



**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 odlehčovací služeb
- ✿ Sousedská výpomoc, asistent sociální péče
- ✿ Půjčovny kompenzačních pomůcek
- ✿ Svépomocné skupiny
- ✿ Dobrovolnictví

# UŽITEČNÉ ODKAZY:

- ✿ ADRA Dobrovolnické centrum [adra.cz](http://adra.cz)
- ✿ Bílý kruh bezpečí [bkb.cz](http://bkb.cz)
- ✿ Terapeutická linka Sluchátko [linkasluchatko.cz](http://linkasluchatko.cz)
- ✿ Pečuj doma [pecujdoma.cz](http://pecujdoma.cz)
- ✿ iPoradna [iporadna.cz](http://iporadna.cz)
- ✿ Krizové centrum Ostrava [kriceos.cz](http://kriceos.cz)

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

# OBLAST SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

## ČEHO MOHU VYUŽÍT:

- ✿ **Bezplatné sociální poradenství** (poskyvatel 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](http://sluzby.msk.cz/katalog-socialnich-sluzeb)
- ✿ Registr poskytovatelů sociálních služeb [mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb](http://mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb)
- ✿ Unie pečujících [uniepecujicich.cz](http://uniepecujicich.cz)
- ✿ Sociopoint [socialniveci.ostrava.cz/sociopoint](http://socialniveci.ostrava.cz/sociopoint)
- ✿ Chytré pomůcky [chytrepomucky.cz](http://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](http://poradenstvi.npi.cz/skolska-poradenska-zarizeni)
- ✿ Školská poradenská zařízení v Moravskoslezském kraji [msk.cz/skolska-poradenska-zarizeni-4212](http://msk.cz/skolska-poradenska-zarizeni-4212)
- ✿ Seznam škol a školských zařízení v Moravskoslezském kraji [msk.cz/temata/skolstvi/seznam\\_skol.html](http://msk.cz/temata/skolstvi/seznam_skol.html)
- ✿ Rejstřík škol a školských zařízení [isv.gov.cz/rssz/prehled](http://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](http://euroklic.cz/vyzvednuti-euroklice))

## UŽITEČNÉ ODKAZY:

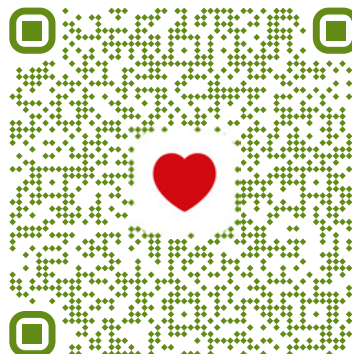
- ✿ Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb [nrpzs.uzis.cz](http://nrpzs.uzis.cz)
- ✿ Národní zdravotnický informační portál [nzip.cz](http://nzip.cz)
- ✿ Portál pro pacienty a pacientské organizace [mzd.gov.cz](http://mzd.gov.cz)

**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](http://www.msk.cz)