



## Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.

Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava • IČ: 26593548 • telefon: 596 115 318 • www.czp-msk.cz

### Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje slaví patnácté narozeniny



Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o.p.s. (CZP MSK), slaví patnácté výročí založení. V životě člověka znamenají patnácté narozeniny velkou změnu. Člověk dostává občanský průkaz a s ním

vstupenku do světa dospělých a často se také otáčí zpět a rekapituluje své dětství. Pojďme si tedy společně zavzpomínat a rekapitulovat!

CZP MSK své služby poskytovalo nejprve jako součást celorepublikového projektu a od roku 2003 jako samostatný právní subjekt. U zrození CZP MSK ještě jako občanského sdružení byly před 15 lety jako kmotříčky organizace realizující činnost ve prospěch občanů se zdravotním postižením:

- **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR**
- **Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR**
- **Svaz tělesně postižených v ČR**
- **Národní institut pro integraci osob se sníženou schopností pohybu a orientace**

CZP MSK tehdy poskytovalo zejména poradenství a osobní asistenci, ale také klubové a sportovní činnosti a na opavském pracovišti také výuku znakového jazyka.

Projekt poradenství sloužil pro podávání kvalifikovaných informací osobám se zdravotním postižením o jejich právech, možnostech a podpoře při hledání východiska z jejich tíživé situace. Tento projekt probíhal již tehdy na šesti detašovaných pracovištích organizace, a to

Do projektu bylo zapojeno sedm odborných pracovníků.

Cílem projektu osobní asistence bylo již tehdy umožnit těžce zdravotně postiženým občanům zůstat v domácím prostředí, chodit do školy, do zaměstnání, za kulturou, začlenit se do společnosti, žít samostatnější a perspektivnější život, rozhodovat samostatně o svém životě, potřebách, zájmech apod. Podstatou projektu byla pomoc se zvládnutím běžných každodenních dovedností a úkonů, které by člověk dělal sám, kdyby mu v tom nebránilo jeho zdravotní postižení. Projekt osobní asistence zaštiťovalo 34 pracovníků na čtyřech pracovištích, a to ve Frýdku-Místku, Havířově, Opavě a Ostravě, přičemž služba byla poskytnuta 44 klientům a poptávka vysoce převažovala nad kapacitními možnostmi.

V kojeneckém a batolecím období organizaci průběžně narůstal počet klientů v poradenství a také počet klientů, ale i pracovníků ve službě osobní asistence pro osoby se zdravotním postižením a seniory. Například v roce 2005, kdy naše osobní asistentka paní Irma Zelinová získala z rukou paní Livie Klausové cenu „Pečovatelka roku 2005“, CZP MSK již službu osobní asistence poskytovalo 68 klientům a poptávka stále převyšovala možnosti poskytování služby. Do služby byli zapojováni také dobrovolníci, probíhala spolupráce s orgány státní správy a místní samosprávy, ale také s občanskými sdruženími zdravotně postižených.

V roce 2008 vstoupil v platnost zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., s nímž přišla právní opora a zkvalitnění sociálních služeb a pořídili jsme první služební vozidlo.

V roce 2009, kdy by člověk nastupoval do školy, nastoupili pracovníci CZP MSK a jejich klienti do služebních vozidel, která se využívala

na přepravu osobních asistentek mezi klienty, na individuální dopravu klientů, služby osobní asistence či na převoz kompenzačních pomůcek. Později se vozový park rozrůstal o další vozidla, a to i o speciálně upravená, která umožňovala pohodlnou přepravu osob na vozíku.

Postupně stoupal počet klientů jak ve službě osobní asistence, tak i v poradnách. Poradenská činnost se zaměřovala zejména na oblasti dávek, služeb, poradenství pro nezaměstnané apod.

K poradenské činnosti nedílně patří také půjčovna kompenzačních pomůcek, kde CZP MSK průběžně rozšiřuje svou nabídku. Zájemci tak mají možnost si zapůjčit nejrůznější typy pomůcek od berlí, holí, sedaček, chodítek až po zvedáky, schodolezy a polohovací postele.

Tématem pracovního uplatnění a podporou **zaměstnávání osob se zdravotním postižením** se CZP MSK začalo intenzivněji zabývat v roce 2007. Díky realizaci pěti projektů na zaměstnávání osob se zdravotním postižením spolufinancovaných Evropským sociálním fondem se podařilo vytvořit několik desítek pracovních míst pro osoby se zdravotním postižením či umístit na již vytvořená pracovní místa vhodné zaměstnance.

Když se věk CZP MSK v roce 2013 překulil do dvouciferného čísla 10, ve spolupráci se zřizovateli byla provedena transformace občanského sdružení na obecně prospěšnou společnost. **Zřizovatelem se stal Svaz tělesně postižených v České republice, o.s., krajská organizace Moravskoslezského kraje.** V roce 2013 se také podařilo díky podpoře MPSV, měst a obcí rozšířit služby osobní asistence na celém území Moravskoslezského kraje. Tuto potřebnou službu využilo v roce 2013 celkem 189 uživatel. V roce 2016 pak již byl počet uživatel služby osobní asistence celkově 212 a počet zaměstnanců organizace se zvýšil na 59, přičemž počty klientů poraden na všech pracovištích jdou do stovek.

Průběžně se rozšiřují služby individuální bezbariérové dopravy, kde asistentky vozí uživatele služby k lékařům, na úřady, na volnočasové aktivity, na nákupy, do škol a stacionářů a dle potřeby jsou uživateli „k ruce“. Lidé se chodí poradit v otázkách dávek, zaměstnání, práv a povinností či jen o možnostech trávení volného času při nemoci, postižení či ve vyšším věku. Z půjčovny kompenzačních pomůcek si každý potřebný může zapůjčit pomůcku, která mu pomůže překonat handicap vzniklý jeho nemocí či postižením. Osobní asistentky docházejí ke klientům do domácností, do škol, nemocnic, ale i do pobytových zařízení. Služby organizace se stále zkvalitňují, osobní asistentky, ale i poradenští a sociální pracovníci se stále průběžně vzdělávají a sledují aktuality a nové trendy v sociální oblasti a CZP MSK vstupuje do další etapy svého života.

## Poskytované služby CZP MSK

	Poradna pro osoby se zdravotním postižením
	Osobní asistence
	Individuální bezbariérová doprava
	Občanská poradna Nový Jičín
	Půjčovna kompenzačních pomůcek
	Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

## Detailovaná pracoviště CZP MSK

- Bruntál**  
 Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál  
 Telefon: +420/554 718 068  
 E-mail: czp.bruntal@czp-msk.cz
- Frýdek – Místek**  
 Kolaříkova 2185, 738 01 Frýdek-Místek  
 Telefon: +420/558 431 889  
 E-mail: czp.fm@czp-msk.cz
- Nový Jičín**  
 Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín  
 Telefon: +420/556 709 403  
 E-mail: czp.novyjicin@czp-msk.cz
- Opava**  
 Liptovská 21, 747 06 Opava  
 Telefon: +420/553 734 109  
 E-mail: czp.opava@czp-msk.cz
- Ostrava**  
 Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava  
 Telefon: +420/596 115 318  
 E-mail: asistenceov@czp-msk.cz

## Detašované pracoviště BRUNTÁL

Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál  
tel.: 554 718 068



### Město Bruntál má novou sociální službu – denní stacionář

Provoz denního stacionáře byl v Bruntále slavnostně zahájen ve čtvrtek 29. března. V budově, kterou nechalo město zrekonstruovat, jej provozuje Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o. Služba je určena zdravotně postiženým osobám, které potřebují péči v zařízení v průběhu dne a zároveň chtějí žít ve svém přirozeném prostředí se svou rodinou. Určená je osobám starším 18 let.



Denní stacionář má okamžitou kapacitu patnáct klientů na den. V provozu je od pondělí do pátku od 7 do 17 hodin. Péči zajišťuje šest zaměstnanců. Jde o placenou službu.

Kapacita stacionáře zatím není naplněná, zájemci se proto mohou stále hlásit na sociálním úseku Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o. na tel. čísle **734 417 080** nebo **555 530 826**. Pro bližší informace je k dispozici také email [matusu@centrum-pohoda.cz](mailto:matusu@centrum-pohoda.cz).

### Autobusem přímo až na nejvyšší horu Moravy

Společnost Arriva Morava nabízí jedinečnou možnost nevšedního zážitku pro seniory nad 65 let a občany s omezenou schopností pohybu – autobusem přímo až na vrchol nejvyšší hory Moravy - Praděd. Výjezd autobusu je možné objednat v pracovních dnech v měsících květen, červen, září nebo říjen na telefonu **597 827 053** nebo emailem: [jarmila.krenovska@arriva.cz](mailto:jarmila.krenovska@arriva.cz).

Nabídka je určena pouze pro skupiny seniorů nad 65 let a držitele průkazu TP, ZTP, ZTP/P a jejich nezbytnému doprovodu.

### Ocenění převzalo šest aktivních senierek z Krnova

S velkým ohlasem se setkal Jarní operetní koncert sólistů Národního divadla moravskoslezského v Ostravě, Evy Zbrožkové a Petera Svetlíka. Ve zcela zaplněné Koncertní síni sv. Ducha v Krnově vystoupili ve čtvrtek 26. dubna za klavírního doprovodu Nenka Slavova.

Akci, na níž byl vstup zdarma, pořádal Aktiv pro občanské záležitosti města Krnova a jeho součástí bylo také předání ocenění šesti aktivním seniorkám, které věnují svůj volný čas ostatním. Ocenění z rukou starostky města Jany Koukolové Petrové převzaly:

- **Eva Garguláková**

Předsedkyně Svazu tělesně postižených v ČR, místní organizace Krnov, chodí pravidelně číst dětem pohádky do nemocnice.

- **Nonna Brezovská**

Členka Svazu tělesně postižených v ČR, místní organizace Krnov, pomáhá s přípravou programů.

- **Jitka Musilová**

Stará se o učitele – seniory.

- **MUDr. Elvíra Malá**

Připravuje program pro cvičení seniorů a tělesně postižených, cvičení probíhají každý týden.

- **Věra Ptašnicková**

Předsedkyně krnovské základní organizace Svazu postižených civilizačními chorobami, která má kolem 170 členů a bohatou činnost.

- **Kristina Kaniová**

Členka Aktivu pro občanské záležitosti města Krnova. O své seniory a seniorky, z nichž převážná většina žije v domech s pečovatelskou službou, se stará téměř sedm let.

Ing. Aleš Šupina  
Vedoucí detašovaného pracoviště

## Detašované pracoviště Frýdek - Místek

Kolaříkova 653, 738 01 Frýdek - Místek  
tel.: 558 431 889



### Květinový den



Dne 16. května 2018 proběhl již 22. ročník Dne proti rakovině. Jedná se o každoroční veřejnou sbírku Ligy proti rakovině Praha, do které se i letos zapojil Svaz postižených civilizačními chorobami z.s., Onko Naděje Frýdek - Místek.

Dobrovolníci, kteří rozdávali květinčky a vybírali příspěvky měli své stanoviště také letos v klubovně Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s., Detašované pracoviště Frýdek - Místek.

### Alternativní doprava imobilních osob - Cesta bez bariér

Od dubna je ve Frýdku - Místku v provozu sociální služba Alternativní doprava imobilních osob - Cesta bez bariér (CBB). Služba je určena lidem závislým v pohybu, na invalidním vozíku, osobám se zdravotním postižením, držitelům průkazu ZTP a ZTP/P. Provozní doba PO-PÁ od 6:30 do 15:00 hodin.

Objednávky - dispečink: PO - PÁ od 7:00 do 13:00 hodin na tel.č. 739 786 540 nebo na e-mail: cestabezbarier@seznam.cz.



### Nabídka rekondičních pobytů v roce 2018

- **Ozdravný pobyt (STP)** - hotel Kryštof, Prostřední Bečva, od 28.7. do 3.8. 2018, cena 4100 Kč
- **Rekondiční pobyt (STP)** - hotel Kryštof, Prostřední Bečva, od 14.9. do 20.9. 2018, cena 4100 Kč
- **Ozdravný pobyt (STP)** - hotel Kryštof, Prostřední Bečva, od 20.9. do 26.9. 2018, cena 4100 Kč
- **Ozdravný pobyt (Onko SPCCH)** - hotel Koliba, Vrba, od 19.5. do 25.5. 2018

Více informací o rekondičních pobytech podá p. Vítečková (tel. 737 444 513) nebo p. Kukuczková (tel. 734 559 237).

### Sociálně aktivizační služby

Od května probíhají v klubovně Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s. sociálně aktivizační služby. Jedná se o volnočasové aktivity určené osobám se zdravotním postižením a seniorům:

#### Cvičení jógy na židlích a trénink paměti

Probíhá každé pondělí v době od 9:30 do 10:30 hodin. Termíny setkání v červnu: 11.6., 18.6. a 25.6.2018.

#### Korálkování

Probíhá každé sudé úterý v měsíci v době od 9 do 12 hodin. Termíny setkání v měsíci červnu: 12.6. a 26.6.2018.



#### Ergoterapie

Probíhá každé sudé úterý v měsíci v době od 13 do 15 hodin. Termíny setkání v měsíci červnu: 12.6. a 26.6.2018.

Všichni jsou srdečně zváni.

### Nabídka prezentace služeb a přednášek

Naše pracoviště nabízí organizacím, svazům, asociacím, aj., prezentace vztahující se k aktualitám ze sociální oblasti i obecně systému sociálního zabezpečení.

Rovněž nabízíme přednášky na vybraná témata - dluhová problematika, spotřebitelské právo a mnohé další.

Marie Mayerhofferová, DiS.  
Vedoucí detašovaného pracoviště

## Detašované pracoviště NOVÝ JIČÍN

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín  
tel.: 556 709 403



### Memoriál Petra Douska



Dne 12.5.2018 proběhl již 21. ročník Sportovních her zdravotně handicapovaných dětí a dospělých „Memoriál Petra Douska“, který byl slavnostně zahájen v 8:30 před Kulturním domem v Kopřivnici. Program, již tradičně otevřel Městský dechový orchestr Kopřivnice s mažoretkami.

**Rádi jsme na tyto hry doprovodili naše klienty osobní asistence Zuzku a Lukáše.** Všem se líbilo příjemně strávené dopoledne, kde se nikdo určitě nenudil.



### Jarmark poskytovatelů sociálních služeb

**Město Kopřivnice** zve všechny své příznivce a občany na tradiční přehlídku poskytovatelů sociálních služeb v cyklu Aktivní senior 2018, a to dne **1. června od 9:00 do 16:00** na prostranství před radnicí. Letošní ročník se uskuteční ve spolupráci s Integrovaným záchranným systémem v rámci akce Preventivní na Den dětí. Akce bude za každého počasí, poskytovatelé budou své služby prezentovat ve velkém pártý stanu.

### Pozvánka na den dětí a den sociálních služeb Města Příbor

Město Příbor pořádá v **neděli 3. června 2018** Den dětí, rodiny a sociálních služeb, který se uskuteční v městském parku v Příboře.

Vzhledem k tomu, že se očekává velká účast nejen dětí, ale také rodičů i seniorů, budou se zde také **prezentovat poskytovatelé sociálních služeb Města Příbor a jeho okolí, včetně naší organizace.** Celý den bude zpestřen zábavou nejen pro děti, např. malováním na obličej, klauny a jejich balónky, bude zde spousta vystoupení zájmových oddílů Domu dětí a mládeže Luna, BAV klubu, představí se také Dobrovolní hasiči a Městská policie.

### Občanská poradna radí



Pokud dostanete vyúčtování elektřiny nebo plynu a máte pocit, že účtovaná částka neodpovídá skutečnosti, porovnejte skutečný stav spotřeby na elektroměru nebo plynoměru s údaji na faktuře. Pokud se spotřeba liší, máte právo na reklamaci. Většina společností má zřízeny tzv. zákaznické linky, které lze pro reklamace využít. Ideální však je, zjistit si pomocí této linky pouze potřebné informace a samotnou **reklamaci podat písemně** formou doporučeného dopisu, nejlépe s dodejkou. Jen tak budete schopni později prokázat, kdy jste reklamaci podali a co bylo jejím obsahem. Ideální je stav na měřidle vyfotit a přiložit k sepsané reklamaci jako důkaz. Lhůta pro vyřízení reklamace se může u jednotlivých dodavatelů lišit, zpravidla však bývá 30 dnů. **Podání reklamace Vás ale automaticky nezbavuje povinnosti uhradit reklamovanou fakturu** ve stanoveném termínu. Fakturovanou částku tedy musíte zaplatit. Pokud bude následně Vaše reklamace uznána jako oprávněná, dodavatel Vám vystaví opravenou fakturu se správnými údaji a případný přeplatek Vám vyplatí zpět. V případě zamítnutí reklamace Vám může při řešení nesrovnalostí ve vyúčtování pomoci ombudsman nebo Energetický regulační úřad.

### Nabídka prezentace služeb a přednášek

Naše pracoviště nabízí organizacím, svazům, asociacím, aj., prezentace vztahující se k aktualitám ze sociální oblasti i obecně systému sociálního zabezpečení.

Rovněž nabízíme přednášky na vybraná témata - dluhová problematika, spotřebitelské právo a mnohé další.

Marie Mayerhofferová, DiS.  
Vedoucí detašovaného pracoviště

## Detašované pracoviště OPAVA

Liptovská 21, 747 06 Opava  
tel.: 553 734 109



### Rozšíření půjčovny kompenzačních pomůcek



V rámci půjčovny kompenzačních pomůcek zapůjčujeme pomůcky jak uživatelům osobní asistence, tak široké veřejnosti.

Půjčovna neslouží k trvalému zapůjčení pomůcek, nýbrž k zapůjčení kompenzačních pomůcek na nezbytně nutnou dobu, než uživatel (nájemce) získá svou pomůcku hrazenou zdravotní pojišťovnou nebo z příspěvku.

Díky dotaci Moravskoslezského kraje jsme v závěru minulého roku navýšili počet mechanických invalidních vozíků, o jejichž výpůjčku je tradičně největší zájem, a dále byla pořízena mobilní koupací vana, kterou ocení zejména lidé upoutaní na lůžko a osoby o ně pečující. Prostřednictvím této pomůcky, která je nafukovací a umísťuje se přímo na lůžko, si mohou osoby upoutané na lůžko užít plnohodnotnou a komfortní koupel.



Půjčovna dále nabízí francouzské hole, klozetová křesla, chodítka, sprchové či vanové sedačky, toaletní nástavec na WC, nájezdovou rampu, Epi-alarm, schodolez a mobilní závěsný elektrický zvedák.

Bližší informace naleznete na [www.czp-msk.cz/kompenzacni\\_pomucky.php](http://www.czp-msk.cz/kompenzacni_pomucky.php).

### Podpora vzdělávání osobních asistentek



Vzhledem k náročnosti péče o uživatele v rámci osobní asistence je naší snahou znalosti a dovednosti našich

zaměstnanců systematicky prohlubovat. V prvním pololetí jsme proto pro pracovníky v rámci osobní asistence zajistili tyto kurzy:

- Seznámení s rehabilitačními a relaxačními prvky u osob s kombinovaným postižením
- Péče o klienty s demencí
- Škola zad pro pracovníky v soc.službách
- Aktivizace a motivace uživatelů soc.služeb
- Základy manipulace s imobilním klientem

Témata vzdělávacích akcí se vyprofilovala na základě individuálních vzdělávacích potřeb jednotlivých zaměstnanců a s ohledem na specifika potřeb uživatelů našich služeb.

### Individuální bezbariérová doprava pro osoby se zdravotním postižením na Opavsku



Osobám, které mají zdravotní handicap a potřebují se dopravit např. k lékaři, do školy, na nákupy, za svými koníčky apod., je určená doplňková služba k osobní asistenci – **individuální bezbariérová doprava**.

Přeprava je zajišťována vozidly s klimatizací Škoda Roomster a Citroen Berlingo. Přeprava je možná v rámci okresu Opava. Dopravní služba je provozována v pracovní dny (pondělí až pátek) od 7:00 do 15:00 hodin. Výjimečně je možné dopravu zajistit i v jiném čase či ve dnech pracovního klidu.

Aktuální ceník a další potřebné informace najdete na našich webových stránkách [http://czp-msk.cz/bezbarierova\\_doprava.php](http://czp-msk.cz/bezbarierova_doprava.php).

### Nabídka prezentace služeb a přednášek



Naše pracoviště nabízí organizacím, svazům, asociacím, aj. prezentace služeb organizace vztahujících se k osobám se zdravotním postižením a seniorům.

Rovněž nabízíme přednášky na předem dohodnutá témata (např. sociální služby, příspěvek na péči, dávky pro osoby se zdravotním postižením, výhody (slevy) pro osoby se zdravotním postižením, invalidní důchody, apod.).

Bc. Dagmar Slaninová  
Vedoucí detašovaného pracoviště

## Detašované pracoviště OSTRAVA

Bieblova 3, 702 00 Ostrava  
tel.: 596 115 318



### Vyhodnocení dotazníkového šetření spokojenosti uživatelů se službou osobní asistence



Dotazníkové šetření  
spokojenosti uživatelů  
s osobní asistencí za rok 2017  
probíhalo od ledna 2017  
do prosince 2017. Bylo

shromážděno a zhodnoceno **27 dotazníků**.

Uživatelé služby jsou s průběhem asistence spokojeni. V dotazníkovém šetření je zmíněno, že uživatelům vadí střídání osobních asistentek, dále by někteří uživatelé uvítali rozšíření asistence. Většina klientů si myslí, že se jejich dosavadní život zlepšil díky osobní asistenci. Díky službě osobní asistence si uživatelé mohou s pomocí asistentky vyřídit sami osobní záležitosti, mohou si zajít na procházku, žít v čistém domácím prostředí, jíst domácí stravu, nebo mohou oddálit umístění do pobytové služby. Uživatelé také zmiňují zlepšení jejich psychického stavu. Komunikaci s pověřenými pracovníky hodnotí uživatelé kladně. Jsou vděční za vstřícnost, trpělivost a vyslyšení.

Nejvíce uživatelé naše pracovníky chválí za vstřícnost, ochotu pomáhat lidem, pracovitost, trpělivost, obětavost a spolehlivost. Uživatelům se dobře spolupracuje s našimi pracovníky a chválí je za dobře odvedenou práci.

### Vyhodnocení dotazníkového šetření spokojenosti uživatelů se službou poradny pro osoby se zdravotním postižením



Cílem dotazníkového šetření je zjištění míry spokojenosti (komunikace, profesionalita, přínos informací) a případných podnětů ke zkvalitnění služby

odborného sociálního poradenství.

Příjem vyplněných dotazníků probíhal v průběhu celého roku a byl ukončen k 31. prosinci 2017. K danému dni bylo navraceno celkem 11 vyplněných dotazníků.

Cílem výzkumu bylo zjištění míry spokojenosti se službou a případných podnětů ke zkvalitnění služby odborného sociálního poradenství v průběhu roku.

Dotazníkové šetření se skládalo ze tří tematických bloků: obecné informace o respondentech (věk, pohlaví), potřeba vyhledání poradny (informace o existenci poradny) a kvalita poskytnutého poradenství (spokojenost s poskytnutým poradenstvím, přístupem poradce, doporučení poradny známým). V závěru byl ponechán prostor pro vlastní vyjádření respondentů.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem **11 respondentů** z věkových kategorií starších 20 let. Na dotazník odpovědělo více mužů.

Respondenti se o činnosti poradny dozvěděli především na základě doporučení jiné osoby, nebo od pracovníků příslušného úřadu. Mezi nejčastější důvody návštěvy poradny patřilo to, že potřebovali praktickou pomoc (sepsání, vyplnění), poradit či získat informace.

Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že byl každý v průběhu poradenského rozhovoru informován o službě odborného sociálního poradenství (o jejich principech, možnosti si stěžovat, nahlížet do dokumentace).

Kladně byl hodnocen jak přístup poradce, srozumitelnost odpovědí, nabídky řešení, tak celkové poskytnuté poradenství. Všichni respondenti hodnotili poradnu velmi kladně.

### Prezentace pro zdravotně postižené osoby



Nabízíme možnost prezentace pro organizace sdružující zdravotně postižené osoby na členských schůzích a besedách.

Témata by se měla zaměřovat na sociální oblast zdravotně postižených osob.

V případě zájmu nás můžete oslovit na e-mailu: [poradnaov@czp-msk.cz](mailto:poradnaov@czp-msk.cz) nebo na telefonu: 596 115 318.

*Ing. Marie Dokoupilová  
Vedoucí detašovaného pracoviště*

## PORADNA

### Pečujeme o své blízké - dlouhodobé ošetřovné



**Od 1. června 2018** začne platit nová dávka ze systému nemocenského pojištění - tzv. dlouhodobé ošetřovné. Připravilo ji Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Opatření je koncipováno jako pokrytí doby, která následuje po propuštění z nemocnice např. po vážném úrazu nebo nemoci. Dlouhodobé ošetřovné zahrnuje možnost čerpání **až 90 kalendářních dní pracovního volna s náhradou příjmů ve výši 60 %** denního vyměřovacího základu. Ze zahraničních zkušeností vyplývá, že je to právě kombinace ochrany pracovního místa a náhrady příjmů, která je pro podporu pečujících zásadní. V některých případech se ten, kdo potřebuje péči, uzdraví, v jiných bude třeba se o něj starat i nadále a rodina se musí rozhodnout, jak tuto péči zajistí. Dlouhodobé ošetřovné poskytne prostor i pro to, aby se rodina mohla na takovou alternativu připravit a například požádat o příspěvek na péči.

Nová dávka bude poskytována nemocensky pojištěné osobě, tedy zaměstnanci, nebo osobě samostatně výdělečně činné, která nemůže vykonávat činnost z důvodu péče o osobu, která ji vyžaduje, v domácím prostředí. V návrhu zákona je také vymezen poměrně široký okruh oprávněných osob, kterým při splnění stanovených podmínek může nárok na tuto dávku vzniknout. Hlavním důvodem pro stanovení tak širokého okruhu osob je umožnit dané rodině se co nejvíce svobodně rozhodnout o tom, kdo z rodiny a jak se bude o opečovávaného starat. K možnosti zabezpečit péči v rámci rodiny má přispět též možnost střídání v poskytování péče s jiným členem rodiny. Tato úprava podporuje nejen pečující osoby samotné, ale i posilování mezigeneračních vazeb v rámci rodiny. Domácí péče o nemohoucí jako taková pak výrazně přispívá ke kvalitě života osob, o které se rodina stará.

V zákoníku práce se v souvislosti s dlouhodobým ošetřovným zaměstnavateli stanoví povinnost omluvit nepřítomnost zaměstnance v práci po dobu poskytování dlouhodobé péče a povinnost zařadit zaměstnance po skončení poskytování této péče na jeho původní práci a pracoviště. V době poskytování dlouhodobé péče zaměstnanci nesmí být dána výpověď a doba poskytování dlouhodobého ošetřovného se pro účely dovolené navrhuje posuzovat jako výkon práce.

Novela zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony, které tuto dávku zavádějí, byla 8. února 2017 schválena vládou ČR.

Nejčastější otázky a odpovědi:

#### 1) Za jakých podmínek budu moci o dlouhodobé ošetřovné žádat?

Nárok na dlouhodobé ošetřovné (dávku po dobu péče) bude mít pojištěnec nemocenského pojištění, který z důvodu péče o osobu vyžadující poskytování dlouhodobé ošetřovatelské péče v domácím prostředí nemůže vykonávat žádné zaměstnání, jde-li o zaměstnance, nebo nemůže osobně vykonávat samostatnou výdělečnou činnost, jde-li o osobu samostatně výdělečně činnou.

#### 2) Po jakou dobu bude možné pečovat o blízkou/závislou osobu?

Nárok na dlouhodobé ošetřovné bude mít pečující osoba po dobu až 90 dnů v témže případě ošetřování.

#### 3) Kdo bude rozhodovat o tom, že je třeba celodenně pečovat?

O potřebě celodenní péče bude rozhodovat ošetřující lékař lůžkového zařízení. Nárok na dlouhodobé ošetřovné bude vznikat v případě, trvala-li hospitalizace osoby závislé na péči alespoň 7 dní, a bude-li zdravotní stav této osoby vyžadovat dlouhodobou péči alespoň 30 kalendářních dnů.

#### 4) Jaké doklady budou pro žádost o dlouhodobé ošetřovné potřebné a komu je pečující osoba doloží?

Na předepsaném tiskopise bude třeba předložit vyplněnou žádost a k ní připojit tiskopis, který vydal ošetřující lékař lůžkového zařízení o potřebě poskytování dlouhodobé péče, a zároveň musí být připojen písemný souhlas ošetřované osoby, aby o ní pečovala osoba žádající o dlouhodobé ošetřovné. Tato žádost bude zaměstnavatelem odeslána na okresní správu soc. zabezpečení.

#### 5) Bude zaměstnavatel povinen mě po dobu péče uvolnit?

Ano. Ochrana pracovního místa po dobu čerpání dlouhodobého ošetřovného bude odpovídat ochraně zaměstnance v případě krátkodobé pracovní neschopnosti.



### 6) Mohu čerpat při péči nějakou jinou dávku?

Nárok na peněžitou pomoc v mateřství a otcovskou má přednost před nárokem na dlouhodobé ošetřovné. Pokud ošetřující osoba bude poskytovat ošetřovatelskou péči i v době uznání pracovní neschopnosti nebo potřeby ošetřování (péče) o jinou osobu, má dlouhodobé ošetřovné přednost před nemocenským a ošetřovným. Na dávky státní sociální podpory, dávky péstounské péče, pomoc v hmotné nouzi a další, nemá dlouhodobé ošetřovné vliv.

### 7) Co je nutné udělat, když potřeba péče pomine?

Pokud potřeba ošetřování pominula, rozhodne ošetřující lékař o ukončení potřeby ošetřovatelské péče. Toto rozhodnutí se bude odesílat na okresní správu sociálního zabezpečení. Zaměstnanec oznámí tuto skutečnost svému zaměstnavateli a nastupuje zpět na své pracovní místo.

### 8) Bude možné se při pečování střídat s nějakým jiným z rodiny?

Ano. V průběhu 90 dnů nároku na dlouhodobé ošetřovné bude možné se střídat v péči bez omezení, avšak vždy pouze po celých dnech. Nebude možné se tedy vystřídat v rámci jednoho dne. Za dobu, po kterou nebude osoba, které je poskytováno dlouhodobé ošetřovné, pečovat o osobu vyžadující dlouhodobou péči (např. v případě hospitalizace ošetřované osoby), jí však dlouhodobé ošetřovné nenáleží.

Zdroj: MPSV, 16.11.2017

## Jak se pečujícím počítá důchod



Každý budoucí důchodce musí pro nárok na důchod splnit nutnou dobu pojištění. Nyní pominu invalidní a pozůstalostní důchody (pro jejich

výraznou specifičnost) a budu se věnovat pouze starobnímu důchodu. Vysvětlení je zobecněné, a pokud bych se zabývala specifickými případy, pak by se popis velmi komplikoval. Konkrétněji doporučuji řešit vše s příslušnou správou sociálního zabezpečení.

### Obecně, kdo půjde do důchodu v roce:

2014 musí mít dobu pojištění 30 let  
 2015 - 31 let  
 2016 - 32 let  
 2017 - 33 let  
 2018 - 34 let  
 2019 a dále - 35 let

Člověk je pojištěný vždy, když pracuje a odvádí se v daném období sociální pojištění (např. pracovní smlouva a DPČ nad 2500 Kč měsíčně, DPP nad 10000 Kč měsíčně, podnikání na hlavní

činnost). Částka, ze které se odvádí pojištění, je částkou, která se počítá do důchodu (tzv. vyměřovací základ).

Pokud byste chtěli zjistit přehled Vaší odpracované doby – požádejte písemně o informativní osobní list důchodového pojištění (bezplatně na adrese: České správě sociálního zabezpečení, Křížová 25, 225 08 Praha 5). Žádost musí obsahovat rodné číslo žadatele, jméno, příjmení, rodné příjmení a adresu, na kterou bude informativní osobní list zaslán. ČSSZ posílá na Vaši žádost 1x ročně zdarma (do 90 dnů).

Žádost k vyplnění naleznete zde: [http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/122A1572-94DE-41A5-8612-00AA58A1D8AE/0/ZOLDP\\_tisk.pdf](http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/122A1572-94DE-41A5-8612-00AA58A1D8AE/0/ZOLDP_tisk.pdf)

Pokud člověk nepracuje, pak se některé činnosti započítávají jako doba pojištění (tedy skoro jako by je odpracoval). Nejčastější doby (více naleznete zde: <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/ucast-na-pojisteni/nahradni-doba-pojisteni.htm>):

### 80 % doby (tedy místo roku v níže uvedených případech budete mít do důchodu „odpracováno“ jen 9,6 měsíce):

- vedení v evidenci úřadu práce jako uchazeče o zaměstnání po dobu, po kterou je vyplácena podpora v nezaměstnanosti nebo podpora při rekvalifikaci (v celém rozsahu, kdykoliv během života).
- v rozsahu nejvýše tří let po dobu, po kterou se podpora nevyplácí s tím, že v období před dosažením 55 let věku se tato doba započítává nejvýše v rozsahu jednoho roku (za období od 18 – 55 roku!!!). Tato doba tří let (jednoho roku) se zjišťuje zpětně ode dne vzniku nároku na důchod. Nelze tedy vyčekat důchod na úřadu práce, protože se celá doba evidence nepočítá jako odpracovaná!!
- pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně (dříve plného invalidního) z českého pojištění, a to do dosažení věku potřebného pro vznik nároku na starobní důchod. Pozor pobírání ID I. a II. stupně není do důchodu vůbec zohledňováno!
- kdy jste byli jako osoba se zdravotním postižením zařazeni v teoretické a praktické přípravě pro zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost
- civilní služba, získaná po 1. 1. 1996

### 100 % doby:

- dobrovolné pojištění (nepracujete, nic neděláte, jen si platíte pojištění, které jinak není povinnost platit)
- vojenská služba v ozbrojených silách České republiky, pokud nejde o vojáky z povolání a vojáky v další službě (ti to mají jako zaměstnání).

- péče o dítě ve věku do 4 let (od narození dítěte)
- péče o bezmocnou či závislou osobu (více vysvětlím dále)
- doba pobírání nemocenských dávek
- studium do roku 2010 (prvních šest let po 18 roce věku). Po roce 2010 se do starobního důchodu studium nepočítá (do invalidního důchodu se počítá).
- dobrovolnická činnost v rozsahu alespoň 20 hod. týdně

Za každý rok zaměstnání nebo podnikání od roku 1986, ze kterého se platilo sociální pojištění, si napíšete příjem. Tyhle příjmy se ještě vynásobí nárůstovým koeficientem (částka, která starý příjem zvětší, aby jej bylo možné přirovnat k dnešním příjmům). Tedy např. v roce 1990 jste ročně vydělali 24 000 Kč (protože byly malé průměrné mzdy), ale díky koeficientu nárůstu pro rok 1990 bude z 24 000 Kč najednou 218 957 Kč (24 000 Kč x koef. 9,1232). Pro upřesnění – každý rok má jiný koeficient (pro důchody přiznané v roce 2017 a 2018 naleznete nárůstové koeficienty v oficiální tabulce pro výpočet důchod zde:

[https://www.mpsv.cz/files/clanky/3200/Duchodova\\_kalkulacka\\_170910.xlsx](https://www.mpsv.cz/files/clanky/3200/Duchodova_kalkulacka_170910.xlsx)

Příjmy, které jste získali před rokem 1986, se nezapočítávají do průměrného příjmu (jenom registrujeme tyto roky/dny jako odpracované).

*Př. pracujete od roku 1980 do 2017. Tedy odpracovali jste 37 let. Jdete nyní do důchodu počátkem roku 2018 (stačí mít odpracováno 34 let, což máte). Kdy máte možnost odejít do důchodu, zjistíte tady: [https://www.mpsv.cz/files/clanky/2436/Vekova\\_kalkulacka\\_010717.xlsm](https://www.mpsv.cz/files/clanky/2436/Vekova_kalkulacka_010717.xlsm). V této tabulce zjistíte Váš důchodový věk.*

Pokud odcházíte do důchodu v roce 2018, pak si spočítáte příjmy od roku 1986 do 2017 (do roku předcházejícímu roku, ve kterém do důchodu odcházíte), které jste měli (ověřili jste si je v informativním listu) a každý rok násobíte koeficientem nárůstu (tabulku pro přepočítání příjmů krát koeficienty nárůstu naleznete zde: [https://www.mpsv.cz/files/clanky/3200/Duchodova\\_kalkulacka\\_170910.xlsx](https://www.mpsv.cz/files/clanky/3200/Duchodova_kalkulacka_170910.xlsx)).

Všechny upravené příjmy byste pak (velmi zjednodušeně) vydělili 444 (tj. 37 let x 12 měsíců), abyste zjistili Váš měsíční průměr (složitěji bychom pracovali s přechodnými roky, průměrnou délkou měsíce, přesně odpracovanými dny).

Pokud byste např. vydělali (po navýšení o koeficienty nárůstu) 8 000 000 Kč za celých 37 let, tak z toho uděláte měsíční částku 18 018 Kč (8 000 000 Kč / 444).

Tato částka se následně redukuje (v roce 2018):

- do částky 13 191 Kč vezmete celých 100 % tj. 13 191 Kč
- z částky přesahující 13 191 Kč (maximálně však do výše do 119 916 Kč; nad tuto částku se k výdělků už nepřihlíží) vezmete 26 % tj. ze 4 827 Kč je 26 % 1 255 Kč

Základ pro výpočet důchodu je 13 191 Kč (100 %) + 1 255 Kč (26 %) = 14 446 Kč.

Za každý odpracovaný rok z této částky dostanete 1,5 %. V našem případě máte odpracováno (pojištěno) 37 let, tj. 55,5 % (37 let x 1,5 %). Takže dostanete 55,5 % z částky 14 446 Kč = 8 018 Kč.

Ze zákona má pak každý důchodce nárok (v roce 2018) ještě na 2 700 Kč jako na základní výměru, která se neposuzuje podle odpracovaných roků – je prostě pro každého, kdo má nárok (1x na člověka).

Takže důchod bude 10718 Kč (8018 Kč+2700 Kč).

Posud by to asi snad mělo být pochopitelné, ale co když jste celých 37 let nepracovali, ale třeba pečovali....

### **Když není stále jen práce**

**Doby, které nepracujete (neodvádí se sociální pojištění) často nenahrazujeme příjmem (i když se jim říká náhradní). Prostě je vyloučíme.**

*Např. z 37 let jste pracovali 33 let a vydělali si za tuto dobu 8 000 000 Kč (vč. koeficientu nárůstu, kterým se příjmy přepočítávají). K tomu jste byli ještě 4 roky doma s dítětem (nebo postiženou osobou).*

Výpočet důchodu by pak v tom případě mohl vypadat:

8 000 000 Kč / 444 (37 let x 12 měsíců) = 18 018 Kč. To je ale špatně. Za 4 roky péče se nedávají žádné peníze (i když jste třeba měli peněžitou pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek – ty se nepočítají – neodvádí se z nich sociální pojištění), takže je potřeba udělat:

8 000 000 Kč / 396 (33 let x 12 měsíců) = 20 202 Kč. Tedy dělíme jen skutečně odpracovanými roky, abychom nerozměňovali průměr. Tento průměr redukuje a pak za každý odpracovaný rok dostaneme 1,5 %. Do odpracovaných let ale už počítáme, jak práci, tak péči (tedy 33 let práce + 4 roky péče o dítě, tj. 37 let). **Péče se tedy sice nepočítá do průměru, ale do odpracované doby ano.**

Stejně by se postupovalo i v případě, že pečujete o postiženou osobu. Péče o postiženou osobu se ale neuznává vždy.

**Postižení opečovávané osoby v průběhu času. Co započítáváme:**

**Od roku 2007**

- osobní péče o osobu mladší 10 let, která je závislá na pomoci jiné osoby ve stupni I (lehká závislost),
- nebo o osobu ve věku nad 10 let, která je závislá na pomoci jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost) nebo stupni III (těžká závislost) anebo stupni IV (úplná závislost),

Pokud nejde o osobu blízkou, vyžaduje se, aby spolu žili v domácnosti.

#### **Do 31. 12. 2006 byla náhradní dobou doba:**

- péče o dítě ve věku do 18 let dlouhodobě těžce zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči (pro hodnocení této doby jako doby náhradní se nevyžadoval výkon této péče na území České republiky)
- doba osobní péče o převážně nebo úplně bezmocnou osobu
- doba osobní péče o částečně bezmocnou osobu starší 80 let.

U osob, které nejsou osobami blízkými je podmínka, že pečující osoba žila s bezmocnou osobou v domácnosti (tedy kdy šlo o trvalé soužití, v rámci něhož byly společně uhrazovány náklady na jejich potřeby).

#### **Do 30. 6. 2001 byla náhradní dobou pojištění doba:**

- péče o blízkou převážně nebo úplně bezmocnou osobu
- nebo blízkou částečně bezmocnou osobu starší 80 let.

Za osoby blízké se považují manželé, příbuzní v řadě přímé (rodiče, prarodiče, děti, vnuci), sourozenci, zeť a snacha, a to kteréhokoli z manželů.

**Doba péče** o osobu závislou (ve stupni II, III nebo IV, popř. osobu mladší 10 let ve stupni I), péče o osobu bezmocnou (převážně, úplně nebo částečně, je-li starší 80 let) a o dlouhodobě těžce zdravotně postižené dítě vyžadující mimořádnou péči ve věku do 18 let **se prokazuje rozhodnutím** okresní /Pražské, Městské/ správy sociálního zabezpečení.

**Rozhodnutí se vydává na základě návrhu na zahájení řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče (toto se sepisuje na správě sociálního zabezpečení v době podání žádosti o váš důchod).**

Do 30. 6. 2007 se podávala přihláška k účasti na pojištění (přihláška se podávala nejpozději ve lhůtě dvou let od skončení péče, přičemž promeškání této lhůty mělo prekluzivní účinky) a dále se podával (ve dvouleté pořádkové lhůtě) návrh na zahájení řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče.

**Od 1. 7. 2007 se podává pouze návrh na zahájení řízení (dojděte na svoji OSSZ/PSSZMSSZ). Uplatnění návrhu je**

**od tohoto data rovněž spojeno se závaznou lhůtou dvou let, plynoucí od skončení péče.** Vezměte s sebou:

- doklad prokazující totožnost žadatele,
- doklad prokazující totožnost bezmocné či závislé osoby,
- doklad od Obce s rozšířenou působností nebo od Krajské pobočky úřadu práce o době péče (a výši přiznaného příspěvku na péči),
- doklad prokazující příbuzenský vztah žadatele k bezmocné či závislé osobě.

Tiskopis naleznete zde:

- <https://eportal.cssz.cz/web/portal/tiskopisy-pozo>

Podpůrná čestná prohlášení:

- [http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/1DE94B55-8441-4C46-90D3-B12F7541F975/0/CPSP0D\\_09\\_15.pdf](http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/1DE94B55-8441-4C46-90D3-B12F7541F975/0/CPSP0D_09_15.pdf)
- [http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/89580869-76E4-4FC3-89B4-91FD3DDB10F7/0/CPPOD\\_09\\_15.pdf](http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/89580869-76E4-4FC3-89B4-91FD3DDB10F7/0/CPPOD_09_15.pdf)

Tiskopisy Vám ale budou poskytnuty s informacemi i na příslušné správě sociálního zabezpečení.

#### **Co se ale děje, když k pečování aspoň trošku pracujete?**

Máte na výběr z těchto možností:

A) Pokud pečujete za celý život do 15 let

- jen pečujete – doba se vylučuje (viz poslední příklad 33 let a 4 roky péče)
- pečujete a pracujete
- můžete si vybrat, zda chcete celou dobu péče vyloučit (viz poslední příklad 33 let a 4 roky péče); v tomto případě ale do příjmů nepočítáte ani příjem uskutečnění v letech péče (souběh péče a práce)
- nebo se nic nevyloučí a započte se i příjem jako byste nepečovali, ale jen pracovali (viz první příklad 37 let) a to i v případě, že při péči jste měli nižší příjmy (úvazek)

B) Pokud pečujete za celý život (i třeba o více osob v různém období) nad 15 let

- jen pečujete – doba se vylučuje
- pečujete a pracujete – započtou se Vaše příjmy z práce a za péči si připočtete do roku 2007 za každý rok péče jako byste vydělali 96 000 Kč (ty se pronásobí nárůstovým koeficientem také) a od roku 2007 vždy částku za pobíraný příspěvek na péči (pokud pečujete o více osob, pak dáte i více příspěvků), který se zase v každém roce pronásobí koef. nárůstu
- v tomto případě ale vyplňujete ještě prohlášení o rozsahu a obsahu pracovního úvazku (dokládáte pracovní smlouvy), o péči, kterou jste vykonávali, aby bylo zřejmé, že převažovala osobní péče nad prací (nejde totiž

započítá jen půl péče, ale započítává se celá a jen jedné osobě, která převážně pečovala).

### Kombinovaná péče:

pečuje Vás více osob

- započítává se jen hlavní osobě, která převážně pečovala a to v plném rozsahu.
- pečujete současně se sociální službou
- započítává se jen, když hlavní péči vykonáváte Vy a sociální služba je jen vedlejší, pak zase pokud pečujete převážně, je zápočet proveden Vám.
- pečujete s asistentem sociálních služeb (např. soused, kamarád)
- musíte být hlavní převážně pečující osoba, aby se Vám mohla péče počítat.

Zdroj: [www.pecujdoma.cz/poradna/poradna-socialne-pravni/jak-se-pecujicim-pocita- duchod/](http://www.pecujdoma.cz/poradna/poradna-socialne-pravni/jak-se-pecujicim-pocita- duchod/)

## Jak se poprat s dluhy



Klient má dluhy, které nestačí splácet. Předžalobní výzvy se ve schránce hromadí. Obává se exekucí. Má možnost zastavit spirálu

narůstajících dluhů? Ano. Insolvenční zákon dává možnost dlužníkům, pokud zavčas podchytí svoji situaci, aby dostali šanci pro druhý start. Vyžaduje to však z jejich strany určitou aktivitu. Přečtěte si, jak na to.

Insolvenční zákon rozeznává dvě základní formy **úpadku**. Platební neschopnost dlužníka a předlužení dlužníka. V platební neschopnosti se dlužník ocitá, pokud jsou u něj současně splněny dvě podmínky – **pluralita věřitelů (alespoň dva)** a **peněžní závazky s dobou delší než 30 dnů po lhůtě splatnosti, které není dlužník schopen splácet**. Dlužník je předlužen, pokud pluralita závazků převyšuje hodnotu jeho majetku. Zákon umožňuje dlužníkovi aktivně reagovat, ještě než se dostane do stavu úpadku. Když už ví, že nebude schopen řádně a včas splnit podstatnou část svých peněžitých závazků.

Dlužník se do úpadku mohl dostat vlastním zaviněním (chybné rozhodnutí, neschopnost dlužníka, podnikatelské riziko), nebo v důsledku objektivních příčin – ekonomická krize (globální, regionální, lokální), výkyvy v rámci odvětví podnikání dlužníka (změny cen, surovin, jiných vstupů či výstupů). Oddlužení nabízí poctivému dlužníkovi výhodu spočívající v osvobození od určité podstatné části jeho dluhů.

**Dlužníkovi se umožňuje tzv. druhý start. Zákon garantuje nezajištěným věřitelům, že bude uspokojeno min. 30% jejich pohledávky.** (Pokud tato podmínka splněna není, pak soud oddlužení

nepovolí). Podmínkou však je, že tuto svoji pohledávku musí včas přihlásit. Věřitelé musí přihlásit své pohledávky ve lhůtě stanovené v rozhodnutí o úpadku pomocí přihlášky, jejíž formulář je na [www.justice.cz](http://www.justice.cz)

Průběh oddlužení je možno rozdělit do tří základních fází – v první rozhoduje insolvenční soud o úpadku. Ve druhé rozhoduje o povolení oddlužení. Ve třetí fázi se realizuje samotné oddlužení.

### Způsoby oddlužení

Existují **dva způsoby**, jak je možno **oddlužení** provést. (1) **Zpeněžením majetkové podstaty dlužníka** nebo (2) **splněním splátkového kalendáře po dobu 5 let**, popř. kombinace. V rámci oddlužení plněním splátkového kalendáře může dlužník žádat o povolení nižších než zákonných splátek, pokud to jeho sociální situace vyžaduje.

Pokud jsou podmínky oddlužení splněny, rozhodne soud o osvobození dlužníka od zbývajících neuhrazených dluhů. Motivací dlužníka pro podání návrhu na povolení oddlužení je osvobození od zbytku dluhů. To si však musí zasloužit (plněním povinností v průběhu insolvenčního řízení).

### Návrh na oddlužení

**Sepsat a podat návrh na oddlužení může za dlužníka** pouze subjekt uvedený v insolvenčním zákoně tj. advokát, notář, soudní exekutor, insolvenční správce, akreditovaná osoba (tato osoba není zástupcem v insolvenčním řízení) viz § 390a insolvenčního zákona. V praxi půjde zejména o **advokáty** a **neziskové organizace**. Za sepsání a podání návrhu náleží advokátovi, notáři, soudnímu exekutorovi, insolvenčnímu správci **4000 Kč bez DPH**. V případě společného oddlužení manželů **6000 Kč bez DPH**. Neziskové organizace nemají nárok na odměnu.

**V návrhu na povolení oddlužení** musí být:

- označení dlužníka a osob oprávněných za něj jednat;
- údaje o očekávaných příjmech v následujících 5 letech;
- údaje o příjmech dlužníka za poslední 3 roky;
- návrh na způsob oddlužení nebo sdělení, že návrh nevznáší;
- žádost o stanovení nižších než zákonem stanovených měsíčních splátek (nemusí) + způsob jejich určení;
- seznam majetku a seznam dluhů;
- údaje o jím vyživovaných osobách;
- prohlášení dlužníka, že veškeré údaje uvedené v návrhu na povolení oddlužení a v jeho přílohách jsou pravdivé „Tyto seznamy jsou správné a úplné“;
- přílohy prokazující skutečnosti tvrzené.

Formulář [www.justice.cz](http://www.justice.cz)

Údaje o příjmech, které měl dlužník za poslední 3 roky a které očekává v následujících 5ti letech. Např. příjmy ze závislé činnosti, samostatné výdělečné činnosti, kapitálového majetku, příjmy z pronájmu, autorské odměny. Pokud je dlužní FO a je manželem, musí vždy uvést i příjmy, které patří do SJM.

Údaje o jím vyživovaných osobách (oddací list manžela, rodný list dítěte nebo vykonatelné rozhodnutí soudu o stanovení výživného, dohoda o poskytování výživného apod.)

Seznam majetku a pohledávek, které dlužník má. Povinností dlužníka však není ani odhadnout cenu majetku, ani zajistit odhad ceny znaleckým posudkem. Při pohledávkách uvést jejich výši, skutečnosti o jejich vzniku, dobytost, zda probíhá soudní či jiné řízení o ní nebo o nich bylo již rozhodnuto.

Seznam dluhů zajištěných musí uvést odděleně od seznamu nezajištěných dluhů. Dále musí uvést údaje o jejich výši, splatnosti, a zda je popírá (rozsah, důvod).

**Pokud insolvenční soud schválí oddlužení plněním splátkového kalendáře, bude věřitelům prostřednictvím insolvenčního správce určená částka zasilána měsíčně. Plátcí mzdy je dán příkaz k odvádění mzdy insolvenčnímu správci.**

Pokud insolvenční soud schválí zpeněžení majetkové podstaty, pak s majetkem v majetkové podstatě má právo nakládat insolvenční správce. Majetek se prodá a zisk se rozdělí poměrně mezi nezajištěné věřitele.

### Majetková podstata

Do majetkové podstaty patří majetek, který dlužník vlastnil v době zahájení insolvenčního řízení a majetek, který nabyt v průběhu insolvenčního řízení do doby, kdy usnesení o schválení oddlužení nabylo účinnosti. Nepatří sem majetek, který nepodléhá exekuci, výkonu rozhodnutí. Do majetkové podstaty patří i majetek, který se stane její součástí až následně tzv. mimořádný příjem dlužníka (dar, dědictví).

### Úspěšné oddlužení

**Pokud dlužník splní povinnost podle schváleného způsobu oddlužení, je osvobozen od zbytku dluhu. Osvobození se týká příslušenství (úroky z prodlení, smluvní pokuta atd.).**

Osvobození nedopadá na pohledávky zajištěných věřitelů. Ti se uspokojují z předmětu zajištění. Osvobození nedopadá na peněžité tresty či majetkové sankce uložené v trestním řízení pro úmyslný trestný čin. Osvobození nedopadá na náhradu škody způsobenou úmyslným porušením povinností.

**Dlužníkovi lze doporučit, aby navštívil advokátní kancelář nebo neziskovou organizaci (subjekt dle § 390a insolvenčního zákona) s žádostí o analýzu zda splňuje podmínky pro povolení oddlužení. Pokud může během 5 let uspokojit alespoň 30% dluhů nezajištěných věřitelů, je zde vysoká pravděpodobnost povolení oddlužení plněním splátkového kalendáře. Za předpokladu že bude po dobu 5 let plnit řádně své povinnosti podle schváleného způsobu oddlužení, bude osvobozen od zbytku dluhu tj. až 70% dluhů.**

Zdroj: [www.vozickar.com/poradna-pro-zivot-s-postizenim-jak-se-poprat-s-dluhy/](http://www.vozickar.com/poradna-pro-zivot-s-postizenim-jak-se-poprat-s-dluhy/), 1.5.2018

## Nabídka služeb zajišťující asistenční tísňovou péči pro seniory a zdravotně postižené



Tyto služby pomáhají řešit krizové životní situace v domácím i venkovním prostředí, a tím poskytují samostatnost, bezpečí a jistotu

pro klienta i jeho rodinu.

Princip služby spočívá v tom, že klienta má sále na dosah malé elektronické zařízení s jediným tlačítkem – může se jednat o přívěšek nebo nárokové hodinky. Po stisknutí tlačítka se ozve hlas operátora a ten po vyhodnocení situace zvolí postup a formu pomoci. Proškolený asistent je s klientem v neustálé komunikaci až do vyřešení celé situace. Zařízení dokáže, v kombinaci s dalšími senzory, rozpoznat a upozornit na nestandardní situaci, například že klient upadl, či vykazuje déle trvající nehybnost. Zároveň zařízení lokalizuje i místo v jakém se klient nachází. Některé služby nabízí i pravidelnou kontrolu stavu klienta či kontrolu užívání léků. Toto zařízení může klient využívat pro příjem hovorů i pro vlastní volání s rodinou, přáteli a známými, nepotřebuje mobilní telefon.

Za službu platí klient měsíční poplatek, jednorázově zaplatí komunikační zařízení (SOS přívěšek či hodinky). Služba je poskytována 24 hodin denně.

### Bližší informace naleznete například na:

<http://www.andelnadrate.cz/o-nas>  
<http://www.protectu.cz/pece-o-seniory-a-nemocne>  
<http://www.andelstrazny.eu/cs/tisnova-pece/domaci-tisnova-pece/>  
<http://www.alarmpeza.cz/>

Zdroj: [www.christianiaops.eu](http://www.christianiaops.eu)



# Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.

**Sídlo:** ul. Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava

**Telefon/fax:** +420 596 115 318

**E-mail:** [czp.ustredi@czp-msk.cz](mailto:czp.ustredi@czp-msk.cz)

**Internet:** <http://www.czp-msk.cz>

**IČ:** 265 93 548



## Jsme tu pro Vás:

### DP Bruntál

Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál  
Tel.: 554 718 068  
[czp.bruntal@czp-msk.cz](mailto:czp.bruntal@czp-msk.cz)

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:30  
Čtvrtek 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)

### Pracoviště Rýmařov

Revoluční 1007/30, 795 01 Rýmařov  
Tel.: 774 993 215

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Čtvrtek 8:00 – 12:00  
(každý 1. čtvrtek v měsíci)

### Pracoviště Vrbo p. Pradědem

Nádražní 389, na MU v přízemí  
Tel.: 774 993 215

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Čtvrtek 12:30 – 14:30  
(každý 2. čtvrtek v měsíci)

### Pracoviště Krnov

Slezská 1, 794 01 Krnov  
Tel.: 774 993 215

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Úterý 8:30 – 12:00, 13:00 – 15:30

### DP Opava

Liptovská 21, 747 06 Opava 6  
Tel.: 553 734 109  
[czp.opava@czp-msk.cz](mailto:czp.opava@czp-msk.cz)

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 17:00  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Čtvrtek 13:00 – 15:00  
(jen pro objednané)

### Pracoviště Příbor

Nám. S. Freuda 19, 742 58 Příbor

Občanská poradna  
Úterý 9:00 – 12:00 (bez objednání)  
13:00 – 16:00 (pro objednané)

### DP Nový Jičín

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín  
Tel.: 556 709 403  
[czp.novyjicin@czp-msk.cz](mailto:czp.novyjicin@czp-msk.cz)

Občanská poradna  
Úterý 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Středa 9:00 – 12:00, 13:00 – 17:00  
Čtvrtek 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané, externí služby)

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Čtvrtek 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)

### Pracoviště Kopřivnice

Štefánikova 1163, č. dveří 265  
Tel.: 556 879 634

Občanská poradna  
Pondělí 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Úterý 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Čtvrtek 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)

### DP Ostrava

Bieblova 3, 702 00 Ostrava  
Tel.: 596 115 318  
[czp.ostrava@czp-msk.cz](mailto:czp.ostrava@czp-msk.cz)

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 17:00  
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
(jen pro objednané)  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00  
Čtvrtek 13:00 – 15:00  
(jen pro objednané)

### DP Frýdek – Místek

Kolaříkova 653, 738 01 Frýdek-Místek  
Tel.: 558 431 889  
[czp.fm@czp-msk.cz](mailto:czp.fm@czp-msk.cz)

Poradna pro os. se zdrav. postižením  
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 17:00  
Úterý 13:00 – 15:00  
(jen pro objednané)  
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 15:00  
Čtvrtek 8:00 – 12:00  
(jen pro objednané)