



Dostali jste se do obtížné životní situace  
a nevíte, kde by Vám mohli poradit?

Potřebujete se lépe zorientovat v nabídce  
a možnostech pomoci?

Víte o někom ve Vašem okolí,  
kdo potřebuje pomoc?

# Nebojte se říct si o pomoc

2. doplněné vydání

**Vážené dámy, vážení pánové,**

Olomoucký kraj vydal tuto příručku poprvé vloni, kdy zaznamenala velký ohlas a její náklad byl rychle rozebrán.

Nyní je před Vámi její 2. vydání, které neobsahuje pouze aktualizované kontakty, ale najdete v ní i další nové oblasti a témata.

Tato brožura je tu pro rodiny s dětmi, pro seniory, pro Vás, kteří potřebujete poradit s péčí o osobu blízkou nebo například s úpravami domu pro účely snížení jeho energetické náročnosti.



Přál bych si, aby se tato brožura stala prvním rádcem v situaci, která může postihnout každého z nás. Obsahuje informace a kontakty na odborníky v oblastech jako energetické (dotační) poradenství, sociální služby, sociální podpora, potravinová a materiální pomoc nebo dluhová problematika.

Dost možná Vám pomůže pomoci někomu ve Vašem okolí. Důležité je vždy vědět, kam se může člověk obrátit. A ještě důležitější je neváhat si o radu a pomoc říct.

Nezůstávejte na své starosti sami. **Nebojte se, prosím, říct si o pomoc!**

Pokud byste měli k tématu sociálních služeb a pomoci v Olomouckém kraji nějaké dotazy, připomínky, návrhy nebo třeba osobní zkušenosti, o které byste se chtěli podělit, budu rád za Vaše podněty zaslané na email [nebojtese@olkraj.cz](mailto:nebojtese@olkraj.cz).

A handwritten signature in blue ink that reads "Ivo Slavotínek". The signature is fluid and cursive.

**Mgr. Ivo Slavotínek**

1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje  
(e-mail: [i.slavotinek@olkraj.cz](mailto:i.slavotinek@olkraj.cz))

# OBSAH

<b>1 Nevíte, jak Vaši situaci řešit?</b> .....	2
Kontakty na sociální pracovníky obcí .....	2
<b>2 Nemáte dost peněz na zaplacení nákladů na bydlení?</b> .....	4
Příspěvek na bydlení .....	4
Doplatek na bydlení .....	4
Mimořádná okamžitá pomoc .....	5
<b>3 Hledáte možnosti, jak ušetřit za energie?</b> .....	5
Snížení spotřeby energie .....	5
Dotace pro vlastníky domů a bytů .....	6
<b>4 Nemáte dost peněz na jídlo a ostatní základní osobní potřeby Vaše či Vaší rodiny?</b> .....	8
Přídavek na dítě .....	8
Příspěvek na živobytí .....	8
Mimořádná okamžitá pomoc .....	8
Potravinová a materiální pomoc .....	9
Seznam míst, kde můžete pomoc potravinové banky získat v Olomouckém kraji .....	9
Obědy do škol pro děti .....	13
Osvobození od úhrady „školkovného“, za školní družinu/školní klub .....	13
Pomůcky do školy, zájmové aktivity pro děti, lyžařský výcvik .....	13
Výdaje za léky, očkování, zdrav. pomůcky nebo dietní stravování .....	14
<b>5 Chcete zdarma řešit své dluhy</b> .....	15
Kontakty na dluhové poradny .....	15
<b>6 Potřebujete pomoc, protože Vy nebo Vaši blízcí sami už vše nezvládnete?</b> 17	
Sociální služby .....	17
Příspěvek na péči .....	19
Dávky pro osoby se zdravotním postižením a průkaz TP, ZTP, ZTP/P .....	20
Pečujete o blízkého doma? .....	20
Dlouhodobé ošetřovné .....	21
Kompenzační pomůcky .....	21
<b>7 Buďte v bezpečí před podvodníky a šmejdý!</b> .....	22
<b>8 Potřebujete radu nebo podporu v tíživé situaci (i mimo obvyklou pracovní dobu)?</b> .....	22

# 1. NEVÍTE, JAK VAŠI SITUACI ŘEŠIT?

Na magistrátech, městských a některých obecních úřadech najdete **sociální pracovníky**, kteří Vám mohou pomoci situaci řešit, **poradit**, kam se obrátit, nebo poskytnout podporu. Jejich pomoc je **zdarma** a kontaktovat je může každý, kdo potřebuje pomoc nebo radu s řešením tíživé situace. Nebojte se sociální pracovníky oslovit s jakýmkoli problémem. Žádný dotaz není hloupý nebo zbytečný v situaci, která Vás trápí a se kterou si nevíte rady. **Nezůstávejte na problémy sami.**

## V Olomouckém kraji najdete sociální pracovníky na těchto obecních a městských úřadech a magistrátech:

úřad/odbor	adresa/web	kontaktní osoba/ telefon/e-mail
<b>Městský úřad Hanušovice</b> <b>Odbor tajemníka</b>	Hlavní 92 788 33 Hanušovice <a href="http://www.hanusovice.info">www.hanusovice.info</a>	Katie Podlešná 583 034 426 nebo 602 442 103 podlesna@mu-hanusovice.cz
<b>Obecní úřad Hlubočky</b> <b>Odbor správní</b>	Olomoucká 17 783 61 Hlubočky <a href="http://www.hlubocky.cz">www.hlubocky.cz</a>	Michaela Smékalová 728 017 356 smekalova@hlubocky.cz
<b>Městský úřad Hranice</b> <b>Odbor sociálních věcí</b>	Purgešova 1399 753 01 Hranice <a href="http://www.mesto-hranice.cz">www.mesto-hranice.cz</a>	Markéta Hlavíčková 581 828 428 marketa.hlavickova@mesto-hranice.cz
<b>Městský úřad Javorník</b> <b>Odbor tajemníka</b>	nám. Svobody 134 790 70 Javorník <a href="http://www.mestojavornik.cz">www.mestojavornik.cz</a>	Jorga Formánková 584 458 789 socialni.jr@mestojavornik.cz
<b>Městský úřad Jeseník</b> <b>Odbor sociálních věcí</b> <b>a zdravotnictví</b>	Karla Čapka 1147/10 790 01 Jeseník <a href="http://www.jesenik.org">www.jesenik.org</a>	Soňa Landauerová 584 498 455 sona.landauerova@jesenik.cz
<b>Městský úřad Kojetín</b> <b>Odbor vnitřních věcí,</b> <b>školské a kultury</b>	Masarykovo náměstí 20 752 01 Kojetín <a href="http://www.kojetin.cz">www.kojetin.cz</a>	Alice Stavová 581 277 431 nebo 778 410 726 a.stavova@radnice.kojetin.cz
<b>Městský úřad Konice</b> <b>Odbor sociálních věcí</b>	Na Příhonech 405 798 52 Konice <a href="http://www.konice.cz">www.konice.cz</a>	Bohdana Rosenbergová 582 401 470 bohdana.rosenbergova@konice.cz
<b>Městský úřad Lipník nad</b> <b>Bečvou</b> <b>Odbor soc. věcí</b> <b>a zdravotnictví</b>	Bratrská 358 751 31 Lipník nad Bečvou <a href="http://www.mesto-lipnik.cz">www.mesto-lipnik.cz</a>	Jana Mainušová 581 722 337 mainusova@mesto-lipnik.cz

<b>úřad/odbor</b>	<b>adresa/web</b>	<b>kontaktní osoba/ telefon/e-mail</b>
<b>Městský úřad Litovel Odbor sociální a správní</b>	Nám. Př. Otakara 777 784 01 Litovel <a href="http://www.litovel.eu">www.litovel.eu</a>	Radim Sléha 585 153 227 nebo 721 485 982 sleha.radim@mestolitovel.cz
<b>Městský úřad Mohelnice Odbor sociálních věcí</b>	U Brány 916/2 789 85 Mohelnice <a href="http://www.mohelnice.cz">www.mohelnice.cz</a>	Pavlna Machová 583 452 110 nebo 778 528 516 machovap@mohelnice.cz
<b>Městský úřad Moravský Beroun Odbor sociálních služeb, věcí a školství</b>	náměstí 9. května 4 793 05 Moravský Beroun <a href="http://www.morberoun.cz">www.morberoun.cz</a>	Bc. Pavla Klimešová 554 773 134 pavla.klimesova@morberoun.cz
<b>Městský úřad Němčice nad Hanou Odbor sociální, vnitřních věcí a kultury</b>	Palackého nám. 3 798 27 Němčice nad Hanou <a href="http://www.nemcicen.cz">www.nemcicen.cz</a>	Veronika Oulehlová 582 302 321 nebo 721 561 533 v.oulehlova@nemcicen.cz
<b>Magistrát města Olomouce Odbor sociálních věcí</b>	Štursova 1 779 11 Olomouc <a href="http://www.olomouc.eu">www.olomouc.eu</a>	Michaela Gajdošová 585 562 400 michaela.gajdosova@olomouc.eu
<b>Magistrát města Prostějova Odbor sociálních věcí</b>	Školní 4 796 01 Prostějov <a href="http://www.prostejov.eu">www.prostejov.eu</a>	Marcela Zacpalová 582 329 549 marcela.zacpalova@prostejov.eu
<b>Magistrát města Přerova Odbor sociálních věcí a školství</b>	Smetanova 7 750 00 Přerov <a href="http://www.prerov.eu">www.prerov.eu</a>	Iva Pospíšilová 581 268 501 iva.pospisilova@prerov.eu
<b>Městský úřad Šternberk Odbor sociálních věcí</b>	Opavská 64/1 785 01 Šternberk <a href="http://www.sternberk.eu">www.sternberk.eu</a>	Helena Funková 585 086 528 funkova@sternberk.cz
<b>Městský úřad Šumperk Odbor sociálních věcí</b>	Lautnerova 1 787 01 Šumperk <a href="http://www.sumperk.cz">www.sumperk.cz</a>	Šárka Krístková 583 388 917 sarka.kristkova@sumperk.cz
<b>Městský úřad Uničov Odbor sociálních věcí a zdravotnictví</b>	Masarykovo nám. 1 783 91 Uničov <a href="http://www.unicov.cz">www.unicov.cz</a>	Anna Motčková 585 088 307 amotkova@unicov.cz
<b>Městský úřad Zábřeh Odbor sociálních věcí</b>	nám. Osvobození 345/15 789 01 Zábřeh <a href="http://www.zabreh.cz">www.zabreh.cz</a>	Barbora Badalová 583 468 117, barbora.badalova@muzabreh.cz
<b>Městský úřad Zlaté Hory Odbor tajemníka</b>	nám. Svobody 80, 793 76 Zlaté Hory <a href="http://www.zlatehory.cz">www.zlatehory.cz</a>	Alena Zondlaková 584 453 059 alena.zondlakova@zlatehory.cz

## 2. NEMÁTE DOST PENĚŽ NA ZAPLACENÍ NÁKLADŮ NA BYDLENÍ?

Na kontaktních pracovištích **Úřadu práce ČR** můžete požádat o **3 dávky na bydlení**. Vše Vám vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na kontaktním pracovišti úřadu práce (seznam kontaktních pracovišť <https://www.uradprace.cz/web/cz/kontaktni-pracoviste-11>) nebo na sociálním odboru města/obce (kontakty viz str. 2).

Do nákladů na bydlení se započítávají výdaje jako nájemné, platby za energie a služby včetně doplatků jejich vyúčtování, poplatky za svoz odpadu ad. Nezohledňují se splátky hypoték ani jiných úvěrů na bydlení. Informace naleznete také na: <https://www.destnikprotidrahote.cz/>.

### MÁTE PRÁVO PODAT ŽÁDOST!

Pokud chcete mít jistotu, zda na dávku máte, nebo nemáte nárok, je důležité **podat písemnou žádost na předepsaném tiskopisu (nebo elektronicky – viz níže)**. Teprve po jejím podání může úřad práce po zjištění všech rozhodných skutečností rozhodnout.

**Úřad práce má povinnost** každou Vaši **žádost přijmout** a rozhodnout o ní. Trvejte tak na podání žádosti a nespokojte se jen s ústním sdělením, že je to zbytečné a dávku stejně nedostanete.

### PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

- Jestliže náklady na bydlení Vaší domácnosti přesahují 30 % všech příjmů domácnosti, je tím splněna jedna z podmínek nároku. Je to **dávka státní sociální podpory**. Orientační výpočet příspěvku můžete provést zde: <https://www.mpsv.cz/web/prispevek/orientacni-vypocet-prispevku-na-bydleni>.
- Abyste příspěvek mohli získat, musíte o něj požádat, buď na kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR, nebo online v Klientské zóně Jenda <https://jenda.mpsv.cz/>. Formulář žádosti najdete na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí ČR <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-prispevek-na-bydleni>.
- O příspěvek můžete požádat až 3 měsíce zpětně.
- Výše měsíčního příspěvku bude záležet na výši příjmů i nákladů na bydlení, které bude potřeba Úřadu práce ČR doložit.
- O dávku lze požádat zejména v případě, že bydlíte v nájemním nebo družstevním bytě, v podnájmu, nebo pokud máte k bydlení vlastní byt nebo dům.

### DOPLATEK NA BYDLENÍ

- Pokud ani příspěvek na bydlení nestačí na pokrytí nákladů na bydlení, může být další možností doplatek na bydlení. Je to **dávka pomoci v hmotné nouzi**.

- Pro nárok na tuto dávku však musí být splněno více podmínek. Kromě výše příjmů a nákladů na bydlení se posuzují také celkové sociální a majetkové poměry.

## MIMORÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

- Tato **jednorázová dávka pomoci v hmotné nouzi** Vám může pomoci v případě nedostatku peněz s úhradou některých výdajů na bydlení v případě, že není příznán doplatek na bydlení (pouze po omezenou dobu), s úhradou výdajů za stěhování do vhodného bytu, s úhradou jistoty (tzv. kauce) při uzavření nové nájemní smlouvy na byt nebo **ve výjimečných případech, kdy Vám hrozí ztráta bydlení**, může pomoci například s vysokými zálohami za energie nebo s nečekaně vysokým doplatkem na vyúčtování za energie, který je způsoben zvýšením cen energií, nikoliv neúměrnou spotřebou nebo nehrazením pravidelných záloh.
- Jedná se o nenárokovou dávku – její poskytnutí **záleží vždy na vyhodnocení konkrétní situace**. O jejím poskytnutí rozhoduje úřad práce na základě podané žádosti a zhodnocení příjmů a celkových sociálních a majetkových poměrů žadatele, případně společně posuzovaných osob.

## 3. HLEDÁTE MOŽNOSTI, JAK UŠETŘIT ZA ENERGIE?

Všechny potřebné informace najdete **na webu** [www.zkrotimeenergie.cz](http://www.zkrotimeenergie.cz) nebo Vám **zdarma** poradí **ve střediscích EKIS** (Energetická konzultační a informační střediska – [www.mpo-efekt.cz/cz/ekis/i-ekis](http://www.mpo-efekt.cz/cz/ekis/i-ekis)).

Základní poradenství nebo kontakty poskytnou také sociální pracovníci města/obce (kontakty viz str. 2).

## SNÍŽENÍ SPOTŘEBY ENERGIE

Sami ve své domácnosti můžete okamžitě a bez větších výdajů udělat kroky ke snížení spotřeby energie a následné úspoře.

### 1. Snižte teplotu v domácnosti

Snížením teploty o 2–3 °C ušetříte celkové náklady na vytápění až o 15 %.

### 2. Zkontrolujte radiátory

Nezakrývejte topení například nábytkem, oblečením nebo dlouhými závěsy. V místnostech, které nepoužíváte, topení vypněte, nebo nechte temperovat.

### 3. Větrejte krátce a naplno

Větrejte krátce, ale intenzivně, alespoň 3× denně.

### 4. Krátká sprcha místo plné vany

Rychlá sprcha je 3–4× úspornější než napuštěná vana.

## 5. Nemyjte nádobí pod tekoucí vodou

Myjte nádobí v napuštěném dřezu a oplachujte ho studenou vodou. Máte-li myčku, použijte ji namísto mytí nádobí pod tekoucí vodou.

## 6. Neohřívajte vodu zbytečně

Pokud máte bojler, nastavte ho na 50–60°C. Čas od času vodu ohřejte na +60°C (pro likvidaci nežádoucí bakterie ve vodovodních trubkách).

## 7. Nepoužívaná zařízení vypněte

V domácnostech funguje pomocí elektřiny prakticky každý spotřebič. Nejjednodušší je nepoužívané spotřebiče vypnout, či přímo vypojit ze zásuvky.

## 8. Velké spotřebiče používejte správně

Pro chladicí část lednice stačí 6 °C, pro mrazicí část -18 °C. U modernějších praček a myček používejte ekoprogramy, mají výrazně nižší spotřebu energie. Sušte tradičním způsobem na věšáku, sušička bývá největším žroutem elektřiny v domácnostech.

## 9. Svícení beze ztrát

Používejte LED žárovky.

## 10. Nejúčinnější elektrospotřebiče

V dlouhodobém horizontu se vyplatí investice do spotřebiče s nejvyšší energetickou třídou. Doporučení najdete na [www.uspornespotrebice.cz](http://www.uspornespotrebice.cz).

## 11. Při vaření nezapomeňte na pokličku

V rychlovarné konvici vařte tolik vody, kolik potřebujete na čaj nebo kávu. Vařit je třeba vždy s pokličkou a na odpovídající velikosti plotny. Pokud to nevyžaduje recept, je zbytečné brzy předeřhřivat troubu.

# DOTACE PRO VLASTNÍKY DOMŮ A BYTŮ

## Nová zelená úsporám Light

- dotace **na realizaci energeticky úsporných opatření menšího rozsahu pro seniory a nízkopříjmové domácnosti** (všichni členové domácnosti pobírají starobní důchod nebo invalidní důchod 3. stupně nebo je do domácnosti vyplácen příspěvek na bydlení nebo přídavek na dítě)
- žádat může vlastník rodinného domu nebo trvale obývané rekreační stavby, bytu v bytovém domě nebo vlastník podílu v bytovém družstvu s právem užívat byt, který má v nemovitosti trvalý pobyt
- dotaci je možné získat **až do výše 100 % výdajů předem**, a to na zateplení, výměnu oken, výměnu vchodových dveří nebo solární ohřev vody
- bližší informace najdete na <https://novazelenausporam.cz/nzu-light/>



- s vyřízením dotace Vám **zdarma poradí** v poradenských střediscích **EKIS** (<https://www.mpo-efekt.cz/cz/ekis/strediska-EKIS>) a v místních akčních skupinách **MAS** (<https://www.mistniakcniskupiny.cz>)
- pro vyhledání poradce ve Vašem okolí využijte odkaz <https://novazelenausporam.cz/poradenstvi-pro-nzu-light/> případně můžete volat na infolinku: 255 709 711

## Nová zelená úsporám Standard

- žádat může **každý** vlastník rodinného domu po splnění podmínek na tato energeticky úsporná opatření:
  - zateplení (vnější stěny, střecha, podlaha nad venkovním prostorem nebo zemiň, výměna oken atd.)
  - stavbu nového pasivního domu
  - výměnu zdroje tepla
  - přípravu teplé vody
  - fotovoltaické systémy
  - větrání (vzduchotechnika)
  - teplo z odpadní vody
- v kombinaci s některým výše uvedeným opatřením také na:
  - zelenou střechu
  - záchyt a využití dešťové vody
  - elektromobilitu
- dotace je vyplácena **zpětně až do výše 50 % výdajů**, případně 60 % výdajů u obcí s podporou státu
- bližší informace najdete v Závazných pokynech pro žadatele a příjemce podpory na <https://novazelenausporam.cz/dokumenty/roдинne-domy/> nebo můžete zavolat na informační linku: 731 692 674

## Oprav dům po babičce

- **dotace na komplexní renovaci staršího domu** s realizací komplexních energeticky úsporných opatření s možností **kombinovat** zateplení s dalšími opatřeními (viz NZÚ Standard)
- žádat mohou **ekonomicky aktivní vlastníci** rodinných domů nebo rekreačních objektů užívaných k trvalému bydlení a **získat předem dotaci až do výše 50 % výdajů** (případně 60 % výdajů u obcí s podporou státu) **i výhodný úvěr**
- podrobné informace v Závazných pokynech pro žadatele a příjemce podpory na <https://novazelenausporam.cz/dokumenty/roдинne-domy/> nebo můžete zavolat na informační linku: 731 692 674

## 4. NEMÁTE DOST PENĚZ NA JÍDLO A OSTATNÍ ZÁKLADNÍ OSOBNÍ POTŘEBY VAŠE ČI VAŠÍ RODINY?

Na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR můžete požádat o některé z dalších dávek. Seznam kontaktních pracovišť v Olomouckém kraji najdete zde: <https://www.uradprace.cz/web/cz/kontaktni-pracoviste-11>.

### MÁTE PRÁVO PODAT ŽÁDOST!

**Úřad práce má povinnost** každou Vaši **žádost přijmout** a rozhodnout o ní – viz str. 4.

### PŘÍDAVEK NA DÍTĚ

- Nárok na dávku má **každé nezaopátržené dítě, pokud příjem v rodině nepřevyšuje 3,4 násobek životního minima rodiny**. Životní minimum si můžete spočítat na kalkulačce zde <https://www.mpsv.cz/kalkulacka-pro-vypocet-zivotniho-minima>.
- O dávku se žádá **na kontaktním pracovišti úřadu práce** nebo **online** prostřednictvím Klientské zóny Jenda <https://jenda.mpsv.cz/>. Formulář žádosti najdete na webu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR: [www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-pridavek-na-dite](http://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-pridavek-na-dite)

### PŘÍSPĚVEK NA ŽIVOBYTÍ

- Pokud nemáte po úhradě přiměřených nákladů na bydlení peníze **na jídlo a ostatní základní osobní potřeby** (oblečení, hygienické potřeby ad.), může Vám být po splnění podmínek přiznána dávka příspěvek na živobytí.
- O dávku se žádá **na kontaktním pracovišti úřadu práce**. Pro posouzení nároku na dávku se kromě příjmů a nákladů na bydlení posuzují také celkové sociální a majetkové poměry žadatele a společně posuzovaných osob.

### MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

- Prostřednictvím mimořádné okamžité pomoci může stát finančně přispět lidem, kteří se ocitnou ve složité finanční situaci a potřebují **bezprostřední pomoc**.
- Lze ji poskytnout v případě, že:
  - Vám **hrozí vážná újma na zdraví** (tj. nemáte peníze na živobytí – jídlo a ostatní základní osobní potřeby)
  - Vás **postihla vážná mimořádná událost** a nemůžete situaci překonat vlastními silami (např. živelní pohroma, požár)

- jste se dostali do situace, kterou nebylo možné předvídat ani jí předejít a která Vás **ohrožuje ztrátou bydlení** nebo nezajištěním základních životních potřeb (vysoké náklady na energie, nedoplatky)
- nemáte prostředky k **úhradě nezbytného jednorázového výdaje** (např. správního poplatku za vydání osobního dokladu, vstupní lékařské prohlídky při nástupu do zaměstnání, v nezbytných případech také k úhradě jízdného nebo noclehu, případně výdajů souvisejících s bydlením – např. tzv. kauce – jistoty, stěhování)
- nemáte prostředky na **pořízení nebo opravu** nezbytného základního **vybavení domácnosti** (pračka, lednička, postel apod.)
- nemáte prostředky na úhradu **výdajů spojených se vzděláváním nebo zájmovou činností dítěte** (např. školní pomůcky, kroužky, škola v přírodě, lyžařský výcvik, letní tábor)
- Vám **hrozí sociální vyloučení** (např. po opuštění dětského domova, z důvodu domácího násilí, po propuštění z vězení, nebo jste osobou bez příštířeš).
- Je to **jednorázová dávka pomoci v hmotné nouzi**. Pro posouzení nároku na dávku se kromě příjmů posuzují také celkové sociální a majetkové poměry žadatele, případně společně posuzovaných osob.

## POTRAVINOVÁ A MATERIÁLNÍ POMOC

Pokud Vám ani s finanční pomocí státu někdy nezbyvají **peníze na jídlo, základní hygienické potřeby nebo základní ošacení**, můžete využít nabídku potravinové banky.

Ta **dodává potraviny do neziskových organizací**, které Vám poskytnou jednorázovou, případně opakovanou krizovou pomoc v případě, že se rozhodnete stát se jejich klienty a řešit svou nepříznivou situaci. Aktuální informace najdete na <https://pbolomouc.cz/partneri/odberatele>.

## ORGANIZACE, KTERÉ POSKYTUJÍ POTRAVINOVOU POMOC V OLOMOUCKÉM KRAJI pouze pro klienty své sociální služby, případně (je-li v poznámce uvedeno) na doporučení Úřadu práce ČR nebo sociálního pracovníka:

město	organizace	adresa	kontakt
<b>Břidličná</b>	Hope House, z. s.	Sokolovská 143 793 51 Břidličná	Monika Pompová tel.: 737 653 965
<b>Hanušovice</b>	SPOLEČNĚ- JEKHETANE, o. p. s.	Školní 199, 788 33 Hanušovice pro klienty organizace nebo s doporučením	Karel Dīro tel.: 725 011 552

<b>město</b>	<b>organizace</b>	<b>adresa</b>	<b>kontakt</b>
<b>Hranice</b>	ELIM Hranice, o. p. s.	pouze po telefonické domluvě terénní formou	tel.: 734 133 913
<b>Hranice</b>	Charita Hranice	Purgešova 1399 753 01 Hranice	Radka Andryšková tel.: 733 755 881 radka.andryskova@hranice.charita.cz
<b>Javorník</b>	ESTER, z. s.	pouze po tel. domluvě a s doporučením sociálního pracovníka města nebo ÚP	Roman Výborný tel.: 727 973 332
<b>Jeseník</b>	Darmoděj, z. ú.	Lipovská 131/4 790 01 Jeseník (sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi)	Blanka Vaňková tel.: 775 551 568
		Lipovská 83/8 790 01 Jeseník (terénní služby)	Petra Svobodová tel.: 775 236 593
<b>Jeseník</b>	Boétheia - společenství křesťanské pomoci, zapsaný spolek	Otakara Březiny 228/28 790 01 Jeseník	Kamil Archel tel.: 731 178 941 Vít Laštovica tel.: 725 454 773
<b>Konice</b>	Charita Konice	Zahradní 690 798 52 Konice	Naděžda Páleníková tel.: 739 524 364 nadezda.palenikova@konice.charita.cz Kamila Tichá tel.: 739 524 359 kamila.ticha@konice.charita.cz
<b>Lipník nad Bečvou</b>	Charita Hranice	Křížkovského 68 751 31 Lipník nad Bečvou	Petra Šustalová tel.: 777 238 520 petra.sustalova@hranice.charita.cz
<b>Litovel</b>	Charita Šternberk	Vítězná 1129 784 01 Litovel (úterý 13–14 hod., pátek 9–10 hod.)	Kateřina Kargerová tel.: 731 643 780 katerina.kargerova@sternberk. charita.cz
<b>Olomouc</b>	Charita Olomouc	místo předání pomoci bude sděleno na uvedených kontaktech	tel.: 603 151 586 cmp@olomouc.charita.cz
<b>Olomouc</b>	Maltéžská pomoc, o. p. s.	pouze po tel. domluvě nebo s doporučením od sociálního pracovníka	Jana Povýšilová tel.: 732 662 658

<b>město</b>	<b>organizace</b>	<b>adresa</b>	<b>kontakt</b>
<b>Prostějov</b>	Azylové centrum Prostějov, o. p. s.	Určická 3124/101 796 01 Prostějov	tel.: 582 330 039
<b>Prostějov</b>	Charita Prostějov	nám. J. V. Sládka 9/2 796 04 Prostějov-Krasice pouze klienti charity nebo s doporučením	tel.: 777 731 326
<b>Prostějov</b>	SOS dětské vesničky, z. s., SOS Kompas Prostějov	Plumlovská 68 796 01 Prostějov	tel.: 797 972 961 sos.kompas.prostějov@sos-vesnicky.cz
<b>Přerov</b>	Charita Přerov	U Bečvy 904/1 750 02 Přerov	tel.: 739 532 091, 605 965 194 darujber@prerov.charita.cz
<b>Přerov</b>	KAPPA-HELP, z. s.	Kojetínská 382/11 750 01 Přerov jen s doporučením od sociálního pracovníka	tel.: 773 070 814 centrum.pomoci@kappa-help.cz
<b>Přerov</b>	SOS dětské vesničky, z. s., SOS Kompas Přerov	Žerotínovo nám. 163/12 750 02 Přerov	tel.: 776 061 631 sos.kompas.prerov@sos-vesnicky.cz
<b>Rýmařov</b>	Hope House, z. s.	Sokolovská 29 795 01 Rýmařov	Barbora Niedobová tel.: 773 566 608
<b>Rýmařov</b>	SKP - CZ, z. s.	pouze po tel. domluvě	tel.: 739 524 729 skp-cz@post.cz
<b>Šternberk</b>	Charita Šternberk	Opavská 13 785 01 Šternberk (pondělí 13–14 hod., středa 14–14:30 hod.)	Kateřina Soldánová tel.: 734 390 734 katerina.soldanova@sternberk. charita.cz
<b>Šumperk</b>	Armáda spásy v České republice, z. s. (pobočka Šumperk)	Jesenická 2 787 01 Šumperk pro klienty Armády spásy  Vikýřovická 1495 787 01 Šumperk pro klienty Armády spásy	Tomáš Procházka tel.: 773 770 294
<b>Šumperk</b>	SPOLEČNĚ-JEKHETANE, o. p. s.	Hlavní tř. 13/3 787 01 Šumperk pouze pro klienty organizace nebo s doporučením	Karel Duro tel.: 725 011 552

město	organizace	adresa	kontakt
<b>Šumperk</b>	Charita Šumperk	Jeremenkova 7 787 01 Šumperk pouze s doporučením sociálního odboru nebo ÚP	tel.: 703 176 288
<b>Uničov</b>	Charita Šternberk	Olomoucká 226 783 91 Uničov (pouze středa 14–15:30 hod.)	Klára Lišková tel.: 739 500 404 klara.liskova@sternberk.charita.cz
<b>Zábřeh</b>	Charita Zábřeh	Valová 290/9 (boční vchod) 789 01 Zábřeh	tel.: 736 509 474 pompo@charitazabreh.cz

Pokud nepotřebujete žádnou sociální službu, můžete kontaktovat i nově zřízené **výdejny potravinové pomoci**, které fungují v Olomouci, Prostějově, Přerově, Šumperku a Jeseníku. Bližší informace najdete na <https://pbolomouc.cz/nase-aktivity/vydejny-kraje>. Před první návštěvou výdejny doporučujeme **spojit se s organizací** na uvedených kontaktech.

### **VÝDEJNY MATERIÁLNÍ POMOCI V OLOMOUCKÉM KRAJI, které poskytují pomoc i osobám, které nejsou uživateli sociální služby ani nemají doporučení Úřadu práce ČR nebo sociálního pracovníka:**

město	organizace	adresa	kontakt
<b>Jeseník</b>	Charita Jeseník	Lipovská 296/10 790 01 Jeseník	Adéla Raifová, tel.: 733 510 684 adela.raifova@jesenik.charita.cz
<b>Olomouc</b>	Charita Olomouc	místo předání pomoci bude sděleno na uvedených kontaktech	tel.: 603 151 586 cmp@olomouc.charita.cz
<b>Prostějov</b>	Azylové centrum Prostějov, o. p. s.	Svatoplukova 29 796 01 Prostějov	tel.: 725 145 541 vydejnapv@seznam.cz
<b>Přerov</b>	Charita Přerov	U Bečvy 904/1 750 02 Přerov	tel.: 739 532 091, 605 965 194 darujber@prerov.charita.cz
<b>Šumperk</b>	Armáda spásy v České republice, z. s. (pobočka Šumperk)	17. listopadu 3052/23a 787 01 Šumperk	Tomáš Procházka, tel.: 773 770 294 tomas.prochazka@armadaspasy.cz

## OBĚDY DO ŠKOL PRO DĚTI

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR – Obědy do škol – Příspěvky na obědy do škol v Olomouckém kraji

- **Bezplatné školní stravování pro děti mateřských, základních a středních škol**, jejichž rodina je v nepříznivé finanční situaci. Prominutí úplaty za školní stravování je možné pouze v případě, kdy alespoň **jeden z rodičů pobírá** minimálně jednu z opakovaných dávek pomoci v hmotné nouzi, tj. **příspěvek na živobytí nebo doplatek na bydlení**.
- Více informací Vám poskytnou ředitelé jednotlivých škol nebo najdete na webu <https://www.olkraj.cz/obedy-do-skol-v-olomouckem-kraji-iii-7-vyzva-oppmp-cl-5218.html>

### WOMEN FOR WOMEN, o.p.s. – Obědy pro děti

- Cílem projektu, realizovaného s podporou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, je pomoci dětem, jejichž rodiče si nemohou dovolit zaplatit dětem obědy ve školních jídelnách.
- Více informací, jak podporu získat, najdete na webu: <https://women-for-women.cz/obedy-pro-deti/>
- **Peníze jsou vypláceny přímo škole, popř. stravovacím zařízením, nikoli rodičům.**

## OSVOBOZENÍ OD ÚHRADY „ŠKOLKOVNÉHO“, ZA ŠKOLNÍ DRUŽINU/ŠKOLNÍ KLUB

- v mateřských a základních školách zřizovaných státem/krajem/obcí **je možné, že nebude muset platit poplatek**, pokud řediteli školy prokážete některou z níže uvedených situací:
  - **pobíráte** opakující se dávku pomoci v hmotné nouzi (tj. **příspěvek na živobytí a/nebo doplatek na bydlení**),
  - Vašemu dítěti je přiznán **přídavek na dítě**,
  - Vašemu **dítěti nebo Vám jako rodiči náleží zvýšení příspěvku na péči**,
  - **pobíráte dávky pěstounské péče**.

## POMŮCKY DO ŠKOLY, ZÁJMOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI, LYŽAŘSKÝ VÝCVIK

- Pokud nemáte dostatek peněz na úhradu školních pomůcek pro děti např. v souvislosti se zvýšenými náklady při nástupu dítěte do 1. třídy, při nástupu na střední školu nebo při nástupu na učební obor, který vyžaduje pořízení speciálního vyba-

vení (kadeřnické potřeby, kuchařské vybavení apod.), můžete požádat na úřadu práce o **mimořádnou okamžitou pomoc** (podrobnosti na str. 8 této brožury).

- Pokud je Vašemu dítěti vyplácen příspěvek na dítě, příspěvek na péči nebo pobíráte pěstounské dávky, můžete při zajištění kroužků využít podpory projektu **Darujme kroužky dětem** (více info: [www.darujmekrouzky.cz](http://www.darujmekrouzky.cz)).
- Bez ohledu na výši Vašeho příjmu přispívají na pravidelné pohybové aktivity dětí, školy a školky v přírodě, letní tábory nebo lyžařský výcvik, který organizují školy, také některé **zdravotní pojišťovny**. Informujte se u své zdravotní pojišťovny.

## VÝDAJE ZA LÉKY, OČKOVÁNÍ, ZDRAVOTNICKÉ POMŮCKY NEBO DIETNÍ STRAVOVÁNÍ

### doplatky za léky

- Pokud nemáte dostatek peněz na doplatky za léky, které Vám lékař předepisuje, požádejte lékaře, zda by Vám mohl předepsat **lék bez doplatku nebo s nižším doplatkem**. Pokud musíte užívat lék, který zdravotní pojišťovna nehradí, můžete prostřednictvím svého lékaře požádat svou pojišťovnu, aby výjimečně takový lék uhradila.
- Za doplatky nezaplatíte ročně více než je tzv. **ochranný limit**. Ten činí pro děti do 18 let a osoby starší 65 let 1000 Kč, pro osoby nad 70 let a osoby s invaliditou 500 Kč, pro všechny ostatní 5000 Kč. Zaplacené doplatky nad tento ochranný limit Vám zdravotní pojišťovna vrátí, a to automaticky, tj. bez žádosti. Můžete jí za tímto účelem sdělit číslo svého bankovního účtu, v opačném případě dbejte na to, aby pojišťovna měla Vaši aktuální kontaktní adresu a mohla Vám platbu zaslat složenkou. Podrobnosti se dozvíte u své zdravotní pojišťovny.

### příspěvky zdravotních pojišťoven – očkování, zdravotnické pomůcky

- Zdravotní pojišťovny přispívají také na některá **očkování**, která nejsou hrazená ze zdravotního pojištění a která sobě nebo svým dětem můžete díky tomuto příspěvku zajistit. Získat můžete i příspěvek na **dentální hygienu**. Podrobnosti se dozvíte u své zdravotní pojišťovny.
- Zdravotní pojišťovny poskytují také různé příspěvky v případě, že máte v souvislosti se svým onemocněním zvýšené výdaje např. s nákupem **zdravotnických pomůcek** nebo máte dítě, které musí dodržovat finančně náročnou **diету**. Informujte se u své zdravotní pojišťovny na tyto příspěvky (např. při diabetu máte možnost získat příspěvek na dezinfekční prostředky, jehly do inzulinových per, testovací proužky). **Nejsou vázané na příjem a rozhoduje pouze Váš zdravotní stav.**



## dietní stravování

- Pokud Váš zdravotní stav vyžaduje dodržování speciální diety, je **v případě nízkých příjmů** možné po doložení lékařského potvrzení zohlednit tyto zvýšené výdaje i v dávce příspěvek na živobytí. Přehled diet najdete zde <https://www.uradprace.cz/prispevek-na-zivobyti#5>). Navýšení z důvodu dietního stravování je **vždy výhradně součástí dávky příspěvek na živobytí**, není možné vyplatit pouze samostatný příspěvek na dietní stravování!

## 5. CHCETE ZDARMA ŘEŠIT SVÉ DLUHY?

Pokud máte dluhy a nedaří se Vám je splácet, nezavírejte před tímto problémem oči, sám nezmizí. Dluhy je třeba řešit, s příslušnými úřady nebo dodavateli služeb komunikovat a snažit se najít nějakou cestu přijatelnou pro obě strany (např. splátkový kalendář).

Užitečné **informace** najdete na <https://jakprezitdluhy.cz/>. Volat můžete na **help linku: 770 600 800**, v pracovní dny od 9 do 17 hod., v krizové situaci až do 22 hod. Základní dluhové poradenství Vám poskytnou sociální pracovníci města/obce nebo se můžete přímo obrátit na některou z dluhových poraden, které vyhledáte ve veřejném registru sociálních služeb (<https://www.mpsv.cz/registru-poskytovatelu-sluzeb> – jako druh služby vyberte „odborné sociální poradenství“).

**Dluhové poradny Vám poskytnou zdarma odborné sociální poradenství**, pomohou Vám v kontaktu s úřady a při splnění podmínek můžete s jejich pomocí podat i návrh na oddlužení (zda má organizace akreditaci a může i sepisovat a podávat návrhy na povolení oddlužení, ověříte zde: <https://sako.justice.cz/>).

### Seznam registrovaných dluhových poraden v Olomouckém kraji:

místo	kontakty na dluhové poradce	
<b>Olomoucký kraj</b>	Poradna pro občanství/ Občanská a lidská práva, z. s. Nicol Homolková tel.: 773 154 568 nicol.homolkova@poradna-prava.cz	Romodrom o. p. s. Petra Stonišová tel.: 778 491 142 petrastonisova@romodrom.cz
<b>Hranice, Lipník nad Bečvou</b>	Člověk v tísni, o.p.s. Vojtěch Stojaspal tel.: 778 425 956 vojtech.stojaspal@clovekv tisni.cz	

<b>místo</b>	<b>kontakty na dluhové poradce</b>	
<b>Jeseník</b>	Člověk v tísni, o.p.s. Petr Kabelík tel.: 778 402 764 petr.kabelik@clovekvtsni.cz	
	Člověk v tísni, o.p.s. Radana Prosecká tel.: 778 442 545 radana.prosecka@clovekvtsni.cz	Člověk v tísni, o.p.s. Ladislava Kubišová tel.: 775 436 753 ladislava.kubisova@clovekvtsni.cz
<b>Litovel</b>	Charita Šternberk Jana Milčická tel.: 730 585 753 jana.milcicka@sternberk.charita.cz	Charita Šternberk - Skrbeň Šárka Kramarová tel.: 604 946 504 poradna.litovel@sternberk.charita.cz
<b>Olomouc</b>	Charita Olomouc Petr Nosálek tel.: 736 764 804 petr.nosalek@olomouc.charita.cz	Charita Olomouc Milan Fogaš tel.: 731619839 milan.fogas@olomouc.charita.cz
	z.s. iPoradna Klára Švomová tel.: 737 896 077 klara.bezdekova@iporadna.cz	Společnost Podané ruce o.p.s. Denisa Valná tel.: 770 146 457 valna@podaneruce.cz
<b>Olomouc, Šumperk</b>	Člověk v tísni, o.p.s. Lucie Holubcová Jirušková tel.: 777 782 078 lucie.holubcova@clovekvtsni.cz	
<b>Prostějov, Konice</b>	Člověk v tísni, o.p.s. Monika Bartoníková tel.: 770 190 854 monika.bartonikova@clovekvtsni.cz	Člověk v tísni, o.p.s. Eva Vyhlídalová tel.: 778 485 352 eva.vyhlidalova@clovekvtsni.cz
	Společnost Podané ruce o.p.s. Denisa Valná tel.: 770 146 457 valna@podaneruce.cz	
<b>Přerov</b>	Člověk v tísni, o.p.s. Monika Osmanová tel.: 775 871 533 monika.osmanova@clovekvtsni.cz	Člověk v tísni, o.p.s. Monika Vinklárková tel.: 770 101 152 monika.vinklarkova@clovekvtsni.cz
	Charita Přerov Martina Krejčířová tel.: 777 729 521 poradna@prerov.charita.cz	Charita Přerov Eva Tkadlecová tel.: 777 729 522 poradna@prerov.charita.cz

místo	kontakty na dluhové poradce	
<b>Šternberk, Moravský Beroun</b>	Charita Šternberk Pavla Kubešová tel.: 730 585 751 poradna.sternberk@sternberk. charita.cz	Charita Šternberk Barbora Bernátová tel.: 739 359 471 poradna.sternberk@sternberk. charita.cz
<b>Šumperk, Hanušovice</b>	SPOLEČNĚ-JEKHETANE, o.p.s. Lenka Čermáková, Miroslava Hostýnková tel.: 725 101 815, 725 766 783 poradna.sumperk@jekhetane.cz	MAS Horní Pomoraví o.p.s. Poradna Hanušovice Michaela Vrbová tel.: 702 213 244 vrbova@hornipomoravi.eu
<b>Uničov</b>	Charita Šternberk Pavla Jarošová tel.: 605 314 434 poradna.unicov@sternberk.charita.cz	Charita Šternberk Michaela Janků tel.: 605 314 434 poradna.unicov@sternberk.charita.cz
<b>Zábřeh, Loštice, Mohelnice</b>	Charita Zábřeh Lenka Vágnerová tel.: 736 509 420 poradna@charitazabreh.cz	Charita Zábřeh Jana Gieselová tel.: 721 085 919 poradna@charitazabreh.cz
	Charita Zábřeh Monika Hanušová tel.: 737 439 217 poradna@charitazabreh.cz	Charita Zábřeh Simona Podhorová tel.: 736 509 435 vedouci.poradna@charitazabreh.cz

## 6. POTŘEBUJETE POMOC, PROTOŽE VY NEBO VAŠI BLÍZCÍ SAMI UŽ VŠE NEZVLÁDNETE?

### SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- Pro pomoc a podporu lidem v nepříznivé sociální situaci jsou tu **sociální služby**. Jejich nabídka je široká, můžete za nimi docházet, mohou být poskytovány u Vás doma nebo pobytovou formou v zařízení sociálních služeb. Sociální služby pomáhají lidem se zdravotním postižením, seniorům, lidem pečujícím o své blízké, rodinám s dětmi, lidem bez domova, lidem se závislostí, příslušníkům menšin a dalším.
- Vybrat vhodnou službu můžete ve **veřejném registru sociálních služeb** <https://www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb> nebo v **katalogu sociálních služeb Olomouckého kraje** <https://kissos-ok-katalog.olkraj.cz/>. Zde najdete kontakty na

poskytovatele sociálních služeb a odkazy na jejich webové stránky, kde jsou potřebné informace. Poradit Vám může také sociální pracovník města/obce.

- **Žádost o sociální službu** se podává přímo u vybraného poskytovatele sociální služby. Formuláře jsou k dispozici na webových stránkách jednotlivých poskytovatelů sociálních služeb nebo Vám s jejich získáním a vyplněním pomohou sociální pracovníci města/obce.
- Sociální služba se poskytuje na základě **smlouvy**, kterou s Vámi poskytovatel služby uzavře (smlouva u některých druhů sociálních služeb nemusí být písemná, vždy by Vás poskytovatel sociální služby měl řádně poučit). Než smlouvu uzavřete (podepíšete), dobře si ji přečtěte, dopřejte si dostatek času a klidu, abyste porozuměli všemu, co budete podepisovat. Návrh smlouvy si můžete vzít k prostudování i domů a poradit se s blízkými. Pokud Vám není něco jasné, ptejte se nebo si informace, které se Vám nezdaří, ověřte třeba u sociálních pracovníků města/obce.
- Některé sociální služby jsou zdarma, u některých je stanovena výše úhrady. **Nedostatek peněz k úhradě služby** nemusí vždy znamenat, že Vám daná služba nebude poskytnuta. V zákoně jsou výjimky, existují také sociální dávky, ze kterých je možné úhrady některých služeb provést. Pokud danou službu opravdu potřebujete, nevzdávejte to předem jen kvůli nedostatku finančních prostředků a informujte se u sociálních pracovníků Vámi vybraného zařízení nebo sociálních pracovníků města/obce o možnostech řešení Vaší situace. Je možná rovněž finanční spoluúčast rodinných příslušníků, ta je však ze zákona pouze možností, nikoliv povinností, nemožnost takového doplácení nemůže být sama o sobě (tj. bez dalšího) důvodem pro odmítnutí uzavření smlouvy o sociální službě.
- Některé sociální služby nabízejí kromě základních činností podle zákona navíc ještě tzv. **fakultativní činnosti**, které jsou vždy za úhradu. Záleží na Vás, jestli tyto činnosti navíc opravdu potřebujete a využijete. Pokud ne, nepodepisujte smlouvu o jejich poskytování a **nezavazujte se k placení služeb, které nepotřebujete**. Není to zákonná podmínka pro poskytnutí služby v základním rozsahu.

## **POZOR NA NELEGÁLNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY A NEZÁKONNÉ PRAKTIKY!**

- Vybírejte jen poskytovatele sociálních služeb, kteří jsou uvedeni ve veřejném registru sociálních služeb (<https://www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb>). Při vyhledávání mimo registr můžete narazit na **nelegální služby**, které se jako registrované sociální služby pouze tváří, **těm se vyhněte!** Mohou pro Vás být ohrožením, protože nikdo nekontroluje jejich kvalitu! Ten, kdo je poskytuje, porušuje zákon.
- Může se stát, že **taková „služba“ nerespektuje maximální možné výše úhrad**, které registrované sociální službě definuje právní úprava. Hrozí také **riziko, že taková „služba“ přestane být poskytována ze dne na den** bez důvodu a bez zajištění návazné služby.

- Zbystřete při sjednávání péče **asistentem sociální péče**. Péči může v souladu se zákonem poskytovat bez registrace jen **na základě smlouvy s osobou, o kterou pečujete**. Má poskytovat **terénní formu pomoci, tj. docházet za Vámi domů**. Mějte se na pozoru, pokud je podmínkou zajištění péče asistentem sociální péče **přestěhování na jinou adresu** se zajištěným ubytováním, může to být **nelegální pobytová sociální služba (např. domov pro seniory)**!
- Pokud máte **podezření, že sociální služba je poskytována nelegálně, obraťte se na** registrující orgán - **Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Olomouckého kraje**, který může provést kontrolu (<https://www.olkraj.cz/registrace-socialnich-sluzeb-cl-286.html>).
- I někteří registrovaní **poskytovatelé vždy nepostupují podle zákona**. Proto když máte nějaké **pochybnosti** ohledně podmínek, cen nebo kvality sociální služby, obraťte se na sociální pracovníky města/obce, kteří Vám pomohou vše vyřešit. Podat **podnět na prověření** můžete také na **inspekci poskytování sociálních služeb Ministerstva práce a sociálních věcí ČR** (<https://www.mpsv.cz/web/cz/inspekce-socialnich-sluzeb>, tel.: 950 196 588).

**Sociální služby** se poskytují, pokud je člověk potřebuje k řešení své nepříznivé situace, kterou se nepodařilo vyřešit jiným vhodným způsobem. Je naprosto v pořádku, pokud Vám pomoc poskytuje **rodina** nebo Vaše **nejbližší okolí**. Sociální služba může vhodně doplnit tuto podporu, případně nastoupí jako řešení tam, kde jinou vhodnou podporu a pomoc nejde zajistit.

Prioritou je zajištění terénních a/či ambulantních služeb. **Pobytové služby by měly přijít na řadu, až když už péči jinak zajistit nelze**. V případě náhlého zhoršení situace je vhodné kromě žádosti podat také žádost o přijetí mimo pořadník (**mimořádné přijetí**).

## PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

- Pokud se z důvodu špatného zdravotního stavu již nezvládnete plně postarat o sebe nebo své záležitosti, máte možnost požádat o příspěvek na péči (dávka je určena pro osoby starší 1 roku). O příspěvek se žádá na kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR, kde Vám také poskytnou bližší informace o podmínkách nároku.
- Z přiznaného příspěvku si potom **hradíte potřebnou péči dle svého výběru** – buď se o Vás bude starat někdo z Vašich blízkých, nebo si vyberete např. pečovatelskou službu, která Vám bude pomáhat u Vás doma, nebo z příspěvku budete platit péči v pobytovém zařízení sociálních služeb.
- Úřad práce rozhoduje v těchto případech na základě **posouzení Vašeho zdravotního stavu** posudkovým lékařem. Posouzení zdravotního stavu zpravidla probíhá bez Vaší osobní účasti na základě podkladů, které si posudkový lékař vyžádá od Vašeho ošetřujícího lékaře. Je důležité, aby Váš ošetřující lékař měl všechny **aktuální zprávy o Vašem zdravotním stavu**, včetně těch od odborných lékařů, které navštěvujete. Případně kopie těchto aktuálních zpráv doložte k žádosti o dávku.

## DÁVKY PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A PRŮKAZ TP, ZTP, ZTP/P

- Žádost o tyto dávky nebo o průkaz osoby se zdravotním postižením si můžete podat na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR, kde Vám také poskytnou bližší informace o podmínkách nároku.
- Úřad práce rozhoduje v těchto případech na základě **posouzení Vašeho zdravotního stavu** posudkovým lékařem. Posouzení zdravotního stavu zpravidla probíhá bez Vaší osobní účasti na základě podkladů, které si posudkový lékař vyžádá od Vašeho ošetřujícího lékaře. Je důležité, aby Váš ošetřující lékař měl všechny **aktuální zprávy o Vašem zdravotním stavu**, včetně těch od odborných lékařů, které navštěvujete. Případně kopie těchto aktuálních zpráv doložte k žádosti o dávku.

### Příspěvek na mobilitu

– pro osoby starší 1 roku, vyplácí se měsíčně, slouží k úhradě výdajů s dopravou, ale také zvýšených nákladů, pokud používáte dlouhodobou **domácí oxygenoterapii** nebo **domácí plicní ventilaci**.

### Příspěvek na zvláštní pomůcku

– slouží k zakoupení pomůcek, které Vám umožní sebeobsluhu, získávání informací, styk s okolím, vzdělávání nebo pracovní uplatnění; patří sem zvláštní pomůcky pro osoby s **těžkým** pohybovým, zrakovým nebo sluchovým postižením (např. bezbariérové úpravy bytu, schodolez, schodišťová sedačka, zdvihací plošiny, stropní zvedací systém, dodatečná úprava motorového vozidla, speciálně vybavená nebo upravená elektronika, **vodící pes**, digitální zvětšovací lupa, signalizace zvonku nebo pláče dítěte ad.) a také **příspěvek na pořízení motorového vozidla** (pro osoby s těžkým pohybovým postižením, těžkou nebo hlubokou mentální retardací nebo autistickou poruchou s těžkým funkčním postižením) – s kompletním výčtem pomůcek včetně věkové hranice pro nárok na konkrétní pomůcku (od 1 roku, od 3 let či od 15 let) Vás seznámí na kontaktním pracovišti úřadu práce.

### Průkaz pro osoby se zdravotním postižením

– pro osoby starší 1 roku, máte s ním nárok na různé výhody podle typu průkazu (TP, ZTP, ZTP/P) – např. přednostní vyřízení na úřadu, vyhrazené místo k sezení a slevy v dopravě, daňová zvýhodnění, osvobození od poplatku za užívání dálnic, osvobození od koncesionářských poplatků za veřejný rozhlas a televizi, **parkovací průkaz** ad. – s kompletním výčtem výhod Vás seznámí na kontaktním pracovišti úřadu práce.

## PEČUJETE O BLÍZKÉHO DOMA?

- Pokud si nejste jistí, zda byste zvládli péči o Vašeho blízkého či v rámci ní potřebujete poradit, mohou Vám podporu a pomoc s nácvikem těchto dovedností zajistit poskytovatelé sociálních služeb: osobní asistence, pečovatelská služba, odlehčo-

vací služba či denní stacionář (v rámci základního sociálního poradenství). Odborné sociální poradenství dále nabízí i některé poradny.

- Užitečné informace, rady a materiály najdete na webu [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz); zavolat můžete také na **bezplatnou linku pro pečující** tel.: 800 915 915, a to v pondělí a pátek v době od 9 do 13 hodin nebo ve středu v době od 13 do 17 hodin.
- Pokud se z důvodu péče o blízkou osobu dostanete do situace, kdy **nemáte dostatek finančních prostředků**, informujte se u sociálních pracovníků města/obce ohledně dávek, na které můžete mít nárok.

## DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

- Tato dávka nemocenského pojištění Vám umožňuje **zůstat doma ze zaměstnání** nebo přerušit samostatnou výdělečnou činnost až na 90 dní v situaci, kdy budete **pečovat o člena rodiny** nebo osobu ve společné domácnosti, kteří po propuštění z hospitalizace potřebují domácí celodenní péči.
- Potvrzení o zdravotním stavu Vám vystaví lékař v nemocnici, spolu s vyplněnou žádostí ho předáte svému zaměstnavateli, který již vše vyřídí na okresní správě sociálního zabezpečení (osoby samostatně výdělečně činné podávají přímo na okresní správě sociálního zabezpečení).
- Dávka se poskytuje i v případě, že doma budete pečovat o osobu, která sice nebyla hospitalizovaná, ale její zdravotní stav vyžaduje dlouhodobou domácí péči (péče o nevyléčitelně nemocné nebo umírající). Potvrzení o zdravotním stavu Vám v tomto případě vydá ošetřující lékař osoby, o kterou pečujete.
- Tiskopis žádosti i všechny podrobné informace o nároku na dávku najdete na webu České správy sociálního zabezpečení <https://www.cssz.cz/dlouhodobе-osetrovne>.

## KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

- Můžete je získat **zdarma**, pokud je hradí **zdravotní pojišťovna**, můžete si je **zakoupit** nebo **získat na jejich zakoupení příspěvek (viz výše)** nebo si můžete některé z nich **půjčit**.
- **Půjčovny kompenzačních pomůcek** provozují různé organizace v Olomouckém kraji, zejména pečovatelské služby, odlehčovací služby či odborná sociální poradenství. Kontakty vyhledáte na internetu nebo Vám s jejich vyhledáním pomůže sociální pracovník města/obce.
- Zapůjčit si můžete podle nabídky konkrétní půjčovny například **pomůcky pro domácí péči** (polohovací lůžko, hrazda k polohování, antidekubitní matrace, toaletní židle, nástavec na WC, chodítko, vozík ad.), **speciální pomůcky pro osoby se zrakovým postižením** (digitální čtecí zařízení, digitální zvětšovací lupa, tandemové kolo ad.) nebo **pomůcky pro osoby s pohybovým postižením** (schodolez, elektrický zvedák, rehabilitační kočárek pro děti ad.)

## 7. BUĎTE V BEZPEČÍ PŘED PODVODNÍKY A ŠMEJDY!

Budte **obezřetní při kontaktu s cizími lidmi** – zejména pak, když Vás kontaktují po telefonu, přes internet apod. **Nikomu cizímu nikdy nesdělujte platební údaje** ke své kartě **nebo Vaše přístupová hesla** (žádná seriózní instituce takové údaje telefonicky, mailem ani osobně nepožaduje)!

**Zvažte, zejména pokud jste doma sami, jestli cizí osobu vpustíte do svého obydlí** (někteří podvodníci využívají důmyslné způsoby, jak získat Vaši důvěru – vydávají se za zaměstnance např. energetických společností, předstírají, že Vám jdou vyplatit přeplatek za dodávku energií apod.) – než otevřete, můžete si od této osoby vyžádat informace, které si např. telefonicky ověříte nebo dotyčného požádáte, aby přišel jindy (až bude doma někdo další nebo až situaci s někým proberete). **Pokud už dotyčného vpustíte dovnitř, nikdy ho nenechávejte v místnosti samotného!**

**Nenechte se zahnat do úzkých** – pokud máte pocit, že je Vám situace nepříjemná, máte strach, nejste si jisti, co teď máte dělat (nepustit cizí osobu dovnitř, nesdělít přístupové heslo do bankovníctví po telefonu, nepodepsat smlouvu na změnu dodavatele energie nebo na koupi nějakého drahého zboží), **zajistěte si prostor a čas pro rozhodování** – požádejte dotyčného, ať Vám předá informace písemně, nechá na sebe kontakt, že se mu ozvete později. Všechny **informace** si pak raději **důkladně ověřte**, konzultujte s rodinou a svými blízkými. **Nedělejte žádná závažná rozhodnutí pod tlakem jiné osoby!**

**Preventivní rady a informace** naleznete zde:

<https://www.olkraj.cz/preventivni-rady-a-informace-cl-576.html>

Kompletní informace o prevenci kriminality:

<https://www.olkraj.cz/prevence-kriminality-cl-292.html>

a na facebookové stránce:

<https://www.facebook.com/MegafonViceNezJenBezpecnost/>

## 8. POTŘEBUJETE RADU NEBO PODPORU V TÍŽIVÉ SITUACI (I MIMO OBVYKLOU PRACOVNÍ DOBU)?

Nebojte se říct si o pomoc v okamžiku, kdy jste **v krizové situaci**. Ať už krizi vyvolalo cokoli (konflikt v rodině, finanční problémy, domácí a jiné násilí, osamělost, špatný psychický stav ad.), nezůstávejte na ni sami. Na telefonu či chatu se **anonymně a zcela bezpečně** spojte s člověkem, který bude Vaším průvodcem náročnou situací, podpoří Vás a pokud budete chtít, poradí Vám a pomůže hledat řešení.



<b>Olomoucká linka důvěry</b> (z.s. iPoradna.cz)	585 414 600 jsme@iporadna.cz www.iporadna.cz	víkendy a svátky nonstop, prac. dny v noci 18:00 – 6:00, cena hovoru dle operátora
---	--	--

## BEZPLATNÉ LINKY:

### pro dospělé osoby v krizi:

<b>Linka první psychické pomoci</b> (Cesta z krize, z.ú.)	116 123 116123@cestazkrize.net www.linkapsychickepomoci.cz/	nonstop
--	---	---------

### pro seniory, zdravotně znevýhodněné a osoby o ně pečující:

<b>Život 90 - Linka důvěry pro seniory a jejich blízké</b> (ŽIVOT 90, z.ú.)	800 157 157 seniortelefon@zivot90.cz www.zivot90.cz/cs/asistence/senior-telefon	nonstop
<b>Linka seniorů</b> (Elpida, o.p.s.)	800 200 007 linkaseniou@elpida.cz https://linka-seniou.elpida.cz/	denně 8:00 – 20:00
<b>Krizová linka Chytrá pomoc</b> (Ústav Chytré péče z.ú.)	800 100 117 linka@chytrapece.cz www.chytrapece.cz/linka-duvery	denně 8:00 – 16:00 (kromě stát. svátků)

### pro oběti násilí, pozůstalé:

<b>Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí</b> (Bílý kruh bezpečí, z.s.)	116 006 bkb.olomouc@bkb.cz www.116006.cz/	nonstop
---	---	---------

### pro děti, mladistvé, rodiče, pedagogy:

<b>Linka pro rodinu a školu</b> (Cesta z krize, z.ú.)	116 000 116000@cestazkrize.net www.linkaztracenedite.cz/	nonstop
<b>Linka bezpečí</b> (Linka bezpečí, z.s.)	116 111 pomoc@linkabezpeci.cz www.linkabezpeci.cz/pomoc	nonstop

**V PŘÍPADĚ OHROŽENÍ ŽIVOTA NEBO ZDRAVÍ VOLEJTE TÍSŇOVÉ  
LINKY:**

**150** HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČR

**155** ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

**156** MĚSTSKÁ POLICIE

**158** POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

**112** JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO TÍSŇOVÉHO VOLÁNÍ

**NEBOJTE SE ŘÍCT SI  POMOC**



## Pro více informací o možnostech pomoci navštivte:

[www.olkraj.cz/socialni-zalezitosti-cl-17.html](http://www.olkraj.cz/socialni-zalezitosti-cl-17.html)

<https://www.krajpomaha.cz/pomoc-v-nouzi>

<https://kissos-ok-katalog.olkraj.cz/>

<https://www.domovyok.cz/>

**Stáhněte si elektronickou verzi brožury  
a sdílejte ji tam, kde může pomoci:**



<https://www.olkraj.cz/brozura-nebojte-se-ricit-si-o-pomoc-cl-6260.html>

**Pomohla Vám tato brožura, nebo naopak  
jste v ní určité informace nenalezli?**

**Napište nám svůj názor zde:**



<https://forms.office.com/e/tS13iVybnK>

## Nebojte se říct si o pomoc

### 2. doplněné vydání

textové podklady: Martina Šterclová, Pavlína Zlámalová,

Olga Nepšinská, Zbyněk Vočka

© Olomoucký kraj

Krajský úřad Olomouckého kraje

Jeremenkova 1191/40a, 779 00 Olomouc

[www.olkraj.cz](http://www.olkraj.cz)

Olomouc 2024, 1. vydání

ISBN: 978-80-7621-075-2



**Grafický design,  
obrazové podklady a tisk:**

Profi-tisk group s.r.o.

Chválkovická 223/5,

779 00 Olomouc

[www.profitisk.cz](http://www.profitisk.cz)

