

www.msk.cz