



Poděkování

Odbornou pomoc při vzniku publikace poskytli:

MUDr. Jiří Běhounek, MUDr. Martin Hollý,

Doc. MUDr. Iva Holmerová, PhD., Mgr. et Bc. Monika Válková, MUDr. Pavel Vepřek

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Názvy produktů, firem apod. použité v této knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v knize jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

text © Michael Viereckl, Daniela Lidinská a Petra Votočková, 2015

ilustrace © Kameel Machart, 2015

vydání první

ISBN 978-80-905989-7-3

úvodní slovo

Vážení čtenáři,

jako dítě jsem chodil do skautu a dobře se pamatuji, jak se vyplatí řídit se heslem Buď vždy připraven, anebo mít alespoň po ruce nějakou pomoc v případě nouze. Napadlo mě to i při listování touto publikací, která nám dává jednoduché návody pro situace, když vážně onemocníme my, nebo naši blízcí. V krizových



momentech, které člověk emotivně prožívá, je vždy povzbuzující najít dobrá doporučení a možnosti, které můžeme využít. Přál bych si, abyste je potřebovali co nejméně, ale budu rád, pokud vám pomohou v pravou chvíli.

Roman Línek

1. náměstek hejtmána Pardubického kraje pro zdravotnictví

Milí spoluobčané,

při své práci se setkávám s tím, že se lidem v sociálně složitých situacích nedostává především informací. V našem kraji máme poměrně dobře pokryté spektrum sociálních služeb, a tak se může dostat potřebné pomoci každému. Někteří lidé však v danou chvíli nevědí, kam se mohou obrátit, na co mají nárok, co musí zaplatit ze svého či kdo jim pomůže. Ne všichni mají k dispozici nebo ovládají internet, a tak se hodí mít po ruce důležité informace včetně telefonních čísel na jednom místě. Právě proto jsem rád, že vznikla tato publikace, která vám přehledně nabízí vše potřebné.

Pavel Šotola

radní Pardubického kraje pro sociální péči a neziskový sektor



co v průvodci najdete



životní situace

První část průvodce se věnuje praktickým radám v situacích, kdy je potřeba kombinovat sociální a zdravotní péči:

■ Vybrané rizikové situace.....	10
■ Nástup do nemocnice	12
■ Propuštění z nemocnice.....	15
■ Krátkodobá péče.....	20
■ Dlouhodobá péče o blízkého člověka.....	26
■ Péče o umírajícího.....	36

vybraná témata

Druhá část průvodce přináší detailnější informace k vybraným tématům zmíněným v části první:

■ Práva a povinnosti pacienta.....	44
■ Nemocenská	49
■ Léky	50
■ Příspěvky a dávky.....	52
■ Invalidita	58
■ Platby za péči	60
■ Předepsání zdravotních pomůcek	65
■ Lázeňská péče.....	68

užitečné kontakty a informace

Třetí část průvodce vám nabízí užitečné kontakty a informace o službách ve vašem kraji.

■ Sociální služby v Pardubickém kraji.....	72
■ Zdravotní služby v Pardubickém kraji	98
■ Nemocnice, LDN, OLÚ a psychiatrická lůžková zařízení	100
■ Lékařská pohotovostní služba	102
■ Zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje.....	106
■ Úřad práce	110
■ Česká správa sociálního zabezpečení.....	112

tipy na užitečné výrobky a služby

Čtvrtá část obsahuje praktické informace o výrobcích a službách, které mohou pomoci a zlepšit kvalitu života:

■ Poštovní služby.....	118
■ Veřejné zdravotní pojištění	120
■ Zdravotní materiál a pomůcky	132
■ Nadace	140

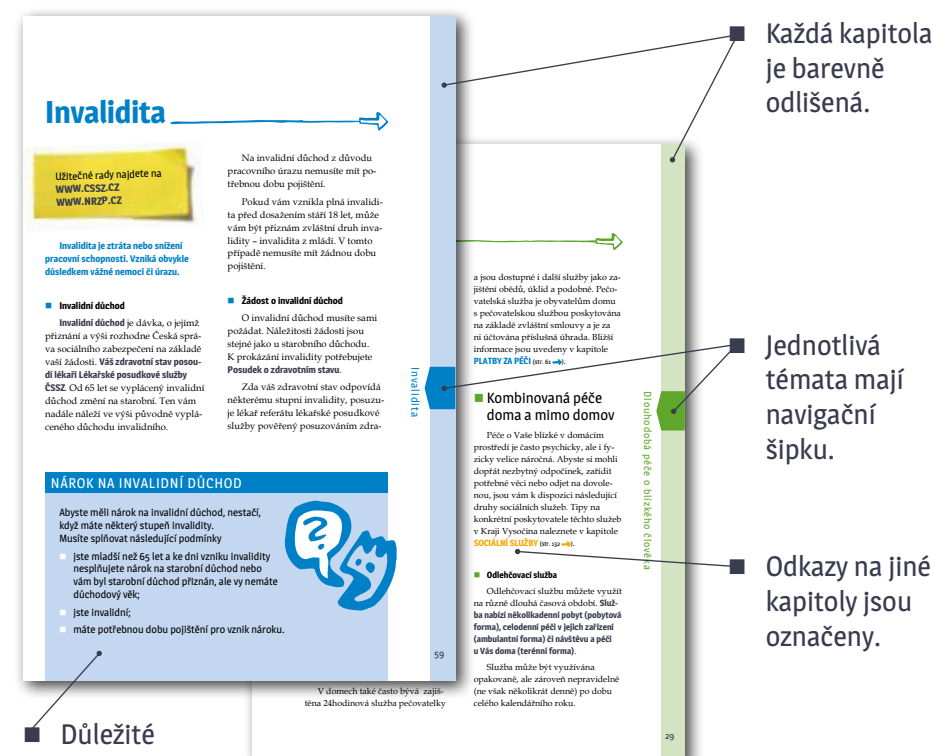
jak průvodce používat

Každý se někdy dostane do situace, v níž se v důsledku nemoci, úrazu nebo stáří musí postarat o sebe nebo své blízké. V takových případech pak všichni hledáme služby a rady, které nám péči usnadní. Hledáme stejné cesty, které už před námi hledali jiní, hledáme odpovědi na podobné otázky, hledáme, kdo nám pomůže a na co máme nárok. Ukazuje se, že existuje mnoho užitečných výrobků a služeb, největším problémem často bývá jen je najít.

Rozhodli jsme se vytvořit průvodce těmi nejběžnějšími situacemi (nástup do nemocnice, propouštění z nemocnice, péče o sebe nebo své blízké a umírání), který by měl dát odpovědi na základní otázky a každému čtenáři představit právě ty služby, výrobky nebo instituce, které mu v dané situaci pomohou.

Průvodce je určen široké veřejnosti a naší snahou bylo napsat jednoduchý, přehledný a srozumitelný text. Nevznikl by bez podpory Pardubického kraje a partnerů, kteří přinášejí služby a výrobky užitečné při řešení popisovaných životních situací a bez pomoci řady odborníků. Děkujeme všem, kteří vznik tohoto průvodce podpořili.

Michael Viereckl, Daniela Lidinská, Petra Votočková



Důležité informace jsou zvýrazněny rámečky.

- V první části průvodce vyberte životní situaci, která nejlépe odpovídá té vaší.
- Inspirujte se praktickými radami v úvodu kapitoly.
- Kapitola vždy obsahuje základní informace k dané situaci. Pokud jsou v průvodci ještě doplňující informace, vždy je to v textu viditelně vyznačeno s příslušným odkazem, kde informaci najdete.
- Kontakty na nejčastěji hledané služby najdete ve třetí části s názvem Užitečné kontakty a informace.
- Ve čtvrté části průvodce najdete tipy na užitečné výrobky a služby.

1

životní situace

Vybrané rizikové situace	10
Nástup do nemocnice	12
Propuštění z nemocnice	15
Krátkodobá péče	20
Péče doma	21
Pomůcky při krátkodobé péči	22
Rehabilitace	23
Dlouhodobá péče o blízkého člověka	26
Péče doma	27
Trvalá péče mimo domov	29
Kombinovaná péče doma a mimo domov	31
Tísňová péče	32
Vybraná dlouhodobá onemocnění	33
Péče o umírajícího	36

Vybrané rizikové situace

■ Dluhy

Do dluhové pasti se lidé mohou dostat velmi snadno. Často stačí nezaplacení složenky, neuhrazení pokuty, neotevření dopisů, jež chodí z institucí, vůči kterým máme závazky, atd. Vzhledem k tomu, že má řada obyvatel Pardubického kraje s dluhy a situacemi s nimi spojenými závažné problémy, rozhodl se Kraj své obyvatele podpořit nejen vydáním brožury „Pardubický kraj proti dluhům“, ale i organizací seminářů na témata: finanční gramotnost, podomní prodejci, nevýhodně uzavřené smlouvy či předváděcí akce a takzvaní šmejdi. O termínech a místech těchto seminářů vždy dopředu informuje na webu www.pardubickykraj.cz).

Pardubický kraj zároveň podporuje činnost sociálních služeb, jež svým klientům pomáhají v oblasti dluhového poradenství, insolvent, exekucí atd.

Mezi tyto organizace patří např. Centrum J.J. Pestalozziho, o.p.s., občanské poradny, Most pro o.p.s., Národní rada pro osoby se zdravotním postižením a další. Kontakty na tyto organizace naleznete v kapitole Užitečné kontakty a informace str

Brožura „Pardubický kraj proti dluhům“ je volně dostupná na WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ/PROTIDLUH

■ Domácí násilí

Domácí násilí je násilí mezi sobě blízkými osobami, které žijí ve společné domácnosti. Vysoce ohroženou skupinou obyvatel jsou mimo jiné senioři, či osoby se zdravotním postižením. S přibývajícím věkem často ubývá fyzických sil, ubývá přátel a sociálních kontaktů, naproti tomu přibývá zdravotních omezení, různých potíží a nemocí.

Situace, kdy se domácí násilí objevuje ve vyšším věku, jsou např.:

- návrat dospělých dětí k rodičům (často se jedná o osoby, které nejsou ve svém osobním životě příliš úspěšné, rozvedly se, přišly o byt, nemají práci, jsou závislé na alkoholu nebo jiných omamných látkách)
- soužití starých rodičů s duševně nemocnými dospělými dětmi (rodiče postupně ztrácí autoritu, mají z nich strach a snaží se je dostat na léčení)
- závislost, sociální izolovanost a nedostatek sebedůvěry
- dlouhodobé závažnější onemocnění

Domácí násilí je neomluvitelné, nebojte se proto požádat o pomoc odborníky!

■ Kde hledat pomoc a podporu:

- **v nejbližším okolí** (je nutné svěřit se někomu)
- **na lince důvěry** – linka důvěry KONTAKT Ústí nad Orlicí (tel.: 465 524 252; email: lduo@seznam.cz)
- **v intervenčním centru** (tel.: 774 755 744, email: ic.pardubice@skp-centrum.cz; adresa: Erno Košťála 1014, Pardubice III-Studánka, 530 12 Pardubice 12)

■ v krizových centrech

– Krizová centra J. J. Pestalozziho, o.p.s. (Chrudim – tel.: 469 623 899, email: kc@pestalozzi.cz; adresa: Štěpánkova 108, Chrudim I, 537 01 Chrudim 1; Svitavy – tel.: 461 321 200, email: kcsvi@pestalozzi.cz; adresa: Milady Horákové 373/10, Předměstí, 568 02 Svitavy 2)

- **u organizací zaměřených na pomoc seniorům**
- **u dalších organizací** pomáhajících osobám ohroženým domácím násilím
- **na městském (obecním) úřadě**
- **u psychologů, právníků**

Nástup do nemocnice



PRAKTICKÉ RADY

- Každý pacient má **právo vybrat si nemocnici**, kde bude hospitalizován.
- Zjistěte si maximum informací o rozsahu i kvalitě péče ve vybrané nemocnici. **Zeptejte se svých známých** na zkušenosti s personálem nemocnice.
- Nezapomeňte si s sebou vzít **doklad totožnosti a průkaz pojištění**, seznam aktuálně užívaných léků, případně starší lékařské zprávy, pokud je máte.
- **Neberte si s sebou cennosti, šperky, kreditní karty ani větší hotovost.** Pokud už to musíte udělat, informujte se o možnostech úschovy v příslušné nemocnici.
- **Při příjmu do nemocnice se nebojte zeptat na všechno, co vás zajímá.**
- Pokud chcete mít **nadstandardní pokoj**, informujte se v předstihu o tom, zda a za jakých podmínek je to v dané nemocnici možné. Je jich vždy jen omezený počet. Pokoj si lze často předem objednat. Informace naleznete na webu nemocnice nebo vám je poskytne příslušné oddělení.
- U **hospitalizace dítěte** se v předstihu informujte o možnosti pobytu jeho doprovodu.

■ Příjem do nemocnice

K nástupu do nemocnice se do-
stavte v dohodnutý čas do příjmové
kanceláře příslušného lůžkového
oddělení.

**Neváhejte se kdykoliv obrátit na
ošetřující personál. Otevřená komuni-
kace a srozumitelně podané informace
mohou zabránit nedorozuměním a vaší
případné nespokojenosti.**

V průběhu přijetí budete požá-
dáni o **písemný informovaný souhlas
s hospitalizací** včetně uvedení kontak-

tů na osoby, které nemocnice bude
moci informovat o vašem zdravotním
stavu. Na požádání vám může být
také vystaveno potvrzení o pracovní
neschopnosti.

Následně vás čeká **vstupní vyše-
tření**, které provádí lékař odborného
oddělení. Během vyšetření byste
měli být srozumitelně informováni
o vašem zdravotním stavu, důvodech
hospitalizace a navrhovaném léčeb-
ném nebo diagnostickém postupu.
Současně vám mohou být vysvětlena
možná rizika související s poskytová-

ním zdravotních služeb a také možné
alternativy léčby.

**Nezapomeňte zdravotníky informo-
vat o lékové, potravinové či jiné alergii,
pokud nějakou trpíte.** Je také důležité,
aby měl personál nemocnice přesné
informace o vašich schopnostech
a omezeních při pohybu, provádění
osobní hygieny, vstávání z lůžka,
oblékání, používání toalety apod.
Nestyďte se personál nemocnice pře-
dem upozornit na jakákoli pohybová
omezení, která by se u vás mohla
vyskytnout.

V některých nemocnicích dosta-
nete při přijetí **identifikační náramek.**

Náramek si ponechte po celou dobu
hospitalizace.

Oblečení pacientů se podle zvyk-
lostí nemocnice ukládá do šatny nebo
do skříní přímo na pokojích pacientů.

V případě operace či podobného
zákroku od vás bude vyžadován pí-
semný souhlas s tímto výkonem. Před
jeho podpisem vám lékař vysvětlí
jeho průběh i případná rizika.

Co všechno se děje v průběhu dne
během vaší hospitalizace, to se řídí
režimem příslušného oddělení. In-
formace o provozu oddělení obdržíte
v den příjmu.

CO SI VZÍT S SEBOU DO NEMOCNICE

- průkaz totožnosti (občanský průkaz, event. cestovní pas);
- průkaz zdravotní pojišťovny;
- doklad o pracovní neschopnosti – pokud jej máte vystaven;
- seznam léků, které běžně užíváte krátkodobě i dlouhodobě;
- zprávu lékaře, který vás doporučil k hospitalizaci, výsledky vyšetření,
případně i starší lékařské zprávy;
- kontakt na osobu, kterou bude nemocnice moci informovat o vašem
zdravotním stavu;
- kontakt na vašeho ošetřujícího lékaře;
- hygienické potřeby, ručník, pyžamo a župan;
- domácí pevnou obuv;
- kompenzační pomůcky (naslouchadlo, berle
apod.), pokud nějaké používáte.



■ Hospitalizace dítěte

Při **přijmu dítěte do nemocnice** platí obdobná pravidla jako u dospělých. Při kontrole osobních údajů se předkládá průkaz totožnosti zákonného zástupce a průkaz pojištění (dítěte).

Dítě má právo být hospitalizováno mezi dětmi a nemělo by být přijímáno na oddělení dospělých. Má také právo být hospitalizováno s doprovodem, o přijetí a umístění doprovodu však rozhoduje zdravotnické zařízení (ošetřující lékař dítěte) podle možností daného zařízení. Doprovod nemá nárok na stravu.

Pobyt doprovodu dítěte do 6 let hradí zdravotní pojišťovna, u které je pojištěno dítě. Pobyt doprovodu dítěte staršího 6 let je hrazen pojišťovnou dítěte pouze se souhlasem revizního lékaře příslušné zdravotní pojišťovny.

I když jste nebyli přijati s dítětem jako doprovod, máte právo s dítětem mladším 18 let v nemocnici být v souladu s provozním řádem nemocnice (například zůstat do 20:00 a ráno přijít v 7:00).

Součástí zdravotní péče je rovněž zmapování a uspokojování sociálních potřeb pacienta. Ty mohou vzniknout či se měnit v souvislosti se zhoršením zdravotního stavu. Personál nemocnic také spolupracuje s OSPODem, sociálními pracovníky obcí a sociálními službami. (OSPOD - orgán sociálně právní ochrany dětí)

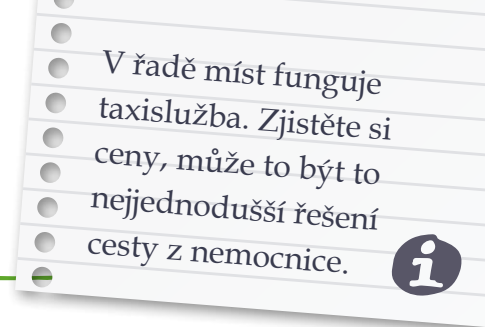
Osoba, která dítě doprovází při hospitalizaci, má nárok na pracovní neschopnost.

Propuštění z nemocnice



PRAKTICKÉ RADY

- **Léky dostanete na tři dny dopředu**, vyzvednout si je můžete v nemocniční lékárně. Pokud vám váš zdravotní stav neumožňuje navštívit lékárnou, požádejte sestru o zajištění léků.
- Dostanete k nahlédnutí **propouštěcí zprávu** pro vašeho lékaře. Jestliže si chcete odnést její kopii, vyžádejte si ji.
- Z nemocnice se můžete nechat odvézt **sanitkou, pokud to váš zdravotní stav vyžaduje**, využít taxi nebo asistenční sociální službu. V těchto případech se však jedná o placené služby.
- Pokud to váš zdravotní stav vyžaduje, lékař vám může schválit i dopravu **soukromým vozidlem**. Náklady za tuto dopravu vám následně proplatí vaše zdravotní pojišťovna.
- Budete-li i nadále potřebovat odbornou péči (převazy ran, aplikaci injekcí, rehabilitaci apod.) a nejste schopni docházet k lékaři, můžete využít **domácí zdravotní péči**. Při odchodu z nemocnice vám ji může lékař předepsat až na 14 dnů. O jejím prodloužení rozhoduje praktický lékař.
- Nemůžete-li po propuštění z nemocnice bydlet ve svém stávajícím bydlíšti, můžete dočasně docházet i k jinému, než svému praktickému lékaři. Více informací najdete v kapitole **PRÁVA A POVINNOSTI PACIENTA** (str. 44 →).
- Potřebujete-li zdravotní a kompenzační pomůcky (např. berle), lze si je zapůjčit na nezbytnou dobu, než si na předpis od lékaře zajistíte vlastní. Informace vám poskytne sestra nebo sociální pracovník nemocnice.
- **Nezapomeňte, že po propuštění z nemocnice můžete využívat také pečovatelské a asistenční služby. O možnostech se informujte u sociální pracovnice v nemocnici.**



■ Poslední den v nemocnici

Při odchodu z nemocnice dostanete pro svého lékaře **propouštěcí zprávu**, která obsahuje detailní informace o průběhu léčení.

Nezapomeňte se zeptat lékaře, který vás z nemocnice propouští, na všechny detaily a **potřebnou další péči** – rehabilitaci či dietu, jaké léky máte brát, jak se užívají, kdo vám je může předepsat, a také, co máte dělat a kam se máte obrátit, budete-li mít po propuštění zdravotní potíže.

Neváhejte se také zeptat na způsob vaší cesty domů. Ošetřující lékař vám poradí, jestli jste schopni se domů dopravit běžným způsobem, nebo vám doporučí cestu vozidlem dopravní zdravotní služby.

Informace o návazných sociálních službách vám může poskytnout sociální pracovníce, kterou lze najít v každé nemocnici. Včas ji vyhledejte a informujte se o sociálních službách poskytovaných v oblasti vašeho bydliště.

■ Odvoz z nemocnice

V případě, že váš zdravotní stav neumožňuje využití běžné dopravy, může vám lékař zařídit **převoz sanitkou (vozidlem dopravní zdravotní služby)**. Zdravotní pojišťovna takovou cestu uhradí, důvodem k vyslání sanitky ovšem nemůže být například špatné dopravní spojení nebo nedostatek financí.

Rozhodnete-li se namísto transportu sanitkou pro **dopravu soukromým vozidlem** (a ošetřující lékař takovou formu dopravy předem schválí), máte nárok na náhradu cestovních nákladů. Podmínkou je, že vozidlo neřídí sám pacient (tzn. váš aktuální zdravotní stav neumožňuje dopravu běžným způsobem, a proto nemůžete řídit).

■ Recepty, léky

V průběhu hospitalizace vám veškeré nezbytné léky poskytuje nemocniční personál. Tyto léky hradí pojišťovna v jejich plné výši. Může se stát, že vám budou podávány jiné léky, než na které jste zvyklí, vždy se však musí jednat o stejnou účinnou látku. Nemocnice bezplatně neposkytne takové přípravky, které zdravotní pojišťovna nehradí (například antikoncepci).

Léky na recept vám může nemocniční lékař předepsat až v den propuštění z nemocnice. **Při odchodu dostanete léky na tři dny**, v odůvodněných případech i na delší, nezbytně nutnou dobu. Nemocnice při vašem propuštění připraví pro vašeho praktického lékaře zprávu o propuštění včetně návrhu dalšího léčebného postupu. Praktický lékař vám předepíše další potřebné léky.

■ Domácí zdravotní péče

I po propuštění z nemocnice může být váš stav natolik vážný, že **budete potřebovat další odbornou péči a nebudete přitom moci docházet k lékaři**. V takové situaci můžete využít domácí zdravotní péči, kdy zdravotní sestry poskytují ošetrovatelskou péči v domácnosti pacientů.

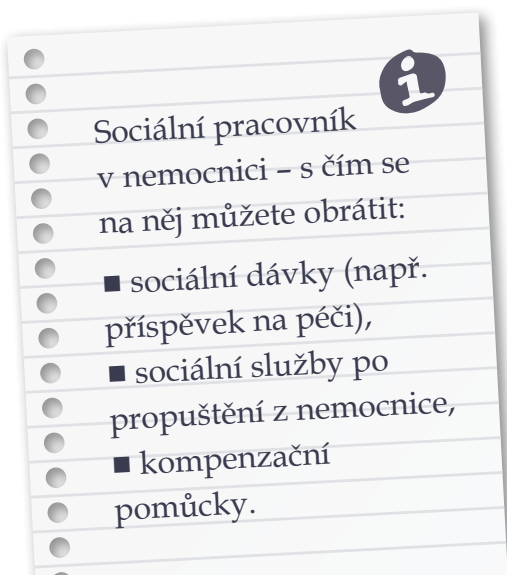
V domácím prostředí vám mohou být aplikovány injekce, převázány rány či poskytnuta rehabilitace. **O poskytování této péče rozhoduje ošetřující lékař**, který vám může předepsat domácí zdravotní péči nejdéle na dobu prvních 14 dnů po propuštění z nemocnice. Případné pokračování je na posouzení vašeho praktického lékaře.



HOJENÍ RAN

V případě, že jste vy nebo váš blízký propuštěn domů po více či méně náročné operaci, některé rány a jizvy ještě nemusí být plně zhojeny. Vždy je nezbytné dodržovat léčebný režim a pokyny lékaře, aby se rána hojila správně a rychle.

O nejvhodnější metodě léčby rozhodne vždy ošetřující lékař. Pro vaši základní informaci o výrobcích podporujících hojení ran jsou uvedeny příklady v kapitole **ZDRAVOTNÍ MATERIÁL A POMŮCKY** (str. 132 →).



■ Rehabilitace

Nechte si propouštějícím lékařem pečlivě vysvětlit možnosti rehabilitace.

Rehabilitací jsou myšleny veškeré činnosti, které vám pomohou znovu získat ztracené pohybové schopnosti či jinak napravit váš zdravotní stav. V odůvodněných případech je rehabilitace hrazena z prostředků zdravotního pojištění, nebo si léčbu můžete zaplatit i sami.

Může se jednat například o pomoc s výběrem správné obuvi nebo židle, cvičení a stabilizaci oslabeného svalstva, ale také elektroléčbu nebo vodoléčbu.

Rehabilitační léčbu navrhuje a doporučuje ošetřující lékař, případně další specialista (například internista, ortoped nebo neurolog). Aby byla rehabilitace částečně nebo zcela hrazena pojišťovnou, je nutné, aby vám daný lékař vypsál Poukaz na vyšetření/ošetření.

Další informace jsou uvedeny v kapitole **KRÁTKODOBÁ PÉČE** (str. 18 →).

■ Lékařská péče při déletrvajícím pobytu mimo domov

Trávíte-li delší dobu mimo vaše trvalé bydliště, například pokud o vás pečují příbuzní nebo jste během léta na chalupě, můžete navštěvovat i jiného než vašeho praktického lékaře. V případě potřeby se nabízejí dvě možnosti:

- První z nich je, že vás lékař, u něhož nejste registrováni, ošetří v rámci tzv. **nepravidelné péče**. Je to postup, který praktičtí lékaři nepochybně znají a běžně takovou péči poskytují. Rozhodně není pravda, že tuto formu péče můžete využít pouze v případě, kdy jde o život ohrožující stav.
- Druhou možností je **přeregistrace k novému lékaři na potřebnou dobu**, minimálně však na čtvrt roku. Takovou změnu můžete tedy uplatnit jednou za 3 měsíce. U nově zvoleného lékaře musíte být registrováni alespoň 3 měsíce, po návratu do místa trvalého pobytu se pak přeregistrujete zpět. V případě, že se zaregistrujete např. od 10. června, můžete se tedy ke svému původnímu praktickému lékaři vrátit nejdříve 10. září téhož roku.

■ Osobní asistence a pečovatelská služba

Potřebujete-li po propuštění z nemocnice pomoc v domácím prostředí, můžete využít osobní asistenci nebo pečovatelskou službu. Rozdíl mezi nimi zjednodušeně spočívá v tom, že **pečovatelská služba má přesně vymezené úkony** (pomoc s hygienou, nákupy, donáška jídla apod.) a u **osobní asistence je to čas, ve kterém průběh i obsah služby určuje klient**. Obě služby jsou určeny pro osoby, které chtějí zůstat doma, i když už mají sníženou schopnost se o sebe samostatně postarat. Informace o poskytovatelích těchto služeb v místě vašeho bydliště se nejlépe dozvíte na **obecním nebo městském úřadě na odboru sociálních služeb**.

Některé pečovatelské služby nabízejí k zapůjčení také kompenzační pomůcky.

Asistenční i pečovatelské služby jsou poskytovány za úhradu. Orientační výši úhrady k datu vydání tohoto průvodce najdete v kapitole PŘÍSPĚVKY A DÁVKY (str. 52 →). **Na aktuální ceny se informujte u sociální pracovníce na úřadě, či přímo u poskytovatele těchto služeb.**

■ Raná péče

Raná péče je terénní sociální služba poskytovaná rodinám, ve kterých se narodilo a vyrůstá dítě se zdravotním postižením. Služba se zaměřuje na podporu rodiny a podporu vývoje dítěte.

Raná péče je poskytovaná dítěti a rodičům dítěte ve věku do 7 let, které je zdravotně postižené, nebo jehož vývoj je ohrožen v důsledku nepřiznivého zdravotního stavu. Služba je zaměřena na podporu rodiny a podporu vývoje dítěte s ohledem na jeho specifické potřeby.

Raná péče obsahuje tyto základní činnosti:

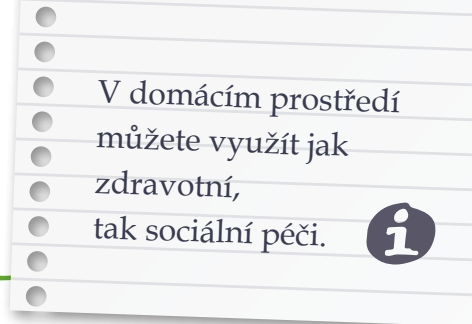
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Kontakt na poskytovatele služby rané péče vám pomůže zajistit sociální pracovníce nemocnice (např. při zjištění zdravotního postižení dítěte ihned po porodu) nebo se neváhejte obrátit na sociální pracovníky na obecních či městských úřadech.



Aktuální informace o cenách sociálních služeb získáte u všech sociálních pracovníků.

Krátkodobá péče



PRAKTICKÉ RADY

Péče o blízkého člověka

- V případě potřeby můžete využít **krátkodobě ošetřovné**, které se poskytuje z dávek nemocenského pojištění. Dávku mohou čerpat pouze zaměstnanci, a to po dobu 9 dnů. Tiskopis s žádostí vydá ošetřující lékař vašeho blízkého.
- Jste-li zaměstnaní a máte v trvalé péči alespoň jedno dítě ve školním věku, ale žijete bez partnera, podpora může být poskytována i déle, nejvýše však po dobu prvních 16 kalendářních dnů.
- **Nezapomeňte, že se na pečování můžete připravit a využít různé pomůcky, které péči výrazně usnadní. Náměty a tipy najdete v kapitole ZDRAVOTNÍ MATERIÁL A POMŮCKY (str. 132 →).**
- **Vybavte si lékárníčku dle diagnózy vašeho blízkého**, o kterého se chystáte pečovat. Nezapomeňte na léky proti bolesti a léky snižující teplotu. Oproti běžné výbavě můžete potřebovat například ochranné krémy na pokožku, čisticí emulze nebo elastická obinadla. Vhodnou výbavou může být také tlakoměr, případně glukometr. Vždy záleží na konkrétní situaci.

Péče o sebe

- Jde-li o **plánovanou situaci** (např. po operaci), informujte se u někoho ze svého okolí, kdo již něco podobného zažil.
- Jedná-li se o **nepředvídanou událost**, prolistujte si i ostatní kapitoly tohoto průvodce. Najdete tam jistě užitečné informace.
- Nezapomeňte, že se můžete připravit na dobu, kdy budete mít například sníženou mobilitu, a využít různé pomůcky, které vám **výrazně usnadní a zpříjemní život**. Náměty pro tyto situace najdete v kapitole **ZDRAVOTNÍ MATERIÁL A POMŮCKY (str. 132 →)**.
- Informujte se o možnostech rehabilitace a přistupujte k ní svědomitě a zodpovědně.
- Pokud je pravděpodobné, že budete potřebovat pomoc, předem si ji domluvte.

■ Péče doma

Ať už budete pečovat o sebe nebo svého blízkého, zjistěte si maximum informací o příslušném zdravotním problému. **Zeptejte se ošetřujícího lékaře na vše, co vás zajímá.** S lékařem si ujasněte, jaká je očekávaná délka péče a co bude pravděpodobně obnášet.

V případě péče o blízkého člověka můžete využít **krátkodobě ošetřovné**, které se poskytuje z dávek nemocenského pojištění. Dávku mohou čerpat pouze zaměstnanci, a to **po dobu nejvýše 9 dnů**. Tiskopis s žádostí o uhrazení dávky vydá ošetřující lékař vašeho blízkého. Vyplněnou a podepsanou žádost předejte svému zaměstnavateli, který doplní potřebné údaje a předá žádost dále na okresní správu sociálního zabezpečení.

Zaměstnanci, který má v trvalé péči alespoň jedno dítě ve věku do skončení povinné školní docházky a sdílí domácnost pouze s tímto dítětem nebo dětmi (například svobodný, ovdovělý nebo rozvedený rodič), se podpora při ošetřování dalšího člena rodiny poskytuje **až po dobu prvních 16 kalendářních dnů**.

Berete-li si blízkého domů mimo jeho bydliště, doposud s Vámi nebydlel a je příjemcem nějakého důchodu, je dobré přehlásit na České správě sociálního zabezpečení jeho adresu, najít pro něj nového praktického lékaře a zařídit přeposlání dokumentace od dosavadního praktického lékaře.

Domácí zdravotní péči může vám i vašemu blízkému předepsat buď lékař propouštějící z nemocnice, nebo příslušný praktický lékař. Důvodem k předepsání domácí zdravotní péče je zejména stav, kdy pacient není schopen ze zdravotních důvodů docházet k lékaři, je nutné sledování jeho zdravotního stavu nebo potřebuje další odbornou péči (například převazy ran, aplikace injekcí, rehabilitace).

Domácí zdravotní péče je hrazena zdravotní pojišťovnou, **maximální frekvence je 3krát jedna hodina denně**. V případě potřeby lze po dohodě s lékařem péči rozšířit. Budete-li například chtít, aby sestra docházela častěji, je nutné si za tyto služby připlatit. Péče může být využívána i bez předpisu lékaře, v tomto případě si ji však pacient plně hradí z vlastních finančních prostředků.

Domácí sociální péče se na rozdíl od zdravotní poskytuje vždy za úhradu. Můžete si zajistit pomoc pečovatelských služeb například při osobní hygieně či úklidu, ale mohou vám také pomoci pro vás nebo vašeho blízkého zajistit obědy a podobné služby. Existují také asistenční služby, kdy asistentka může vám nebo vašemu blízkému třeba předčítat, nakupovat, vyřizovat úřední věci nebo ho doprovodit na procházce...

Informace o nabídce sociálních služeb získáte na obecním úřadě nebo sociálním odboru města. Poradit vám může také sociální pracovníce na úřadech práce a u všech poskytovatelů sociálních služeb.

■ Pomůcky při krátkodobé péči

I při krátkodobé péči je vhodné upravit domácí prostředí, ve kterém budete péči zajišťovat, a využít např. možnosti zapůjčení kompenzačních pomůcek. Věci, které usnadní péči a zlepší kvalitu života vám nebo vašemu blízkému, o kterého pečujete, mohou být například:

- madla;
- matrace, polštáře, postel;
- nástavce na WC;
- sedátka do vany, do sprchy;
- chodítka, berle;
- návleky na sádku;
- protiskluzové podložky.

Správné vybavení domácího prostředí může:

- zvýšit výrazně pohodlí;
- zvýšit kvalitu péče;
- rozšířit možnosti způsobu trávení času;
- zjednodušit práci pečující osoby;
- zvýšit bezpečí a snížit rizika následného úrazu;
- zlepšit orientaci pro člověka postiženého demencí;
- výrazně prodloužit čas, kdy může být člověk doma a nemusí do ústavní péče.

CHCETE SE O SVÉ BLÍZKÉ POSTARAT DOMA?

- Nečekejte, až dojde k úrazu, řešte věci včas.
- Pokud řešíte krátkodobý pobyt rodinného příslušníka doma (úraz, pooperační stav), vybavení, například lůžko si můžete zapůjčit.

■ Rehabilitace

Ať už o někoho pečujete, nebo péči potřebujete vy sami, vždy si nechte ošetřujícím lékařem pečlivě vysvětlit **možnosti rehabilitace**. Rehabilitací jsou myšleny veškeré činnosti, které zajistí návrat ztracené pohybové funkce. Může být hrazena z prostředků zdravotního pojištění, nebo si léčbu můžete hradit samostatně.

Prakticky se může jednat o různá opatření jako například doporučení správné obuvi nebo židle, cvičení a stabilizace oslabeného svalstva, ale i elektroléčba či vodoléčba. **Rehabilitační léčbu předepisuje a doporučuje ošetřující lékař.**

REHABILITACE MŮŽE BÝT POTŘEBNÁ PŘEDEVŠÍM V NÁSLEDUJÍCÍCH SITUACÍCH

- při poranění nebo absolvování operace centrálního a periferního nervového systému s poruchami pohyblivosti;
- po amputaci končetin;
- po operaci a poranění páteře, míchy a míšních obalů a disků, s poruchou motoriky;
- po výskytu náhlé cévní mozkové příhody;
- neurologické a ortopedické diagnózy;
- neurotické, adaptační nebo psychosomatické poruchy;
- lehká mozková dysfunkce;
- postižení zraku nebo sluchu;
- dětská mozková obrna (DMO);
- poruchy koordinace;
- poruchy řeči;
- stavy po zánětech nebo traumatech.



■ Fyzioterapie

Jedná se o léčbu směřující k udržení, podpoře a obnově maximální fyzické zdatnosti nebo stabilizace osoby s vrozenou vadou, po nemoci nebo úrazu, s cílem vrátit jí ztracené schopnosti nebo funkce organismu.

Nejčastější metody fyzioterapeutické léčby

Kinezioterapeutické techniky

Pomocí těchto technik jsou ovlivňovány tzv. měkké tkáně – mezi ty patří kůže, podkoží, svaly nebo svalové úpony. Jedná se převážně o způsoby protažení, hlazení nebo tlaku. V žádném případě však nejde o masážní techniky.

Senzomotorická stimulace

Metoda je postavena na balančních cvicích, které se provádějí v různých polohách. Mezi hlavní cíle patří zlepšení držení těla a stabilizace trupu ve stoji i při pohybu, zlepšení svalové koordinace, ovlivnění poruch rovnováhy a v neposlední řadě také zautomatizování nových pohybových aktivit a jejich přirozené zapojení do běžného denního programu.

Lymfodrenáž

Jedná se o speciální léčebnou metodu, s jejíž pomocí se podporuje vyplavování odpadních látek z těla – je to tedy prostředek k dosažení detoxikace. Díky lymfodrenáži můžeme z těla dostat nahromaděné toxické látky, které jsou jinak pro organismus škodlivé.

Magnetoterapie

Princip magnetoterapie spočívá v působení umělého magnetického pole určitých parametrů na lidský organismus. Magnetoterapie zmenšuje či úplně odstraňuje bolest, navozuje rozšíření krevních cév, má protizánětlivý efekt, a to jak u akutních, tak u chronických zánětů. Dále je jí přisuzován též hojivý efekt, podpora látkové výměny a pozitivní vliv na detoxikační procesy v organismu.

Hydroterapie

Hydroterapie neboli vodol léčba patří k nejstarším léčebným metodám a má mnoho různých forem (obklady, zábaly, skotské stříky, polévání, vířivé lázně, perličkové lázně, různé druhy koupelí, podvodní masáže, parní lázně nebo hydrogalvanické lázně). Hydroterapie působí na náš organismus především reflexně. To znamená, že tělo reaguje na různé druhy podráždění (tepelné, mechanické, chemické). Tyto podněty mohou působit na celý organismus nebo na jeho jednotlivé části.

Klasická masáž

Masáž je terapie, kterou se pomocí aplikování tlaku na svaly a tkáně mohou léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž je nejstarší formou terapie využívající různé způsoby tření a hnětení.

Elektroterapie

Elektroterapie využívá různé druhy elektrických proudů, které zlepšují prokrvení tkání, uvolňují napětí svalů nebo je naopak posilují. Působí také proti bolesti a zánětu. Elektroléčebná procedura se volí podle převažujícího typu onemocnění. Je možné takto léčit choroby pohybového aparátu, poruchy prokrvení, zánětlivá a degenerativní onemocnění, pooperační stavy, kožní problémy apod.

Reflexní masáž

Jedná se o typ nepřímé masáže, která je prováděna na chodidlech a nártch nohou. Používá se v případech, kdy nelze z různých důvodů masírovat přímo postižený orgán. Metoda využívá reflexní body a reflexní plošky převážně na chodidlech, na které se působí tlakem. Tyto reflexní plošky mají přímou souvislost s jednotlivými tělesnými orgány.

Fototerapie

Jinak také světlo léčba nebo léčba vybraným spektrem světelného záření. Urychluje hojení některých kožních onemocnění, zmenšuje počet spotřebovaných mastí a celkově podávaných léků, zabraňuje opakovanému vzniku nemoci nebo oddaluje recidivu – opakované zhoršení onemocnění. Při fototerapii se používají nejrůznější typy lamp a zdrojů ultrafialového záření.

Vojtova metoda

Jedná se o soubor cvičebních technik používaných k léčbě tělesných a psychických poruch, objevený MUDr. Václavem Vojtou. Většinou je využívána u dětí při léčbě vad pohybového aparátu vyžadujících velmi komplexní léčbu, zvláště jsou-li způsobeny poruchami mozkových funkcí.

■ Ergoterapie

Cílem ergoterapie je umožnit osobám zachovat si maximální soběstačnost v běžných denních činnostech, pracovních činnostech a při aktivitách volného času. Principem je nácvik činností, ve kterých je osoba z důvodu onemocnění, úrazu, vývojové vady či procesu stárnutí limitována. Nácvik probíhá v reálných situacích, a pokud to je možné, i v co nejpřirozenějším prostředí.

Dlouhodobá péče o blízkého člověka



PRAKTICKÉ RADY

- Pokud je to možné, měli byste se snažit poskytnout vašim blízkým **péči v domácím prostředí**. Pro jejich psychiku a tedy i zdravotní stav je to velmi důležité.
- Než se rozhodnete pro **pobytovou sociální péči**, zjistěte si co nejvíce informací o možnostech domácí péče. Je řada služeb a výrobků, které vám ji mohou usnadnit.
- **Nezapomeňte, že si můžete domácnost připravit na pečování o vaše blízké a využít různé pomůcky, které vám péči výrazně usnadní** (nástavec na WC, sedátko do vany, madla, chodítka, berle apod.). Náměty a tipy najdete v kapitole **ZDRAVOTNÍ MATERIÁL A POMŮCKY** (str. 132 →).
- Pokud si berete blízkého domů a doposud s vámi nebydlel, je dobré přehlásit na ČSSZ jeho důchod, najít pro něj nového praktického lékaře a zařídit přeposlání dokumentace.
- Najděte si potřebné informace vztahující se k onemocnění nebo úrazu vašeho blízkého na internetu nebo se **detailně vyptejte ošetřujícího lékaře**.
- V rámci systému základních sociálních dávek je možné pro vašeho blízkého zažádat o **příspěvek na péči**. Ten je určen osobám, které se při zvládání základních životních potřeb neobejdou bez cizí pomoci. Vyřízení může trvat i několik měsíců, ale příspěvek je přiznáván ke dni podání žádosti. Zpětně vám tedy bude proplacen příspěvek za celé období, ve kterém jste péči vykonávali. Více v samostatné kapitole **PŘÍSPĚVKY A DÁVKY** (str. 52 →).
- Při propuštění z LDN se poraďte o **vhodných pomůckách pro domácí péči** a informujte se u sociální pracovnice nebo sestry na možnosti jejich získání.
- V rehabilitaci po propuštění můžete pokračovat i v domácím prostředí. Ať už o někoho pečujete, nebo péči potřebujete vy sami, vždy si nechte ošetřujícím lékařem pečlivě vysvětlit možnosti rehabilitace. Další informace v kapitole **REHABILITACE** (← str. 23).
- **Pokud doma pečujete o nevyléčitelně nemocného, je dobré spolupracovat s mobilním hospicem, který nabízí kompletní podporu, včetně zapůjčení veškerých pomůcek za mírnou úhradu.**

■ Péče doma

■ Domácí zdravotní péče

V případě potřeby můžete využít i domácí zdravotní péči. Důvodem k návrhu na domácí péči musí být takový zdravotní stav pacienta, který mu neumožňuje navštěvovat ambulantní zdravotnická zařízení, ale umožňuje jeho ošetřování v domácím prostředí (není tedy nutný pobyt pacienta v nemocnici) a který potřebuje další odbornou péči.

Domácí zdravotní péči může vám nebo vašemu blízkému předepsat buď lékař propouštějící z nemocnice, nebo příslušný praktický lékař.

Při propuštění z nemocnice může lékař předepsat domácí zdravotní péči nejvýše na 14 dní. Pokud pečujete

o blízkého, který je nevyléčitelně nemocný, může jeho ošetřující lékař předepsat domácí zdravotní péči až na 3 měsíce.

Tato péče je hrazena příslušnou zdravotní pojišťovnou pacienta. Maximální frekvence je 3krát jedna hodina denně. V případě potřeby lze po dohodě s lékařem péči rozšířit, například můžete chtít, aby sestra docházela častěji, za tyto nadstandardní požadavky si ovšem připlatíte. Péče může být využívána i bez předpisu lékaře, v tomto případě je však hrazena z vlastních finančních prostředků.

V domácím prostředí vás nebo vašeho blízkého může navštívit i specialista, tato forma péče je věcí dohody obou lékařů – ošetřujícího praktického lékaře a ošetřujícího lékaře specialisty.

NEJČASTĚJŠÍ SITUACE, PŘI KTERÝCH BÝVÁ VHODNÉ VYUŽÍT SLUŽEB DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE, JSOU NÁSLEDUJÍCÍ:

- převazy ran;
- aplikace injekcí;
- ošetření proleženin,
- rehabilitace (včetně například předoperační dechové rehabilitace);
- odběry krve;
- kontroly krevního tlaku a dalších životních funkcí;
- kontroly glykemií (hladin cukru v krvi);
- péče o pacienty s dočasnými nebo trvalými vývody ze střev nebo močového.



■ Pomůcky

Kompenzační a rehabilitační pomůcky pomáhají nahradit tělesné funkce, které v důsledku úrazu nebo nemoci nefungují zcela optimálně.

Cílem je dosáhnout co možná největšího komfortu osoby, o kterou pečujete, aby s pomůckami co nejlépe zvládala stejné denní úkony jako dříve. Sortiment pomůcek je určen především pro osoby s omezenými možnostmi pohybu, vozíčkáře či pro pacienty dlouhodobě upoutané na lůžko. Mezi kompenzační pomůcky patří například pečovatelská lůžka, antidekubitní matrace, invalidní vozíky, chodítka, toaletní a koupelnové pomůcky, elektrické skútry, hole nebo berle. Náměty na výrobky najdete v samostatné kapitole **ZDRAVOTNÍ MATERIÁL A POMŮCKY** (str. 132 →). V kapitole **PLATBY ZA PÉČI** (str. 60 →) najdete podrobnější informace o úhradách zdravotních pomůcek.

■ Osobní asistence a pečovatelská služba

Pokud potřebujete vy nebo váš blízký pomoc jiné osoby, můžete využít **osobní asistenci a pečovatelskou službu**. Jedná se o placené služby. Rozdíl je zjednodušeně v tom, že pečovatelská služba má přesně vymezené úkony (pomoc s hygienou, nákupy, donáška jídla apod.) a u asistenční služby je to čas, ve kterém průběh i obsah služby určuje klient. **Obě služby**

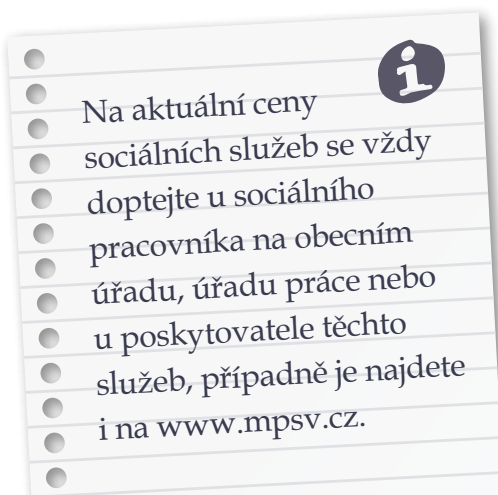
jsou určeny pro osoby, které chtějí zůstat ve svém prostředí, i když už mají sníženou schopnost se o sebe postarat.

Informace o poskytovatelích těchto služeb v místě se nejlépe dozvíte na obecním nebo městském úřadě na odboru sociálních služeb. Vybrané kontakty naleznete v kapitole **UŽITEČNÉ KONTAKTY A INFORMACE** (str. 70 →).

Osobní asistence a pečovatelská služba jsou za úhradu a její výši stanoví vyhláška MPSV. Orientační výši úhrad k datu vydání tohoto průvodce najdete v kapitole **PLATBY ZA PÉČI** (str. 60 →).

Jaké služby využíváte, je jen na vás, je to vždy výsledek vaší dohody s poskytovatelem služeb a je vždy ošetřen ve smlouvě, kterou společně podepisujete. Pozornost věnujte i podmínkám, za jakých je služba poskytována a které má každý poskytovatel zpracované ve svých vnitřních předpisech.

Vámi vybraný poskytovatel by vás neměl odmítnout, případně vám může doporučit někoho jiného.



■ Domy s pečovatelskou službou

Typ zařízení
Zvláštní druh nájemního bydlení (tzv. byty zvláštního určení).
Nájemné
Ano, klienti platí nájemné, případně hradí i péči poskytovanou pečovatelskou službou.
Typický klient
Klient, který potřebuje občasnou pomoc a péči jiné osoby, ale je stále schopen žít samostatně.
Na co si dát pozor
V nájemní smlouvě může být uvedeno, že nájemníci musí využívat služeb nabízených pečovatelskou službou (podepsaná smlouva s příslušnou pečovatelskou službou může být podmínkou přijetí žádosti o takovéto bydlení). Nutné je i vyjádření obce, jinak není nájemní smlouva platná.

V domech s pečovatelskou službou jsou pronajímány malometrážní byty a je zajištěno pravidelné docházení pracovníků pečovatelské služby. Jedná se o byty ve vlastnictví obce, o nichž také sama obec rozhoduje. To znamená, že přiděluje tyto byty na základě předem stanovených kritérií jednotlivým žadatelům, s nimiž pak uzavírá běžnou nájemní smlouvu.

V bytech bývá k dispozici základní vybavení (například kuchyňská linka), ale klient si je obvykle zařizuje vlastním nábytkem.

V domech také často bývá zajištěna služba pečovatelky a jsou dostupné

i další služby jako zajištění obědů, úklid a podobně. Pečovatelská služba je obyvatelům domu s pečovatelskou službou poskytována na základě zvláštní smlouvy a je za ni účtována příslušná úhrada. Bližší informace jsou uvedeny v kapitole **PLATBY ZA PÉČI** (str. 60 →).

■ Trvalá péče mimo domov

Pro trvalou péči mimo domov je k dispozici několik druhů pobytových zařízení. Abyste v případě potřeby dokázali zvolit tu nejvhodnější službu, je důležité se v jejich nabídce dobře orientovat. Proto vám dále nabízíme jejich stručnou charakteristiku.

■ Léčebna dlouhodobě nemocných

Typ zařízení
Zdravotnické zařízení zajišťující lůžkovou péči.
Úhrada za pobyt
Ne, pobyt je financován z veřejného zdravotního pojištění.
Typický klient
Klient, který má vysokou potřebu zdravotní péče, kterou nelze zajišťovat v domácím prostředí.
Na co si dát pozor
Pokud jste celý kalendářní měsíc hospitalizováni na LDN, ztrácíte nárok na výplatu příspěvku na péči za daný měsíc.

O umístění na LDN rozhoduje ošetřující lékař (praktický lékař nebo lékař na akutním oddělení v nemocnici). Pacient by do tohoto typu zařízení neměl být v žádném případě umístěn, pokud jsou hlavním motivem sociální důvody (pacient žije sám, příbuzní se o něj nechtějí starat, nemá finance na domov pro seniory apod.), rozhodně se nejedná o náhradu domovů pro seniory.

Výjimkou jsou tzv. **SOCIÁLNÍ LŮŽKA**, kterými můžou nemocnice disponovat. Jedná se o lůžka pro osoby, které již nevyžadují ústavní zdravotní péči, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nejsou schopny obejít se bez pomoci jiné fyzické osoby, a nemohou být propuštěny ze zdravotnického zařízení do doby než je jim:

- zajištěno poskytování pobytových sociálních služeb v zařízeních sociálních služeb,
- zabezpečena pomoc osobou blízkou mimo zdravotnické zařízení, popřípadě zajištění terénních sociálních služeb.

■ Domovy pro seniory

Typ zařízení
Zařízení sociální péče (s celodenní péčí – ubytování, strava, aktivizace klienta s cílem zachování jeho soběstačnosti).
Úhrada za pobyt
Ano, jedná se o službu plně hrazenou klienty. Většina klientů má přiznaný příspěvek na péči. Klient hradí za základní činnosti, tj. za ubytování a stravu částku stanovenou poskytovatelem služby, jejíž maximální výše je dána vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů a dále za péči ve výši přiznaného příspěvku na péči.
Typický klient
Klient, který je trvale odkázán na pomoc a péči jiné osoby a není možné, aby pobýval v domácím prostředí.
Na co si dát pozor
Klientovi musí po úhradě nákladů na pobyt zůstat alespoň 15 % jeho příjmu (důchodu). Pokud výše důchodu není dostačující, může se podílet na úhradě těchto nákladů rodina. Domovy pro seniory se mohou velmi lišit vybavením, rozsahem péče, aktivitami pro klienty i cenou.

Změna místa dodání (Dosílka) pro všechny došlé zásilky

Pokud jste se přestěhovali do nového bydliště (například domova pro seniory) a nestačili jste o tom informovat všechny přátele a úřady, můžete si nechat poslat již došlou zásilku nebo všechny své budoucí zásilky na tuto novou adresu díky službě České pošty, která se jmenuje Dosílka.

Jak na to...

- osobně na kterékoliv poště prostřednictvím tiskopisu Žádost o změnu místa dodání (dosílka), nebo
- vámi zmocněná osoba může požádat o změnu na kterékoliv poště prostřednictvím stejného tiskopisu.

O umístění do domova pro seniory nerozhoduje žádný úřad. Zařízení si můžete svobodně vybrat a požádat jej o poskytování služeb. Vaše žádost může být odmítnuta, pouze pokud vybrané zařízení neposkytuje vhodnou službu, váš zdravotní stav je příliš vážný nebo zvolené zařízení nemá dostatečnou kapacitu.

O aktuálních možnostech umístění v domovech pro seniory se informujte přímo v příslušném zařízení.

Často se stává, že zařízení, o které máte zájem, není aktuálně dostupné, ale mohou být k dispozici lůžka v podobném zařízení na jiném místě v kraji. Je možná i změna do vámi vybraného zařízení, když se kapacita uvolní.

■ Domovy se zvláštním režimem

Typ zařízení
Zařízení sociální péče
Úhrada za pobyt
Ano, jedná se o službu plně hrazenou klienty. Většina klientů má přiznaný příspěvek na péči. Klient hradí za základní činnosti, tj. za ubytování a stravu částku stanovenou poskytovatelem služby, jejíž maximální výše je dána vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů a dále za péči ve výši přiznaného příspěvku na péči.

Typický klient

Klient, který má sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, stařenkou, Alzheimerovou demencí či jiný typ demence a má sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Na co si dát pozor

Klientovi musí po úhradě nákladů na pobyt zůstat alespoň 15 % jeho příjmu (důchodu). Pokud výše důchodu není dostačující, může se podílet na úhradě těchto nákladů rodina. Domovy se zvláštním režimem se mohou velmi lišit vybavením, rozsahem péče a aktivit pro klienty i cenou.

Služby v domovech se zvláštním režimem jsou přizpůsobeny specifickým potřebám klientů.

■ Kombinovaná péče doma a mimo domov

Péče o vaše blízké v domácím prostředí je často psychicky, ale i fyzicky velice náročná. Abyste si mohli dopřát nezbytný odpočinek, zařídit potřebné věci nebo odjet na dovolenou, jsou vám k dispozici následující druhy sociálních služeb.

■ Odlehčovací služba

Odelehčovací službu můžete využít na různě dlouhá časová období. **Služba nabízí několikadenní pobyt (pobyťová forma), celodenní péči v jejich zařízení (ambulantní forma) či návštěvu a péči u vás doma (terénní forma).** Někteří poskytovatelé odlehčovací služby nabízí i dopravu klientů do zařízení a následně zpět domů.

Služba může být využívána opakovaně, ale zároveň nepravidelně (ne však několikrát denně) po dobu celého kalendářního roku.

Odelehčovací služba je za úhradu a výši ceny stanoví vyhláška MPSV. Orientační výši úhrad k datu vydání tohoto průvodce najdete v kapitole **PLATBY ZA PÉČI** (str. 60 ➔).

■ Stacionáře

Stacionáře jsou zařízení, kde je postaráno o klienty s potřebou celodenní péče, kteří jinak pobývají doma se svými rodinnými příslušníky. Stacionář může být **denní**, kdy je péče poskytována v průběhu pracovního dne a odpoledne se osoba, o kterou je pečováno, vrací domů. Nebo je stacionář **týdenní**, kdy se osoby, o které je pečováno, vrací domů na víkend. Tento typ stacionářů se specializuje většinou na osoby se zdravotním postižením.

Za služby poskytované ve stacionářích hradí uživatel úhradu za ubytování, stravu a za péči poskytovanou ve sjednaném rozsahu. Orientační výši úhrad k datu vydání tohoto průvodce najdete v kapitole **PLATBY ZA PÉČI** (str. 60 ➔).

■ Tísňová péče

Posláním tísňové péče je zajistit uživatelům bezpečí v domácím prostředí. Služba je realizována jako **telefonická pomoc v krizových situacích**, a to pomocí běžných telefonů, nebo speciálních zařízení s tísňovým tlačítkem. Na nepřetržitě fungujících telefonních linkách jsou připraveni poskytnout pomoc vyškolení operátoři. **Služba je tu pro seniory, kteří žijí sami, i pro ty, kteří jsou aktivní a chodí ven.** V případě nouze se stiskem tlačítka nebo vytočením příslušného čísla spojí s non-stop dispečinkem, kde operátorky (speciálně vyškolené zdravotní sestry) zajistí pomoc.

Tato pomoc spočívá například v tom, že:

- komunikují se seniorem, případně ihned volají pomoc;
- podle situace kontaktují rodinu, lékaře, záchranku, hasiče nebo policii;
- předají informace o základním zdravotním stavu.

Tato služba je poskytována obvykle dlouhodobě prostřednictvím specializované linky, kterou zřizují nejrůznější provozovatelé (např. Život 90, Diakonie ČCE, Elpida) a je poskytována za paušální měsíční poplatky. Pro poskytování služby je také nutné zapůjčit či zakoupit zvláštní zařízení (telefon s příslušenstvím). **O cenách služby se informujte u příslušných poskytovatelů služby.**



Ve složité životní situaci se neváhejte obrátit na bezplatnou telefonickou pomoc:

**SENIOR TELEFON
– KRIZOVÁ
A PORADENSKÁ LINKA
POMOCI SENIORŮM**

Cítíte se opuštěni, potřebujete si popovídat, ztratili jste chuť do života, zemřel vám partner, je vám smutno, potřebujete se poradit v sociální oblasti, ubližují vám lidé, úřady, prožíváte jinou těžkou životní situaci?

MŮŽETE VOLAT NAPŘÍKLAD:

**800 157 157
800 200 007**

■ Vybraná dlouhodobá onemocnění

■ Alzheimerova nemoc

Užitečné rady najdete na
WWW.ALZHEIMER.CZ

Alzheimerova nemoc narušuje část mozku a způsobuje pokles myšlení, paměti a úsudku. Bývá nejčastější příčinou demence, která vede postupně k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka.

Alzheimerova nemoc začíná pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Rychlost, jakou onemocnění postupuje, se u každého postiženého liší. Nemocný má však čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. Mění se celá jeho osobnost. V posledních stádiích nemoci už vůbec není schopen se sám o sebe postarat.

Každý občas zapomene, kde vlastně zaparkoval své auto a jak se jmenuje ten člověk, se kterým se před týdnem seznámil. Také úplně zdraví

- Při včasné diagnóze
- se může průběh nemoci
- výrazně zpomalit.
- Nepodceňujte
- první příznaky.



Užitečné rady najdete na
WWW.ERESKA.CZ
 a **WWW.ROZTROUSENA-SKLEROZA.INFO**

lidé ve stáří zapomínají některé informace. **Alzheimerova nemoc však postihuje nejen paměť, ale také komunikační schopnosti, myšlení, úsudek, učení a má vliv na společenský i pracovní život člověka.**

Není jisté, zda je Alzheimerova nemoc dědičná. Ale v rodinách, kde se objevila, je pravděpodobnost, že onemocní i další osoby, větší.

Přestože většina nemocných je starších 65 let, stává se, že onemocní i lidé 30 až 50letí.

Deset příznaků, které by vás měly varovat

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly.
2. Problémy s vykonáním běžných činností.
3. Problémy s řečí.
4. Časová a místní dezorientace.
5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek.
6. Problémy s abstraktním myšlením.
7. Zakládání věcí na nesprávné místo.
8. Změny v náladě nebo chování.
9. Změny osobnosti.
10. Ztráta iniciativy.

ZÁKLADNÍ RADY A PRAVIDLA PŘI PEČOVÁNÍ O VAŠE BLÍZKÉ

- Odklidíte z místnosti vše, co tam překáží, aby se snížilo nebezpečí pádu nemocného.
- Zabezpečte plynové a elektrické sporáky a jiné spotřebiče.
- Odstraňte i jiné předměty, které by mohly pacienta ohrozit.
- Zabraňte nemocnému s Alzheimerovou nemocí v řízení auta.
- Kontrolujte, kam nemocný chodí.
- Dohlédněte na pravidelné jídlo.
- Pomozte mu s výběrem oblečení.
- Kontrolujte užívání léků.
- Snažte se o jednoduchou komunikaci.
- Plánujte každodenní činnost pro nemocného.



■ Roztroušená skleróza

Roztroušená skleróza (RS) je onemocnění centrálního nervového systému, který je tvořen nervovými tkáněmi mozku a míchy. Její příčina není známa, takže jí nelze předcházet, a dosud nebyl nalezen žádný lék, který by byl schopen zcela zastavit postup choroby. Propuká nejčastěji mezi 20. a 40. rokem života. RS není smrtelná v obecně chápáném slova smyslu a počet pacientů, kteří na ni v posledních stádiích zemřeli, se neustále snižuje.

Roztroušená skleróza může probíhat velmi různorodě. U některých pacientů se projevuje poměrně mírnými relapsy (zhoršení příznaků) s dlouhými mezidobími bez jakýchkoli příznaků, u jiných zanechávají závažná vzplanutí onemocnění trvalé následky, ale k dalšímu zhoršení stavu nedochází. A konečně u některých postižených se od prvního záchvatu projevuje trvalé zhoršování, které vede již ve středním věku k trvalému upoutání na lůžko a k inkontinenci. Jen velmi malý počet postižených dospívá k invaliditě již během prvního roku onemocnění. U některých pacientů dojde k jedné atace a poté se nemoc neprojeví i několik desítek let. **V každém případě platí, že i když je roztroušená skleróza nemoc zatím nevyléčitelná, lze ji minimálně v počátečních stádiích léky dobře kontrolovat.**

NEJČASTĚJŠÍMI PŘÍZNAKY MOHOU BÝT:

- mravenčení a snížení citlivosti, zvláště v rukou a nohách;
- poruchy koordinace pohybů nebo snížená pohyblivost;
- poruchy vidění (vidíte dvojmo nebo tzv. nystagmus, kdy vám oči kmitají podobně, jako když se díváte z rychle jedoucího auta na plaňkový plot; nystagmus nelze ovlivnit vůlí);
- špatná výslovnost a zadrhávání;
- zánět očního nervu;
- neustálá únava atp.

Tyto obtíže mohou trvat různě dlouhou dobu, několik týdnů i měsíců. Může dojít i k epileptickým záchvatům, k náhlému ochrnutí, připomínajícímu mrtvici, nebo úpadku duševních schopností – poruchy myšlení, logického uvažování a paměti. Častý je také tzv. Lhermittův příznak – je to pocit elektrických výbojů v páteři při předklonění hlavy.



Péče o umírajícího



PRAKTICKÉ RADY

- Péče o umírajícího se liší od běžné péče o nemocného v postupech i používání léků.
- Pokud umírající trpí bolestmi nebo péče o něj je nad síly jeho blízkých, je vhodné vyhledat **odbornou pomoc**.
- S využitím **mobilní hospicové péče** může váš blízký zemřít důstojně a v domácím prostředí.
- Zařizujete-li pohřeb, požádejte o pomoc někoho z blízkých nebo známých, na kterého událost tak silně nedolehla.
- Některé pohřební služby provozují 24 hodin denně bezplatnou informační linku, na níž zodpoví vaše dotazy týkající se organizace pohřbu.
- **Pokud zemřelého odveze pohřební služba, kterou jste si sami nevybrali, máte právo si následně domluvit pohřeb tam, kde si to přejete vy.**
- Pečlivě si čtěte všechny dokumenty související s úmrtím a pohřbem. Nedělejte unáhlená rozhodnutí a nic nepodepisujte pod tlakem.
- **U pohřbu si vyberte služby dle vašeho přání**, pro jistotu si zkontrolujte ceny a zda jste všechny služby skutečně obdrželi.

Specializovanou oblastí zdravotní péče zaměřenou na umírání je paliativní (úlevná) péče.

Její cílem je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým.

Užitečné rady najdete na
WWW.HOSPICE.CZ
WWW.ASOCIACEHOSPICU.CZ
WWW.UMIRANI.CZ

■ Umírání doma

Domácí hospicová péče pomáhá lidem prožít důstojným způsobem a v rodinném kruhu poslední období života. Lékaři a sestry navštěvují pacienta doma, do péče je zapojena i rodina nemocného.

Návštěvy pracovníků hospice v domácnosti probíhají podle potřeby a zdravotního stavu klienta. Někdy každý den, někdy jednou týdně, někdy i víckrát denně.

Nejčastěji přichází lékař a zdravotní sestry, pak sociální pracovníce, podle potřeby psychoterapeut, dobrovolníci (mezi nimi jsou například i lékaři specialisté: chirurg, oční lékař a zubař).

Lékař je k dispozici pacientovi vždy, kdy je třeba zhodnotit, změnit či nově nastavit léčbu. Pacient tak nemusí ani při vážnějším zhoršení stavu být převážen do nemocnice.

Domácí hospicová péče zatím není hrazena z veřejného zdravotního pojištění. O aktuálním stavu možnosti úhrad se informujte u vaší zdravotní pojišťovny. Na úhradě sociální péče se podílí klient určitou částkou denně dle pravidel jednotlivých zařízení.

■ Umírání mimo domov

Místem, kde lze zajistit trvalou péči o umírajícího, jsou lůžkové hospice nebo paliativní lůžka ve zdravotnických zařízeních.

Lůžkový hospic je zdravotnické zařízení poskytující nepřetržitou péči pacientům ve stádiu nevléčitelné nemoci, kdy byly vyčerpány všechny ostatní možnosti léčby. Do hospice přichází těžce nemocný člověk ve chvíli, kdy je nutná paliativní léčba, ale rodina na fyzicky i odborně náročné ošetřování nestačí nebo nemá k dispozici domácí paliativní péči.

Hospicová lůžka nebo lůžka paliativní péče v jiných zdravotnických zařízeních mohou být provozována odborníky v paliativní péči v tzv. rodinných pokojích např. v nemocnici či LDN.

V ČR je omezený počet lůžkových hospiců a v některých krajích zatím nejsou ani vybudovány. Kontakty na poskytovatele paliativní a hospicové péče ve vašem kraji vám poskytne zdravotní odbor krajského úřadu.

Volba pohřebního ústavu je vždy vaším rozhodnutím.



Informace o hospicích
najdete například na
WWW.ASOCIACEHOSPICU.CZ

Paliativní lůžka mají i některé léčebny dlouhodobě nemocných.

Pacienti jsou zpravidla v jednolůžkových pokojích s přistýlkou pro blízkou osobu. Mohou mít v pokoji své osobní věci, např. televizi, rádio, oblíbený hrnček, obrázek, ale i mikrovlnnou troubu či varnou konvici.

Příbuzní a přátelé mohou nemocného navštěvovat bez omezení, podle jeho přání a potřeb a mohou ho doprovázet ve dne i v noci. Na návštěvy mohou přicházet také děti, pokud si to nemocný přeje.

Na rozdíl od klasického zdravotního zařízení ráno klienty nikdo nebudí v určitou hodinu, mohou snídat, obědovat a večeřet podle svých možností a potřeb, strava je v takové podobě, jaká vyhovuje nemocnému (krájená, mletá, mixovaná). Každému, kdo se nemůže sám najíst, pomůže personál. Sestry a pečovatelky se starají o pitný režim.

Nemocný může podle svého přání pobyt v hospici kdykoliv ukončit anebo o přijetí do hospice znovu požádat.

Hospice nabízejí i **krátkodobé pobyty**, jejichž cílem je ulehčit pečující rodině, umožnit jí rekreaci a zotavení pro pokračování v další péči o nemocného doma.

Požádat o přijetí do hospice může nemocný nebo jeho blízcí. Formulář žádosti o přijetí je možno najít na webových stránkách nebo si jej vyzvednout v hospici. K žádosti je třeba přiložit aktuální lékařskou zprávu a informovaný souhlas nemocného s umístěním do hospice a vše doručit osobně nebo poštou do hospice. **V případě, že nemocný nemůže dát souhlas z důvodu zdravotního stavu, odůvodní žádost o umístění do hospice odesílající lékař.**

Ze zdravotního pojištění je částečně hrazena zdravotní a ošetrovatelská péče. Na úhradě sociální složky péče se podílí klient určitou částkou denně dle pravidel jednotlivých zařízení.

Poplatek může mít také podobu úhrady nadstandardních služeb. Potom například zahrnuje:

- nadstandardní vybavení pokoje (moderní polohovací lůžko s antidekubitní matrací, televizor);
- zázemí pro doprovázející osoby s posezením a možností občerstvení;
- individuální výběr stravy pro pacienty;
- nutriční přípravky.

POMŮCKY PRO PÉČI O UMÍRAJÍCÍHO

Péči o umírajícího člověka může usnadnit řada pomůcek.

Doporučené pomůcky pomohou jak nemocnému k lepší kvalitě života, tak pečujícím ke snadnější péči. Některé z pomůcek si můžete zapůjčit v půjčovnách pomůcek, některé je možné snadno získat na předpis u praktického lékaře, některé musí předepsat odborný lékař, např. neurolog, ortoped atd.



Úmrtní list vystaví matrika příslušná dle místa úmrtí, nikoliv podle místa trvalého bydliště. Vystavení trvá 1–3 týdny.

■ Pohřeb

■ Příprava pohřbu

Smuteční obřad je jednou z posledních služeb, kterou můžeme zesnulému prokázat.

Pohřební službu si vybírá sama rodina. Pokud se vám stane, že zemřelého odveze pohřební služba, kterou jste si sami nevybrali, máte právo si pohřeb jít domluvit tam, kde si to přejete vy.

Optimální dobou pro pohřební obřad je obvykle 5 až 6 dní po úmrtí.

Zemře-li váš blízký doma, je nutné při sjednávání pohřbu doložit **List o prohlídce mrtvého**, který vyplňuje praktický lékař nebo lékař lékařské služby první pomoci.

PRO SJEDNÁNÍ POHŘBU BUDETE POTŘEBOVAT:

- občanský průkaz zesnulého (pokud je k dispozici);
- rodný a oddací list zesnulého (pokud je k dispozici);
- občanský průkaz toho, kdo objednává pohřeb;
- oblečení pro zesnulého.



Při **úmrtí v nemocnici** nebo jiném zdravotním zařízení vystaví místní lékař ohledací list, zemřelého obvykle převezou na patologii (pokud je nařízena pitva), případně zavolají pohřební službu (dle zákona) a informují rodinné příslušníky. Osobní věci zemřelého si musí vyzvednout někdo z jeho příbuzných.

Převoz mrtvého a vyzvednutí nutných dokumentů většinou vyřizuje pohřební služba. Často se stává, že zemřelého vyzvedne pohřební služba, kterou zavolal někdo jiný než Vy, například při úmrtí na ulici. Můžete si vždy vybrat, zda pohřeb vypravíte u pohřební služby, u které se momentálně váš zesnulý příbuzný nachází, nebo zda objednáte smuteční obřad u jiné pohřební služby.

Platba pohřbu se zpravidla provádí při objednávce. Základní cena pohřbu se může pohybovat v rozmezí 15–20 tisíc korun podle konkrétního pohřebního ústavu a v závislosti na požadovaných službách.

Jako objednatel pohřbu jste zákazník a pohřební službě budete za obřad platit. Není třeba si tedy nechat vnutit úkony, hudbu či obřadnosti, které se vám nelíbí.

Běžně se provádějí tři varianty pohřbu:

1. Zpopelnění bez obřadu – zpopelnění bez provedení smutečního obřadu v obřadní síni.
2. Zpopelnění s obřadem – rozloučení v obřadní síni nebo v kostele s následným zpopelněním (kremací).
3. Pohřeb s uložením do země – rozhodnete-li se pro klasický církevní pohřeb a následné uložení do země, vyhledejte příslušného faráře nebo kněze a domluvte s ním podrobnosti.

Další možností je rozptýl a vsyp zpopelněných ostatků na rozptýlových a vsypových loučkách.

Služby pohřebních ústavů:

- smuteční obřady,
- zpopelnění zesnulého,
- převozy zesnulých z místa úmrtí po celé ČR i ze zahraničí,
- uložení do hrobu, včetně církevního pohřbu,
- vyřízení vydání úmrtního listu,
- uložení urny,
- vsyp nebo rozptýl popele na pietních loučkách,
- zajištění veškerých náležitostí spojených s úmrtím – zejména květinové dary, smuteční oznámení, výběr hudby,
- možnost sjednání pohřbu doma,
- platby na splátky,
- taxi zdarma,
- doplňující služby (např. kosmetické úpravy zesnulého, uložení do hlubokomrazicího boxu).

Bližší informace o možnostech pohřbu, konkrétních cenách a dalších službách vám vždy poskytne vybraná pohřební služba.



Jednorázový příspěvek ve výši 5.000 Kč je určen tomu, kdo vypraví pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo rodiči nezaopatřeného dítěte.



2

vybraná témata



Práva a povinnosti pacienta	44
Nemocenská	49
Léky	50
Příspěvky a dávky	52
Invalidita	58
Platby za péči	60
Předepsání zdravotních pomůcek	65
Lázeňská péče	68

Práva a povinnosti pacienta



PRAKTICKÉ RADY

- **Využívejte svá práva a nebojte se je uplatňovat, ale zároveň dodržujte své povinnosti.**
- **Lékař a pacient jsou partneři.** Jako pacient nejste v podřízeném postavení vůči lékaři.
- **Nebojte se jít k jinému lékaři nebo do jiného zařízení, pokud nejste spokojeni.**
- Pokud nejste spokojeni **s péčí**, které se vám dostalo, nebo **s přístupem personálu**, nebojte se to říci příslušnému pracovníkovi či jeho nadřízenému.
- U péče musí jít ruku v ruce odbornost i vstřícný přístup personálu. Pokud jedno chybí, nikdy nebudete spokojeni a není to dobrá péče.

■ Volba lékaře nebo zdravotnického zařízení

Každý si může zvolit svého **registrujícího lékaře** (praktický lékař pro dospělé, praktický lékař pro děti a dorost, zubní lékař, gynekolog), tedy lékaře, který o vás pečuje v případě zdravotních obtíží, v rámci preventivních prohlídek a pravidelně vás sleduje, pokud trpíte nějakým chronickým onemocněním. Praktický lékař pro dospělé a praktický lékař pro děti a dorost vedle práce v ordinaci zajišťuje pro své registrované pacienty také **návštěvnou službu** v případech, kdy nejsou schopni se do jeho ordinace sami dostavit.

Nejste-li spokojeni s péčí svého lékaře, můžete jej změnit jednou za 3 měsíce. Časté střídání registrujícího lékaře nelze doporučit. Může být ohrožena návaznost při péči o vás.

Registrujícího lékaře lze zhodnotit už z jeho chování. Věnuje se vám, vysvětluje, povídá si s vámi, trpělivě vás vyslechně? Čekáte dlouho v čekárně, nebo si vás objedná na určitou hodinu? Nabízí vám aktivně preventivní vyšetření, na která máte nárok? Má přehled o tom, kde a kdy jste byli hospitalizováni, jaké nálezy máte od jiných lékařů, pamatuje si, co máte za obtíže? Pak je to určitě ten pravý.

Pokud nemůžete najít praktického lékaře, který by vás mohl vzít do péče, obraťte se na příslušnou zdravotní

pojišťovnu, jež je podle odst. 1 § 46 zákona o veřejném zdravotním pojištění, povinna zajistit vám příslušnou péči prostřednictvím zdravotnických zařízení, s nimiž má uzavřené smluvní vztahy.

Ne všechno může vyřešit registrující lékař. Pokud je potřeba **specializované vyšetření**, např. kardiologické nebo ortopedické, doporučí lékař pacientovi návštěvu ambulantního specialisty. Spolu s doporučením k přijetí specializovaným lékařem zasílá registrující lékař též písemné odůvodnění a důležité zdravotní údaje včetně výsledků předem provedených vyšetření a informace o provedeném léčení. I v tomto případě má pacient právo na svobodnou volbu zdravotnického zařízení, tedy ambulantního specialisty.

Užitečné rady najdete například na **WWW.VZP.CZ** v části Otázky a odpovědi.

Každý pacient má právo zvolit si zdravotnické zařízení, kde bude hospitalizován. Nemá však nárok na výběr nemocnice, do níž jej převezve zdravotnická záchraná služba. Je samozřejmě potřeba vědět, zda ve zvoleném zdravotnickém zařízení provádějí vyšetření či výkony, které pacient potřebuje podstoupit. Zajímejte se o kvalitu poskytované zdravotní péče, počty provedených zdravotních výkonů, názory ostatních pacientů. Vzdálenost od vašeho bydliště často není rozhodující.

POVINNÁ MLČENLIVOST ZDRAVOTNÍKŮ

Každý zdravotník je povinen zachovávat mlčenlivost o všech skutečnostech, o kterých se dozvěděl v souvislosti s péčí o vás, o vašem zdravotním stavu, hospitalizaci, diagnóze, prognóze (předpověď dalšího průběhu onemocnění). Už sama skutečnost, že je pacient léčen určitým lékařem či v určitém zdravotnickém zařízení, představuje předmět mlčenlivosti. Zákon umožňuje, aby lékař kromě pacienta informoval o povaze onemocnění a potřebných výkonech též osoby určené pacientem.

Nenuťte zdravotníky povinnost mlčenlivosti porušovat. Počítejte s tím, že např. informace o konkrétním pacientovi nelze poskytnout po telefonu, protože zdravotník nemá možnost ověřit si vaši totožnost.

Pokud chcete, aby byl o vašem zdravotním stavu informován ještě někdo jiný, musíte k tomu dát písemný souhlas.

■ Informace o zdravotním stavu

Lékař je povinen vám sdělit vše, co se týká vašeho zdraví. Je povinen vám srozumitelně podat informaci o výsledcích vašich vyšetření, o možných způsobech léčby a prognóze onemocnění. Máte právo určit jakoukoliv osobu nebo osoby, které mohou být informovány o vašem zdravotním stavu, a to při přijetí k poskytování zdravotní péče nebo kdykoliv po přijetí. Určení osoby nebo osob můžete kdykoliv změnit. Jména vámi určených osob budou součástí zdravotnické dokumentace.

Svého práva na informace o zdravotním stavu ale také nemusíte využít a zdravotník to musí respektovat.

Můžete též vyslovit zákaz podávání informací o vašem zdravotním stavu jakékoliv další osobě nebo osobám, a to při přijetí k poskytování zdravotní péče nebo kdykoliv po přijetí. Tento zákaz můžete kdykoliv odvolat. Tento váš zákaz bude součástí zdravotnické dokumentace.



■ Nahlédnutí do zdravotnické dokumentace

Kromě toho, že zdravotníci mají povinnost vám umožnit nahlédnutí do vaší zdravotnické dokumentace (za přítomnosti zdravotnického pracovníka), **můžete si také požádat o výpis, opis nebo kopii této dokumentace.** Ceník za jejich pořízení by měl být veřejně dostupný a měl by odpovídat obvyklým cenám. Seznamte se s ním před tím, než o zhotovení výpisu, opisu nebo kopie písemně požádáte. Zdravotnické zařízení má na jejich pořízení 30 dnů. Třetí osoba, která nemá co do činění s léčbou, do zdravotnické dokumentace nesmí nahlížet.

Máte právo na změnu lékaře, u něhož jste registrováni. Můžete tak učinit jednou za 3 měsíce.



■ Souhlas s poskytováním zdravotní péče

Kromě výjimek uvedených v zákoně (např. ochranné léčení nařízené soudem v případech, kdy pacient ohrožuje sebe nebo své okolí, při léčení nařízeném z důvodu onemocnění infekční chorobou v rámci ochrany obyvatelstva) vám může být proveden zdravotní úkon **pouze tehdy, vyslovíte-li s ním souhlas.** Další situací, vyčleněnou z tohoto režimu, je bezvědomí pacienta, kdy nelze jeho souhlas získat a nečinnost zdravotníků by mohla ohrozit jeho zdraví nebo život.

■ Odmítnutí léčby

Toto **základní právo pacienta** je logické, protože kdo jiný by měl rozhodovat o vašem těle než vy. Uvědomte si tuto skutečnost vždy, kdykoli máte absolvovat nějaký zdravotní výkon, a ujistěte se, že máte dostatek informací, abyste se mohli v klidu a svobodně rozhodnout. Stejně jako v předchozím případě existuje výjimka, kdy pacient není schopen odmítnutí realizovat: v případě těžkého stavu s poruchou vědomí.

■ Nedobrovolná hospitalizace

Hospitalizovat pacienta bez jeho souhlasu je možné jen z důvodů, které jsou výslovně stanoveny v zákoně. Jedním z nich je i situace, kdy osoba **ohrožuje bezprostředně a závažným způsobem sebe nebo své okolí a jeví známky duševní poruchy nebo touto poruchou trpí, či je pod vlivem návykové látky.** Nedobrovolná hospitalizace představuje závažný zásah do práv pacienta, a je proto možné realizovat ji pouze, pokud nelze hrozbu pro pacienta nebo jeho okolí odvrátit jiným způsobem.

Zdravotnické zařízení má povinnost oznámit nedobrovolné převzetí pacienta do 24 hodin soudu. Soud pak musí do 7 dní od začátku hospitalizace rozhodnout, zda k nedobrovolnému převzetí došlo v souladu se zákonem.

Zákon č. 48/1997 Sb., stanoví, v jakých případech má pacient právo na zdravotní péči bez přímé úhrady.



K základním povinnostem pacienta patří zejména:

- dodržovat navržený individuální léčebný postup, pokud s poskytováním zdravotních služeb vyslovil souhlas,
- řídit se vnitřním řádem zdravotnického zařízení,
- uhradit poskytovateli cenu poskytnutých zdravotních služeb nehrazených nebo částečně hrazených z veřejného zdravotního pojištění nebo jiných zdrojů, které mu byly poskytnuty s jeho souhlasem,
- pravdivě informovat ošetřujícího zdravotnického pracovníka o došavadním vývoji zdravotního stavu, včetně informací o infekčních

nemocích, o zdravotních službách poskytovaných jinými poskytovateli, o užívání léčivých přípravků, včetně užívání návykových látek, a dalších skutečnostech podstatných pro poskytování zdravotních služeb,

- nepožívat během hospitalizace alkohol nebo jiné návykové látky a podrobit se na základě rozhodnutí ošetřujícího lékaře v odůvodněných případech vyšetření za účelem prokázání, zda je nebo není pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek.

Výčet všech práv a povinností pacienta je uveden v zákoně č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování.

PODÁNÍ STÍŽNOSTI

Pokud nejste se zdravotní péčí spokojeni, můžete podat stížnost řediteli zdravotnického zařízení. Pokud nebudete s jejím vyřízením spokojeni, můžete se obrátit na příslušný krajský úřad a v případě fakultních nemocnic, psychiatrických léčeben a některých odborných léčebných ústavů na Ministerstvo zdravotnictví ČR, které je jejich zřizovatelem. Nebudete-li spokojeni s vyřízením stížnosti z úrovně krajského úřadu, můžete se také obrátit na Ministerstvo zdravotnictví ČR, Odbor kontroly. Dále můžete podat stížnost na konkrétního lékaře nebo farmaceuta České lékařské komory, České stomatologické komory nebo České lékárnické komory nebo se můžete obrátit na vaši zdravotní pojišťovnu. Pokud se domníváte, že všechny předešlé kroky nebyly dostatečné, máte právo postupovat cestou občansko-právní. Většina zdravotnických zařízení má na svých internetových stránkách uveden postup pro podávání stížností. Pokud pacient zemřel, náleží práva na podání stížnosti jeho osobám blízkým.

**Nemocenská****■ Náhrada mzdy za nemoc a nemocenská**

Nemocenské dávky vyplácené během pracovní neschopnosti zahrnují dvě složky. Jednak to je vlastní **nemocenská** vyplácená z nemocenského pojištění Českou správou sociálního zabezpečení. Na tu ale vzniká nárok až od 15. dne pracovní neschopnosti. Během prvních 14 dnů mají nemocní nárok na **náhradu mzdy**, kterou jim vyplácí zaměstnavatel.

- Náhrada mzdy za nemoc se platí standardně až od 4. pracovního dne (resp. proplacená je až 25. pracovní hodina pracovní neschopnosti).
- Výjimkou je situace, kdy je kvůli nemoci nařízena **karanténa**, v takovém případě se náhrada mzdy za nemoc vyplácí již od prvního dne (resp. od první pracovní hodiny).
- Náhrada mzdy za nemoc se platí **jen za pracovní dobu** (nemocenské dávky jsou vypláceny za kalendářní dny).
- Náhrada mzdy je vyplácena zaměstnavatelem **v obvyklých výplatních termínech**.
- Vyměřovací základ pro výpočet nemocenských dávek se redukuje a výsledný příjem je **výrazně nižší než je mzda**.

☐ Jak se na pracovní neschopnost či nesoběstačnost připravit?

☐ ■ Vytvořte si finanční rezervy

☐ ■ Spolehněte se na rodinu

☐ ■ Zajistěte se jiným způsobem (např. pojištěním)



PRAKTICKÉ RADY

- Doplatky na léky a zdravotnické prostředky se v jednotlivých lékárnách a prodejnách liší. Zjistěte si, kde jsou ceny za vaše léky nejnižší.
- Důležitý není název nebo výrobce léku, ale účinná látka a její množství.
- Pro nejběžnější onemocnění vždy existují léky plně hrazené, a tudíž bez doplatku pacienta.

■ Léky na recept

Pokud vám předepisují léky různí lékaři, buďte při jejich užívání opatrní. Léky se stejnou účinnou látkou se mohou jmenovat různě, jejich vzájemné působení a hromadění látek ve vašem těle vám může uškodit. Vždy informujte vaší lékařku o všech lécích, které užíváte, o radu můžete požádat i svého lékárníka.

Ověřte si, že vám lékař předepíše **domluvený počet balení**, aby vám léky vydržely do případné další kontroly. Lékař vám léky předepíše až na tři měsíce, případně vám může vystavit i tzv. **opakovací recept**, na který si můžete léky vyzvednout několikrát – lékárník si v tomto případě recept okopíruje a originál vám vrátí, abyste jej mohli použít při další návštěvě.

Užitečné rady najdete na **WWW.SUKL.CZ** nebo **WWW.OLECICH.CZ**

■ Pravidla pro předepisování léků

U některých léčivých přípravků existují tzv. **preskripční a indikační omezení**, což znamená, že je může předepisovat pouze lékař-specialista určené odbornosti (onkolog, revmatolog, gynekolog apod.), respektive že je možné takovéto léky předepisovat jen vybraným skupinám pacientů. Jestliže si některý z takovýchto léčivých přípravků chce zaplatit běžný pacient ze svého, je celá věc mimo tento režim, a může (ale nemusí!) mu ho předepsat kterýkoli lékař. **Neexistuje právní předpis, který by lékaři zakazoval předepsat nějaký léčivý přípravek.** Lékař je však za léčbu a předepsané léčivé přípravky odpovědný. Měl by používat jen ty, s nimiž je dostatečně seznámen, zná jejich indikace, kontraindikace, dávkování, vedlejší účinky, interakce s dalšími léky atd. Může se tedy zcela oprávněně stát, že lékař některé léčivé přípravky **odmítne předepsat** – byť by si je pacient chtěl plně hradit.

■ Doba platnosti lékařských předpisů

Dobu platnosti receptů určuje vyhláška ministerstva zdravotnictví. Nejkratší dobu samozřejmě platí recept vystavený pohotovostní službou včetně stomatologické – nejdéle **1 kalendářní den** následující po dnu jeho vystavení. Recept na antibiotika a antimikrobiální chemoterapeutika platí **5 dnů** počínaje dnem vystavení receptu (pokud nejde o léčivé přípravky na místní použití). Recept na ostatní léčivé přípravky platí **14 dnů** počínaje dnem vystavení receptu. **Lékař však může na receptu uvést i jinou dobu platnosti** (například 1 měsíc atd.).

Recept s předepsanými léčivými přípravky, jejichž výdej se má opakovat, platí počínaje dnem jeho vystavení 6 měsíců, nestanoví-li předepisující lékař jinak, nejdéle však 1 rok. Lékař musí uvést na receptu datum vy-

stavení, pokyn k opakování výdeje a číslicí i slovy údaj o celkovém počtu výdejů. Bez těchto údajů není opakování výdeje možné. Lékárník vyznačí každý výdej na receptu razítkem.

Není-li v lékárně k dispozici předepsaný počet balení nebo jestliže jsou na receptu předepsány dva druhy léčivých přípravků, z nichž některý není k dispozici a ani nemůže být urychleně obstarán, vystaví lékárník na chybějící léčivý přípravek výpis z receptu. Na **výpis z receptu** se vztahuje stejné ustanovení o době platnosti jako na původní recept. Doba platnosti výpisu se počítá ode dne vystavení výpisu, čímž se vlastně prodlouží platnost původního předpisu. Výpis musí být samozřejmě pořízen v době platnosti původního receptu.

Léky podávané při hospitalizaci

V průběhu hospitalizace vám veškeré nezbytné léky poskytuje zdravotnické zařízení. Tyto léky hradí pojišťovna a jejich cena je zahrnuta v platbě za váš pobyt. Může se stát, že vám budou podávány jiné léky, než na které jste zvyklí, nicméně vždy musí obsahovat stejnou účinnou látku. Nemocnice vám zdarma neposkytne přípravky, které zdravotní pojišťovna nehradí (např. antikoncepce).



● Recept, který
● dostanete na
● pohotovosti,
● si vyzvedněte co
● nejdříve, platí pouze
● 1 kalendářní den. Ostatní
● recepty platí min. 5 dní,
● některé i 14. Informujte
● se u lékaře, který vám lék
● předepisuje.



Příspěvky a dávky

Podmínky poskytnutí a čerpání příspěvku na péči upravuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.



PRAKTICKÉ RADY

- Pokud nevíte, zda se na vás nebo vašeho blízkého příspěvek vztahuje, požádejte o radu sociálního pracovníka.
- Vyřízení příspěvku na péči trvá i 3 měsíce, počítejte s tím.
- Řízení o přiznání příspěvku nemůže být zahájeno, pokud je dotyčný hospitalizován ve zdravotnickém zařízení.
- Můžete požádat i o navýšení příspěvku na péči (náleží nezaopatřenému dítěti či rodiči, který pečuje o nezaopatřené dítě). Informujte se na Úřadu práce.

■ Příspěvek na péči

■ Pro koho a na co je příspěvek určen

Příspěvek na péči náleží těm lidem, kteří jsou především z důvodu nepříznivého zdravotního stavu **závislí na pomoci jiné osoby** a splňují podmínku nepříznivého zdravotního stavu, který trvá nebo má trvat déle než jeden rok a který omezuje jejich funkční schopnosti nutné pro zvládnutí základních životních potřeb.

Příspěvek náleží osobě, o kterou má být pečováno, nikoliv osobě, která péči zajišťuje. Příspěvek na péči nemůže být přiznán dítěti, které je mladší než jeden rok.

Zákon rozeznává **čtyři stupně závislosti** na pomoci jiné osoby, a to od mírné závislosti až po závislost úplnou.

Příspěvek lze použít pouze na výdaje související se zabezpečením pomoci a podpory žadatele.

■ Jak získat příspěvek na péči

O příspěvek je možné požádat na krajské pobočce Úřadu práce ČR, v jejímž spádovém území má žadatel trvalý nebo hlášený pobyt.

Poté, co je žádost podána, provede sociální pracovník tzv. sociální šetření v místě, kde žadatel žije, a rozhodne o jeho potřebě a stupni nesoběstačnosti (resp. závislosti na pomoci a podpoře druhých) dle prováděcího právního předpisu. Dále se žádostí zabývá posudkový lékař úřadu práce, který posuzuje dopad zdravotního stavu žadatele na jeho soběstačnost (příčemž vychází i z předchozího sociálního šetření a doložených lékařských zpráv). O přiznání či nepřiznání příspěvku nakonec rozhoduje krajská pobočka ÚP ve správním řízení.

Žadatel o příspěvek musí vyplnit potřebné formuláře – Žádost o přiznání příspěvku na péči a Oznámení o poskytovateli pomoci.

Poskytuje-li osobě pomoc asistent sociální péče, **nevyžaduje se registrace podle § 79** zákona o sociálních službách.

Asistent sociální péče musí být vždy uveden **jako pečující osoba v žádosti o příspěvek na péči** (na formuláři „Oznámení o poskytovateli pomoci“) pro účely rozhodnutí krajské pobočky Úřadu práce o přiznání příspěvku.

Asistent sociální péče je povinen s osobou, které poskytuje pomoc, uzavřít **písemnou smlouvu o poskytnutí pomoci**. Náležitostmi smlouvy je označení smluvních stran, rozsah pomoci, místo a čas poskytování pomoci a výše úhrady za pomoc (§ 83 odst. 3 zákona o sociálních službách).

POSOUZENÍ STUPNĚ ZÁVISLOSTI

Pro posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat základní životní potřeby, kterými jsou:

- mobilita (zvládat vstávání, usedání, chůze);
- orientace (orientovat se zrakem, sluchem, pomocí psychických funkcí);
- komunikace (dorozumět se a porozumět – mluvenou řečí i psanou zprávou);
- stravování (stravu naporcovat, najíst se a napít se, dodržovat dietní režim – dietu);
- oblékání a obouvání (vybrat si oblečení a obutí, oblékat se, obouvat se, svlékat se a zouvat se);
- tělesná hygiena (umývat si obličej, ruce a celé tělo, česat se, péče o ústní hygienu);
- výkon fyziologické potřeby (používat WC, vyprázdnit se, provést očistu, používat hygienické pomůcky);
- péče o zdraví (dodržování stanoveného léčebného režimu, ošetrovatelská opatření);
- osobní aktivity (stanovit si a dodržet denní režim, zapojit se do aktivit odpovídajících věku);
- péče o domácnost (nakládat s penězi, obstarat si nákup potravin, nosit běžné předměty).



■ Výše příspěvku na péči

Výše příspěvku na péči pro **osoby do 18 let věku** činí za kalendářní měsíc:

- 3 000 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost);
- 6 000 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost);
- 9 000 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost);
- 12 000 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

Výše příspěvku na péči pro **osoby starší 18 let** činí za kalendářní měsíc:

- 800 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost);
- 4 000 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost);
- 8 000 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost);
- 12 000 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

Výše příspěvku je stanovena vyhláškou č. 505/2006 Sb. k zákonu o sociálních službách.

PEČUJÍCÍ OSOBA

Osoba pečující je ta, která je uvedena v „Oznámení o poskytovateli pomoci“ a podílí se nějakým způsobem na péči o člověka závislého na pomoci druhých. Jedna osoba závislá na péči může mít i více pečujících osob.

Pečující osoba může být buď osoba blízká (rodinný příslušník), nebo asistent sociální péče. Podle zákona o sociálních službách platí, že asistentem sociální péče může být pouze fyzická osoba, která je starší 18 let věku a je zdravotně způsobilá.

■ Příspěvek na péči v době hospitalizace

Pokud pobíráte příspěvek na péči a budete hospitalizováni, je třeba tuto změnu nahlásit do 8 dnů od zahájení hospitalizace úřadu práce, který vám vyplácí příspěvek na péči. Po dobu hospitalizace se výplata příspěvku nezastavuje. Pouze v případě, že jste hospitalizováni celý kalendářní měsíc, nenáleží vám za tento měsíc příspěvek na péči a je třeba částku vyplacenou za tento měsíc úřadu práce vrátit.

Po propuštění z nemocnice je nejvhodnější doložit délku hospitalizace potvrzením a propouštěcí zprávou.

■ Účelové dávky pro osoby se zdravotním postižením

■ Příspěvek na mobilitu

Příspěvek na mobilitu je dávkou, která nahradila dříve poskytované dávky osobám se zdravotním postižením, a to příspěvek na provoz motorového vozidla a příspěvek na individuální dopravu.

Příspěvek na mobilitu je opakující se nároková dávka, na kterou má nárok osoba starší 1 roku, která je držitelem průkazu osoby se zdravotním postižením ZTP nebo ZTP/P.

Podmínkou pro získání příspěvku je, že se osoba v kalendářním měsíci opakovaně dopravuje nebo je dopravována.

Dávka je vyplácena měsíčně a to v pevné výši 400 Kč.

Žádosti se podávají na Úřadech práce, kde vám poskytnou i podrobné informace.

■ Příspěvek na zvláštní pomůcku

Příspěvek na zvláštní pomůcku má pomoci osobám se zdravotním postižením zlepšit jejich možnosti pohybu a soběstačnosti v běžném životě. Slouží například k pořízení schodištních plošin, vodicího psa nebo úprav bytu.

Žádosti se podávají na Úřadech práce, kde vám poskytnou i podrobné informace.

■ Průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP, ZTP/P)

Průkaz osoby s těžkým zdravotním postižením:

Držitel průkazu si může nárokovat:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích (mimo místenek);
- přednost při osobním jednání na úřadech, které vyžaduje delší čekání či stání (nevztahuje se na stání v obchodech, čekání na ošetření u lékaře).

Průkaz osoby se zvlášť těžkým zdravotním postižením:

Držitel průkazu si může nárokovat:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích (mimo místenek);
- přednost při osobním jednání na úřadech, které vyžaduje delší čekání či stání (nevztahuje se na stání v obchodech, čekání na ošetření u lékaře);
- využívání veřejné hromadné dopravy zdarma (tramvaje, autobusy, trolejbusy, metro);

O aktuální výši příspěvku na péči se vždy informujte na příslušné pobočce Úřadu práce, u sociálních pracovníků nebo na www.mpsv.cz.

- slevu 75 % z ceny jízdného ve 2. vozové třídě vlaků na území ČR;
- slevu 75 % v pravidelných spojích autobusové dopravy na území ČR.

Průkaz osoby se zvlášť těžkým zdravotním postižením a potřebou průvodce:

Držitel průkazu si může nárokovat:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích (mimo místenek);
- přednost při osobním jednání na úřadech, které vyžaduje delší čekání či stání (nevztahuje se na stání v obchodech, čekání na ošetření u lékaře);
- využívání veřejné hromadné dopravy zdarma (tramvaje, autobusy, trolejbusy, metro);
- slevu 75 % z ceny jízdného ve 2. vozové třídě vlaků na území ČR;
- slevu 75 % v pravidelných spojích autobusové dopravy na území ČR;

- bezplatnou dopravu průvodce pravidelnou veřejnou hromadnou dopravou na území ČR;
- bezplatnou dopravu vodícího psa (pokud je člověk nevidomý a nedoprovází ho průvodce).

Držitelé průkazů ZTP či ZTP/P jsou dále **osvobození od placení dálniční známky** (netýká se osob se sluchovým postižením). To lze nárokovat pouze v případě, je-li majitelem vozidla držitel průkazu nebo osoba jemu blízká (nevztahuje se na souseda, asistenta sociální péče nebo poskytovatele sociální služby apod.) anebo v případě, kdy je držitel průkazu právě přepravován.

Ostatní příspěvky

Příspěvek na bydlení

Vlivem dlouhodobé nemoci nebo invalidity může dojít k výraznému snížení příjmů domácnosti.

V takových případech může být využit i příspěvek na bydlení. Poskytuje se bez ohledu na to, v jakém bytě oprávněná osoba bydlí, zda jde o byt obecní, družstevní, v soukromém vlastnictví anebo zda jde o byt ve vlastním domě. Poskytování příspěvku **podléhá testování příjmů rodiny** za kalendářní čtvrtletí. Příspěvek je vázán na trvalý pobyt žadatele v bytě.

Žádosti se podávají na Úřadech práce, kde vám poskytnou i podrobné informace.

Doplatek na bydlení

Osoby s nízkými příjmy mají možnost získat pomoc také v podobě doplatku na bydlení. Podmínkou získání nároku na tuto dávku je získání nároku na příspěvek na živobytí a nárok na příspěvek na bydlení ze systému státní sociální podpory. Doplatek není vázán na trvalý pobyt v bytě.

Žádosti se podávají na Úřadech práce, kde vám poskytnou i podrobné informace.

Invalidita

Užitečné rady najdete na
WWW.CSSZ.CZ
WWW.NRZP.CZ

Invalidita je ztráta nebo snížení pracovní schopnosti. Vzniká obvykle důsledkem vážné nemoci či úrazu.

■ Invalidní důchod

Invalidní důchod je dávka, o jejímž přiznání a výši rozhodne Česká správa sociálního zabezpečení na základě vaší žádosti. **Váš zdravotní stav posoudí lékaři Lékařské posudkové služby ČSSZ.** Od 65 let se vyplácený invalidní důchod změní na starobní. Ten vám nadále náleží ve výši původně vypláceného důchodu invalidního.

Na invalidní důchod z důvodu pracovního úrazu nemusíte mít potřebnou dobu pojištění.

Pokud vám vznikla plná invalidita před dosažením stáří 18 let, může vám být přiznán zvláštní druh invalidity – invalidita z mládí. V tomto případě nemusíte mít žádnou dobu pojištění.

■ Žádost o invalidní důchod

O invalidní důchod musíte sami požádat. Náležitosti žádosti jsou stejné jako u starobního důchodu. K prokázání invalidity potřebujete **Posudek o zdravotním stavu.**

Zda váš zdravotní stav odpovídá některému stupni invalidity, posuzuje lékař referátu lékařské posudkové služby pověřený posuzováním zdra-

votního stavu pro příslušnou správu sociálního zabezpečení. Eventuální **přezkum** provádí Posudková komise Ministerstva práce a sociálních věcí.

Posudek obsahuje kromě jiného i účel, výsledek a odůvodnění posouzení, výčet rozhodujících podkladů o zdravotním stavu, míru poklesu pracovní schopnosti se stanovením, zda se jedná o dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav. Posudek rovněž stanovuje schopnosti využít zachovanou pracovní schopnost (u 2. stupně), nebo zda jste schopni výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek (u 3. stupně)

O tom, zda jste či nejste invalidní, se správní rozhodnutí nevydává. Správní řízení rozhoduje o vašem nároku na invalidní důchod – správní orgán musí odkázat také na posudek o zdravotním stavu.

Správní rozhodnutí orgánu sociálního zabezpečení o invalidním důchodu uvádí:

- stupeň invalidity;
- den vzniku invalidity nebo den, od něhož došlo ke změně stupně invalidity;
- procentní míru poklesu pracovní schopnosti, u poklesu aspoň o 70 % také údaj o tom, zda jste schopni výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek;
- orgán, který posoudil váš zdravotní stav a pracovní schopnost a datum posouzení;
- u pracovního úrazu či nemoci z povolání také to, že invalidita vznikla následkem pracovního úrazu či nemoci z povolání.

NÁROK NA INVALIDNÍ DŮCHOD

Abyste měli nárok na invalidní důchod, nestačí, když máte některý stupeň invalidity. Musíte splňovat následující podmínky:

- jste mladší než 65 let a ke dni vzniku invalidity nesplňujete nárok na starobní důchod nebo vám byl starobní důchod přiznán, ale vy nemáte důchodový věk;
- jste invalidní;
- máte potřebnou dobu pojištění pro vznik nároku.



INVALIDITA 1. STUPNĚ

- pokles pracovní schopnosti nejméně o 35 %.

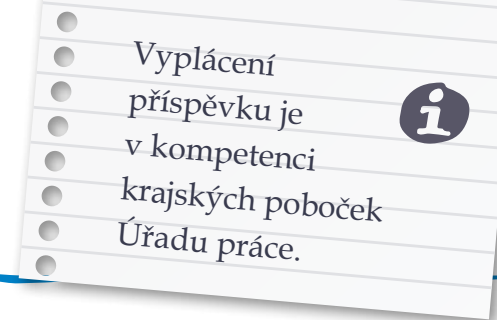
INVALIDITA 2. STUPNĚ

- pokles pracovní schopnosti nejméně o 50 %.

INVALIDITA 3. STUPNĚ

- pokles pracovní schopnosti nejméně o 70 %.

Platby za péči



PRAKTICKÉ RADY

- Každý pojištěný má nárok na **bezplatnou základní zdravotní péči**.
- O rozsahu potřebné zdravotní péče **rozhoduje ošetřující lékař** na základě vašeho aktuálního zdravotního stavu.
- Pro bezproblémové ošetření si vždy zjistěte, zda má příslušné zdravotní zařízení **smlouvu s vaší zdravotní pojišťovnou**.
- **Vybrané sociální služby se poskytují za úhradu.**
- Bezplatně jsou poskytovány například odborné sociální poradenství nebo služby sociální prevence.
- Z veřejného zdravotního pojištění je hrazena pouze základní péče.
- Zdravotní pojištění hradí pouze zdravotní péči. Další potřebná péče bývá již péčí sociální, kterou si hradíte sami.
- **Nemoc či úraz může způsobit výrazné snížení vašich příjmů.**

■ Sociální péče

Sociální péče jsou nástroje sociální ochrany, kterými se „pečuje“ o klienta (po fyzické i psychické stránce).

■ Zdravotní péče

Zdravotní péči se rozumí prevence, ošetřování a zvládání chorob a ochrana duševního a fyzického zdraví využitím služeb zdravotního, ošetřujícího a pomocného personálu.

■ Ošetřovatelská péče

Ošetřovatelská péče je **komplexní odborná zdravotní péče** a je zaměřena na **udržení a podporu zdraví**, navrácení

zdraví, rozvoj soběstačnosti, zmírnění utrpení nevyléčitelně nemocného člověka a zajištění klidného umírání a smrti.

Ošetřovatelská péče je poskytována týmem diplomovaných sester s praxí a příslušnou registrací.

Ošetřovatelská péče je poskytována na základě ordinace ošetřujícího a odborného lékaře, ošetřujícího lékaře pro děti a dorost nebo lékaře propouštějící klienty do domácí péče ze zdravotnického zařízení. Péče je plně hrazena příslušnými pojišťovnami klienta.

■ Náklady na péči

Těžký úraz, dlouhodobé onemocnění nebo potřeba dlouhodobé ošetřovatelské péče obvykle znamená ztrátu příjmu a zvýšené náklady. Pravděpodobnost, že se něco takového stane vám nebo vašemu blízkému je poměrně vysoká.

Pojišťovna nehradí tzv. nadstandardní péči. Jedná se v podstatě o cokoli, co je „něčím navíc“, než zdravotnická zařízení běžně poskytují. Většinou nejde o lepší péči jako takovou, ale lepší podmínky, za nichž je poskytována. Nejčastěji se jedná o lepší ubytování v nemocnici, zejména v jednolůžkových pokojích, může jít i o jinou než standardní nemocniční stravu, možnost vybrat si operátora. Ve stomatologii existuje také možnost připlatit si za „lepší“ materiály nebo léčebné postupy.

■ Úhrada zdravotní pomůcky

Proplacení již pořízené pomůcky pojišťovnou není možné. Pojišťovna může poskytnutou zdravotní péči (včetně zdravotnických prostředků) platit pouze smluvním zařízením k tomu určeným, nikoliv přímo pacientovi.

Pacient musí dostat od lékaře – v případě, kdy ten usoudí, že danou zdravotní pomůcku pacient potřebuje – příslušnou **žádanku/poukaz**. Plná

NA JAKÉ PROBLÉMY SE PŘIPRAVIT?

■ Budete-li si chtít dopřát cokoliv navíc – ať už lepší pokoj, lehčí sádku či si vybrat lékaře, který vás bude operovat, budete si za tuto péči připlácet.

■ Díky úrazu či nemoci se může značně snížit vaše soběstačnost. Věci které se vám dříve zdály být samozřejmé, najednou nezařídíte bez pomoci jiných – přinést nákup, uvařit, odvézt na kontrolu či rehabilitaci.

■ Zatímco budete muset připlácet za mnohé služby, léky či pomůcky, místo výplaty budete dostávat pouze nemocenskou, která je výrazně nižší než obvyklý příjem.

nebo částečná úhrada podle typu pomůcky by pak byla proplacena výdejně zdravotnických potřeb.

Výše úhrady pojišťovnou je pro zdravotnické prostředky **stanovena zákonem**. Zdravotnické prostředky jsou ale volně obchodovatelné, proto ceny na trhu jsou určovány především nabídkou a poptávkou, jako je tomu u jakéhokoliv jiného druhu zboží. Cena, za kterou může klient



Na aktuální výši
úhrad zdravotnických
prostředků se informujte
ve vaší zdravotní
pojišťovně.



zdravotnický prostředek pořídit, se tak může lišit.

Z toho také vyplývá, že i **výše doplatku pacienta může být u různých výdejců různá.**

■ Zdravotní pojišťovny

- Můžete si vybrat zdravotní pojišťovnu.
- Máte právo si vybrat poskytovatele zdravotních služeb a zdravotnického zařízení.
- Zdravotní pojišťovnu můžete změnit jednou za 12 měsíců vždy k 1. 1. a k 1. 7., a to 3 měsíce předem.
- Nezapomínejte si vždy do zdravotnického zařízení vzít průkaz pojištěnce zdravotního pojištění.

Každý občan České republiky má na území ČR právo na poskytování zdravotní péče hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Ze zdravotního pojištění se hradí zdravotní služby poskytnuté s cílem zlepšit nebo zachovat zdravotní stav pojištěnce nebo zmírnit jeho utrpení.

Každý pojištěnec má právo na výběr jak zdravotní pojišťovny, tak i poskytovatele zdravotních služeb a zdravotnického zařízení, kteří jsou ve smluvním vztahu k jeho zdravotní pojišťovně. V takovém případě má pak právo na zdravotní péči bez

přímé úhrady (s výjimkou péče, která je vyjmenovaná v citovaném zákoně jako nehrazená ze zdravotního pojištění, hrazená za určitých podmínek nebo zčásti). Pokud smluvní zdravotnické zařízení vyžaduje za hrazenou péči platbu v hotovosti, jedná v rozporu se zákonem.

Pro všechny druhy péče, včetně péče neakutní, si může pojištěnec vybrat i nesmluvní zdravotnické zařízení. Tím se však vzdává práva na úhradu péče z veřejného zdravotního pojištění a veškerou zdravotní péči poskytnutou v nesmluvním zdravotnickém zařízení, včetně léků a doprovodných vyšetření, kromě nutné a neodkladné péče, si hradí ze svých prostředků.

Pojištěnec má právo na volbu zdravotní pojišťovny. Zdravotní pojišťovnu lze změnit jednou za 12 měsíců, a to vždy jen k 1. lednu následujícího kalendářního roku. Přihlášku je pojištěnec nebo jeho zákonný zástupce povinen podat vybrané zdravotní pojišťovně nejpozději 6 měsíců před požadovaným dnem změny.

Právo na výběr zdravotní pojišťovny se nepoužije při narození dítěte. Dnem narození se dítě stává pojištěncem zdravotní pojišťovny, u které je pojištěna matka dítěte v den jeho narození. Změnu zdravotní pojišťovny dítěte může jeho zákon-

ný zástupce provést až po přidělení rodného čísla dítěti, a to k 1. lednu následujícího kalendářního roku.

V případě zdravotního pojištění je třeba rozlišovat mezi zdravotním pojištěním zákonným a komerčním. Zatímco zákonné zdravotní pojištění musí odvádět každý zákonem stanovený plátcе jednotlivým zdravotním pojišťovnám, u komerčního (soukromého) pojištění záleží na libovůli každého z nás, zda se jej rozhodneme uzavřít či nikoliv.

Komerční zdravotní pojištění chrání pojištěného před rizikem ztráty příjmu kvůli nemoci či úrazu podobně jako státní nemocenské pojištění. Vzhledem k vyšší ceně si ovšem komerční zdravotní pojištění dnes nejčastěji sjednávají podnikatelé a lidé s vysokými příjmy. Z komerčního zdravotního pojištění může pojištěnec získat pojistné plnění nejen kvůli onemocnění či úrazu, ale i za hospitalizaci s nadstandardními službami či za nadstandardní péči o zuby. Pojištěnci komerčního zdravotního pojištění mohou také často čerpat i speciální asistenční služby. Komerční zdravotní pojištění v tuzemsku poskytují zatím jen vybrané komerční pojišťovny.

■ Možnosti financování pomůcek

■ Příspěvek od Úřadu práce

Příspěvek na zvláštní pomůcku je určen k **pořízení potřebného vybavení pro těžce postižené osoby**. Nárok na tento příspěvek má osoba s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým sluchovým postižením nebo těžkým zrakovým postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu (zdravotní stav trvá nebo bude trvat déle než 1 rok), a její zdravotní stav nevyklučuje přiznání tohoto příspěvku.

Seznam druhů a typů zvláštních pomůcek, na jejichž pořízení se poskytuje příspěvek na zvláštní pomůcku:

I. Zvláštní pomůcky určené osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí

např. dodatečná úprava motorového vozidla, stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny a WC, schodolez, stropní zvedací systém, včetně instalace, atd.

II. Zvláštní pomůcky určené těžce zrakově postiženým osobám

např. kalkulačka s hlasovým výstupem, digitální čtecí přístroj pro nevidomé s hlasovým výstupem, vodící pes, slepecký psací stroj, elektronická

orientační pomůcka pro nevidomé a hluchoslepé, digitální zvětšovací lupa, atd.

III. Zvláštní pomůcky určené těžce sluchově postiženým osobám

signalizace bytového zvonku, signalizace domovního zvonku, včetně instalace, individuální indukční smyčka, elektronická orientační pomůcka pro nevidomé a hluchoslepé, signalizace telefonního zvonění, telefonní zesilovač, atd.

■ Nadace

V případě, že i po využití možností příspěvků od státu a od zdravotní pojišťovny vám stále chybí peníze na pomůcku, zkuste se obrátit se žádostí

V této publikaci se věnujeme především službám sociální péče a ty jsou většinou za úhradu.

- **Výše úhrad za poskytnuté sociální služby (stanoveny vyhl. č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zák. č. 108/2006 Sb., o sociální službách, ve znění pozdějších předpisů).**

na některou z nadací. Žádost by měla obsahovat vaše základní údaje, stručný popis vaší životní situace, zdravotního stavu, na co příspěvek žádáte a co vám případný příspěvek od nadace pomůže ve vašem životě vyřešit či zlepšit. Je dobré přiložit fotokopii průkazu osoby se zdravotním postižením.

■ Sponzoři

Jestliže neuspějete u nadací nebo vám i po poskytnutí příspěvku od nadace stále chybí finance na úhradu celé ceny pomůcky, můžete zkusit hledat sponzora mezi podnikateli a firmami, případně mezi vašimi příbuznými či známými.

Předepsání zdravotních pomůcek

■ Předepsání kompenzačních pomůcek

Pokud zdravotní stav pacienta vyžaduje trvalé nebo přechodné používání konkrétního zdravotnického prostředku, např. hole nebo berle, ošetřující lékař na základě vyšetření posoudí zdravotní stav a navrhne v daném konkrétním případě nejvhodnější zdravotnický prostředek. Následně vystaví poukaz na tuto pomůcku. Jestliže lékař předepíše zdravotnický prostředek, na jehož úhradě se podílí též pacient, je povinen jej na tuto skutečnost upozornit. Pokud je u předepsané pomůcky nutný souhlas revizního lékaře příslušné zdravotní pojišťovny, lékař též vypíše příslušnou žádanku a společně s poukazem je nutné oba tyto dokumenty předat ke schválení na pojišťovně, která územně spadá ke zdravotnickému zařízení.

Většina pomůcek je hrazena zdravotní pojišťovnou, a to v plné výši nebo jen částečně. V případě, že pomůcka není hrazena zdravotními pojišťovnami, nebo je-li vysoký doplatek, můžete požádat na sociálním odboru městského úřadu v místě trvalého bydliště o jednorázový příspěvek na pořízení pomůcky, nebo úhrady doplatku. Další možností je úhrada pomůcky zaměstnavatelem, a to

v případě pracovního úrazu. V případě úrazu způsobeného jinou osobou může být pomůcka hrazena z pojistného osoby, která úraz způsobila.

Platnost poukazu na zdravotnický prostředek je 90 dnů. To znamená, že pacient se musí do 90 dnů od vystavení poukazu dostavit do speciální výdejny těchto prostředků (např. prodejny zdravotnických potřeb).

Zdravotnický prostředek má jako užitný předmět stanovenou užitnou dobu. Například v případě hole je užitná doba stanovena na 36 měsíců a v případě berle na 24 měsíců. Uplynutí této doby nezakládá automaticky nárok na předpis nového zdravotnického prostředku, rozhodnutí závisí na lékaři.

Jednodušší pomůcky může předepsat přímo lékař příslušné odbornosti vystavením Poukazu na léčebnou a ortopedickou pomůcku. Na základě poukazu je pak pomůcka výdejnou zdravotnických potřeb vydána. Mezi tyto pomůcky patří například berle, hole, sedačky na vanu, do vany, pod sprchu, nástavce na WC, klozetová křesla.

Berle a hole předepisuje smluvní lékař zdravotní pojišťovny odbornosti chirurgie, rehabilitace, ortopedie, neurologie nebo praktický lékař. Ze zdravotního pojištění je hrazen maximálně jeden pár berlí podpažních za

dva roky, jeden pár nebo jeden kus berlí předloketních za dva roky nebo maximálně jedna hůl za tři roky.

Sedačku na vanu a do vany, pod sprchu, nástavce na WC nebo křesla klozetová předepisuje smluvní lékař zdravotní pojišťovny odbornosti geriatry, rehabilitace, ortopedie, neurologie nebo praktický lékař. Ze zdravotního pojištění je hrazen maximálně jeden kus za pět let, u nástavce na WC je to max. jeden kus za tři roky.

U pomůcek, jejichž předepisování je podmíněno nejen odborností indikujícího lékaře, ale i souhlasem revizního lékaře, lékař nejprve vystaví Žádanku o schválení/povolání. Její nezbytnou součástí je medicínské zdůvodnění požadavku, tedy zejména popis aktuálního zdravotního stavu s podrobným popisem hybnosti a pohybových schopností. Zcela nedostačující je častý pouhý výčet diagnóz. Indikující lékař požádá revizního lékaře o souhlas s úhradou a poté vystaví Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku.

Chodítka předepisuje lékař odbornosti rehabilitace, ortopedická protetika či neurologie. Indikována jsou klientům s funkčními horními končetinami, omezeným pohybem dolních končetin a při snížené stabilitě. Ze zdravotního pojištění je hrazen maximálně jeden kus za pět let.

Lůžka polohovací s možností mechanického nebo elektrického nastavení předepisuje lékař odbornosti rehabilitace, ortopedie či neurologie, a to pacientům bez schopnosti aktivního pohybu zcela odkázaným na pomoc druhé osoby nebo pacientům trvale upoutaným na lůžko se zbytkovou schopností aktivní hybnosti a zároveň s onemocněním výrazně zhoršujícím trofiku kůže a podkoží.

Zapůjčení a úhradu polohovacího lůžka revizní lékař schválí pouze při předpokladu dlouhodobého ošetřování pacienta v domácím prostředí.

■ Předepsání zdravotní pomůcky při úniku moči (inkontinenčních pomůcek)

Pomůcky pro inkontinenci předepisuje lékař na lékařský poukaz, a to na základě tzv. Skupiny postižení, do které je pacient zařazen po odborném vyšetření. Stupně postižení jsou tři – lehká, střední a těžká inkontinence. Pacient smí být zařazen vždy a pouze do jedné z nich, takže nelze kombinovat produkty mezi jednotlivými skupinami u jednoho pojištěnce. Poukaz není

zpoplatněn a pro osoby s diagnózou „inkontinence“ od 3 let věku nepodléhá schvalování revizního lékaře.

Praktický (obvodní) lékař doporučí vyšetření u specialisty (urolog, gynekolog nebo geriatr), který vás vyšetří a případně předepíše speciální absorbční pomůcku. Následně může předepisovat tyto pomůcky i váš praktický lékař.

Pomůcky mohou být předepisovány na 1, 2, maximálně však na 3 měsíce najednou. Získáte je v lékárnách nebo ve zdravotnických potřebách po předložení lékařského poukazu. Inkontinenční pomůcky lze získat také volným nákupem za hotové v lékárnách a výdejnách zdravotnických potřeb bez poukazu. Na tento druh nákupu bez poukazu se ovšem nevztahují příspěvky zdravotní pojišťovny. Pomůcky pro inkontinenci jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění podle limitů. Na aktuální výši úhrady se informujte u svého ošetřujícího lékaře nebo u své zdravotní pojišťovny.

■ Předpis očního lékaře na brýle

Platnost **poukazu na brýle** a optické pomůcky 90 dnů. Tyto pomůcky je oprávněn předepsat pouze lékař odbornosti oftalmologie.

Z veřejného zdravotního pojištění je podle zákona hrazena klientům od 15 let maximálně 1x za 3 roky brýlová obruba v částce 150 Kč za jeden kus (zbytek si pacient doplácí).

Brýlové čočky mohou být pro pacienty od 15 let bez změny korekce (tedy aniž by se měnily příslušné hodnoty) předepisovány na účet veřejného zdravotního pojištění max. 1x za 3 roky. Hrazeny jsou v provedení nejméně ekonomicky náročném v závislosti na míře a závažnosti zdravotního postižení.

Oční optik je povinen mít vždy v nabídce základní sortiment brýlových čoček a obrub zcela bez doplatku pojištěnce.

Další informace naleznete v kapitole **PLATBY ZA PÉČI** (str. 60 ➔)

Lázeňská péče

Nejen při zotavení si můžete dopřát lázeňskou péči. V případě, že je vám nebo vašemu blízkému doporučena ze zdravotních důvodů, je lázeňská léčba hrazena plně, nebo částečně zdravotní pojišťovnou. V případě částečné úhrady hradí zdravotní pojišťovna pouze léčebnou část a pobyt si hradíte samostatně. Pobyt v lázních si můžete dopřát i bez lékařského předpisu, v takovém případě si hradíte veškeré náklady samostatně. Můžete přitom využít jak léčebné, tak i krátkodobé relaxační pobyty.

Jak do lázní

■ Prostřednictvím zdravotní pojišťovny

1. Praktický lékař vystaví návrh na lázeňskou péči hrazenou zdravotní pojišťovnou dle doporučení odborného lékaře nebo ošetřujícího lékaře při hospitalizaci. Zároveň navrhne typ lázeňské péče (komplexní, nebo příspěvková) a místo vhodné pro léčbu daného onemocnění (indikace).
2. Komplexní, nebo příspěvkovou lázeňskou péči schválí revizní lékař zdravotní pojišťovny.
3. V případě komplexní lázeňské péče odešle zdravotní pojišťovna schválený návrh přímo lázním, které pacienta předvolají k nástupu. Komplexní lázeňskou péči čerpá pacient v době pracovní neschopnosti. Zdravotní pojišťovna hradí lázeňskou léčbu, celodenní stravování a ubytování. Aktuální délka pobytu je 21 popř. 28 dní (v závislosti na indikaci)

Užitečné rady najdete na
WWW.LECEBNE-LAZNE.CZ

- u dospělých a 28 dní u dětí, s tím, že návrh může být ve vybraných případech prodloužen.
4. Schválený návrh na příspěvkovou lázeňskou péči je odeslán do lázní prostřednictvím zdravotní pojišťovny nebo pacienta. V případě příspěvkové lázeňské péče přispívá zdravotní pojišťovna na léčebnou část celkové ceny lázeňského pobytu. Ubytování a stravování si léčený hradí sám a během pobytu není v pracovní neschopnosti. Pobyt – neboli lázeňskou lůžkovou péči – může dle platné legislativy poskytnut výhradně registrované zdravotnické zařízení lůžkové péče. Tento pobyt je v délce tři popř. dva týdny. Pobyt není možné rozdělit na dílčí části, léčebnou zajistit ve zdravotnickém zařízení

a ubytovat se mimo zdravotnické zařízení nebo na léčbu docházet z domova. V takovém případě už by se jednalo o péči ambulantní, a to za přímou úhradu nebo na náklady pojištění.

5. Neschválí-li zdravotní pojišťovna komplexní ani příspěvkovou lázeňskou péči, může klient absolvovat pobyt v lázních jako samoplátce.

■ Jako samoplátce

1. Léčebné pobyty jsou zaměřeny na lázeňskou léčbu i prevenci různých onemocnění. Na základě vstupní prohlídky a podle zdravotního stavu sestaví lázeňský lékař klientovi individuální léčebný plán, obsahující vhodné procedury. Pro objednání lázeňského pobytu není u samoplátce nutné lékařské doporučení. Klient si zajišťuje pobyt sám ve vybraných lázních.

2. Relaxační a wellness pobyty slouží k odpočinku, načerpání nové energie a regeneraci těla i ducha. Každé lázně mají připravenou rozmanitou nabídku týdenních či víkendových pobytů. Klient si u konkrétních lázní vybírá pobyt z předem sestavených balíčků obsahujících procedury, které mu vyhovují, a může je čerpat bez zdravotního rizika. Některé pobyty mohou zahrnovat rovněž konzultaci s lázeňským lékařem.

3

užitečné kontakty a informace

Sociální služby v Pardubickém kraji	72
Zdravotní služby v Pardubickém kraji.....	98
Nemocnice, LDN, OLÚ a psychiatrická lůžková zařízení	100
Lékařská pohotovostní služba	102
Zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje.....	106
Úřad práce	110
Česká správa sociálního zabezpečení.....	112

Sociální služby v Pardubickém kraji

Krajský úřad Pardubického kraje

**Komenského náměstí 125,
532 11 Pardubice**

Tel.: 466 026 111

e-mail: posta@pardubickykraj.cz

www.pardubickykraj.cz

■ Sociální služby

■ Co jsou sociální služby?

Sociální služby pomáhají lidem v nepříznivých životních situacích žít běžným životem – starat se sám o sebe a o domácnost, aktivně trávit volný čas a podobně. Sociální služby jsou poskytovány jednotlivcům i rodinám a zaměřují se na zachování co nejvyšší kvality a důstojnosti jejich života.

Mezi nejpočetnější skupiny klientů sociálních služeb patří zejména senioři, lidé se zdravotním postižením, rodiny s dětmi, ale také lidé, kteří z různých důvodů žijí „na okraji“ společnosti.

Sociální služby jsou upraveny zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách a vyhláškou Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 505/2006 Sb., kterou jsou prováděna některá ustanovení zákona o sociálních službách.

■ Kdo sociální služby poskytuje?

Obce a kraje především vytvářejí vhodné podmínky pro rozvoj sociálních služeb. Kromě toho jsou často sami zřizovatelem organizací, které sociální služby poskytují.

Široké spektrum sociálních služeb nabízejí nestátní neziskové organizace a fyzické osoby. Významnými poskytovateli sociálních služeb jsou také soukromé společnosti.

Poskytovatelé sociálních služeb musí mít oprávnění k jejich poskytování formou registrace sociálních služeb, o které rozhoduje příslušný krajský úřad.

Pokud si vybíráte poskytovatele sociálních služeb, vždy si ověřte, zda má potřebná oprávnění a registraci sociálních služeb (např. na sociálním odboru obecního úřadu nebo na hlédnutí do registru poskytovatelů sociálních služeb na <http://iregistr.mpsv.cz>).

■ Kde najdu informace o sociálních službách?

Informace o sociálních službách a jejich poskytování lze získat např. na obecních, městských či krajských úřadech na věcně příslušných odborech sociálních věcí. Poradí vám také v občanských nebo jiných specializovaných poradnách. Základní informace se vždy zdarma dozvíte i přímo u poskytovatelů sociálních služeb.

■ Základní druhy sociálních služeb

■ Služby sociální péče

Služby sociální péče jsou vybrané sociální služby, které napomáhají lidem zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost. Cílem je umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojit se do běžného života a zajistit jim důstojné prostředí a zacházení.

Do služeb sociální péče patří:

- Osobní asistence
- Pečovatelská služba
- Tísňová péče
- Průvodcovské a předčitatelské služby
- Podpora samostatného bydlení
- Odlehčovací služby
- Centra denních služeb
- Denní stacionáře
- Týdenní stacionáře
- Domovy pro osoby se zdravotním postižením
- Domovy pro seniory
- Domovy se zvláštním režimem
- Chráněné bydlení
- Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče

Přehled poskytovatelů sociálních služeb v Pardubickém kraji najdete na **WWW.SOCIALNISLUZBYPK.CZ**

Na bezplatné poskytnutí základního sociálního poradenství o možnostech řešení nepříznivé sociální situace nebo jejího předcházení má nárok každý.

■ Služby sociální prevence

Cílem služeb sociální prevence je napomáhat osobám překonat jejich nepříznivé sociální situace a chránit společnost před vznikem a šířením nežádoucích společenských jevů (sociální vyloučení, kriminalita apod.)

Do služeb sociální prevence patří:

- Raná péče
- Telefonická krizová pomoc
- Tlumočnické služby
- Azylové domy
- Domy na půl cesty
- Kontaktní centra
- Krizová pomoc
- Intervenční centra
- Nízkoprahová denní centra
- Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež
- Noclehárny
- Služby následné péče
- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením
- Sociálně terapeutické dílny
- Terapeutické komunity
- Terénní programy
- Sociální rehabilitace

■ Sociální poradenství

Základní sociální poradenství poskytuje osobám v nepříznivé sociální situaci potřebné informace přispívající k řešení jejich nepříznivé sociální situace.

Odborné sociální poradenství je zaměřeno na potřeby osob ve specializovaných poradnách – například se můžete obrátit na občanské poradny, manželské a rodinné poradny, pro osoby se zdravotním postižením, či poradny pro oběti trestných činů a domácího násilí.

■ Rodinné pasy

Cílem projektu Rodinné pasy je přímá pomoc rodinám s dětmi do osmnácti let. Díky nabídce slev je snaha zlepšit přístupnost k širokému spektru kulturních akcí, zboží a služeb. Nabídka je o to zajímavější, že slevy lze uplatnit na mnoha dalších místech České republiky a Dolního Rakouska. Projekt nabízí nejen slevy, ale přináší s sebou také mnoho zábavy, soutěže pro děti a řadu vzájemných setkání. O oblibě tohoto projektu svědčí stále narůstající počet slevových karet, kterých využívá již více jak 10 000 rodin, stejně tak se zvyšuje i počet poskytovatelů slev.



■ Senior pasy

SENIOR PASY jsou unikátním projektem, který vznikl na podporu obyvatelstva s věkem od 55 let. Zapojení do projektu je ZDARMA!

Projekt přináší ucelený a jednotný systém slev na výrobky a služby poskytovaný držitelům karet SENIOR PAS.

Nabízené slevy ve výši 5–50 % jsou primárně zaměřeny na zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělání, muzea, galerie, ale i spotřební nákupy.

Senior Pas

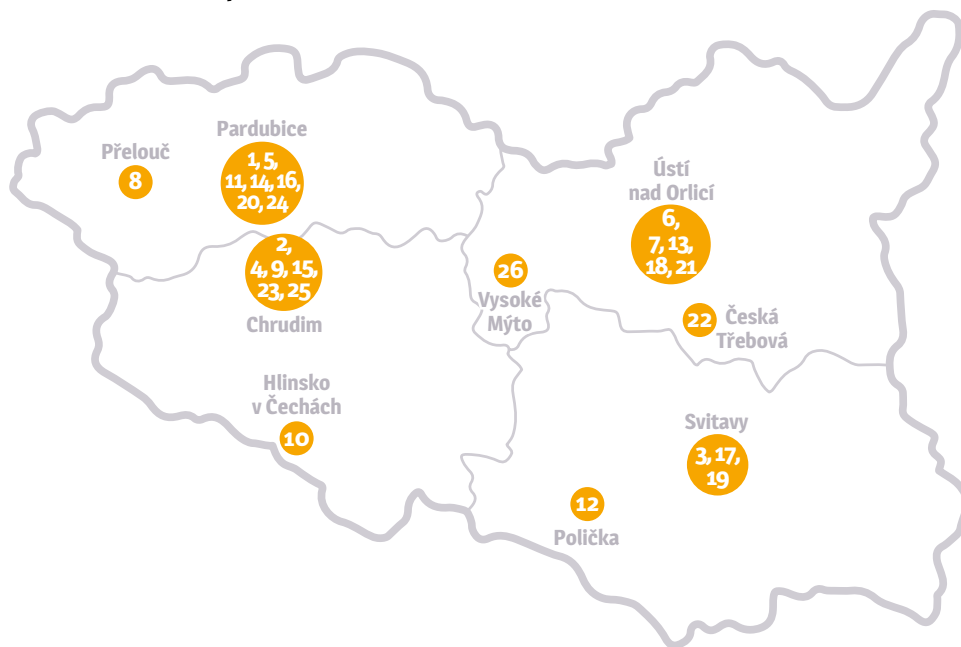
Volejte linku
Senior Pas

z pevné linky volejte:
840 111 122
Cena za hovor po celé ČR 1,- Kč/min.

z mobilu volejte:
725 534 865
Cena za hovor dle tarifu Vašeho mobilního operátora

Po – Pá 8:00 – 16:00
Mimo úřední hodiny k dispozici záznamník

Sociální poradenství



1	VIDA, o.s. Pernštyňské náměstí 55, 530 02 Pardubice 2 / www.vidacr.cz / tel.: 775 585 157	●	●	
2	Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.- Chrudim Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim / www.pestalozzi.cz / tel.: 469 623 896, 724 837 218	●		
3	Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.- Svitavy Milady Horákové 10, 568 02 Svitavy / www.pestalozzi.cz / tel.: 461 321 100, 461 321 200	●		
4	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. - Chrudim Revoluční 594, 537 01 Chrudim / www.czp-pk.cz / tel.: 469 620 320, 775 693 987	●	●	
5	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. - Pardubice Bělehradská 389, 530 09 Pardubice / www.czp-pk.cz / tel.: 466 335 630, 775 693 987	●	●	
6	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. - Ústí nad Orlicí Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.czp-pk.cz / tel.: 465 525 324, 775 693 985	●	●	
7	Domov důchodců Ústí nad Orlicí Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.dduo.cz / tel.: 465 521 061	●	●	●
8	Domov u fontány Libušina 1060, 535 16 Přelouč / www.domovufontany.cz / tel.: 466 959 166	●		●

9	Farní charita Chrudim Školní náměstí 56, 537 01 Chrudim / www.chrudim.charita.cz / tel.: 469 622 953	●	●	●
10	Most pro o.p.s. - Hlinsko v Čechách Poděbradovo náměstí 1, 539 01 Hlinsko / www.mostlp.eu / tel.: 774 412 164	●	●	●
11	Občanská poradna Pardubice, o.s. ul. 17. listopadu 237, 530 02 Pardubice / www.obcanskaporadnapardubice.cz / tel.: 466 989 574	●	●	
12	Oblastní charita Polička Vrchlického 185, 572 01 Polička / www.policika.charita.cz / tel.: 461 723 758	●	●	●
13	Oblastní charita Ústí nad Orlicí 17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.uo.charita.cz / tel.: 465 520 520, 465 520 521	●	●	
14	Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením ČR Erno Košťála 1013, Pardubice III-Studánka, 530 12 Pardubice 12 www.nrzp.cz / tel.: 732 546 915	●	●	
15	Poradna pro rodinu Pardubického kraje - Chrudim Školní náměstí 11, 537 01 Chrudim / www.poradnapardubice.cz / tel.: 469 319 632	●		
16	Poradna pro rodinu Pardubického kraje - Pardubice Mozartova 449, 530 09 Pardubice / www.poradnapardubice.cz / tel.: 466 263 080, 603 273 948	●		
17	Poradna pro rodinu Pardubického kraje - Svitavy Riegrova 2063/11, 568 02 Svitavy / www.poradnapardubice.cz / tel.: 461 532 604, 604 867 581	●		
18	Poradna pro rodinu Pardubického kraje - Ústí nad Orlicí Na Pláni 1343, 562 06 Ústí nad Orlicí / www.poradnapardubice.cz / tel.: 465 525 442, 733 522 278	●		
19	Středisko sociálních služeb Salvia, z.ú. Wolkerova alej 92/18, 568 02 Svitavy / www.salvia.cz / tel.: 461 535 324	●	●	
20	AUDIOHELP z.s. Bělehradská 389, 530 09 Pardubice 9 / www.audiohelp.cz / tel.: 466 301 888		●	
21	AUDIOHELP z.s. Čs. armády 284, 562 01 Ústí nad Orlicí 1 / www.audiohelp.cz / tel.: 465 526 911		●	
22	Sociální poradna SONS ČR - Česká Třebová Mlýnská 900, Česká Třebová, 560 02 Česká Třebová 2 / www.sons.cz / tel.: 607 657 188		●	
23	Sociální poradna SONS ČR - Chrudim Městský park 274, 537 01 Chrudim / www.sons.cz / tel.: 777 498 714		●	
24	TyfloCentrum Pardubice, o.p.s. nábřeží Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice 2 / www.tcpce.cz / tel.: 466 500 615		●	
25	TyfloCentrum Pardubice, o.p.s., pracoviště Chrudim Městský park 274, 537 01 Chrudim 1 / www.tcpce.cz / tel.: 469 623 368		●	
26	TyfloCentrum Pardubice o.p.s., pracoviště Vysoké Mýto Plk. B. Kohouta 914, Litomyšlské Předměstí, 566 01 Vysoké Mýto / www.tcpce.cz / tel.: 774 415 173		●	

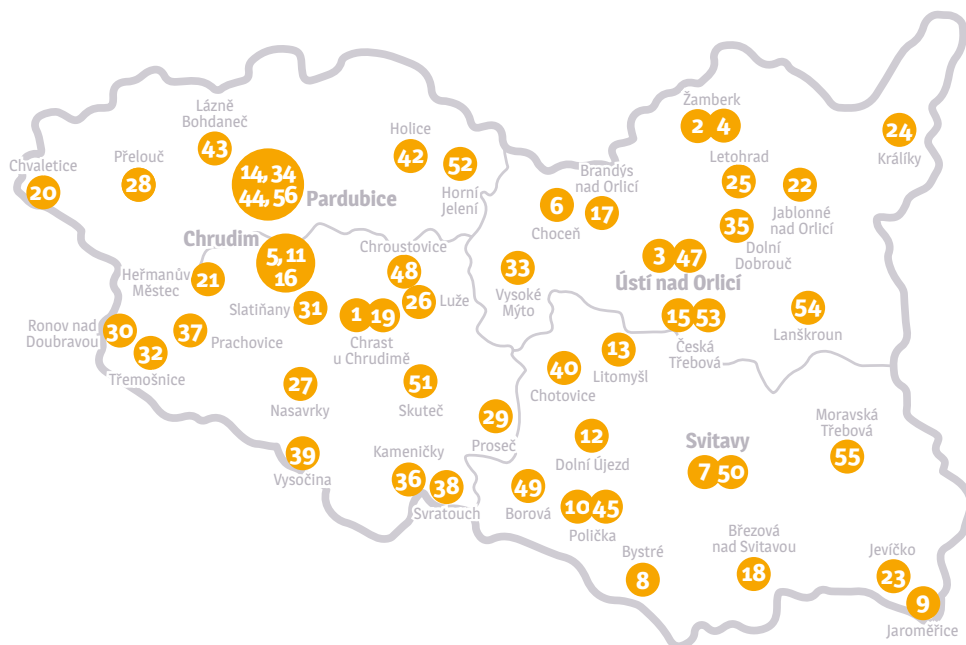
■ Osobní asistence



1	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. - Chrudim Revoluční 594, 537 01 Chrudim / www.czp-pk.cz / tel.: 775 693 981	
2	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. - Pardubice Bělehradská 389, 530 09 Pardubice / www.czp-pk.cz / tel.: 775 693 981	
3	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. - Ústí nad Orlicí Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.czp-pk.cz / tel.: 465 525 324, 775 693 985	
4	Česká abilympijská asociace Sladkovského 2824, 530 02 Pardubice / www.caacz.cz / tel.: 466 052 051	  
5	Farní charita Chrudim Školní náměstí 56, 537 01 Chrudim / www.chrudim.charita.cz / tel.: 469 622 653	 
6	Hewer, z.s. Havlíčková 841, 530 02 Pardubice / www.pecovatel.cz / tel.: 736 505 556	  
7	Oblastní charita Nové Hradky u Skutče Chotovice 31, 570 01 Litomyšl / www.novehrady.charita.cz / tel.: 731 598 802	 
8	Oblastní charita Pardubice V Ráji 732, 530 02 Pardubice / www.pardubice.charita.cz / tel.: 466 335 026, 777 296 850	 
9	Oblastní charita Polička Tylova 248, 572 01 Polička / www.policka.charita.cz / tel.: 731 598 814	  
10	Oblastní charita Ústí nad Orlicí 17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.uo.charita.cz / tel.: 734 769 711	  
11	Středisko sociálních služeb Salvia, z.ú. Wolkerova alej 92/18, 56802 Svítavy / www.salvia.cz / tel.: 461 535 324	 
12	Základní škola a Praktická škola Svítání, o.p.s. Komenského 432, 530 03 Pardubice 3 / www.svitani.cz / tel.: 466 049 911	
13	Základní škola a Praktická škola Svítání, o.p.s. Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto / www.svitani.cz / tel.: 468 003 480	

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

Pečovatelská služba



1	Anděla - sociální družstvo Tyršova 108, 538 51 Chrast u Chrudimě / www.andela.cz / tel.: 732 166 663	●	●
2	Bytový dům s pečovatelskou službou Pastviny 140, 564 01 Žamberk / www.bdpaspastviny.cz / tel.: 465 322 116, 604 726 708	●	●
3	Centrum sociální péče města Ústí nad Orlicí Na Pláni 1433, 562 06 Ústí nad Orlicí / www.csp-uo.cz / tel.: 465 52 40 54, 736 503 571	●	●
4	Centrum sociální péče města Žamberk Albertova 357, 564 01 Žamberk / www.zamberk.cz / tel.: 465 617 101	●	●
5	Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim Obce Ležáků 215, 537 01 Chrudim / www.socialni-sluzby.cz / tel.: 469 638 209, 469 639 919	●	●
6	Zařízení sociální péče Choceň Dr. Fikejze 525, 565 01 Choceň / www.zspchocen.cz / tel.: 465 471 782	●	
7	Charita Svitavy Hřbitovní 2257, 568 02 Svitavy / www.svitavy.caritas.cz / tel.: 461 534 897	●	●
8	Domov Bystré Školní 453, 569 92 Bystré / www.osdomov.webpark.cz / tel.: 461 741 308	●	●
9	Domov na Kalvárii s.r.o. Jaroměřice 271, 569 44 Jaroměřice / www.domovkalvarie.cz / tel.: 736 280 254	●	
10	Dům s pečovatelskou službou Penzion Polička Družstevní 970, 572 01 Polička / www.dpspolicka.cz / tel.: 461 753 111	●	●
11	Farní charita Chrudim Školní náměstí 56, 537 01 Chrudim / www.chrudim.charita.cz / tel.: 469 622 953	●	●
12	Farní charita Dolní Újezd Dolní Újezd 613, 569 61 Dolní Újezd / www.dolnijujezd.charita.cz / tel.: 461 631 672	●	●
13	Farní charita Litomyšl Bělidla 392, 570 01 Litomyšl / www.litomysl.charita.cz / tel.: 605 156 882	●	●
14	Kamilka s.r.o. Čs. armády 2286, 530 02 Pardubice 2 / www.kamilka.eu / tel.: 733 703 051	●	●
15	Komunitní centrum Petrklíč, z.s. Smetanova 1450, 560 02 Česká Třebová 2 / www.kcpetrklc.cz / tel.: 605 366 931	●	●
16	Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. Obce Ležáků 166, 537 01 Chrudim 1 / www.domovsenioruchrudim.cz / tel.: 777 006 021	●	●
17	Město Brandýs nad Orlicí Náměstí Komenského 203, 561 12 Brandýs nad Orlicí / www.mesto-brandys.cz / tel.: 465 544 211, 447	●	●
18	Město Březová nad Svitavou Zahradní 307, 569 02 Březová nad Svitavou / www.brezova.cz/pecovatelska-sluzba / tel.: 461 521 181	●	
19	Město Chrast U Vodojemu 782, 538 51 Chrast / www.mestochrast.cz / tel.: 469 633 690	●	●

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

20	Město Chvaletice U Stadionu 236, 533 12 Chvaletice / www.chvaletice.cz / tel.: 466 985 032	
21	Město Heřmanův Městec Masarykovo náměstí 950, 538 03 Heřmanův Městec / www.hermanuv-mestec.cz / tel.: 469 695 161	
22	Město Jablonné nad Orlicí Aloise Hanuše 176, 561 64 Jablonné nad Orlicí / www.jablonneno.cz / tel.: 602 474 680	
23	Město Jevíčko Koblišná 125, 569 43 Jevíčko / www.jevicko.cz / tel.: 461 326 518	
24	Město Králíky Na Křižovatce 193, 561 69 Králíky / www.kraliky.eu / tel.: 724 894 938	
25	Město Letohrad Sokolovská 16, 561 51 Letohrad / www.dpsletohrad.eu / tel.: 465 676 540	
26	Město Luže Na Výsluní 9, 538 54 Luže / www.luze.cz / tel.: 469 633 985	
27	Město Nasavrky Dům s pečovatelskou službou, Slatiňanská 66, 538 25 Nasavrky / www.nasavrky.cz / tel.: 469 677 520	
28	Město Přelouč Sluneční 1516, 535 01 Přelouč / www.mestoprelouc.cz / tel.: 466 953 216	
29	Město Proseč Proseč 18, 539 44 Proseč / www.prosec.cz / tel.: 468 005 021, 469 321 327	
30	Město Ronov nad Doubravou sídlíště Pod nádražím 561, 538 42 Ronov nad Doubravou / tel.: 469 690 201	
31	Město Slatiňany Farská 765, 538 21 Slatiňany / www.slatinany.cz / tel.: 469 682 555	
32	Město Třemošnice Jižní 438, 538 43 Třemošnice / www.tremosnice.cz / tel.: 469 661 406	
33	Město Vysoké Mýto Litomyšlská 50, 566 01 Vysoké Mýto / www.vysoke-myto.cz / tel.: 465 466 111	
34	POMOCNÍK v akci, o.p.s. Kosmonautů 167, 530 09 Pardubice / www.pomocnikvakci.estranky.cz / tel.: 723 244 979, 733 454 528	
35	Obec Dolní Dobrouč Dolní Dobrouč 62, 561 02 Dolní Dobrouč / www.dolniodbrouc.cz / tel.: 465 543 310	
36	Obec Kameničky Kameničky 87, 539 41 Kameničky / www.kamenicky.hyperlink.cz / tel.: 469 318 331	
37	Obec Prachovice Chrudimská 20, 538 04 Prachovice / www.obecprachovice.cz / tel.: 469 663 226	
38	Obec Svratouch Svratouch 15, 539 42 Svratouch / www.svratouch.cz / tel.: 566 502 271	

39	Obec Vysočina Dřevíkov 55, Vysočina, 539 01 Hlinsko v Čechách 1 / www.obecvysocina.cz / tel.: 469 333 162, 602 149 095	●	●	
40	Oblastní charita Nové Hradky u Skutče Chotovice 31, 570 01 Litomyšl / www.novehrady.charita.cz / tel.: 731 598 802	●	●	
41	Oblastní charita Pardubice - Pečovatelská služba - Moravany u Holic nam. Hrdinů 13, 533 72 Moravany / www.pardubice.charita.cz / tel.: 466 950 441, 775 296 831	●	●	
42	Oblastní charita Pardubice - Pečovatelská služba Holice v Čechách Palackého 1131, 534 01 Holice / www.pardubice.charita.cz / tel.: 466 681 654, 775 296 831	●	●	
43	Oblastní charita Pardubice - Pečovatelská služba Lázně Bohdaneč Šípkova 49, 533 41 Lázně Bohdaneč / www.pardubice.charita.cz / tel.: 466 924 120, 775 296 832	●	●	
44	Oblastní charita Pardubice - Pečovatelská služba Pardubice V Ráji 732, 530 02 Pardubice / www.pardubice.charita.cz / tel.: 466 335 026, 777 296 850	●	●	
45	Oblastní charita Polička Vrchlického 185, 572 01 Polička / www.policke.charita.cz / tel.: 461 722 218	●	●	●
46	Oblastní charita Ústí nad Orlicí - Pečovatelská služba Letohrad Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad / www.uo.charita.cz / tel.: 465 621 281	●	●	
47	Oblastní charita Ústí nad Orlicí - Pečovatelská služba Ústí nad Orlicí Sokolská 68, 562 04 Ústí nad Orlicí / www.uo.charita.cz / tel.: 465 522 375	●	●	
48	Odborné učiliště a Praktická škola Chroustovice Zámek 1, 538 63 Chroustovice / www.chroustovice.cz / tel.: 469 674 447	●	●	
49	Pečovatelská služba AZASS Polička Borová 350, 572 01 Borová / www.azass.cz/ps / tel.: 461 722 700, 604 120 419	●	●	
50	Seniorcentrum města Svitavy s.r.o. Felberova 715/31, 568 02 Svitavy / www.seniorcentrum.svitavy.cz / tel.: 461 534 406	●	●	
51	Senior Centrum Skuteč Smetanova 946, 539 73 Skuteč / www.scskutek.cz / tel.: 469 699 900	●	●	●
52	SKP - CENTRUM, o.p.s. - Domov Simeon Horní Jelení K Dubu 702, 533 74 Horní Jelení / www.skp-centrum.cz / tel.: 606 371 136	●	●	
53	Sociální služby Česká Třebová Masarykova 2100, 560 02 Česká Třebová / www.ceska-trebova.cz / tel.: 465 503 511	●	●	
54	Sociální služby Lanškroun Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun / www.soslla.cz / tel.: 465 503 001	●	●	
55	Sociální služby města Moravská Třebová Svitavská 1475, 571 01 Moravská Třebová / www.ddmt.cz / tel.: 461 318 252	●	●	
56	Sociální služby města Pardubic Sedláčkova 446, 530 09 Pardubice / www.ssmpe.cz / tel.: 602 944 975	●	●	

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

Týdenní stacionáře¹, Domovy pro osoby se zdravotním postižením²



1	Domov na zámku Bystré [®] Zámecká 1, 569 92 Bystré / www.dnzbystre.cz / tel.: 461 741 212/0		●
2	Domov na rozcestí Svitavy [®] T. G. Masaryka 9, 568 02 Svitavy / www.dnrsvitavy.cz / tel.: 468 008 104	●	●
3	Domov pod hradem Žampach [®] Žampach 1, 564 01 Žamberk / www.uspza.cz / tel.: 465 618 184, 465 618 137		●
4	Domov pod Kuňkou [®] Ráby 162, 533 52 Staré Hradiště / www.dpkrcz.cz / tel.: 466 415 636, 466 430 777	●	●
5	Domov sociálních služeb Slatiňany [®] Klášteří 795, 538 21 Slatiňany / www.dss.cz / tel.: 469 681 462, 469 681 215		●
6	Domov u studánky [®] Anenská Studánka 41, 563 01 Lanškroun / www.domust.cz / tel.: 465 507 700		●
7	Senior Centrum Skuteč [®] Smetanova 946, 539 73 Skuteč / www.scskuteccz.cz / tel.: 469 699 900	●	●
8	SKP - CENTRUM, o.p.s. - Domov Simeon Horní Jelení [®] K Dubu 711, 533 74 Horní Jelení / www.skp-centrum.cz / tel.: 466 030 849	●	●
9	Sociální služby Česká Třebová [®] Lhotka 172, 560 02 Česká Třebová / www.ceska-trebova.cz / tel.: 465 534 423	●	●
10	Stacionář Ústí nad Orlicí [®] T. G. Masaryka 123, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.stacionar-uo.cz / tel.: 606 512 972	●	●

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

■ Průvodcovské a předčitatelské služby

- 1 TyfloCentrum Pardubice, o.p.s.**
nábř. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice / www.tcpce.cz / tel.: 466 500 615

■ Podpora samostatného bydlení¹, Chráněné bydlení²

- 2 BERENIKA - Vysoké Mýto - sdružení pro pomoc těžce zdravotně postiženým²**
plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto / www.berenika-vm.cz / tel.: 468 003 470

- 3 Domov na hradě Rychmburk²**
Družstevní 917, 539 73 Skuteč / www.rychmburk.cz / tel.: 469 350 438

- 4 Domov na rozcestí Svitavy^{1 2}**
Purkyňova 14, 568 02 Svitavy / www.dnrsvitavy.cz / tel.: 468 008 104

- 5 Domov na zámku Bystré^{1 2}**
Zámecká 1, 569 92 Bystré / www.dnzbystre.cz / tel.: 461741212/0

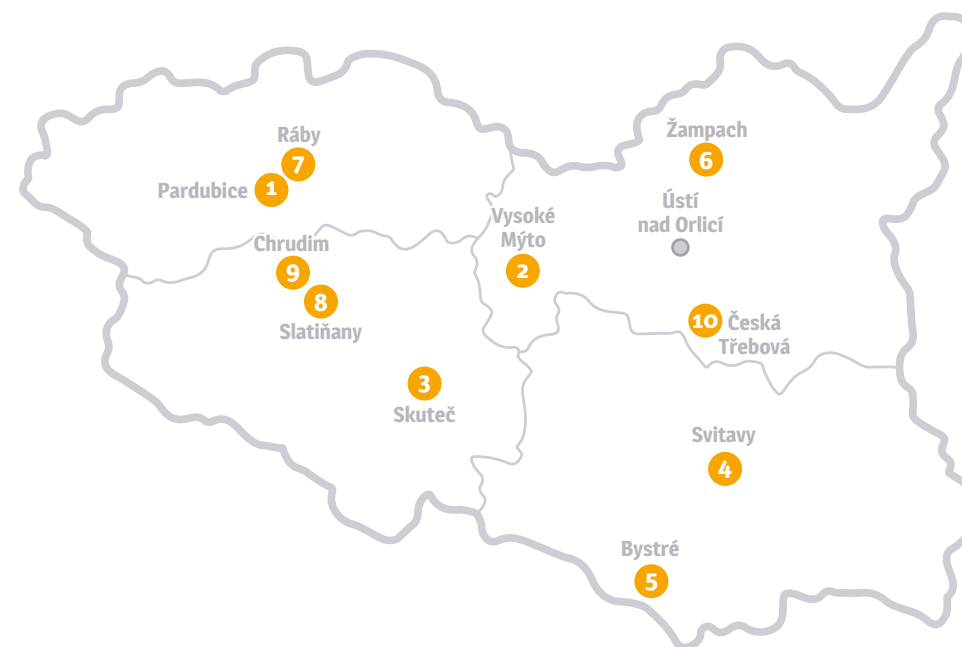
- 6 Domov pod hradem Žampach^{1 2}**
Žampach 1, 564 01 Žamberk / www.uspza.cz / tel.: 465 618 184, 465 618 137

- 7 Domov pod Kuňkou²**
Ráby 162, 533 52 Staré Hradiště / www.dpkr.cz / tel.: 466 415 636, 466 430 777

- 8 Domov sociálních služeb Slatiňany²**
Klášteří 795, 538 21 Slatiňany / www.dss.cz / tel.: 469 681 461-3

- 9 Rytmus Východní Čechy, o.p.s.¹**
Heydukova 392, 537 01 Chrudim 1 / www.rytmuschrudim.cz
tel.: 777 222 139, 469 621 599

- 10 Rytmus Východní Čechy, o.p.s.¹**
Skalka 1692, 560 02 Česká Třebová 2 / www.rytmuschrudim.cz / tel.: 730 518 511



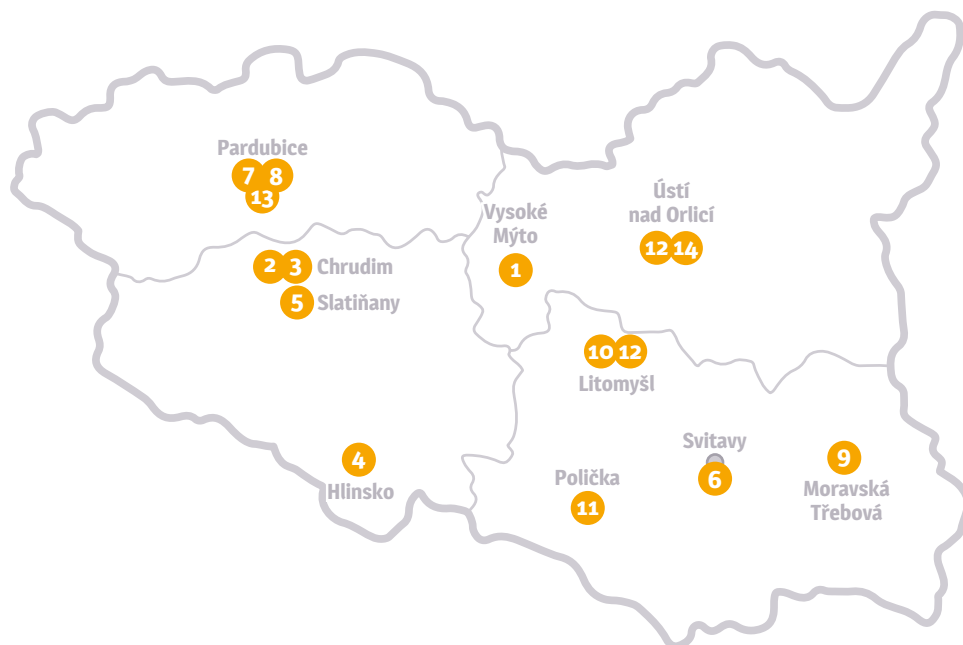
■ Odlehčovací služby¹, Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče²



1	BERENIKA - Vysoké Mýto - sdružení pro pomoc těžce zdravotně postiženým¹ plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto / www.berenika-vm.cz / tel.: 468 003 470	●	●	●
2	Domov důchodců Ústí nad Orlicí¹ Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí 1 / www.dduo.cz / tel.: 734 793 446	●	●	●
3	Domov na rozcestí Svitavy¹ T. G. Masaryka 9, 568 02 Svitavy / www.dnrsvitavy.cz / tel.: 468 008 104	●	●	●
4	Domov pod hradem Žampach¹ Žampach 1, 564 01 Žamberk / www.uspza.cz / tel.: 465 618 184, 465 618 137	●	●	●
5	Domov sociálních služeb Slatiňany¹ Klášteří 795, 538 21 Slatiňany / www.dss.cz / tel.: 469 681 462, 469 681 215	●	●	●
6	Farní charita Litomyšl¹ Dukelská 750, 570 01 Litomyšl / www.litomysl.charita.cz / tel.: 461 616 106	●	●	●
7	Políčská nemocnice s.r.o. Elmova 294, 572 01 Polička / tel.: 461 722 700	●	●	●
8	Léčebna dlouhodobě nemocných v Rybitví^{1,2} Činžovních domů 139-140, 533 54 Rybitví / www.ldn-rybitvi.cz / tel.: 466 680 126	●	●	●
9	Oblastní charita Pardubice¹ Třebosice 10, 22, 530 02 Třebosice / www.pardubice.charita.cz / tel.: 466 970 227, 775 296 833	●	●	●
10	SKP - CENTRUM, o.p.s. - Domov Simeon Horní Jelení¹ K Dubu 711, 533 74 Horní Jelení / www.skp-centrum.cz / tel.: 466 030 849	●	●	●
11	Sociální služby Lanškroun¹ Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun / www.sosla.cz / tel.: 465 503 001	●	●	●
12	AESKULAP spol. s r.o. - Léčebný ústav Červená voda² Červená voda 333, 561 61 Červená voda / www.aeskulap.cz / tel.: 465 626 321, 602 164 369	●	●	●
13	Albertinum, odborný léčebný ústav v Žamberku² Za Kopečkem 353, 564 01 Žamberk / www.albertinum-olu.cz / tel.: 465 677 111	●	●	●

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

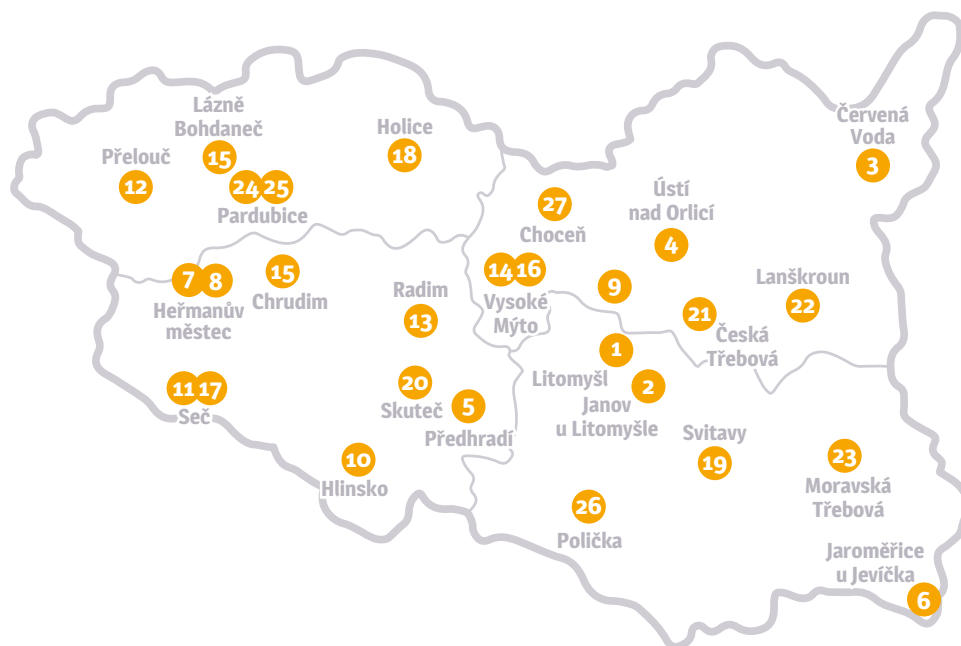
Centra denních služeb¹, Denní stacionáře²



1	Berenika – Vysoké Mýto, o.p.s. ² plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto / www.berenika-vm.cz / tel.: 468 003 470				●
2	Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim - Denní stacionář Jitřenka ² Městský park 828, 537 01 Chrudim / www.socialni-sluzby.cz / tel.: 469 638 209, 469 622 032		●		●
3	Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim - Denní stacionář Pohoda ² Městský park 828, 537 01 Chrudim / www.socialni-sluzby.cz / tel.: 469 638 209, 469 622 032	●	●		●
4	Domov seniorů Drachtinka ¹ Adámkova třída 654, 539 01 Hlinsko v Čechách 1 / www.hlinsko.cz/socialni/cdsmoty tel.: 734 645 025, 469 315 390		●		
5	Domov sociálních služeb Slatiňany ² Klášteří 795, 538 21 Slatiňany / www.dss.cz / tel.: 469 681 462, 469 681 215				●
6	Charita Svitavy ¹ Jungmannova 6, 568 02 Svitavy / www.svitavy.caritas.cz / tel.: 461 532 414	●	●		
7	MIREA denní stacionář, o.p.s. ² Ostřešanská 25, 530 03 Pardubice / www.mirea.cz / tel.: 466 262 384, 603 535 959				●
8	Most do života ¹ Erno Košťála 1015, 530 12 Pardubice / www.mostdozivota.org / tel.: 731 788 318				●
9	Oblastní charita Moravská Třebová ² Svitavská 655/44, 571 01 Moravská Třebová / www.mtrebova.charita.cz / tel.: 734 435 089		●		●
10	Oblastní charita Nové Hradce u Skutče ² Chotovice 31, 570 01 Litomyšl / www.novehrady.charita.cz / tel.: 731 598 809	●	●		
11	Oblastní charita Polička ² Vrchlického 185, 572 01 Polička / www.policcka.charita.cz / tel.: 461 725 552		●		●
12	Ruka pro život - o.p.s. ² J. E. Purkyně 1150, 570 01 Litomyšl / www.rukaprozivot.cz / tel.: 733 158 496	●	●		●
13	Sociální služby města Pardubic ² A. Krause 1995, 530 02 Pardubice / www.ssmpe.cz / tel.: 466 304 924		●		●
14	Stacionář Ústí nad Orlicí ² T. G. Masaryka 123, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.stacionar-uo.cz / tel.: 606 512 972		●		●

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

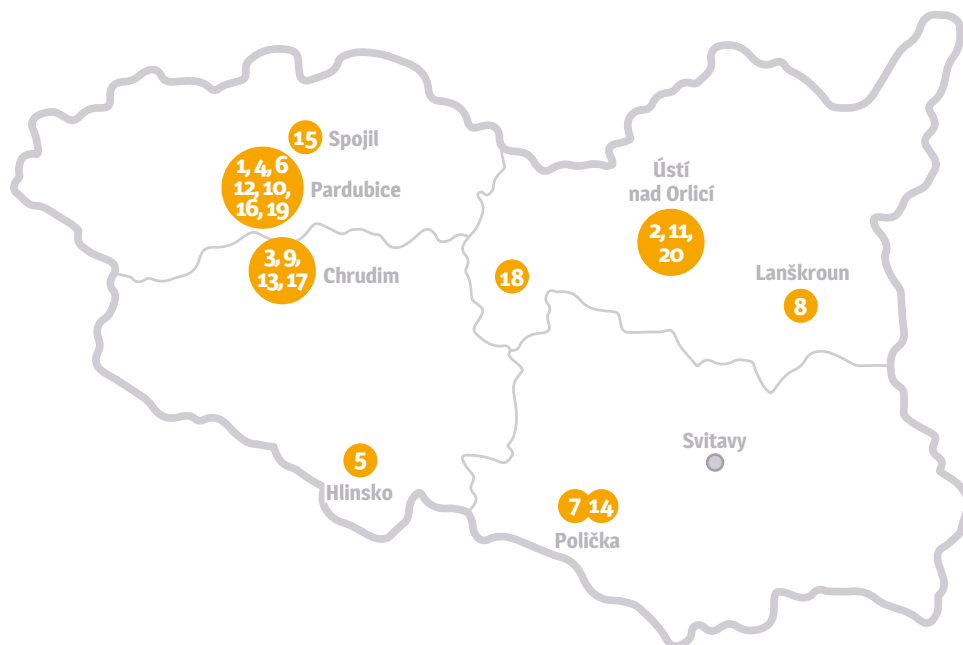
Domovy pro seniory¹, Domovy se zvláštním režimem²



1	Centrum sociální pomoci města Litomyšl ^{1 2} Zámecká 500, 570 01 Litomyšl / www.litomysl.cz / tel.: 461 614 861	●	●
2	Česká katolická charita ¹ Janov 1, 569 55 Janov u Litomyšle / www.ckch.cz / tel.: 461 639 005	●	
3	Domov důchodců sv. Zdislavy ¹ Červená Voda 253, 561 61 Červená Voda / www.domov-svzdislavy.cz / tel.: 465 626 203	●	●
4	Domov důchodců Ústí nad Orlicí ^{1 2} Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.dduo.cz / tel.: 465 521 061	●	●
5	Domov na hradě Rychmburk Předhradí 17, 539 74 Předhradí / www.rychmburk.cz / tel.: 469 350 438, 469 350 360		●
6	Domov na Kalvárii s.r.o. ¹ Jaroměřice 271, 569 44 Jaroměřice u Jevíčka / www.domovkalvarie.cz tel.: 608 735 333, 776 873 333	●	
7	Domov pro seniory ¹ U Bažantnice 63, 538 03 Heřmanův Městec / www.domov-duchodcu.cz tel.: 469 660 278, 469 66 0275	●	●

8	Domov pro seniory Heřmanův Městec ^{1 2} Masarykovo náměstí 37, 538 03 Heřmanův Městec / www.domov-hm.cz / tel.: 469 695 121	●	
9	Domov pro seniory Sloupnice ¹ Horní Sloupnice 258, 565 53 Sloupnice / www.ddsloupnice.cz / tel.: 465 549 116	●	●
10	Domov seniorů Drachtinka ¹ Erbenova 1631, 539 01 Hlinsko / www.drachtinka.cz / tel.: 469 315 871	●	
11	Domov seniorů Seč s.r.o. ¹ Seč 526, 538 07 Seč 1 / www.dssec.cz / tel.: 725 500 661	●	●
12	Domov u fontány ^{1 2} Libušina 1060, 535 16 Přelouč / www.domovufontany.cz / tel.: 466 959 166	●	●
13	Dům klidného stáří Glossus s.r.o. ¹ Radim 89, 538 54 Luže / www.dumstari.cz / tel.: 469 671 057, 777 036 416	●	
14	Ledax Vysoké Mýto o.p.s. ^{1 2} Žižkova 913, 566 01 Vysoké Mýto / www.vysokemyto.ledax.cz / tel.: 725 466 547	●	●
15	Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. ^{1 2} Obce Ležáků 166, 537 01 Chrudim 1 / www.domovsenioruchrudim.cz / tel.: 777 006 021	●	
16	NADĚJE o.s. - Vysoké Mýto ¹ Náměstí Naděje 731, 566 01 Vysoké Mýto / www.nadeje.cz / tel.: 465 424 825	●	
17	Sanatorium Topas s.r.o. Čs. pionýrů 197, 538 07 Seč 1 / www.sanatorium-topas.cz / tel.: 774 119 185		●
18	Sanatorium Topas s.r.o. Husova 771, Holice, 534 01 Holice v Čechách / www.sanatorium-topas.cz / tel.: 602 023 051		●
19	Seniorcentrum města Svitavy s.r.o. ^{1 2} T. G. Masaryka 7/33A, 568 02 Svitavy / www.seniorcentrum.svitavy.cz / tel.: 461 533 490	●	●
20	Senior Centrum Skuteč ¹ Smetanova 946, 539 73 Skuteč / www.scskutek.cz / tel.: 469 699 900	●	
21	Sociální služby Česká Třebová ¹ Bezděkov 918, 560 02 Česká Třebová / www.ceska-trebova.cz / tel.: 465 503 455	●	
22	Sociální služby Lanškroun ^{1 2} Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun / www.soslla.cz / tel.: 465 503 001	●	
23	Sociální služby města Moravská Třebová ¹ Svitavská 308, 571 01 Moravská Třebová / www.ddmt.cz / tel.: 461 318 252	●	
24	Sociální služby města Pardubice - Domov pro seniory Dubina Pardubice ¹ Blahoutova 646-649, 530 03 Pardubice / www.ssmpe.cz / tel.: 466 262 345	●	
25	Sociální služby města Pardubice - Domov pro seniory U Kostelíčka Pardubice ^{1 2} Štrossova 357, 530 03 Pardubice / www.ssmpe.cz / tel.: 466 613 176	●	●
26	Svazek obcí AZASS ¹ Elmova 1020, 572 01 Polička / www.azass.cz/domov / tel.: 461 722 700	●	●
27	Zařízení sociální péče Choceň ¹ Dr. Fikejze 1115, 565 01 Choceň / www.zspchocen.cz / tel.: 465 471 782, 465 473 928	●	●

■ Služby následné péče¹, Sociální rehabilitace²



1	Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje - Pardubice [®] Bělehradská 389, 530 09 Pardubice / www.czp-pk.cz / tel.: 466 335 630, 775 693 987	●	●
2	Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje - Ústí nad Orlicí [®] Čs. armády 1181, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.czp-pk.cz / tel.: 465 525 324, 775 693 985	●	●
3	Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje - Chrudim [®] Revoluční 594, 537 01 Chrudim / www.czp-pk.cz / tel.: 469 620 320, 775 693 987	●	●
4	Česká abilympijská asociace [®] Sladkovského 2824, 530 02 Pardubice / www.caac.cz / tel.: 466 052 054, 466 052 056		●
5	Fokus Vysočina [®] K. Lidického 1213, 539 01 Hlinsko / www.fokusvysocina.cz / tel.: 777 151 497		●
6	KŘIŽOVATKA handicap centrum o.s. [®] Arnošta z Pardubic 2605, 530 02 Pardubice / www.krizovatka-hc.cz / tel.: 774 467 777	●	
7	Oblastní charita Polička [®] Tylova 248, 572 01 Polička / www.policka.charita.cz / tel.: 731 598 763		●
8	Oblastní charita Ústí nad Orlicí [®] Havlíčková 1129, Žichlínské Předměstí, 563 01 Lanškroun / www.uo.caritas.cz tel.: 734 281 416		●
9	Péče o duševní zdraví - region Pardubice - středisko Chrudim ^{1 2} Městský park 274, 537 01 Chrudim / www.pdz.cz / tel.: 469 626 383		●
10	Péče o duševní zdraví - region Pardubice - středisko Pardubice ¹ Bělehradská 389, 530 09 Pardubice / www.pdz.cz / tel.: 466 400 116		●
11	Péče o duševní zdraví - region Pardubice - středisko Ústí nad Orlicí ² Malé Hamry 355, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.pdz.cz / tel.: 465 381 521		●
12	Péče o duševní zdraví - středisko Výměník ² Mladých 325, 530 09 Pardubice / www.pdz.cz / tel.: 466 412 107		●
13	Rytmus Východní Čechy, o.p.s. ² Heydukova 392, 537 01 Chrudim / www.rytmuschrudim.cz / tel.: 469 621 599	●	●
14	Svazek obcí AZASS [®] Palackého nám. 160, 572 01 Polička / www.azass.cz/sr / tel.: 461 722 700	●	●
15	Sdružení občanů pro pomoc zdravotně postiženým APOLENKA - hiporehabilitace ² Na Okrajích 156, 530 02 Spoil / www.apolenka.org / tel.: 775 792 612	●	
16	TyfloCentrum Pardubice, o.p.s. ² nábř. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice / www.tcpce.cz / tel.: 466 500 615	●	
17	TyfloCentrum Pardubice, o.p.s., pracoviště Chrudim ² Městský park 274, 537 01 Chrudim 1 / www.tcpce.cz / tel.: 469 623 368	●	
18	TyfloCentrum Pardubice o.p.s., pracoviště Vysoké Mýto ² Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto / www.tcpce.cz / tel.: 774 415 173	●	
19	AUDIOHELP z.s. - středisko Pardubice ² Bělehradská 389, 530 09 Pardubice 9 / www.audiohelp.cz / tel.: 466 301 888	●	
20	AUDIOHELP z.s. - středisko Ústí nad Orlicí ² Čs. armády 284, 562 01 Ústí nad Orlicí 1 / www.audiohelp.cz / tel.: 465 526 911	●	

● senioři ● OZP ● duševně nemocní

■ Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením¹, Sociálně terapeutické dílny²



1	CEDR Pardubice, o.p.s. - Pardubice ^{1 2} Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice / www.cedrops.cz / tel.: 464 646 372	●
2	CEDR Pardubice, o.p.s. - Ústí nad Orlicí ^{1 2} T. G. Masaryka 115, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.cedrops.cz / tel.: 463 034 316	●
3	Domov na zámku Bystré ² Zámecká 1, 569 92 Bystré / www.dnzbystre.cz / tel.: 461 741 212/0	● ●
4	KŘÍŽOVATKA handicap centrum o.s. ¹ Arnošta z Pardubic 2605, 530 02 Pardubice / www.krizovatka-hc.cz / tel.: 774 467 777	●
5	Momo Chrudim, o.p.s. ² Čs. armády 213, 537 01 Chrudim / www.devcatkomomo.cz / tel.: 775 780 950	● ●
6	Oblastní charita Moravská Třebová ² Svitavská 655/44, 571 01 Moravská Třebová / www.mtrebova.charita.cz / tel.: 733 676 795	● ●
7	Oblastní charita Nové Hradky u Skutče ² Chotovice 31, 570 01 Litomyšl / www.novehrady.charita.cz / tel.: 731 598 809	●
8	Oblastní charita Polička ² Vrchlického 185, 572 01 Polička / www.policka.charita.cz / tel.: 461 725 552	● ●
9	Péče o duševní zdraví - středisko Výměník ² Družstevní 121, 530 09 Pardubice / www.pdz.cz / tel.: 466 412 107	●
10	Ruka pro život - občanské sdružení ¹ J. E. Purkyně 1150, 570 01 Litomyšl / www.rukaprozivot.cz / tel.: 733 158 496	● ●
11	Sdružení občanů pro pomoc zdravotně postiženým APOLENKA - hiporehabilitace ¹ Na Okrajích 156, 530 02 Spořil / www.apolenka.org / tel.: 775 792 612	● ●
12	Ruka pro život, o.p.s. ¹ Mlýnská 900, 560 02 Česká Třebová / www.sons.cz / tel.: 465 535 325	●
13	Svazek obcí AZASS ² Elmova 1020, 572 01 Polička / www.azass.cz/domov / tel.: 461 722 700	● ●
14	TyfloCentrum Pardubice, o.p.s. ¹ nábr. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice / www.tcpce.cz / tel.: 466 500 615	●
15	TyfloCentrum Pardubice, o.p.s., pracoviště Chrudim ¹ Městský park 274, 537 01 Chrudim 1 / www.tcpce.cz / tel.: 469 623 368	●
16	TyfloCentrum Pardubice o.p.s., pracoviště Vysoké Mýto ¹ Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto / www.tcpce.cz / tel.: 774 415 173	●
17	Základní škola a Praktická škola Svítání, o.p.s. ² Komenského 432, 530 03 Pardubice / www.svitani.cz / tel.: 466 049 911	● ●

■ Obecní úřady obcí s rozšířenou působností a obce s pověřeným obecním úřadem v Pardubickém kraji



Od 1. 1. 2012 působí na obecních úřadech obcí s rozšířenou působností a obcí s pověřeným obecním úřadem **sociální pracovníci**, na které se mohou občané obracet v různých sociálních situacích.

Sociální pracovník pomáhá klientům např. v oblasti **bydlení, nezaměstnanosti, jednání na úřadech a dalších institucích, zprostředkování sociálních dávek, hospodaření s financemi, řešení dluhové situace, zajištění péče a při řešení dalších sociálních situací.**

Sociálního pracovníka může každý občan v tíživé sociální situaci navštívit zcela **nezávazně a anonymně**. Jestliže i jiní občané vědí o někom, komu může

sociální pracovník pomoci, neměli by váhat sociálního pracovníka kontaktovat. Sociální pracovník je **terénní pracovník**, který navštěvuje klienty v jejich přirozeném prostředí, kde jim přímo pomáhá. Proto je vhodnější kontaktovat sociálního pracovníka **telefonicky**, případně **email** a domluvit si osobní setkání. Kontakty na sociální pracovníky obcí lze nalézt přímo na webových stránkách konkrétního úřadu nebo na stránkách Pardubického kraje, kde je k dispozici seznam sociálních pracovníků. (www.pardubickykraj.cz/metodika-socialni-prace)

Obecní úřady obcí s rozšířenou působností

- 1 **Městský úřad Česká Třebová** / Staré náměstí 78, 560 02 Česká Třebová 2 / www.ceska-trebova.cz / tel.: 465 500 111
- 2 **Městský úřad Hlinsko** / Poděbradovo náměstí 1, 539 01 Hlinsko / www.hlinsko.cz / tel.: 469 315 311
- 3 **Městský úřad Holice** / Holubova 1, 534 14 Holice / www.holice.eu / tel.: 466 741 211
- 4 **Městský úřad Chrudim** / Resselovo nám. 77, 537 16 Chrudim / www.chrudim.eu / tel.: 469 657 111
- 5 **Městský úřad Králíky** / Velké náměstí 5, 561 69 Králíky / www.kraliky.eu / tel.: 465 670 701
- 6 **Městský úřad Lanškroun** / nám. J. M. Marků 5, Lanškroun-Vnitřní Město, 563 16 Lanškroun / www.lanskroun.eu / tel.: 465 385 111
- 7 **Městský úřad Litomyšl** / Brí Šťastných 1000, 570 01 Litomyšl / www.litomysl.cz
- 8 **Městský úřad Moravská Třebová** / T. G. Masaryka 29, 571 01 Moravská Třebová / www.mtrebova.cz / tel.: 461 353 111
- 9 **Magistrát města Pardubic** / Pernštýnské náměstí 1, 530 21 Pardubice / www.pardubice.eu / tel.: 466 859 111
- 10 **Městský úřad Polička** / Palackého nám. 160, Polička 572 01 / www.policika.org / tel.: 461 723 888
- 11 **Městský úřad Přelouč** / Československé armády 1665, 535 33 Přelouč / www.mestoprelouc.cz / tel.: 466 094 111
- 12 **Městský úřad Svitavy** / T. G. Masaryka 35, 568 02 Svitavy / www.svitavy.cz / tel.: 461 550 211
- 13 **Městský úřad Ústí nad Orlicí** / Sychrova ulice 16, 562 24 Ústí nad Orlicí / www.ustinadorlici.cz / tel.: 465 514 111
- 14 **Městský úřad Vysoké Mýto** / B. Smetany 92, 566 32 Vysoké Mýto / www.urad.vysoke-myto.cz / tel.: 465 466 111
- 15 **Městský úřad Žamberk** / Masarykovo náměstí 166, 564 01 Žamberk / www.zamberk.cz / tel.: 465 670 211, 465 670 300

Obce s pověřeným obecním úřadem

- 16 **Město Lázně Bohdaneč** / Masarykovo náměstí 1, 533 41 Lázně Bohdaneč / www.lazne.bohdanec.cz / tel.: 466 797 061
- 17 **Městský úřad Heřmanův Městec** / náměstí Míru 4, 538 03 Heřmanův Městec / www.hermanuv-mestec.cz / tel.: 469 660 340
- 18 **Městský úřad Choceň** / Jungmannova 301, 565 01 Choceň / www.chocen-mesto.cz / tel.: 465 461 911
- 19 **Městský úřad Chrast** / Náměstí 1, 538 51 Chrast u Chrudimě / www.mestochrast.cz / tel.: 469 666 100
- 20 **Městský úřad Chvaletice** / U Stadionu 237, 533 12 Chvaletice / www.chvaletice.cz / tel.: 466 768 479, 466 768 462
- 21 **Město Jablonné nad Orlicí** / náměstí 5. května 4, 561 64 Jablonné nad Orlicí / www.jablonneno.cz / tel.: 465 461 550, fax 465 461 551
- 22 **Městský úřad Jevíčko** / Palackého nám. 1, 569 43 Jevíčko / www.jevicko.cz / tel.: 464 620 511
- 23 **Město Letohrad** / Václavské náměstí 10, 561 51 Letohrad / www.letohrad.eu / tel.: 465 676 420
- 24 **Městský úřad Nasavrky** / Náměstí 77, 538 25 Nasavrky / www.nasavrky.cz / tel.: 469 677 104
- 25 **Městský úřad Skuteč** / Palackého náměstí 133, 539 73 Skuteč / www.skutec.cz / tel.: 469 326 403
- 26 **Městský úřad Třemošnice** / Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice / www.tremosnice.cz / tel.: 469 611 113

Zdravotní služby v Pardubickém kraji

KRAJSKÝ ÚŘAD PARDUBICKÉHO KRAJE

**Komenského náměstí 125,
532 11 Pardubice**

Tel.: 466 026 111

e-mail: posta@pardubickykraj.cz

www.pardubickykraj.cz

■ Co je zdravotní péče?

Zdravotní péče je jednoduše řečeno péče o zdraví, která posiluje zdraví, zabraňuje onemocnění, léčí již vzniklá onemocnění nebo snižuje následky nemoci.

■ Vybrané formy zdravotní péče

■ Ambulantní péče

Ambulantní péče je zdravotní péčí, při níž není nutná hospitalizace nebo přijetí pacienta na lůžko do zdravotnického zařízení.

Tato péče je poskytována lékaři primární péče (praktičtí lékaři pro dospělé, pro děti a dorost, zubní lékaři a gynekologové) nebo odbornými specialisty. Odborného specialistu může pacient navštívit i bez doporučení lékaře primární péče.

■ Lůžková péče

Lůžková péče je poskytována v lůžkových zdravotnických zařízeních a dělí se na akutní standardní péči, akutní intenzivní, následnou a dlouhodobou péči.

■ Nezapomínejte na prevenci!

Prevence je nedílnou součástí péče o zdraví a samozřejmou součástí moderní medicíny. Prevence předchází nebo snižuje nebezpečí vzniku závažných onemocnění.

Preventivní prohlídky mohou odhalit závažná onemocnění ve stadiu, když jsou ještě úspěšně léčitelná, proto **chod'te pravidelně na preventivní prohlídky.**

■ Mimo jiné máte nárok na:

všeobecnou preventivní prohlídku u praktického lékaře – 1x za dva roky (dětí do 3 let u praktického lékaře pro děti a dorost častěji, od 3 let pak rovněž ve 2letých intervalech)

gynekologickou preventivní prohlídku – každoročně od 15 let

stomatologickou preventivní prohlídku – 2x ročně (dětí), 1x ročně (dospělí)

BEZPLATNÁ TELEFONNÍ ČÍSLA TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ:

155 Zdravotnická záchranná služba

112 Jednotné evropské číslo tísňového volání pro přivolání pomoci integrovaného záchranného systému (policie, zdravotnická záchranná služba a hasiči)

■ Předání zdravotnické dokumentace při změně ošetřujícího lékaře

Při změně ošetřujícího lékaře je povinen váš stávající lékař vydat nově zvolenému lékaři **všechny informace potřebné pro zajištění návaznosti poskytování zdravotní péče.**

V některých případech – např. při úmrtí lékaře nebo při ukončení činnosti – přebírá zdravotnickou dokumentaci Krajský úřad Pardubického kraje. Informace o převzetí zdravotnické dokumentace je zveřejněna na úřední desce Krajského úřadu Pardubického kraje.

Krajský úřad Pardubického kraje na základě žádosti pacienta nebo nově zvoleného lékaře zdravotnickou

dokumentaci předá tomuto novému lékaři.

Žádost o předání zdravotnické dokumentace musí být písemná a musí obsahovat všechny potřebné náležitosti:

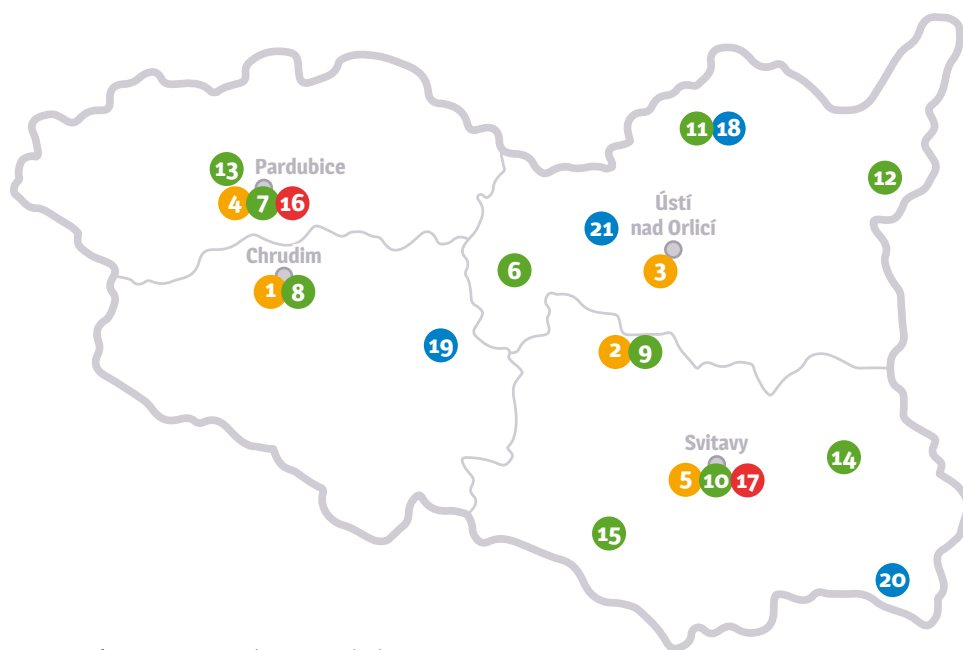
- jméno, příjmení, rodné číslo a adresu trvalého pobytu pacienta, jeho podpis;
- identifikační údaje poskytovatele, u kterého byla dokumentace původně vedena;
- identifikační údaje nově zvoleného poskytovatele.

Informaci o převzaté zdravotnické dokumentaci a vzory žádostí pacienta i poskytovatele naleznete na internetových stránkách Pardubického kraje www.pardubickykraj.cz v sekci Odbor zdravotnictví – Zdravotnická dokumentace.

Žádosti o předání zdravotnické dokumentace zasílejte na adresu krajského úřadu:

- **Krajský úřad Pardubického kraje**
Odbor zdravotnictví
Komenského náměstí 125,
532 11 Pardubice

Nemocnice, LDN, OLÚ a psychiatrická lůžková zařízení



Informace o poskytovatelích zdravotních služeb, poskytovatelích sociálních služeb, kteří poskytují zdravotní služby lze, čerpat z Národního registru poskytovatelů zdravotních služeb (NRPZS).

K vyhledání aktuálních údajů z registru slouží:

<https://eregpublicsecure.ksrzis.cz/Registr/NRPZS/kontakty-odkazy>

Nemocnice

1	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Chrudimská nemocnice ✓	Václavská 570, 537 01 Chrudim II / www.chrudim.nempk.cz / tel.: 466 011 111
2	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Litomyšlská nemocnice ✓	J. E. Purkyně 652, 570 01 Litomyšl-Město / www.litomysl.nempk.cz / tel.: 461 655 111
3	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Orlickoústecká nemocnice ✓	Čs. armády 1076, 562 01 Ústí nad Orlicí / www.usti.nempk.cz / tel.: 465 710 111
4	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Pardubická nemocnice ✓	Kyjevská 44, 53203 Pardubice / www.pardubice.nempk.cz / tel.: 466 011 111, 840 111 246
5	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Svitavská nemocnice ✓	Kollárova 643/7, 568 02 Svitavy-Předměstí / www.svitavy.nempk.cz / tel.: 461 569 111

Léčebny dlouhodobě nemocných

6	Vysokomýtská nemocnice p.o. ✓	Hradecká 167, 566 23 Vysoké Mýto-Pražské Předměstí / www.vmnemocnice.cz / tel.: 465 467 210, 211
7	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Pardubická nemocnice ✓	Kyjevská 44, 53203 Pardubice / www.pardubice.nempk.cz / tel.: 466 011 111, 840 111 246
8	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Chrudimská nemocnice ✓	Václavská 570, 537 01 Chrudim II / www.chrudim.nempk.cz / tel.: 466 011 111
9	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Litomyšlská nemocnice ✓	J. E. Purkyně 652, 570 01 Litomyšl-Město / www.litomysl.nempk.cz / tel.: 461 655 111
10	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Svitavská nemocnice ✓	Kollárova 643/7, 568 02 Svitavy-Předměstí / www.svitavy.nempk.cz / tel.: 461 569 111
11	Albertinum, odborný léčebný ústav ✓	Za Kopečkem 353, 564 01 Žamberk / www.albertinum-olu.cz / tel.: 465 612 111
12	Léčebný ústav Červená Voda ✓	Červená Voda 333, 561 61 Červená Voda / www.aeskulap.cz / tel.: 465 626 321, 602 164 369
13	Léčebna dlouhodobě nemocných Rybitví ✓	Činžovních domů 140, 533 54 Rybitví / www.ldn-rybitvi.cz / tel.: 469 779 705
14	Nemocnice následné péče Moravská Třebová ✓	Svitavská 25, 571 16 Moravská Třebová / www.nemocnicemtr.cz / tel.: 461 352 312, 461 352 237, 461 352 348
15	Políčská nemocnice s.r.o.	Eimova 294, 572 01 Polička / tel.: 461 722 700

Psychiatrická lůžková zařízení

16	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Pardubická nemocnice ✓	Kyjevská 44, 53203 Pardubice / www.pardubice.nempk.cz / tel.: 466 011 111, 840 111 246
17	Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Svitavská nemocnice ✓	Kollárova 643/7, 568 02 Svitavy-předměstí / www.svitavy.nempk.cz / tel.: 461 569 341

Odborné léčebné ústavy

18	Albertinum, odborný léčebný ústav ✓	Za Kopečkem 353, 564 01 Žamberk / www.albertinum-olu.cz / tel.: 465 612 111
19	Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé	Košumberk 80, 538 54 Luže / www.hamzova-lecebna.cz / tel.: 469 648 111
20	Odborný léčebný ústav Jevíčko	Jevíčko č.p. 508, 569 43 Jevíčko / www.olujevicko.cz / tel.: 461 550 711
21	Rehabilitační ústav Brandýs nad Orlicí	Lázeňská ul. 58, 561 12 Brandýs nad Orlicí / www.rehabilitacniustav.cz / tel.: 465 544 031, 733 373 398

✓ zřizovatel organizace je Pardubický kraj

Lékařská pohotovostní služba



Pardubicko – Pardubická lékařská pohotovost s.r.o.

Erno Košťála 1014, 530 12 Pardubice-Dubina

Dospělí / Pracovní dny: 14:00–22:00 hodin, Sobota, neděle, svátky: 14:00–22:00 hodin
Tel.: 466 989 000

Pardubicko - Pardubická krajská nemocnice, a.s.

Kyjevská 44, 532 03 Pardubice

Děti a dorost / Pracovní dny: 16:00–20:00 hodin, Sobota, neděle, svátky: 8:00–19:00 hodin
Tel.: 466 015 405 / LPS se nachází v budově č. 7 – dětské oddělení (zezadu)

Litomyšlsko - Litomyšlská nemocnice, a.s.

J. E. Purkyně 652, 570 14 Litomyšl

Dospělí

Sobota, neděle, svátky 8:00–13:00 hodin
Tel.: 461 655 397
LPS se nachází v přízemí budovy ředitelství.

Děti a dorost

Sobota, neděle, svátky 8:00–13:00 hodin
Tel.: 461 655 253, 461 655 256
LPS se nachází v dětském oddělení nemocnice.

Chrudimsko - Nemocnice Pardubického kraje, a.s., Chrudimská nemocnice / Václavská 570, 537 27 Chrudim

Dospělí

Pracovní dny 16:00–20:00 hodin
Sobota, neděle, svátky 8:00–17:00 hodin
Tel.: 469 653 032
LPS se nachází v areálu nemocnice v budově ředitelství.

Děti a dorost

Pracovní dny 16:00–20:00 hodin
Sobota, neděle, svátky 8:00–17:00 hodin
Tel.: 469 653 031
LPS se nachází v areálu nemocnice v budově ředitelství.

Svitavsko - Svitavská nemocnice, a.s.

Kollárova 22, 568 25 Svitavy (poliklinika)

Dospělí

Pátek 18:00–21:00 hodin
Sobota, neděle, svátky 9:00–17:00 hodin
Tel.: 461 569 239
LPS se nachází v přízemí polikliniky v místnosti ambulance LSPP.

Děti a dorost

Sobota, neděle, svátky 8:00–18:00 hodin
Tel.: 461 569 270
LPS se nachází v přízemí polikliniky v místnosti dětské ambulance.

Orlickoústecko - Orlickoústecká nemocnice, a.s.

Čs. armády 1076, 562 18 Ústí nad Orlicí

Dospělí

Sobota, neděle, svátky 9:00–18:00 hodin
Tel.: 465 710 192
LPS se nachází v přízemí neurologického pavilónu.

Děti a dorost

Sobota, neděle, svátky 8:00–18:00 hodin
Tel.: 465 710 191
LPS se nachází v ambulanci dětského oddělení.

Hlinsko - Lékařská pohotovost Hlinsko

Nádražní 548, 539 01 Hlinsko (poliklinika)

Dospělí

Pracovní dny 18:00–22:00 hodin
Sobota, neděle, svátky 10:00–19:00 hodin
Tel.: 469 311 444 / LPS se nachází v budově A.

Děti a dorost

Pracovní dny 18:00–22:00 hodin
Sobota, neděle, svátky 10:00–19:00 hodin
Tel.: 469 311 444 / LPS se nachází v budově A.

■ Pohotovostní služba zubních lékařů

Pardubice, Chrudim

Krajská nemocnice Pardubice, a.s., Kyjevská 44, 532 03 Pardubice

Pracovní dny: 17:00–21:00 hodin / Sobota, neděle, svátky: 8:00–18:00 hodin (12:00–13:00 polední přestávka) / Tel.: 466 015 207 / Pohotovost se nachází v budově č. 13 vedle hlavní vратnice.



Litomyšl, Polička

Dle rozpisu v jednotlivých zubních ordinacích regionu.

Sobota, neděle, svátky: 8:00–11:00 hodin / Aktuální rozpis pohotovostní služby zubních lékařů naleznete na www.pardubickykraj.cz.



Hlinsko, Skuteč, Trhová Kamenice, Měřetice

Dle rozpisu v jednotlivých zubních ordinacích regionu.

Sobota, neděle, svátky: 9:00–13:00 hodin / Aktuální rozpis pohotovostní služby zubních lékařů naleznete na www.pardubickykraj.cz nebo www.hlinsko.cz.



Lanškroun, Letohrad, Králíky, Žamberk

Dle rozpisu v jednotlivých zubních ordinacích regionu.

Sobota, neděle, svátky: 8:00–11:00 hodin / Aktuální rozpis pohotovostní služby zubních lékařů naleznete na www.pardubickykraj.cz.



Svitavy, Moravská Třebová

Dle rozpisu v jednotlivých zubních ordinacích regionu.

Sobota, neděle, svátky: 8:00–11:00 hodin / Aktuální rozpis pohotovostní služby zubních lékařů naleznete na www.pardubickykraj.cz.



Vysoké Mýto, Choceň, Česká Třebová, Ústí nad Orlicí

Dle rozpisu v jednotlivých zubních ordinacích regionu.

Sobota, neděle, svátky: 8:00–11:00 hodin / Aktuální rozpis pohotovostní služby zubních lékařů naleznete na www.pardubickykraj.cz.



■ Prohlídky těl zemřelých

Prohlídku těla zemřelého je třeba provést vždy za účelem zjistit smrt osoby, pravděpodobné datum a čas úmrtí, pravděpodobnou příčinu smrti a dále určit, zda bude provedena pitva. Prohlídky těl zemřelých jsou povinni zajišťovat především praktičtí lékaři v oboru všeobecné praktické lékařství a praktičtí lékaři pro děti a dorost u svých registrovaných pacientů v rámci provozní doby a v rozsahu provádění návštěvních služeb.

Provedení prohlídky však nesmí vést k narušení poskytování zdravotních služeb.

Pokud tuto prohlídku nebude schopen provést Váš registrující praktický lékař, může tuto prohlídku provést lékař Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje, se kterou má Pardubický kraj pro tyto účely uzavřenu smlouvu.

Pokud hledáte lékaře nebo máte jiné dotazy ke zdravotním službám, můžete využít i služeb zákaznické linky vaší zdravotní pojišťovny.

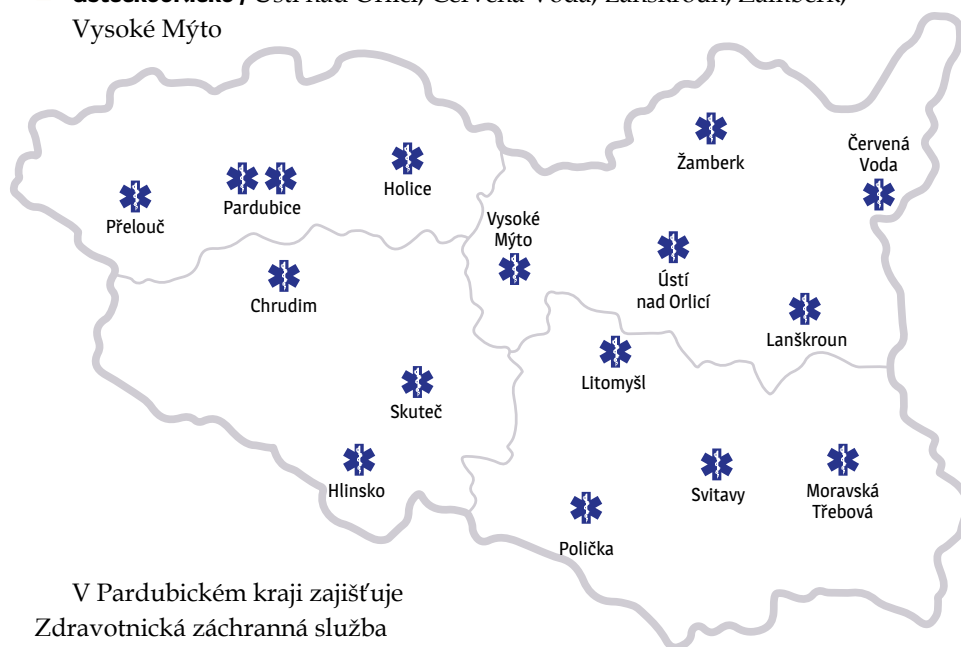
VZP ČR (111) +420 952 222 222
VoZP ČR (201) +420 222 929 199
ČPZP (205) +420 810 800 000
OZP (207) +420 261 105 555
ZP Škoda (209) +420 800 209 000
ZPMV ČR (211) +420 844 211 211
RBP ZP (213) +420 800 213 213

Zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje

Bližší informace o zdravotnické záchranné službě naleznete na WWW.ZZSPAK.CZ

■ Výjezdové základny

- **Pardubicko** / Pardubice – Pardubičky, Pardubice – Dukla, Holice, Přelouč
- **Chrudimsko** / Chrudim, Hlinsko, Skuteč
- **Svitavsko** / Svitavy, Litomyšl, Moravská Třebová, Polička
- **Ústeckoorlicko** / Ústí nad Orlicí, Červená Voda, Lanškroun, Žamberk, Vysoké Mýto



V Pardubickém kraji zajišťuje Zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje přednemocniční neodkladnou péči šestnácti výjezdovými základnami rozmístěnými po celém kraji. Výjezdy posádek RLP, RZP a RV (Rendez-Vous) k jednotlivým případům iniciují a koordinují vyškolené operátorky a operátoři krajského zdravotnického operačního střediska v Pardubicích. Rychlá lékařská pomoc (RLP) je tvořena tříčlenou posádkou složenou z lékaře,

zdravotnického záchranáře a řidiče – záchranáře. Rychlá zdravotnická pomoc (RZP) je tvořena dvoučlenou posádkou složenou ze zdravotnického záchranáře a řidiče – záchranáře.

Víceúrovňový setkávací systém neboli systém Rendez-Vous (obvykle pouze systém RV) je způsob organizace výjezdových skupin a stanovišť záchranné služby.

Zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje

Průmyslová 450, 530 03 Pardubice

DISPEČINK ZÁCHRANNÉ SLUŽBY: 466 034 107

TÍŠŇOVÁ TELEFONNÍ LINKA: 155

Tísňová telefonní linka slouží k přivolání odborné zdravotnické pomoci v případě zdravotních potíží, které bezprostředně ohrožují život nebo hrozí-li bezprostřední ohrožení života v případě prodloužení.

Systém RV funguje na principu setkávání dvou typů výjezdových skupin u zásahů:

- rychlá lékařská pomoc v systému Rendez-Vous (RV) ve složení lékař a řidič-záchranář
- rychlá zdravotnická pomoc (RZP) ve složení zdravotnický záchranář a řidič-záchranář

Výjezdové skupiny RV bývají obvykle umístěny ve městech a vyjíždějí v osobních automobilech. Jedná se o speciální sanitní vozidla, která mají veškeré vybavení k ošetření pacienta shodné s velkými sanitními vozidly, ale nedisponují mobilizačním vybavením a nosítky, případně lůžkem. Ve velkých městech se dostane osobní automobil k případu často rychleji než velká sanitka. Lékař se ihned po příjezdu věnuje ošetření pacienta a je-li indikace k transportu pacienta do nemocnice, vyčkává na příjezd skupiny RZP, která jej po zalečení na místě lékařem do zdravotnického zařízení

dopraví. Pokud je nutná přítomnost lékaře u prevozu pacienta, jedou obě vozidla do nemocnice, přičemž lékař je přítomen ve velkém voze s posádkou RZP.

Výhodou je především rychlost a flexibilita.

Zdravotnická záchranná služba poskytuje neodkladnou zdravotní péči především při **akutním ohrožení života dětí i dospělých**. Je to zejména při těchto stavech:

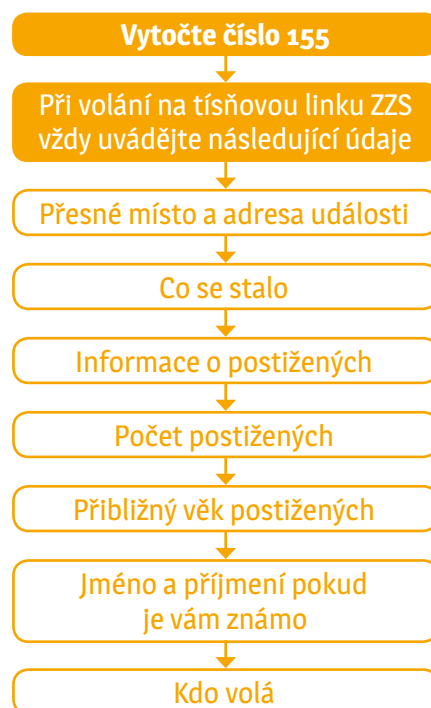
- poruchy vědomí
- zástava dechu a oběhu
- bolesti na hrudi
- všechny druhy úrazů včetně dopravních nehod
- cévní mozkové příhody
- křečové stavy
- otravy

Pokud jste svědky takové situace, zachovejte klid a volejte bezplatné telefonní číslo **155**.

- pokud nejste schopni se plně soustředit na hovor – tísňové volání, nechte se vést během hovoru zkušenou operátorkou a odpovídejte pouze na její dotazy, a to jednoduše a věcně;
- telefonní přístroj si pokud možno ponechte u sebe pro případ, že se s Vámi operátorka, nebo výjezdová skupina bude chtít spojit;
- pokud začnete poskytovat první pomoc, hovořte s operátorkou pomocí hlasitého odposlechu;
- kvalitní první pomoc můžete poskytnout i vy, pokud se necháte vést operátorkou, která s vámi bude během záchrany lidského života neustále hovořit a správně instruovat;

Před příjezdem zdravotnické záchranné služby poskytněte první pomoc (dospělému i dítěti):

- **Postiženého oslovte** a pokud s Vámi mluví, komunikujte s ním
- Pokud **na oslovení nereaguje**, položte jej na záda na tvrdou podložku
- Zkuste jej probudit lehkým bolestivým podnětem (štípnutí, plácnutí)
- Zjistěte, **zda dýchá** (zda se zvedá hrudník, přiložte ucho k jeho nosu/ústům a slyšíte a cítíte proud vydechaného vzduchu)



- Pokud **dýchá a je v bezvědomí**, uložte jej na bok a jeho rukou mu podložte hlavu – zabráníte tím případnému vdechnutí slin, žaludečního obsahu, stále ho sledujte
- Pokud **nedýchá, ZAHAJTE NEPŘÍMOU SRDEČNÍ MASÁŽ STLAČOVÁNÍM HRUDNÍKU NA STŘEDU HRUDNÍ KOSTI FREKVENČÍ 100/MIN. U Dospělého do hloubky 5 cm a u dítěte do 1/3 předozadního průměru hrudníku. Provádějte ji do příjezdu záchrannářů.**

- Masivní zevní krvácení okamžitě zastavte přiložením tlakového obvazu či přímým stlačením krvácející cévy nebo přiložte škrtidlo na končetině nad ranou směrem k srdci
- Pokud možno, vyšlete další osobu před dům, aby záchrannářům usnadnila nalezení místa postiženého
- Zavřete domácí mazlíčky
- V případě, že vám zdravotnické operační středisko sdělí, že posílá na místo leteckou záchrannou službu, označte místo události – mávejte kusem látky
- Před přistáním vrtulníku odved'te děti, zavřete domácí zvířata, zavřete dveře a okna domu či auta
- Po přistání se k vrtulníku nepřibližujte, hrozí nebezpečí úrazu

Tím, že jste zavolali na tísňovou linku 155 a operátor vyhodnotil vaši výzvu jako ohrožení zdraví či života, byl aktivován záchranný řetězec profesionální zdravotnické pomoci. K vašemu blízkému míří profesionální záchrannáři.

Záchrannáři přijeli na místo ošetření

Díky profesionalitě záchrannářů a vybavení sanitních vozidel mohou být okamžikem příjezdu k vašemu

blízkému ihned na místě zahájeny úkony vedoucí k záchraně jeho zdraví či života.

Takto je možno zachránit řadu pacientů v těžkém stavu, kteří by prostý transport do nemocnice nepřežili. Pokud budou zdravotníci potřebovat vaši pomoc, požádají vás o ni a vy se řiďte jejich pokyny.

Záchrannáři odjeli z místa ošetření

Z místa zásahu míří sanitka na příjmové oddělení nemocnice, jejíž název vám byl sdělen. Čas, než jede váš blízký do nemocnice, není hluchým místem. I v sanitce lékař nebo záchrannář důkladně vyšetřuje pacienta, zahajuje léčbu a připravuje pacienta na příjem v nemocnici.

Sanitka směřuje do nejbližšího vhodného zdravotnického zařízení, kde už jsou na příjem vašeho blízkého připraveni a očekávají ho. Pacient zde bude dále podrobně vyšetřen. Vyšetření probíhá postupně a zabere určitý čas podle onemocnění či úrazu. Proto se snažte být trpěliví. Dříve než hodinu po odjezdu sanitky nemá význam telefonovat do nemocnice a zjišťovat aktuální informace.

Váš blízký je v péči profesionálů.

NEZNEUŽÍVEJTE ZZS

– nenahrazuje činnost pohotovostí ani obvodních lékařů!

Úřad práce

■ S čím se mohu obrátit na Úřad práce?

- Pracovní příležitosti
- Dávky pro osoby ze zdravotním postižením:
 - příspěvek na mobilitu,
 - příspěvek na zvláštní pomůcku,
 - průkaz OZP.
- Státní sociální podpora zahrnuje:
 - příspěvek na dítě,
 - příspěvek na bydlení,
 - dávky péčovské péče,
 - rodičovský příspěvek,
 - porodné,
 - pohřebné.
- Pomoc v hmotné nouzi zahrnuje:
 - příspěvek na živobytí,
 - doplatek na bydlení,
 - mimořádná okamžitá pomoc.
- Příspěvek na péči

Další informace najdete v kapitole

PŘÍSPĚVKY A DÁVKY (str. 52 ➡)

Call centrum ÚP ČR

844 844 803

(Po-Pá, 8-20 h)

poradenská služba s placenou
telefonní linkou

■ Úřad práce České republiky – krajská pobočka v Pardubicích

Boženy Vikové-Kunětické 2011
Zelené Předměstí, 530 02 Pardubice 2

Úřední hodiny:

Pondělí: 8:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Úterý: 8:00 - 11:00

Středa: 8:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Čtvrtek: 8:00 - 11:00

Pátek: 8:00 - 11:00*

*(Jen pro evidenci nových uchazečů o zaměstnání a příjem žádostí o nepojistné sociální dávky či pozvané klienty)

- **Kontaktní pracoviště Česká Třebová (1-5)**
Na Strouze 1643, 560 02 Česká Třebová 2 (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Hlinsko**
Poděbradovo náměstí 1570, 539 01 Hlinsko v Čechách 1 (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Holice**
náměstí T. G. Masaryka 16, 534 01 Holice v Čechách (1)
Palackého 38, 534 01 Holice v Čechách (2-5)
- **Kontaktní pracoviště Chrudim**
Pardubická 310, Chrudim IV, 537 01 Chrudim 1 (1-5)
Náměstí 77, 538 25 Nasavrky (3)
- **Kontaktní pracoviště Králíky**
Příční 352, 561 69 Králíky (1)
Karla Čapka 316, 561 69 Králíky (2-5)
- **Kontaktní pracoviště Lanškroun**
Opletalova 92, Ostrovské Předměstí, 563 01 Lanškroun (1-5)

- **Kontaktní pracoviště Litomyšl**
J. E. Purkyně 918, Litomyšl-Město, 570 01 Litomyšl (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Moravská Třebová**
Cihlářova 6/13, Město, 571 01 Moravská Třebová 1 (1-5)
Palackého nám. 1, 569 43 Jevíčko (1-3)
- **Kontaktní pracoviště Pardubice**
Boženy Vikové-Kunětické 2011, Zelené Předměstí, 530 02 Pardubice 2 (1)
Jiráskova 20, Zelené Předměstí, 530 02 Pardubice 2 (2-5)
- **Kontaktní pracoviště Polička**
Husova 314, Horní Předměstí, 572 01 Polička (1)
Nádražní 591, Horní Předměstí, 572 01 Polička (2-5)
- **Kontaktní pracoviště Přelouč**
K. H. Máchy 908, 535 01 Přelouč (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Skuteč**
Smetanova 842, 539 73 Skuteč (1-5)

- 1 Zprostředkování zaměstnání
- 2 Státní sociální podpora
- 3 Hmotná nouze
- 4 Sociální služby, příspěvek na péči
- 5 Dávky pro osoby se zdravotním postižením

- **Kontaktní pracoviště Svitavy**
Bezručova 2055/13, Předměstí, 568 02 Svitavy 2 (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Třemošnice**
Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Ústí nad Orlicí**
17. listopadu 1394, 562 01 Ústí nad Orlicí 1 (1-5)
- **Kontaktní pracoviště Vysoké Mýto**
Žižkova 272, Litomyšlské Předměstí, 566 01 Vysoké Mýto (1-5)
Jungmannova 301, 565 01 Choceň 1 (3)
- **Kontaktní pracoviště Žamberk**
Nádražní 833, 564 01 Žamberk (1-5)
Náměstí 5. května 4, 561 64 Jablonné nad Orlicí (3)

Další potřebné údaje naleznete na
<http://PORTAL.MPSV.CZ/UPCR>

Česká správa sociálního zabezpečení



■ S čím se mohu obrátit na ČSSZ?

- Důchodové pojištění
 - Starobní důchody
 - Invalidní důchody
 - Pozůstalostní důchody
- Nemocenské pojištění
 - Nemocenská
 - Peněžitá pomoc v mateřství
 - Ošetřovné
 - Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství

- **Okresní správa sociálního zabezpečení Pardubice**
U Stadionu 2729, 530 02 Pardubice
Telefon: +420 466 742 111

- **Okresní správa sociálního zabezpečení Chrudim**
V Hliníkách 1172, 537 55 Chrudim
Telefon: +420 469 620 537

POTŘEBUJETE PORADIT?

Volejte call centra ČSSZ:

- Důchodové pojištění
+420 257 062 860
- Nemocenské pojištění
+420 571 811 081

- **Okresní správa sociálního zabezpečení Svítavy**
Erbenova 205/1, 568 02 Svítavy
Telefon: +420 461 576 111

- **Okresní správa sociálního zabezpečení Ústí nad Orlicí**
Smetanova 43, 562 01 Ústí nad Orlicí
Telefon: +420 465 563 111

Občané mohou požádat ČSSZ (Odbor správy údajové základny) o výpis dob pojištění z evidence ČSSZ, konkrétně o zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění. Tento informativní list obsahuje přehled dob důchodového pojištění, případně náhradních dob pojištění, uložených v evidenci ČSSZ a za dobu od roku 1986 obsahuje i přehled vyměřovacích základů

a vyloučených dob, včetně celkového součtu evidované doby a součtu náhradních dob. Informativní list dále obsahuje přehled a celkový počet neevidovaných dob, které chybí mezi prvním nárokovým dokladem a posledním nárokovým dokladem evidovaným v ČSSZ. Občan má právo na zaslání informativního listu jednou za kalendářní rok.

Další potřebné informace a formuláře naleznete na **WWW.CSSZ.CZ**.



4

tipy na užitečné výrobky a služby

Poštovní služby.....	118
Veřejné zdravotní pojištění.....	120
Zdravotní materiál a pomůcky.....	132
Nadace.....	140

■ Průkaz příjemce

Česká pošta vydává pro žadatele doklad, který opravňuje k přijímání zásilek a poukázaných peněžních částek (mimo zásilek určených do vlastních rukou výhradně jen adresáta) i jinou fyzickou osobu než adresáta. Tento tzv. „Průkaz příjemce“ platí v celé republice po dobu určenou žadatelem, avšak maximálně 3 roky.

O vydání průkazu jak pro fyzickou tak právnickou osobu je možno požádat písemně prostřednictvím tiskopisů, které jsou dostupné na kterémkoliv poště.

Jestliže zdravotní stav adresáta neumožňuje, aby se dostavil osobně na poštu k vyřízení žádosti o vydání průkazu, pošta zajistí její převzetí u adresáta, a to případně i na jiné adrese.

Je-li žadatelem držitel plné moci nebo zákonný zástupce, je přílohou

žádosti ověřená kopie plné moci nebo tiskopis „Prohlášení zákonného zástupce“. Průkaz pošta žadateli vydá na počkání. Ztrátu nebo ukončení platnosti průkazu je možné oznámit na kterékoli poště.

■ Když vás doručovatel nezastihne...

Když vám poštovní doručovatel nese zásilku a vy nejste doma, zanechá ve vaší domovní schránce „Výzvu k vyzvednutí zásilky“ na poště. Nemůžete si ji z jakéhokoliv důvodu na uvedené poště vyzvednout?

■ Opakované doručení běžnou doručovací pochůzkou

Službu poskytuje Česká pošta zdarma každý pracovní den v čase běžné doručovací pochůzky.

JAK NA TO... Na výzvě naleznete telefonní číslo vaší ukládací pošty, na kterém si domluvíte den opakovaného doručení, nebo na webových stránkách České pošty podáte žádost o opakované doručení uložené zásilky běžnou doručovací pochůzkou. Využít můžete také opakované doručení zvláštní (kurýrní) doručovací pochůzkou, kterou pošta nabízí za poplatek (dle Poštovních podmínek České pošty, s. p. – Ceník) ve vybraných lokalitách. Komfort spočívá v rozšíření doby doručení v pracovních dnech od 14 do 20 hodin a v sobotu od 8 do 14 hodin. Využít lze i možnost doručení na jinou adresu ve stejném městě nebo obci.

■ Prodloužení úložní doby pro vyzvednutí již uložené zásilky

Pokud již doručovatel učinil pokus o doručení zásilky a vy si ji nemůžete vyzvednout do konce úložní doby, můžete si zdarma dobu uložení prodloužit až na 1 měsíc ode dne, kdy byla zásilka k vyzvednutí připravena, pokud tuto možnost odesílatel zásilky nevyločil.

JAK NA TO... Na výzvě naleznete telefonní číslo vaší ukládací pošty, na kterém si prodloužení domluvíte. O prodloužení úložní doby může požádat i vámi zmocněná osoba, která má Průkaz příjemce, přímo na vaší ukládací poště po předložení výzvy, nebo prostřednictvím žádosti na webových stránkách www.PostaOnline.cz.

■ Prodloužení úložní doby pro vyzvednutí došlých zásilek

Pokud budete kratší dobu mimo domov, můžete zdarma požádat u všech druhů zásilek, u kterých to je možné, o prodloužení úložní doby až na 1 měsíc.

JAK NA TO... Na výzvě naleznete telefonní číslo vaší ukládací pošty, na kterém si prodloužení domluvíte. Další možností je žádost na webových stránkách www.PostaOnline.cz, nebo osobní žádost na kterékoliv poště.

■ Změna ukládací pošty již uložené zásilky

V případě, že si zásilku nemůžete vyzvednout na vaší ukládací poště, můžete zdarma požádat o uložení zásilky na jiné pro vás dostupnější poště. V případě, že ani své budoucí zásilky nemůžete vyzvedávat na příslušné

ukládací poště, můžete požádat o ukládání zásilek na jiné pro vás dostupnější poště, tj. můžete požádat o trvalou změnu ukládací pošty.

JAK NA TO... Telefonní číslo vaší ukládací pošty, na kterém si změnu domluvíte, naleznete na výzvě. Využít můžete také žádost na webových stránkách www.PostaOnline.cz (u zásilek, na kterých odesílatel požádal o doplňkovou službu „Uložit jen 3 dny“, „Uložit jen 7 dní“, „Uložit jen 10 dní“ nebo uvedl poznámku „Neprodlužovat úložní dobu“, je omezena lhůta pro změnu ukládací pošty, proto věnujte pozornost konci úložní doby). Vámi zmocněná osoba také může požádat o změnu přímo na vaší ukládací poště na základě výzvy nebo po sdělení údajů o zásilce. Pozor – příchod zásilky na novou ukládací poštu již není oznamován.

■ Zákaznická karta

Se Zákaznickou kartou můžete využívat zajímavé slevy na vybrané služby České pošty, ulevíte si od rutiny, protože až 10 listovních zásilek vnitrostátních nebo 5 balíkových zásilek odešlete bez podacích lístků, jen předložíte svoji Zákaznickou kartu. Navíc budete dostávat e-mailová potvrzení o úspěšném doručení doporučených zásilek, stejně jako informace o nezastižení nebo odmítnutí adresáta zásilku převzít. Výhoda se týká všech zásilek, ke kterým lze zvolit doplňkovou službu eDodejka. Zákaznickou kartu můžete získat zcela zdarma na pobočkách České pošty.

Obecné informace o poštovních službách poskytovaných Českou poštou, s.p., jsou Vám k dispozici na zákaznické telefonní lince

840 111 244

Se svými dotazy, podněty, přáními, popřípadě stížnostmi se můžete obrátit na e-mailovou adresu **info@cpost.cz**



■ VZP je zárukou jistoty

JISTOTA, DOSTUPNOST A GARANCE NEJVYŠŠÍ MOŽNÉ KVALITY

Pokud by někdo chtěl charakterizovat Všeobecnou zdravotní pojišťovnu za pomoci tří pojmů, byly by to právě tyto.

VZP ČR byla zřízena zákonem č. 551/1991 Sb. V čele pojišťovny stojí ředitel, kterého jmenuje a odvolává Správní rada. Ta je tvořena 30 členy, z nichž 10 nominuje vláda a 20 poslanecká sněmovna. Tím je zajištěna veřejná kontrola pojišťovny.

S bezmála 6 miliony klientů je VZP suverénně nejsilnější ze všech sedmi zdravotních pojišťoven, které v Česku působí. Je u ní registrováno téměř 60 % všech pojištěnců, ostatní

pojišťovny se dělí o zbývajících 40 % populace.

Klienti VZP mají největší jistotu, že přijdou-li prakticky kdekoli k lékaři, bude mít uzavřenou smlouvu s jejich pojišťovnou. A ošetří je tedy takzvaně „na pojišťovnu“, aniž by museli platit hotově. Celkem má s VZP smlouvu bezmála 40 tisíc lékařů, ordinací, nemocnic, lánů a dalších zařízení. Žádná jiná pojišťovna se tak hustou sítí pochlubit nemůže.

Totéž platí i co se týče sítě poboček pojišťovny. Nikomu nehrozí, že když bude registrován u VZP, bude muset jezdit vyřizovat věci na pobočku třeba až do krajského města. Všeobecná zdravotní pojišťovna má po celém Česku 184 pracovišť, takže je snadno dostupná opravdu každému.

Na péči o své klienty vydává VZP zhruba 150 miliard korun ročně. V tom absolutně nemá konkurenci. A neváhá hradit ani tu nejnákladnější péči – za nejdražšího pacienta zaplatila v roce 2014 více než 46 milionů korun.

Každý rok pojišťovna navíc nabízí klientům možnost čerpání příspěvků na nejrůznější preventivní aktivity, které jim pomáhají udržovat a zlepšovat zdravotní stav. Zvláštní nabídka je připravena pro děti, dospělé, ale i pro těhotné ženy či dárce krve. Ročně ji využívají statisíce pojištěnců a jen loni mezi ně VZP rozdělila na příspěvcích zhruba 300 milionů korun.

Informační centrum	952 222 222
E-mail	info@vzp.cz
ePodatelna	podatelna@vzp.cz
Kontaktní formulář	najdete na www.vzp.cz
Internet	www.vzp.cz
Datová schránka	i48ae3q

■ S čím vám může VZP pomoci

Na Informační centrum nebo na svoji pobočku se nerozpakujte obrátit, pokud například:

- potřebujete pomoci sehnat dostupného lékaře;
- nevíte, zda vám má být určitá péče hrazena z pojištění, nebo zda ji musíte platit;
- máte pochybnosti o kvalitě či dostupnosti zdravotních služeb, které se vám dostávají;
- váháte, jestli vám pro cestu do ciziny stačí stávající pojištění, nebo se máte připojistit;
- potřebujete pomoci s výpočtem či platbou pojistného za sebe či své zaměstnance;
- chcete čerpat některou z výhod, které VZP svým klientům nabízí;
- uvažujete o změně pojišťovny a chcete se poradit;
- řešíte cokoliv ohledně veřejného zdravotního pojištění, cestovního zdravotního připojištění, smluvního zdravotního pojištění pro cizince apod.

■ Pro klienty VZP příspěvky až 2 500 Kč

Jednotlivých aktivit zaměřených na prevenci, na které se VZP chystá svým klientům v roce 2015 připlácet, je velké množství. Následující výběr zahrnuje jednak aktivity, o které lidé v uplynulých letech projevovali největší zájem, a pak také některé novinky, které v předchozích dvanácti měsících v nabídce nebyly.

Příspěvek až 2 500 Kč ročně budou moci klienti VZP čerpat například na:

- očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění;
- příspěvky na pravidelnou pohybovou aktivitu;
- zdravotnické pomůcky nehrazené z veřejného zdravotního pojištění;
- onkologickou prevenci;
- podporu při poruše příjmu potravy;
- nehrazené rehabilitační a rekonvalescenční zdravotní služby;
- příspěvky pro těhotné a maminky;
- podporu bezpříspěvkového dárce krve, krevní plazmy, kostní dřeně.



**Klub
Pevného
Zdraví**

Příspěvek bude možné získat kombinovaně při čerpání různých aktivit. Podrobnosti mohou lidé najít na www.klubpevnehozdravi.cz nebo zjistit na **pobočkách VZP**.



■ **Pobočky VZP v Pardubickém kraji**

Česká Třebová

Budova KB, a. s., Staré nám. 33,
560 02 Česká Třebová

Otevírací doba

Úterý	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00

Hlinsko v Čechách

Nádražní 548 (poliklinika - 1. patro),
539 01 Hlinsko v Čechách

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Úterý	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Pátek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

Chrudim

Havlíčková 1053, 537 01 Chrudim II

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 15.00
Středa	8.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 15.00
Pátek	8.00 - 14.00

Jevíčko

Palackého nám. 1, 569 43 Jevíčko

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.30
Pátek	8.00 - 11.30

Lanškroun

S. Čecha 38, 563 01 Lanškroun

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Pátek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

Litomyšl

Smetanovo nám. 58, 570 01 Litomyšl

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Úterý	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Pátek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

Moravská Třebová

nám. T. G. Masaryka 120/16, 571 01 Moravská
Třebová

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Úterý	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

Pardubice

Karla IV. 73, 530 02 Pardubice

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 16.00
Středa	8.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 16.00
Pátek	8.00 - 14.00

Polička

Riegrova 48, 572 01 Polička

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Pátek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

Svitavy

T. G. Masaryka 26A, 568 02 Svítavy

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 15.00
Středa	8.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 15.00
Pátek	8.00 - 14.00

Ústí nad Orlicí

Smetanova 1390, budova "GALEN", 562 01
Ústí nad Orlicí

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 15.00
Středa	8.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 15.00
Pátek	8.00 - 14.00

Vysoké Mýto

Gen. Závady 116, 566 01 Vysoké Mýto

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Pátek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

Žamberk

Nám. gen. Knopa 837, 564 01 Žamberk

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00
Středa	8.00 - 11.30 / 12.30 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 11.30 / 12.30 - 14.00

5 DŮVODŮ, PROČ BÝT U VZP

Klienti naší pojišťovny se vždy mohou
spolehnout na:

- komplexní zdravotní péči na území celé ČR
- největší počet smluvních zdravotnických zařízení
- celorepublikovou síť poboček VZP
- benefity pro všechny věkové skupiny
- možnost on-line komunikace s VZP



■ Stabilita

ZP MV ČR, zdravotní pojišťovna 211, je největší zaměstnaneckou pojišťovnou v ČR. Zajišťuje zdravotní péči pro více než 1,2 milionu klientů a zaručuje klientům dostupnou a zejména nejmodernější zdravotní péči.

■ Prevence

211 nabízí svým klientům zajímavé preventivní programy – například program preventivních onkologických vyšetření, program očkování, program pro těhotné a kojící ženy. Pro chronicky nemocné děti organizuje léčebně-ozdravné pobyty. Má speciální program pro dárce krve, krevní plazmy a kostní dřeně.

■ Pokrytí

Zdravotní pojišťovna 211 zajistí svým klientům kompletní zdravotní péči ve všech krajích republiky. Umožňuje to rozsáhlá síť více než 25 000 smluvních lékařů po celé ČR.

■ Otevřenost

Zdravotní pojišťovna 211 je otevřena všem obyvatelům ČR. 211 je tu pro všechny.

■ Slevy a výhody

Po celé ČR má 211 řadu obchodních partnerů, kteří našim klientům nabízejí nejruznější slevy a výhody. Klienti mají možnost získat slevy u nejruznějších firem v ČR na celou škálu služeb a výrobků. Například na relaxační pobyty, zájezdy, ubytování

Kontakty:

- ZP MV ČR, Kodaňská 1441/46, 100 10 Praha 10
- Infolinka: 844 211 211
- www.zpmvcr.cz
- www.zdravijakovasenz.cz

v hotelích, masáže, sauny, solária, solné jeskyně či na vstupy do fitness. Dále slevy na nákup výrobků zdravé výživy, sportovní a zdravotní obuvi, měřičů krevního tlaku, inhalátorů, teploměrů, jízdních kol, brýlí, hodinek, autosedaček, dětských kočárků a dalších výrobků. Seznam nabídek najdete na www.zpmvcr.cz.

■ Výhodné pojištění

Zdravotní pojišťovna 211 nabízí svým klientům velice výhodné cestovní a úrazové pojištění včetně pojištění pobytu v nemocnici, a to u společnosti ERGO pojišťovna, a. s.

■ Karta života

Karta života je unikátní produkt zdravotní pojišťovny 211. Jedná se o souhrn důležitých údajů o zdravotním stavu pojištěnce s online přístupem a je zdarma. Karta života poskytuje souhrnně všechny důležité informace o zdravotním stavu, užívaných lécích, chronických obtížích či operacích a umožňuje jim vlastní a efektivní kontrolu vykázané zdravotní péče. Údaje z Karty života lze

využít i při pobytu v zahraničí (Karta života má automaticky generovanou anglickou jazykovou verzi, kterou

lze vytisknout) v situacích zhoršení zdravotního stavu nebo úrazu.

Česká Třebová

F. V. Krejčího 405 (obchodní centrum TEZA vedle marketu BILLA), 56002 Česká Třebová

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30
Úterý	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.00
Středa	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30

Hradec Králové

Wolkova 1225, 500 01 Hradec Králové

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 15.30
Středa	8.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 15.30
Pátek	8.00 - 12.00

Chrudim

Novoměstská 960 (vedle pojišťovny Kooperativa), 537 01 Chrudim

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30
Středa	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30

Rychnov nad Kněžnou

Staré nám. 65 (v objektu Komerční banky), 6516 01 Rychnov nad Kněžnou

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30
Středa	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30

Svitavy

Wolkova alej 92/18 (v objektu Fabrika), 568 02 Svítavy

Otevírací doba

Středa	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30

Jičín

Denísova 504, 506 01 Jičín

Náchod

Palackého 20 (ve dvoře za Komerční bankou), 547 01 Náchod

Pardubice

Nerudova 1668, 530 02 Pardubice

Trutnov

Horská 5/1, 541 01 Trutnov

Ústí nad Orlicí

Mírové nám. 8, 562 01 Ústí nad Orlicí

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30
Středa	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 12.00 / 13.00 - 15.30
Pátek	8.00 - 12.00

Vysoké Mýto

Vrchlického 243, 566 01 Vysoké Mýto

Otevírací doba

Pondělí	8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00
---------	------------------------------

■ Patero důvodů proč být klientem OZP

1. OZP pečuje o své klienty více než 20 let.
2. OZP garantuje kvalitní a dostupnou zdravotní péči.
3. OZP klientský servis funguje spolehlivě a online.
4. OZP poskytuje širokou paletu preventivních výhod.
5. OZP je zdravotní pojišťovna pro celou rodinu.

■ Zdravotní pojištění online

Pro vyřízení věcí v bance volíme často online řešení. Ve VITAKARTĚ to jde i u zdravotní pojišťovny.

Portál VITAKARTA ONLINE od Oborové zdravotní pojišťovny nabízí pestré možnosti online služeb. Stačí se (opět online) registrovat a získat tak přístup do VITAKARTY ONLINE, kde po přihlášení uživatelským jménem a heslem a potvrzení autorizací SMS lze najít elektronickou zdravotní pojišťovnu.



Registrace do VITAKARTY ONLINE

Vše najdete na **www.ozp.cz** nebo vám ochotně poradí v našich **klientských centrech** či na infolince **261 105 555**.

Portál nabízí tři hlavní „okénka“. Zdravotní deník, který ukazuje přehled péče, který klient OZP čerpal, umožňuje mu ji reklamovat, sledovat nákladovost, třídit podle péče u praktického lékaře, v nemocnici, doplatek za léky, regulačních poplatků a podobně. Klient si sem může ukládat i své lékařské zprávy, snímky z rentgenu nebo CT, zapisovat si aktuální údaje o zdravotním stavu a mnoho jiných dat. VITAKARTA mu také připomene, že by měl absolvovat preventivní prohlídku.

Všichni klienti s přístupem do VITAKARTY ONLINE mají aktivovanou také Asistenční službu OZP. Ta nabízí pomoc v případech, že je třeba cokoli vysvětlit v otázkách zdraví, zorientovat v pojmech, nepřehledných informacích či objednat se k jednomu z více než 800 specialistů na vyšetření či preventivní prohlídku. Je k dispozici 24 hodin denně a klientům nabízí co možná nejefektivnější kontakt se zdravotníkem.

VITAKARTA ONLINE nabízí také benefitový program VITAKONTO, který umožňuje čerpat příspěvky z fondu prevence na nejrůznější aktivity související se zdravým životním stylem. Jeho uživatelské prostředí je přehledné a podobné internetovým obchodům. Na jedné straně je možné sledovat, za co lze kredity získat a jejich aktuální stav, na druhé straně má klient k dispozici katalog programů, které může využívat. VITAKONTO nabízí samozřejmě také možnost zjistit, co je potřeba k dosažení příspěvku, pokud na něj kredity nestačí.

Pro klienty je k dispozici řada administrativních funkcí, jejichž prostřednictvím je možné nahlásit změnu adresy či bankovního spojení, narození dítěte a řadu dalších údajů. Podnikatelé mohou podat Přehled OSVČ – třeba i na poslední chvíli. Mohou také zjistit, zdali pojišťovně něco dluží a pojistné uhradit i platební kartou.

Další z možností portálu VITAKARTA ONLINE je cestovní pojištění, které lze sjednat online už od 8 korun na den pobytu a které přináší jistotu, že v případě nenadálých zdravotních obtíží bude o klienta postaráno.

Oborová zdravotní pojišťovna je tak klientům k dispozici online 24 hodin denně a ukazuje směr, kterým by se v budoucnu měl klientský servis ve zdravotnictví ubírat.



Pečujeme o Vás každou vteřinu

- Online služby první elektronické zdravotní pojišťovny
- Asistenční služba: Doktor na telefonu nonstop
- Ve VITAKARTĚ 24 hodin denně a stále online
- S nabídkou prevence pro vás a Vaše děti

OZPOBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN
A STAVEBNICTVÍ**Oborová zdravotní pojišťovna**

- Ředitelství OZP Praha: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4
- Telefonní informační centrum:
261 105 555 (Po-Pá: 8.00-16.00)
- www.ozp.cz

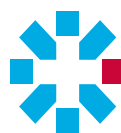
Pobočka OZP Pardubice

Hronovická 2761, 530 02, Pardubice

Úřední hodiny:

Pondělí	8.00 - 17.00
Úterý	8.00 - 15.00
Středa	8.00 - 17.00
Čtvrtek	8.00 - 15.00
Pátek	8.00 - 14.00

**OZP**
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA**Chci OZP,**zdravotní pojišťovnu, která o mě
pečuje každou vteřinu...www.chciozp.cz



■ Dostupná péče

ČPZP garantuje svým více než 1,2 mil. pojištěncům kvalitní a dostupnou zdravotní péči ve všech krajích ČR. Spolupracuje s téměř 26 tis. smluvními poskytovateli zdravotních služeb od jednotlivých ordinací lékařů, přes nemocnice až po špičkové kliniky.

■ Včasná úhrada

ČPZP disponuje dostatkem finančních zdrojů, které zajišťují včasnou úhradu lékařům za poskytnuté zdravotní služby, umožňují zkrácení čekacích dob u plánovaných operací, zdravotních výkonů a vytvářejí podmínky pro využití a úhradu nejmodernějších léčebných metod.

■ Prevence v mobilu

ČPZP svým klientům starším 18 let připomene SMS zprávou termín preventivní prohlídky u praktického lékaře, gynekologa a mužům nad 50 let prohlídku prostaty. Stačí si aktivovat elektronickou komunikaci.

■ Kde nás najdete v Pardubickém kraji?

Chrudim, tel.: 469 622 017, dny pro klienty - úterý / **Pardubice**, tel.: 469 779 702, dny pro klienty - pondělí až pátek / **Ústí nad Orlicí**, tel.: 465 323 956, dny pro klienty - pondělí až čtvrtek / **Vysoké Mýto**, tel.: 465 382 265, dny pro klienty - pondělí a čtvrtek

Informace o otevírací době najdete na www.cpzp.cz/pobocky

■ Preventivní programy

ČPZP nabízí svým pojištěncům i řadu preventivních programů. Mezi ně patří například onkologické programy, program Manažerka mateřství pro budoucí maminky či program pro dárce krve.

■ Osobní přístup

ČPZP včas a ochotně řeší vaše požadavky a přání, ať už nás navštívíte na některé z více než sta poboček po celé ČR, nebo nás kontaktujete telefonicky, mailem nebo i písemně.

Snažíme se být tam, kde nás potřebujete. Pracovníci našeho Infocentra na telefonické lince 810 800 000 nebo na chatu každý den odpovídají na stovky vašich dotazů.

■ Ocenění Czech made

ČPZP získala jako jediná zdravotní pojišťovna v ČR ocenění Czech made za kvalitu poskytovaných služeb.



**VYBERTE SI
TAKOVOU,
NA KTEROU JE
SPOLEHNUTÍ!**

Registrujte se
k ČPZP on-line
nebo na kterékoli
pobočce



**3. NEJVĚTŠÍ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA V ČR
VÍCE NEŽ 1,2 MIL.
SPOKOJENÝCH KLIENTŮ
VÍCE NEŽ 100 POBOČEK
PO CELÉ ČR**

Kód pojišťovny: 205
Infocentrum: 810 800 000
www.cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

„Smyslem naší práce je přinášet inovativní řešení zdravotní péče, která pomáhají lidem zvládat péči o zdraví jednoduše a účinně.“

■ Hojení ran

■ Příklady zdravotních problémů:

Proleženina (dekubitus) je závažné poškození kůže a podkožních tkání, které postihuje nemocné s náhle či dlouhodobě sníženou pohyblivostí. Riziko vzniku je především u pacientů, kteří jsou upoutáni na lůžko či na vozík. Může vzniknout velmi rychle. Vzniku proleženin lze až v 95 % případů zabránit vhodnou prevencí.

Bércové vředy patří mezi špatně se hojící rány, nejčastější příčinou vzniku je chronická žilní nedostatečnost. Často vznikají po úderu, škrábnutí nebo i jiném drobném poranění, někdy dojde k rozpadu kůže spontánně. Hojení bérčového vředu je dlouhodobý proces – léčba může trvat i několik měsíců až let. Čím dříve s léčbou bérčového vředu začnete, tím úspěšnější je samotné hojení.

Syndrom diabetické nohy je jednou z nejčastějších pozdních komplikací cukrovky, který významně ovlivňuje kvalitu života pacientů. Onemocnění se v akutním stadiu projevuje zejména otokem a zarudnutím postižené nohy. Pokud není rychle zahájena adekvátní terapie, pak často dochází k destrukci postižených kostí a kloubů, což vede k deformaci nohy nebo až k její amputaci.

Nehojící se rána může vzniknout po náhodném poranění, k jiným dojde následkem úrazu či chirurgických operativních postupů. Aby se vše dobře vyléčilo, jsou nutné jisté optimální podmínky. Jinak se mohou objevit komplikace, které hojení zpomalí, nebo mu dokonce zcela zabrání.

■ Kde vám pomohou:

V lékárně dostanete informace o výběru vhodného krytí na ránu. Produkty vlhkého hojení můžete zakoupit jak hotově tak na poukaz, ale VŽDY je nutné poradit se s ošetřujícím lékařem.

Specialista na léčbu ran jako jsou angiolog, dermatovenerolog, chirurg, cévní chirurg, geriatr, internista nebo diabetolog, vám dle vaší diagnózy pomohou vybrat vhodné krytí vlhké terapie a zároveň zajistí preskripci daného produktu.

Pokud se chcete dozvědět víc o hojení ran, navštivte:

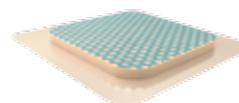
- www.lecbarany.cz
- www.modernihojeni.cz
- nebo využijte bezplatné telefonní poradny na čísle 800 100 150

■ Produkty Hydroterapie

- **HydroClean** - Postupně uvolňuje do rány Ringerův roztok a zároveň absorbuje sekret, který uzamyká uvnitř jádra. Dochází tak k neustálému proplachování a čištění rány.



- **HydroTac** - Kombinace dvou vlastností – absorpce a hydratace – vytváří z krytí HydroTac unikátní produkt. Vlastnosti krytí umožňují ránu zvlhčovat, zároveň absorbovat sekret z rány a uzamykat ho uvnitř jádra.



- **Atrauman Ag** - Antiseptické krytí s obsahem stříbra ránu dlouhodobě čistí a chrání ji před infekcí. Krytí je vhodné pro infikované rány. Nelepí se a udržuje v ráně vhodné prostředí k hojení.

- **Hydrosorb Gel** - Amorfni gel vyplní ránu, zvlhčuje ji a podporuje čištění. Aplikace je bezbolestná, gel v ráně udržuje příznivé prostředí pro další hojení. Gel je vhodný pro hluboké rány se suchou, případně nekrotickou spodinou.

- **Idealflex** - Idealflex je málo elastické, krátkotažné obinadlo. Když se hýbete, je obinadlo spolehlivou oporou pro končetinu. Naopak, když jste v klidu, tlak na nohu se snižuje. Obinadlo působí až na hluboký žilní systém a vytváří tak ideální podmínky pro léčbu. Idealflex je měkké, prodyšné, neelastické obinadlo, které lze využít i jako sportovní bandáž. Lze jej prát při teplotách do 60 °C.

■ Únik moči

Samovolný únik moči nebo stolice, neboli inkontinence, není nemoc, ale symptom, že v těle není něco v pořádku. Je tak doprovodným jevem jiné nemoci v těle. Může postihnout každého a v jakémkoli věku. Jedná se zdravotní problém, který se významně promítá do kvality života každého jedince.

■ Na koho se obrátit

Praktický (obvodní) lékař vás vyšetří, aby zjistil příčinu úniku moči a následně může předepsat speciální absorpční pomůcku.

Specialista (urolog, gynekolog, neurolog, geriatr) vám může také předepsat speciální absorpční pomůcku.

Pomůcky získáte ve vybraných lékárnách nebo prodejnách zdravotnických potřeb. S výběrem vhodného výrobku Vám zde pomůže personál. Vždy se také poraďte se svým lékařem.

Příklady výrobků, které vám pomohou:

■ Absorpční vložky pro lehký (občasný) únik moči:

- vložky pro ženy MoliMed;
- speciálně tvarované vložky pro muže MoliMed for men.

■ Absorpční kalhotky pro těžký (silný, větší) únik moči:

- natahovací kalhotky MoliCare Mobile pro mobilní pacienty, osoby s demencí nebo osoby po mozkové příhodě pro trénink hygienických návyků;
- zalepovací kalhotky MoliCare Premium pro pacienty upoutané na lůžko.



■ Podložky

K většímu úniku moči lze nad rámec kalhotek nechat od lékaře předepsat navíc i podložky, které slouží jako sekundární ochrana postele a ložního prádla.

- podložky MoliNea Plus

Pokud se chcete dozvědět více o pomůckách a kosmetice při inkontinenci, navštivte:

- www.moliklub.cz
- nebo využijte bezplatné telefonní poradny na čísle 800 100 150

■ Péče o zralou a citlivou pokožku

S vyšším věkem se kůže stává citlivější a náročnější na péči, která se jí věnuje. Dochází k celé řadě změn, např. kůže je sušší, citlivější na různé čisticí a pečující přípravky a také se snáz stává podrážděná. Proto je důležité používat speciální přípravky, které naší kůži nenarušují, nezatěžují a dodávají jí přesně ty látky, které potřebuje a sama se jimi již nedokáže zásobit. Např. jde o kosmetickou řadu Menalind®professional, ta nabízí výrobky pro každodenní čištění, péči a ochranu pokožky.

3 fáze v péči o pokožku:

■ Čištění pokožky

Je nutné používat přípravky s vyváženým pH 5,5, které pokožce nenarušují její přirozený ochranný obal a zároveň pokožku nevysušují a poskytují péči i při koupeli, např. mycí emulzi Menalind professional, šampon Menalind professional. Pro osoby s únikem moči na lůžku je to pak čisticí pěna Menalind professional nebo čisticí ubrousky Menalind professional, které se používají bez další potřeby vody a umožňují poskytnout perfektní hygienu i ve stížených podmínkách.

■ Ochrana pokožky

Pro speciálně náchylná místa, např. při dlouhodobém ležení, sezení nebo při úniku moči, musíme poskytnout sekundární ochranu, abychom zamezili poškození kůže. Při úniku moči je ideálním pomocníkem ochranný krém Menalind professional s obsahem zinku, na prevenci proti dekubitům ochranná pěna Menalind professional s obsahem urey.

■ Péče o pokožku

Pro poskytnutí vhodné péče pro zralou a citlivou pokožku se nesmí po čisticí fázi zapomenout na péči. Voda totiž z pokožky vymývá velmi potřebné látky, které pak pokožce musíme dodat. Adekvátní péče tedy

znamená dodat pokožce vyživující látky, díky kterým pak bude pokožka méně napnutá, bude pružnější, hladší a příjemnější. Vhodné je např. tělové mléko s vysokým obsahem esenciálních mastných kyselin Menalind professional, krém na ruce Menalind professional, nebo pro péči o ztuhlé svaly masážní gel Menalind professional s obsahem mentolu pro lepší prokrvení pokožky.

Pokud se pokožka projevuje atopickým ekzémem je nutné vždy používat speciální kosmetiku, aby nezatěžovala narušenou strukturu. Např. řada Menalind®derm je speciální kosmetická řada výrobků, vyvinutá pro ošetřování velmi suché a atopické kůže.

Všechny tyto výrobky ale nehledejte v běžných obchodech. Žádejte je ve své lékárně či prodejně zdravotnických potřeb. Najdete je také na internetu.



ALIGATOR

Snadno ovladatelné mobilní telefony nejen pro seniory. S unikátní funkcí **SOS LOCATOR** a vzdáleným ovládáním.

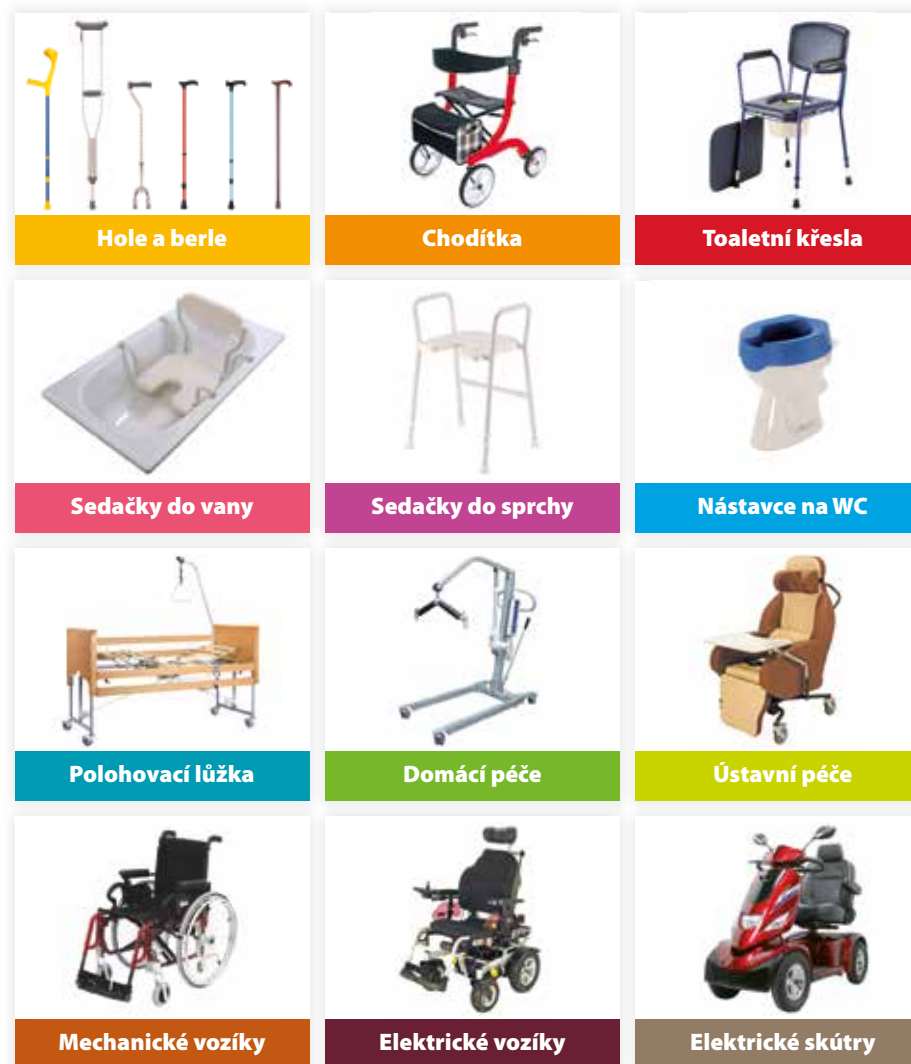


Stačí jedna SMS a jedno kliknutí a Vaši blízcí budou vědět, kde se nacházíte.

SOS Locator
funkce určení polohy v mapě

www.aligator.cz

DMA
KOMPENZAČNÍ POMŮCKY



WWW.DMAPRAHA.CZ

prodej ■ eshop ■ půjčovna ■ servis ■ poradna

Centrála a distribuce: U Dálnice 207, 251 63 Kunice ■ tel.: 323 610 610 ■ e-mail: info@dmapraha.cz

Půjčovna LINET



Půjčujeme polohovatelná lůžka a další vybavení pro celodenní domácí péči



VÝHODNÉ SETY LŮŽKO + MATRACE + HRAZDA

již od 900 Kč měsíčně

Cena dopravy a instalace je kalkulována zvlášť.

Půjčovnu LINET
naleznete zde



www.pujcovnalinet.cz, pronajem@linet.cz, tel.: 312 576 400

Novinka

Připravujeme pro vás nový webový portál **www.poraditesi.cz**, na kterém naleznete praktické rady pro životní situace, kdy potřebujete zdravotní a sociální služby. Těšíme se na vaši návštěvu!



K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

Konto Bariéry, stěžejní projekt Nadace Charty 77, je první a dosud jedinou kontinuální sbírkou, které se více než dvacet let účastní desetitisíce dárců, kteří svým pravidelným měsíčním příspěvkem pomáhají naplňovat a financovat program Konta Bariéry, tedy pomoc lidem s handicapem. Přispívá na pořizování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, na bezbariérové úpravy nebo na vzdělávání lidí s postižením.

■ www.kontobariery.cz

■ Senzační senioři

„Senzační senioři“ (SenSen) je projekt nadace určený těm, kdo překročili střední věk a přitom chtějí žít aktivní a plnohodnotný život. Sážíme na zkušenosti, znalosti a aktivitu seniorů, chceme, aby z nich měli užitek i ostatní. V Národní kronice sbíráme vzpomínky – malou historii všedního dne, Aktivní život podporuje všemožné pohybové i duševní aktivity seniorů. Po celé republice se zapojilo už na stovku klubů.

■ www.sensen.cz

S|e|n|S|e|n
Senzační Senioři

■ Jak můžete Kontu Bariéry pomoci

Každá koruna, kterou pošlete, pomůže. I malý příspěvek má smysl, když vás přispívají tisíce...

Pomoci můžete bankovním převodem, platební kartou online, systémy PayU nebo PaySec. Můžete poslat i dárcovskou SMS ve tvaru: dms kontobariery na číslo 87777. Pomoc můžete dát i jako dárek – zakoupíte-li dárcovský certifikát Konta Bariéry. Přispět a pohyb na účtu si můžete prohlédnout na transparentním účtu Konta Bariéry 17 111 444 / 5500 u Raiffeisen BANK.

■ Pro firemní dárce

Představte se zaměstnancům, spolupracovníkům a obchodním partnerům jako společností, která myslí na druhé. Kontu Bariéry se ozývají firmy s jedním zaměstnancem i společnosti střední a větší. Na oplátku nabízíme své dobré jméno. Mohou použít naše logo, my to jejich dáme na své webové stránky a do pravidelných newsletterů, které posíláme našim partnerům a příznivcům.

Společnosti mohou Konto Bariéry podpořit různým způsobem. Menší či větší částkou.

1. Firemní fondy

Podstatou takové podpory je částka, kterou si firma ročně vyčlení na pomoc lidem s handicapem. Může určit, na který typ pomůcek chce přispívat, případně kterému regionu nebo věkové skupině.

2. Příspěvek z prodaného výrobku nebo produktu

Jednoduchá metoda – věnujte určitou částku z každého prodaného výrobku či služby. Ať už v kamenném obchodě, v obchodě internetovém či na prodejní akci. Na základě smlouvy takto můžeme nastavit dlouhodobější spolupráci.

3. Zaměstnanecké sbírky / firemní oslavy

Vedení firmy – nebo někdy sami zaměstnanci – se rozhodne pomoci konkrétnímu člověku nebo skupině lidí s postižením. Jako v případě paní Hany Macháčové a pana Jiřího Sýkory ze společnosti Kooperativa nebo manželů Frolíkových ze společnosti Linet. Ani jeden nepřijímal na narozeninové oslavě klasické dárky – pouze finanční příspěvky klientům Konta Bariéry.

4. Pomoc Kontu Bariéry jako firemní CSR

Dejte zaměstnancům možnost přispívat Kontu Bariéry trvalým příkazem ve vaší mzdové účtárně. Motivujte je třeba tím, že vedení firmy jejich příspěvek navýší nebo tím, že sami přispíváte. Ozvěte se nám na nadace77@bariery.cz.



■ Na co přispíváme a jak nás o pomoc požádat

■ Jak o pomoc požádáte?

Zašlete nám konkrétní žádost s přílohou lékařskou zprávou, kopií ZTP a občanského průkazu, čestným prohlášením o výši příjmů. Dále podrobný rozpočet a vyjádření úřadu. Podrobnosti na www.kontobariery.cz.

Rehabilitační a kompenzační pomůcky – pomáháme lidem vyrovnat finanční rozdíl mezi platbami zdravotních pojišťoven nebo sociálními příspěvky a reálnou cenou pomůcek, které ke svému životu nezbytně potřebují. Přispíváme tak například na mechanické či elektrické vozíky, sluchadla, rehabilitační kočárky...

Bezbariérové úpravy – poskytujeme finanční příspěvky na odstranění architektonických bariér ve veřejných budovách, stacionářích, domovech pro seniory, na sportovištích a ve školách všech typů. Přispíváme také zdravotně postiženým občanům, kteří odstraňují bariéry ve svých bydlíštích. Pro žadatele z řad organizací je povinné stanovisko bezbariérové poradny Konto Bariéry a ČVUT. Dobrovolně mohou konzultovat i jednotlivci.

Nadace Charty 77

Melantrichova 5, 110 00 Praha 1

tel.: 224 214 452, 224 230 216,
224 225 092

e-mail: nadace77@bariery.cz

www.kontobariery.cz

IČO: 00417904, DIČ: CZ00417904

Stipendium Bariéry – poskytujeme stipendia pro středoškoláky a vysokoškoláky z řad těžce zdravotně handicapovaných studentů. O stipendium, které není podmíněno prospěchem, se lze ucházet v otevřeném výběrovém řízení.

Přispíváme i na přímé náklady na studia zdravotně postižených dětí a mládeže v běžné síti základních škol a ve speciálních základních školách, kulturní a sportovní aktivity lidí s handicapem. Podporujeme také chráněné bydlení a pracoviště i domy na půl cesty. Přispíváme též na opravy a doplňky rehabilitačních pomůcek a opravy a speciální úpravy automobilů. Na pořízení automobilu jednotlivcům Konto Bariéry nepřispívá. V omezeném rozsahu přispíváme i na osobní asistenci lidem s handicapem.

■ Komu jsme přispěli v Pardubickém kraji?

- Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje poskytuje nejen lidem s handicapem odborné poradenství, sociální rehabilitaci, klientům je k dispozici internetová učebna nebo půjčovna rehabilitačních pomůcek. Právě na její vybavení byl použit příspěvek Konto Bariéry. Na 300 klientů tak bude moci využít polohovací postel, speciální matraci či mechanické vozíky.
- Čtyřiatřetiletý Honza z Letohradu se hudbě věnuje od pěti let. Na pražské konzervatoři vystudoval hru na tubu, pokračuje na HAMU. Profesně se mu daří. Koncertuje, vystupuje na soutěžích a přehlídkách. Na konzervatoři měl nástroj zapůjčený od školy, pro univerzitní studium ale potřeboval vlastní nástroj. Na jeho zakoupení získal příspěvek od Konto Bariéry.



- Patnáctiletý Otto z Moravské Třebové se narodil s oboustrannou hluchotou. Díky kochleárnímu implantátu může chodit na běžnou základní školu, kde patří k nejlepším žákům. Řečový procesor, který k implantátu používá, je však starý deset let, Otto ho musí nosit v batůžku a propojovací kabely ho dost omezují. Konto Bariéry Ottovi přispělo na pořízení moderního malého procesoru, který funguje bez kabelů.
- Konto Bariéry pomohlo i Mateřské škole v Králíkách. Tu navštěvují i děti se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním. Školka vybudovala bezbariérový vstup do budovy i na zahradu a pro děti vytvořila speciální přístup až k písčovišti, aby si mohly hrát společně.



Neváhejte požádat Konto Bariéry o pomoc. Podmínky najdete na www.kontobariery.cz

URČITĚ 2015 SI PORADÍTE

Vydalo FM solutions, a. s., v prosinci 2015. Vydání první.
Graficky upravil a obálku navrhl Kameel Machart.
ISBN 978-80-905989-7-3

www.uncitesiporadite.cz