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 STYDĚT.**

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 ošetřovatelská 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 ošetřovné** (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

Moravskoslezský kraj

Spolufinancováno Evropskou unií