



PEČUJÍCÍ PRACUJÍCÍ

aneb praktické rady, jak skloubit práci s péčí o osobu blízkou



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Christiania

Pečujete o blízkou osobu - máte postižené dítě nebo nemohoucí rodiče a rozhodli jste se, že se o něj postaráte doma?

Nechcete současně přijít o kontakt s trhem práce? Přemýšlíte, jak skloubit péči a práci? Hledáte způsoby, jak si najít vhodné zaměstnání při péči nebo po jejím skončení?

Pak právě vám je určena tato příručka, ve které jsme pro vás připravili několik základních informací, rad a tipů potřebných nejen ke zvládnutí domácí péče, ale také k udržení kontaktu s trhem práce.

Christiania o.p.s.
Ostrava 2018

Vychází s podporou ESF prostřednictvím Operačního programu
zaměstnanost a státního rozpočtu ČR

Obsah

1.	Úvodní slovo	
2.	První rady pro začínající pečovatele	
2.1	Kam povedou vaše první kroky?	5
2.2	Domácí zdravotní péče.....	7
	Co obnáší domácí zdravotní péče?	7
	Komu je domácí zdravotní péče určena	8
	Úhrada péče	8
2.3	Sociální péče	11
	Formy sociálních služeb:.....	11
3.	O co můžete žádat?	
3.1	Příspěvek na péči	16
3.2	Kompenzační pomůcky.....	21
3.3	Příspěvek na mobilitu	27
3.4	Průkazy pro osoby se zdravotním postižením – TP, ZTP a ZTP/P	28
4.	Práva a povinnosti pečujících osob	
4.1	Pojištění pečující osoby	32
	Zdravotní pojištění.....	32
	Sociální pojištění a náhradní doba pojištění.....	33
4.2	Pečující a příspěvek na péči	35
4.3	Pečující a evidence na úřadu práce	35
4.4	Pečující a práce	36
	Čerpání pracovního volna na doprovod k lékaři.....	37
	Dlouhodobé ošetřovné	37
	Úprava pracovní doby a flexibilní pracovní úvazky	38
4.5	Pečující a podnikání.....	40
4.6	Povinnosti pečujících osob	41

5. Péče o pečující

5.1	Syndrom vyhoření	42
5.2	Pečujte o sebe – jak?.....	43
	Psychohygiena a její zásady	45
5.3	Jak si pomoci při vyrovnávání se zármutkem?	48

6. Zpátky do práce?

6.1	Kde hledat vhodná zaměstnání.....	49
6.2	Jak reagovat na inzeráty?	50
6.3	Jak na výběrové řízení.....	51
6.4	Jak napsat životopis	56
6.5	Jak napsat motivační dopis	62
6.6	Pečující pracující – aneb jak skloubit práci a péči o osobu blízkou	70

Seznam literatury:	70
---------------------------------	-----------

1. Úvodní slovo

V oblasti zájmu služeb, které provázejí rozvoj rodinné péče, se poměrně nově objevuje problematika osob pečujících o blízkou osobu (neformálních pečovatelů) a jejich životní situace. Sociální služby jsou v současnosti vedeny s tendencí odklonu od institucionální péče preferováním služeb poskytovaných v přirozeném sociálním prostředí klientů podporujících jejich autonomii. Dle expertů bývá poskytování neformální péče blízkými osobami účinnější a účelnější než využití sociální služby jako jediné. Neformální pečující poskytují těmto svým rodinným příslušníkům kromě péče i permanentní pocit bezpečí a pohody.

Péče o osobu blízkou ovšem přináší v životě osob, které se rozhodnou pečovat o svého blízkého, zcela zásadní změny. Přináší sebou nejen zvýšení psychické i fyzické zátěže, velmi často má i negativní ekonomické dopady. Tyto osoby obvykle stojí před těžkou otázkou, jak s vlastní prací skloubit časově náročnou péči o své blízké. Statistiky ukazují, že péče o člověka v nepříznivé životní situaci je natolik náročná, že se pečující často musí vzdát pracovní kariéry, sociálních vazeb a kontaktů. Čím déle jsou neformálními pečujícími, tím více klesají jejich šance znovu na pracovním trhu uspět. Absence příjmu ze zaměstnání má většinou za následek finanční problémy, zpravidla spojené se zvýšenými náklady, které poskytování péče a potřeby pečovaného přinášejí.

Na rozdíl od sociálních služeb, které jsou striktně legislativně řízeny a mají vytvořený systém dalšího vzdělávání, je poskytování neformální péče regulováno (zatím) pouze charakteristikou základních podmínek. Jakékoliv systematické vzdělávání chybí zcela, přístup k odborným informacím je velmi omezen.

Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Péči o blízké aktivní život nekončí“. **Jejím cílem je poskytnout nejen účastnicím našeho projektu, ale všem osobám, které se rozhodnou pečovat o svého blízkého, základní informace, rady a tipy:**

- jak domácí péči zvládnout,
- jak skloubit péči s pracovními povinnostmi a neztratit kontakt se svou profesí, odbornými dovednostmi a nepřijít o sociální kontakty,
- jak najít vhodné pracovní uplatnění – ať už v průběhu péče, či po jejím skončení.

V dnešní době je možné řadu informací nalézt na internetových stránkách, popř. v různých dílčích a velmi dobře zpracovaných příručkách. Naším záměrem tedy nebylo vymýšlet něco nového, ale vytvořit jeden ucelený dokument, ve kterém najde pečující vše potřebné (a který bude mj. dostupný i osobám bez přístupu k internetu). Velmi často jsme se proto inspirovali veřejně dostupnými zdroji, jejichž přehled je uveden na konci této publikace.

2. První rady pro začínající pečovatele

2.1 Kam povedou vaše první kroky?

- ✓ **Pokud si berete blízkého domů** a doposud s vámi nebydlel, je dobré:
 - přehlásit na ČSSZ jeho důchod,
 - najít pro něj nového praktického lékaře,
 - zařídit přeposlání dokumentace.

- ✓ Pokud je zapotřebí zabezpečit v domácí péči zdravotní úkony (např. aplikace infúzí, injekcí, podání léků, odběry krve, převazy ran nemocného apod.) navštivte **ošetřujícího lékaře** - předepíše poskytování **domácí zdravotní péče**.
 - Domácí zdravotní péče je placena ze zdravotního pojištění, některé úkony jsou ovšem hrazeny pacientem nebo na ně pacient přispívá.
 - Na 14 dnů může domácí péči předepsat i lékař, který propouští vašeho blízkého z nemocnice.
 - **S lékařem si ujasněte**, jaká je očekávaná délka péče a co bude pravděpodobně obnášet, případně se porad'te o vhodných pomůckách.
 - Potřebuje-li váš blízký **rehabilitační péči**, předepíše ji také lékař. Sestra, která bude do domu docházet, musí mít speciální proškolení.

- ✓ Současně domluvte s ošetřujícím lékařem možnost čerpání **krátkodobého ošetřovného**. Tato možnost platí pouze pro osoby tvořící společnou domácnost.
 - Dávku může čerpat po dobu 9 dnů zaměstnanec, nikoliv OSVČ.
 - Vyplněný tiskopis, který získáte od ošetřujícího lékaře, předejte zaměstnavateli.
 - Ošetřovné se vyplácí do jednoho měsíce od data, kdy zaměstnavatel odevzdal potřebné doklady okresní správě sociálního zabezpečení.
 - Společnou domácnost tvoří osoby, které spolu trvale žijí a společně hradí náklady na své potřeby. V případě péče o rodiče, kteří bydlí ve své domácnosti, není situace řešitelná jinak, než že požádáte o uvolnění ze zaměstnání. Současně s tímto uvolněním ale nepřichází žádná finanční pomoc v podobě nemocenských dávek.

- ✓ Pokud jste dali v zaměstnání výpověď kvůli péči, je nutné se **zaevidovat na Úřadu práce a požádat o podporu v nezaměstnanosti**.
 - Nárok na podporu v nezaměstnanosti má osoba, která má v posledních 2 letech odpracováno 12 měsíců nebo která splnila některou z náhradních dob zaměstnání.

- ✓ Požádejte o **příspěvek na péči** - ten je určen osobám, které se při zvládnání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci jiných. Vyřízení trvá několik měsíců, ale přiznává se ke dni podání žádosti.
 - Žadatelem je ten, o koho bude pečováno.
 - Agendu spravuje Úřad práce ČR (krajská pobočka dle místa trvalého bydliště).
 - V žádosti (konkrétně ve formuláři „Oznámení o poskytovateli pomoci“) se vyplňuje jméno pečující osoby – můžete jí být vy, osoba cizí (např. soused či kamarád), ale i organizace – poskytovatel sociálních služeb.
 - Údaje, které vyplňuje v žádosti ošetřující lékař pro posudkového lékaře, by měly být co nejpřesnější, aby z nich bylo zřejmé, jaké základní životní potřeby blízký nezvládá.
- ✓ Osoba, která bude uvedena jako hlavní pečující, musí **doručit rozhodnutí o péči a výši příspěvku nebo smlouvu o poskytování péče na zdravotní pojišťovnu**.
 - Stát v takovém případě hradí zdravotní pojištění (týká se péče od II. stupně závislosti výše – pokud pečujete o osobu v I. stupni závislosti, musíte si zajistit účast na zdravotním a důchodovém pojištění jiným zákonným způsobem).
 - Doba péče je započítána jako náhradní doba důchodového zabezpečení. Na ČSSZ stačí potvrzení o péči doručit, až když budete žádat o důchod.
 - Jste-li osobou blízkou, pak příspěvek na péči nepodléhá daňovým srážkám.
 - Pokud si budete chtít přivydělat, nejste při pracovním uplatnění nijak limitováni. Můžete mít výdělek v jakékoli výši a rozsahu práce. Musíte však při zaměstnání zabezpečit péči v potřebném rozsahu a v úkonech, které osoba, o kterou je pečováno, sama nezvládá.
- ✓ Využijte některou z dostupných **sociálních služeb**, která umožňuje odlehčit dlouhodobě pečujícím či prostor pro vyřízení nezbytných záležitostí mimo domov:
 - Terénní služba - pečovatel dochází domů a podporuje nemocného při péči o sebe (např. oblast hygieny, při přípravě stravy, aktivizaci a vzdělávání).
 - Ambulantní služba - o nemocného je postaráno na přechodnou dobu v zařízení. Využití je možné v řádu hodin i několik dní v týdnu. Tuto službu zpravidla můžete využívat jednorázově i pravidelně.
 - Pobytová služba - pomoc v celodenní péči na přechodnou dobu např. dva týdny. Jedná se o službu poskytovanou v zařízení, kde nemocný přechodnou dobu žije.
 - Hospic - nabízí kompletní podporu pro nevléčitelně nemocné.
- ✓ Požádejte o další možné příspěvky
 - **příspěvek na mobilitu** (pokud blízkého opakovaně někam doprovázíte),
 - **průkaz zdravotně postižené osoby** (poskytuje další výhody a úlevy),
 - **kompensační pomůcky** (plná/částečná úhrada zdravotní pojišťovnou na základě lékařského předpisu, popř. je možné požádat ÚP o příspěvek).

2.2 Domácí zdravotní péče

Co obnáší domácí zdravotní péče?

Jedná se o zdravotní a ošetrovatelskou péči poskytovanou v domácím prostředí (např. po propuštění pacienta z nemocnice domů, kdy je potřeba zajistit péči zdravotní sestry – pro převazy ran, aplikace injekcí, ošetření proleženin, odběry krve nebo infuze, rehabilitace), pokud stav uživatele vylučuje dopravu k lékaři.

Tyto služby poskytují agentury domácí zdravotní péče, prostřednictvím kvalifikovaných zdravotních sester.

Pro její zabezpečení je možné kontaktovat přímo agenturu nebo požádat ošetřujícího lékaře.

Pokud je péče předepsána lékařem, je hrazena zdravotní pojišťovnou (tedy pokud má poskytovatel s danou pojišťovnou smlouvu),

- péče je poskytována v rozsahu, který stanoví lékař (viz Komu je domácí péče určena),
- maximální denní doba není stanovena, ale zpravidla je to 3x1 hodina denně,
- každé tři měsíce je nutno tuto péči znovu předepsat.

Klient může využít péče i bez předpisu lékaře – v tom případě ji ale hradí z vlastních zdrojů:

- péče je zahájena podle požadavku pacienta,
- sestra vykoná první návštěvu, zjistí všechny potřebné údaje o pacientovi a domluví rozsah péče,
- péče je ukončena dle rozhodnutí pacienta.

U nevyléčitelných onemocnění je také možno využít tzv. **domácí paliativní péči**.

Někteří praktičtí lékaři také osobně konají domácí návštěvy u svých pacientů; nebývá to ale pravidlem.

Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče je odlišná od domácí sociální péče (zahrnující např. pečovatelskou službu či osobní asistenci).

Komu je domácí zdravotní péče určena

Domácí zdravotní péče bývá poskytována všem věkovým kategoriím včetně dětí, dlouhodobě nemocným pacientům, pacientům po propuštění z nemocnice či po úrazech.

Dělí se do dvou oblastí:

1. domácí hospitalizace

- je určena pacientům, kteří jsou propouštěni z nemocnice - umožňuje jim tak brzký návrat do pohodlí domova. Zde o pacienta pečuje zkušená zdravotní sestra, takže je o něj postaráno stejně jako v nemocnici. Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že psychická pohoda domácího prostředí urychluje doléčení po operacích, úrazech, léčbě srdečních nebo nervových chorob,
- **tento druh péče ordinuje lékař, který pacienta propouští z nemocnice,**
- takový předpis má **platnost 14 dní po propuštění**, následně je nutné navštívit ošetřujícího lékaře a dohodnout další postup a trvá-li doléčování déle, platí pro něj pravidla jako u chronicky nemocných pacientů.

2. dlouhodobá péče o chronicky nemocné pacienty

- je určena pacientům, kteří nevyžadují pobyt v nemocnici, ale jejich zdravotní stav vyžaduje dlouhodobou a pravidelnou péči kvalifikované zdravotní sestry. Příkladem mohou být pacienti s nehojícími se proleženinami, kterým jsou dlouhodobě podávány injekce, diabetici, pacienti po mozkových příhodách apod.,
- **takovou péči může ordinovat pacientův praktický lékař,**
- každé tři měsíce je nutno tuto péči znovu předepsat.

Úhrada péče

Péče hrazená ze zdravotního pojištění - aby náklady na zdravotní péči mohly být uhrazeny ze zdravotního pojištění, musí být péče předepsána na speciálním formuláři zdravotní pojišťovny a podepsána lékařem. Péče je hrazena jen do určité výše. Lékaři většinou tyto podmínky dobře znají.

Péče hrazená z vlastních zdrojů - předpis od lékaře není nutný, stačí se spojit se sestrou či vedením některé agentury domácí péče a domluvit podmínky péče.

Cena péče

U přímo hrazené péče je potřeba počítat s cenou práce kvalifikované sestry, která je daná ceníkem zdravotních výkonů VZP. V této ceně není obsažen zdravotnický materiál (např. obvazy, injekční stříkačky, apod.) a doprava. Obě položky se účtují zvlášť.

Zařízení domácí zdravotní péče v okrese Ostrava-město

Bc. Jiří Dvořák	Horymírova 2949/14, Ostrava-Zábřeh	596 120 381	medical_jd@volny.cz
Dagmar Kalužová – SAS, s.r.o.	Krameriova 5235/20, Ostrava-Třebovice	596 963 052	sas@eri.cz
Nadka Sladčiková	Sousedská 523/25, Ostrava-Bartovice	596 228 104	
Domácí ošetrovatelská péče - Marie Mužíková	Sokolská třída 1925/49, Ostrava	596 138 727	dpjitrenka@seznam.cz
Mobilní hospic Ondrášek, o.p.s.	Horní 288/67, Ostrava Dubina	596 910 196	http://www.mhondrasek.cz/mhondrasek@seznam.cz
Charita Ostrava, Domácí zdravotní péče	Charvátská 785/8, Ostrava-Výškovice	599 508 503	jaroslav.dolezel@charita.cz, cho.chops@caritas.cz
Agentura SESTRA s.r.o.	Sadová 2649/22, Moravská Ostrava	596 241988	www.agenturasestra.cz , http://ostrava.caritas.cz/
ATHENA-Domácí zdravotní péče s.r.o.	Tvorkovských 2015/5, Ostrava-Mar.Hory	608 919688	athena-s.r.o@seznam.cz
Domácí zdravotní péče	Panelová 6116/15, Ostrava Poruba	732 806273	bolenka@post.cz
Alena Halšková	Sklopčická 481, Ostrava- Krásné Pole	728 054143	
Péče srdcem, z.ú.	Mírová 98/18, Ostrava, Vítkovice	777 147 587	www.pecesrdcem.cz reditelka@pecesrdcem.cz
TopHelp s.r.o., domácí péče	Zdeňka Chalabaly 3041/2, Ostrava-Bělský Les	734 140 444	www.tophelpplus.cz zdravotni@tophelpostrava.cz
Mgr. Hana Pajorová- Agent.dom.ošetř.péče s.r.o.	Horymírova 3054/121, Ostrava-Zábřeh	596 786107	www.domacipece-pajorova.cz pajorova@volny.cz
Seniorslužba, Radka Tylšarová	Slavíkova 4401/33 708 00 Ostrava-Poruba	776 812 926	http://www.senior-sluzba.cz info@senior-sluzba.cz
Jana Vychodilová	Opletalova 791/4 Ostrava-Poruba	596 241 988	
Zdeňka Rozsypalová	Pavlovova 2624/29 Ostrava-Zábřeh	596 787 220	
Eva Benová	Polní 520 742 83 Klimkovice	556 420 968	
LASTRONA s.r.o. - Péče o pacienty se stomií	Zborovská 1910/4, Moravská Ostrava	777 858545	info@lastrona.cz
Domácí zdravotní péče Michaela s.r.o.	Pavlovova 2624/29, Ostrava-Zábřeh	596 787220, 608 041 016	www.michaela-homecare.cz , michaela.homecare@seznam.cz
Ošetrovatelská a sesterská agentura OASA Opava s.r.o.	Opavská 962/39, Ostrava- Poruba	553 796389	sekratariat@agentura-oasa.cz
Komplexní léčba s.r.o. – MephaCentrum	Opavská 962/39, Ostrava- Poruba	597 437 840, 597 437 841,	domaci.pece@mephacentrum.cz
Domácí ošetř. péče - Agentura Jitřenka	Sokolská tř. 49, Moravská Ostrava	596138727	dpjitrenka@seznam.cz
Domácí péče	Bohumínská 788/23, Slezská Ostrava	777931138	
Domácí zdravotní péče	Betonářská 580/14, Ostrava Muglinov		
Domácí zdravotní péče	Sokolská 133/1, Vratimov	604374468	
Židovská obec, domácí péče - Tikvah	Tovární 15, Ostrava - Mariánské Hory	596613613	http://www.zidovskemisto.cz/tikvah@volny.cz

Zařízení domácí zdravotní péče v dalších okresech MSK

Agentura DOMA	Jablunkovská 8, Český Těšín	558 746 548, 605 716 380	www.agentura-doma.cz, agentura-doma@email.cz
Komplexní domácí péče HESTIA, s.r.o.	Dlouhá třída 18d/1510, Havířov	596 420 556, 603 472 787	www.domacipecehavirov.cz, hestia@tiscali.cz
Rehabilitační centrum Havířov, s.r.o.	Okrajová 4, Havířov	596 410 624, 602 727 790	www.rchavirov.cz, rch@rchavirov.cz
Středisko sociálních služeb města Kopřivnice	Česká 320, Kopřivnice	556 802 305, 732 821 756	www.sssmk.cz, domaci.pece@sssmk.cz
Ošetřovat. a sesterská agentura OASA Opava s.r.o.	U Zlatnice 256, Raduň	553 796 226, 608 350 500	www.opava.agentura-oasa.cz, petr.slany@seznam.cz
Seniorcentrum Oasa s.r.o.	Petřvaldík 68, Petřvald	556 709 674, 608 350 525	www.agentura-oasa.cz, m.borkova@seznam.cz
Domácí zdravotní péče Ivanovová	Frýdecká 410, Třinec	558 324 004, 602 535 696	adpcz@seznam.cz
CURA MEDICA - Domácí péče	Komenského 612/9 Karviná	603 892 929	www.curamedica.cz, info@curamedica.cz
Agentura Domácí Péče OPORA, s.r.o.	Jana Švermy 459, Frýdek-Místek	558 436 742	
Komplexní domácí zdravotní péče Šebestová, s.r.o.	Jana Čapka 721, Frýdek-Místek	777 755 907	www.pomadfm.cz, info@pomadfm.cz
Miroslava Mixová	Sedlnice 35, 74256	723 520 776	
Doma - domácí asistence	Stiborská 531/40, Kobeřice	606 168 192	www.domakoberice.cz, doma.pece@seznam.cz
Domácí péče - THERAPON 98	Štefánikova 1301/4, Kopřivnice	56 870 233	www.therapon98.cz therapon98@therapon98.cz
Home Care Services & Supplies, s.r.o.	tř. Těřeškovové 2206/38, Karviná	596 321 780	www.homecare.cz, hana.jakubkova@homecare.cz
Simona Milatová	Janáčkova 1240, Frýdlant nad Ostravicí	725 834 433	smilatova@seznam.cz
Jarmila Toflová	Čeladná 545, 73912	558 684 222	
MAJA-domácí a hospicová péče s.r.o.	Nový Jičín, Bludovice 20, 74101	603 735 247	www.maja-dhp.webnode.cz, majadomacipece@seznam.cz
Domácí zdravotní péče - Marcela Slačiková	Větrná 1039/9, Odry	732 305 686	m.slacikova@seznam.cz
MEDICA zdravotní péče, s.r.o.	Třinec, Kanská 63	774 735 577	zdravotnipece.trinec.cz/, medica@seznam.cz
Charita Odry	Hranická 162/36, Odry	604 645 350	odry.charita.cz, info@odry.charita.cz
Eva Drozdová	Na Sídlišti 700, Budišov nad Budišovkou	556 305 214	drozd.eva@seznam.cz
Monika Pilchová	Písečná 114, 73991	776 703 050	
Alena Trněná	8. května 1170/48, Rýmařov	603 555 821	trnena10@centrum.cz

2.3 Sociální péče

Lidé pečující o svého blízkého často mohou využít tzv. služby sociální péče, které v České republice nabízí řada zařízení. Tyto služby napomáhají potřebným osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem podpořit život v jejich přirozeném sociálním prostředí (včetně domova) a umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti. Současně představují určitou možnost, jak pečujícím pomoci skloubit péči a práci.

Komu jsou sociální služby určeny?

Sociální služby jsou určeny osobám, které:

- mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v přirozeném sociálním prostředí
- spadají do věkové kategorie:
 - o dospělí od 27 do 64 let
 - o mladší senioři od 65 do 80 let a starší senioři nad 80 let

Formy sociálních služeb:

Pobyťová (domovy pro seniory, pro osoby se ZP, domovy se zvláštním režimem, stacionář)

Služby, ve kterých uživatel „pobývá“, tedy jsou zpravidla spojeny s ubytováním.

Služba může mít charakter dlouhodobé péče (např. domovy pro seniory) i krátkodobé (denní/týdenní stacionáře), kdy je klient krátkodobě (zpravidla od 1 týdne do 3 měsíců) umístěn do zařízení, které o něj pečuje 24 hodin denně. Tuto tzv. odlehčovací službu využívají pečující např. v případě, kdy potřebují „odlehčit“ nebo vyřešit krátkodobé situace jako stavební úpravy v bytě či vlastní nemoc. Stejně tak je mohou využít v případě náhlého zhoršení zdravotního stavu svého blízkého, kdy potřebují čas na hledání dlouhodobější péče.

Zařízení zajišťuje svým klientům ubytování, stravování, pomoc s hygienou, zdravotní péči či aktivizační a terapeutické aktivity.

Terénní (pečovatelská služba a osobní asistence)

Služby, ve kterých pracovníci vyjíždí nebo vychází „do terénu“ za uživatelem do jeho přirozeného sociálního prostředí např. do domácnosti (pečovatelská služba) nebo na ulici (lidé bez přístřeší, uživatelé drog). Bývají součástí nabídky agentur domácí péče, pečovatelské péče, osobní asistence a domácích hospiců. Poskytují je pečovatelky a ošetřovatelky, které přichází za klientem domů a zde se o něj starají (pomáhají při stravování, hygieně či chodu domácnosti).

Pečující mají možnost díky těmto službám získat potřebné dovednosti související s péčí – mohou využít zkušenosti, rady a tipy od odborníků, kteří se péčí dlouhodobě věnují profesionálně. Kromě toho mohou pomoci řešit situace, kdy pečující chodí do práce a potřebují po tuto dobu zajistit dostatečnou péči o osobu blízkou.

Mobilní hospic – služba o umírající a jejich rodiny, která poskytuje podporu důstojného umírání, tišení bolesti a další průvodní jevy (zabezpečena mj. lékařem).

Ambulantní (denní stacionáře, centra denních služeb)

Služby, do kterých uživatel dochází, dojíždí nebo je dopravován (obvykle ráno přijíždí, odpoledne odjíždí). Je určena osobám, které nezvládají přes den samy pobyt v domácnosti, případně se doma cítí osamoceny. Klientům je v jejich rámci poskytován aktivizační program a strava (oběd, svačina a v případě zájmu i snídaně). Využití je možné v řádu hodin i několika dní v týdnu – jednorázově i pravidelně.

Sociální služby, které je možné využít v domácnosti (případně v prostředí, ve kterém uživatel žije)

Osobní asistence¹	Pečovatelská služba¹	Terénní odlehčovací služba
Cílem je zajistit uživatelům soběstačnost v situacích, které vyžadují pomoc jiné osoby. Je poskytována terénní formou v přirozeném prostředí a bez časového omezení. Nabízí pomoc při: ✓ zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu (hygiena, strava, chod domácnosti), ✓ výchovné a vzdělávací činnosti, ✓ zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, ✓ uplatňování práv a zájmů, ✓ obstarávání osobních věcí. Službu zabezpečují osobní asistenti splňující odbornou způsobilost (musí mít absolvovaný kurz Pracovníka v sociálních službách)	Cílem je zajistit samostatnost uživatelů v situacích, které vyžadují pomoc jiné osoby. Je poskytována terénní i ambulantní formou ve vymezeném čase. Nabízí pomoc při: ✓ zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, ✓ zajištění osobní hygieny, ✓ zajištění nebo poskytnutí stravy, ✓ zajištění chodu domácnosti, ✓ kontakt se společenským prostředím. Službu zabezpečují pečovatelky (osoby, které mají absolvovaný min. kurz Pracovníka v sociálních službách), které přicházejí za klientem domů a zde o něj pečují.	Jedná se o službu, která se zaměřuje přímo na pečující osoby - cílem služby je odlehčit pečující osobě a umožnit jí odpočinek, popř. vyřízení osobních věcí. Služba je poskytována v přirozeném prostředí. Nabízí pomoc při: ✓ zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, ✓ zajištění osobní hygieny, ✓ zajištění nebo poskytnutí stravy. Službu poskytují zdravotní sestry, pečovatelky a ošetřovatelky, v případě domácích hospiců také lékaři. Pečovatelka přichází za klientem domů a zde se o něj stará

¹ **Rozdíl mezi pečovatelskou službou a osobní asistencí**

Pečovatelská služba je poskytována formou ambulantní i terénní (buďto v domácnosti uživatele, nebo v některém zařízení sociálních služeb, např. v domově pro seniory), zatímco osobní asistence je službou terénní (tzn. je poskytována v domácnosti uživatele, nebo v jiném přirozeném prostředí – např. ve škole).

Pečovatelská služba spočívá v poskytování činností ve vymezeném čase, zatímco osobní asistence obnáší pomoc při činnostech, které uživatel potřebuje bez časového omezení během celého dne.

Osobní asistence řeší hlavně sociální znevýhodnění člověka, tedy handicap uživatele ve vztahu ke společnosti kvůli jeho zdrav. znevýhodnění. Kromě naplňování biologických potřeb člověka pomáhá s naplňováním kulturních potřeb - vzdělání, zaměstnání, kultura (kino, divadlo, knihy, hudba, internet aj.), nakupování, procházky, styk s lidmi, úřady apod. Tuto službu je možné kombinovat s dalšími druhy péče.

Úhrada služeb

Služba se poskytuje za úplatu. Je možné ji hradit jak z vlastních prostředků, tak z přiznaného příspěvku na péči.

Maximální ceny sociálních služeb stanovuje prováděcí vyhláška MPSV č. 505/2006 Sb. k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Maximální výše úhrady (pro rok 2018) činí:

- a) 130 Kč za hodinu, podle skutečně spotřebovaného času nezbytného k zajištění úkonů; pokud poskytování těchto úkonů, včetně času nezbytného k jejich zajištění, netrvá celou hodinu, výše úhrady se poměrně krátí
- b) za úkon poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy (= zajištění stravy odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování):
 - 170 Kč denně za celodenní stravu v rozsahu minimálně 3 hlavních jídel
 - 75 Kč za oběd, včetně provozních nákladů souvisejících s přípravou stravy
- c) 30,- Kč za úkon (dovoz nebo donáška jídla)
- d) 115,- Kč za úkon (velký nákup, například týdenní nákup, nákup ošacení a nezbytného vybavení domácnosti)
- e) 70,- Kč za kilogram prádla za úkony (praní a žehlení ložního prádla, popřípadě jeho drobné opravy, praní a žehlení osobního prádla, popřípadě jeho drobné opravy)

Tísňová péče

Je určitou formou terénní služby, jejímž cílem je zajistit uživatelům bezpečí v domácím prostředí. Umožňuje jim zůstat déle v domácím prostředí a zvyšuje jejich soběstačnost.

Je realizována za pomoci přívěšku/náramku opatřeného nouzovým tlačítkem, které uživatel v případě ohrožení zmáčkne. Tím dojde ke spojení s operátorem, který je nepřetržitě dostupný na telefonní lince, a který pomůže nouzovou situaci řešit. Služba je poskytována nepřetržitě (24 hod. denně), obvykle dlouhodobě.

Tlačítko může být vybaveno snímačem pohybu, který nahlásí operátorovi absenci pohybu např. v bezvědomí, kdy není možné tlačítko stisknout. Operátor následně ověří případné ohrožení uživatele a učiní potřebné kroky k jejich nápravě.

Tato služba nabízí pomoc v podobě:

- ✓ bezprostřední komunikace s uživatelem,
- ✓ okamžité přivolání pomoci – rodiny, lékaře, hasičů nebo policie,
- ✓ poskytnutí základních informací o zdravotním stavu uživatele.

Zabezpečují ji různí provozovatelé (např. Život 90, Diakonie ČCE, Elpida) prostřednictvím specializovaných linek.

Služba je poskytována za paušální měsíční poplatky dle ceníků poskytovatelů. Maximální výše úhrady za poskytování tísňové péče se rovná skutečným nákladům na provoz technických komunikačních prostředků.

Pro její zabezpečení je nutné zapůjčit či zakoupit zvláštní zařízení (telefon s příslušenstvím). O cenách služby se informujte u příslušných poskytovatelů služby.

Sociální služby, při nichž je uživateli zajištěno ubytování

Odlehčovací služby	Týdenní stacionáře	Dlouhodobé pobytové služby
Jedná se o službu, která se zaměřuje přímo na pečující osoby - cílem služby je umožnit pečující osobě nezbytný odpočinek. Je poskytována pobytovou formou. Klient je krátkodobě (zpravidla od 1 týdne do 3 měsíců) umístěn do zařízení, které o něj pečuje 24 hodin denně. Zařízení zajišťuje ubytování, stravování, pomoc s hygienou, zdravotní péči či aktivizační a terapeutické aktivity.	Týdenní stacionáře pečují během pracovního týdne o osoby, o něž o víkendech a svátcích pečuje jejich rodina. Klient je zpravidla od pondělí do pátku umístěn do zařízení, které o něj celodenně pečuje. Zařízení zajišťuje ubytování, stravování, pomoc s hygienou, zdravotní péči či aktivizační a terapeutické aktivity.	Služba je poskytována osobám, u kterých v důsledku zhoršení zdravotního stavu není možné, aby nadále setrvali v domácím prostředí. Poskytuje dlouhodobý či trvalý pobyt v instituci, která umí řešit jejich situaci. Jedná se o: ✓ Domovy pro seniory – osoby se sníženou soběstačností kvůli věku; ✓ Domovy se zvláštním režimem – osoby se sníženou soběstačností z důvodu chronického duševního onemocnění, závislosti na návykových látkách, nebo demence; ✓ Domovy pro osoby se zdravotním postižením – osoby se sníženou soběstačností z důvodu zdravotního postižení.

Všechny služby poskytují ubytování a stravu, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů.

Úhrada služeb

Služba se poskytuje za úplatu. Je možné ji hradit jak z vlastních prostředků, tak z přiznaného příspěvku na péči. Maximální ceny sociálních služeb stanovuje prováděcí vyhláška MPSV č. 505/2006 Sb. k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Maximální výše úhrady (pro rok 2018) činí:

- a) 130,- Kč za hodinu, podle skutečně spotřebovaného času nezbytného k zajištění úkonů (specifikace ve vyhlášce); pokud poskytování těchto úkonů, včetně času nezbytného k jejich zajištění, netrvá celou hodinu, výše úhrady se poměrně krátí
- b) za úkon (poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy = zajištění stravy přiměřené době poskytování služby a odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování):
 - 170,- Kč denně za celodenní stravu v rozsahu minimálně 3 hlavních jídel
 - 75,- Kč za oběd, včetně provozních nákladů souvisejících s přípravou stravy
- c) 210,- Kč denně celkem za úkony (poskytnutí ubytování, jde-li o pobytovou formu služby = ubytování, úklid, praní a drobné opravy ložního a osobního prádla a ošacení, žehlení), včetně ostatních provozních nákladů souvisejících s poskytnutím ubytování.

Ambulantní služby, do kterých uživatel dochází (není zde ubytován)

Centra denních služeb	Denní stacionáře	(Ambulantní) odlehčovací služba
Jsou určeny osobám, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby, a které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení. V těchto centrech se poskytují ambulantní služby, vč. stravy (oběd, svačina a v případě zájmu i snídaně). Využití je možné v řádu hodin i několika dní v týdnu – jednorázově i pravidelně.	Tyto stacionáře jsou určeny pro osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. V těchto centrech se poskytují ambulantní služby, vč. stravy (oběd, svačina a v případě zájmu i snídaně). Součástí nabídky je i pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu. Využití je možné v řádu hodin i několika dní v týdnu – jednorázově i pravidelně.	Pobyt v ambulantních službách je určen seniorům, kteří již nezvládají přes den sami pobyt v domácnosti, případně se doma cítí osamoceni a chtějí v kolektivu přijít na jiné myšlenky. Klientům je v jejich rámci poskytován aktivizační program a strava (oběd, svačina a v případě zájmu i snídaně). Využití je možné v řádu hodin i několika dní v týdnu – jednorázově i pravidelně.

Centra denních služeb a denní stacionáře se liší tím, že ve výčtu činností, které obě zařízení (téměř shodně) nabízejí, je v denním stacionáři navíc poskytována pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu. Liší se také co do úrovně poskytování pomoci – denní stacionáře nabízejí pomoc pravidelnou.

Úhrada služeb

Služba se poskytuje za úplatu. Je možné ji hradit jak z vlastních prostředků, tak z přiznaného příspěvku na péči. Maximální ceny sociálních služeb stanovuje prováděcí vyhláška MPSV č. 505/2006 Sb. k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Maximální výše úhrady (pro rok 2018) činí:

- a) 130,- Kč za hodinu, podle skutečně spotřebovaného času nezbytného k zajištění úkonů (specifikace ve vyhlášce); pokud poskytování těchto úkonů, včetně času nezbytného k jejich zajištění, netrvá celou hodinu, výše úhrady se poměrně krátí
- b) za úkon (poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy = zajištění stravy přiměřené době poskytování služby a odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování):
 - 170,- Kč denně za celodenní stravu v rozsahu minimálně 3 hlavních jídel
 - 75,- Kč za oběd, včetně provozních nákladů souvisejících s přípravou stravy

Seznam sociálních služeb v Moravskoslezském kraji naleznete na našich stránkách
www.christianiaops.eu.

3. O co můžete žádat?

3.1 Příspěvek na péči

Pro koho a na co je příspěvek určen

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

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

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

Výše příspěvku na péči za kalendářní měsíc

Stupeň závislosti	Osoby do 18 let věku	Osoby starší 18 let
stupeň I (lehká závislost)	• 3 300 Kč	• 880 Kč
stupeň II (středně těžká závislost)	• 6 600 Kč	• 4 400 Kč
stupeň III (těžká závislost)	• 9 900 Kč	• 8 800 Kč
stupeň IV (úplná závislost)	• 13 200 Kč	• 13 200 Kč

Nárok na příspěvek na péči

Nárok mají osoby starší 1 roku, které nejsou z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu schopny se o sebe samostatně postarat.

Příspěvek je určen na „nákup“ péče o sebe – od jiné osoby či instituce, která poskytuje pomoc.

- Žadatelem je tedy vždy osoba, která pomoc potřebuje - **příspěvek náleží osobě, o kterou má být pečováno**, nikoliv osobě, která péči zajišťuje.
- Poskytovatelem pomoci je fyzická osoba (osoba blízká nebo asistent sociální péče) či instituce zapsaná v Registru poskytovatelů sociálních služeb (např. domov seniorů, terénní pečovatelská služba apod.).
 - **Osoba blízká** = manžel/ka, rodiče, dítě resp. další příbuzní, partner/partnerka.
 - **Asistent sociální péče** = soused, kamarád apod. Tato osoba nemusí mít registraci dle zákona, ale je s ní nutné uzavřít písemnou smlouvu o poskytnutí pomoci a tu přiložit k žádosti o příspěvek. Smlouva musí obsahovat označení smluvních stran, rozsah pomoci, místo a čas poskytování pomoci a výši úhrady za pomoc.

Jak získat příspěvek na péči

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

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

Poté, co je žádost podána, provede sociální pracovník tzv. sociální šetření v místě, kde žadatel žije, a zhodnotí jeho potřeby a stupeň závislosti na pomoci a podpoře druhých. Na sociálním šetření musí být přítomen žadatel. Mohou se ho zúčastnit i další osoby, např. rodinní příslušníci, kteří o žadatele pečují. V případě, kdy žadatel již není schopen podávat adekvátní informace, je přítomnost dalších osob znalých jeho aktuálního stavu nutná.

Dále se žádostí zabývá posudkový lékař, který posuzuje dopad zdravotního stavu žadatele na jeho soběstačnost (přičemž vychází i z předchozího sociálního šetření a doložených lékařských zpráv). Následně žadatel nebo jeho zástupce obdrží Vyrozumění účastníka správního řízení, na základě kterého má možnost seznámit se s posudkem lékaře a případně se k němu vyjádřit nebo doložit doplňující dokumenty.

Následuje rozhodnutí o přiznání či nepřiznání příspěvku, o kterém rozhoduje krajská pobočka ÚP ve správním řízení. Proti rozhodnutí je možné podat do 15 dnů odvolání.

Kritéria posuzování příspěvku na péči

Při posuzování se zkoumá schopnost žadatele zvládat deset tzv. základních životních potřeb. Každá z těchto potřeb má definováno několik aktivit. Pokud některou z těchto aktivit osoba není schopna z důvodu nepříznivého zdravotního stavu zvládat, měla by být za nezvládanou posouzena celá životní potřeba.

Lékařský posudek i samotné rozhodnutí obsahují výčet uznaných základních životních potřeb, které žadatel nezvládá. Díky tomu můžete snadno zjistit, kolik životních potřeb chybí k dosažení vyššího stupně závislosti. Současně zjistíte i to, které z životních potřeb dle posudku žadatel ne/zvládá a srovnat, zda se v konkrétních bodech posudek shoduje s realitou. Případné nesrovnalosti je možné rozporovat v rámci odvolání nebo na základě aktuálních lékařských zpráv.

Podmínky pro zařazení do konkrétního stupně závislosti:

1) u osoby do 18 let věku:

- tři nezvládané základní životní potřeby = I. stupeň závislosti
- čtyři nebo pět nezvládaných základních životních potřeb = II. stupeň závislosti
- šest nebo sedm nezvládaných základních životních potřeb = III. stupeň závislosti
- osm nebo devět nezvládaných základních životních potřeb = IV. stupeň závislosti
- desátá základní životní potřeba péče o domácnost se u osob do 18 let neposuzuje

2) u osob nad 18 let věku:

- tři nebo čtyři nezvládané základní životní potřeby = I. stupeň závislosti
- pět nebo šest nezvládaných základních životních potřeb = II. stupeň závislosti
- sedm nebo osm nezvládaných základních životních potřeb = III. stupeň závislosti
- devět nebo deset nezvládaných základních životních potřeb = IV. stupeň závislosti

Z výše uvedených přehledů vyplývá, že k přiznání příspěvku na péči alespoň v I. stupni potřebuje mít žadatel uznáno nezvládnání alespoň tří životních potřeb. V opačném případě nemůže být příspěvek přiznán a vyplácen.

Seznam základních životních potřeb

Mobilita – vstávání a usedání, stoj, schopnost zaujímat polohy, pohybovat se chůzí krok za krokem, popřípadě i s přerušováním a zastávkami, v dosahu alespoň 200 m; sleduje se chůze i po nerovném povrchu, chůze po schodech v rozsahu jednoho patra směrem nahoru i dolů, schopnost používat dopravní prostředky včetně bariérových.

Orientace – poznávat a rozeznávat zrakem a sluchem; mít přiměřené duševní kompetence; orientovat se časem, místem a osobou; orientovat se v obvyklém prostředí a situacích a přiměřeně v nich reagovat.

Komunikace – dorozumět se a porozumět, a to mluvenou srozumitelnou řečí a psanou zprávou; porozumět všeobecně používaným základním obrazovým symbolům nebo zvukovým signálům; používat běžné komunikační prostředky.

Stravování – vybrat si ke konzumaci hotový nápoj a potraviny, nápoj nalít, stravu naporcovat, naservírovat; najíst se a napít, dodržovat stanovený dietní režim.

Oblékání a obouvání – vybrat si oblečení a obutí přiměřené okolnostem, oblékat se a obouvat se, svlékat se a zouvat se; manipulovat s oblečením v souvislosti s denním režimem.

Tělesná hygiena – použít hygienické zařízení, mýt si a osušovat si jednotlivé části těla, provádět celkovou hygienu, česat se, provádět ústní hygienu, holit se.

Výkon fyziologické potřeby – včas používat WC, vyprázdnit se, provést očistu, používat hygienické pomůcky.

Péče o zdraví – dodržovat stanovený léčebný režim, provádět stanovená léčebná a ošetrovatelská opatření a používat k tomu potřebné léky, pomůcky.

Osobní aktivity – vstupovat do vztahů s jinými osobami, stanovit si a dodržet denní program, vykonávat aktivity obvyklé věku a prostředí jako např. vzdělávání, zaměstnání, volnočasové aktivity, vyřizovat své záležitosti.

Péče o domácnost – nakládat s penězi v rámci osobních příjmů a domácnosti, manipulovat s předměty denní potřeby, obstarat si běžný nákup, ovládat běžné domácí spotřebiče, uvařit si teplé jídlo a nápoj, vykonávat běžné domácí práce, obsluhovat topení a udržovat pořádek.

Povinnosti žadatelů a příjemců dávky

- podrobit se sociálnímu šetření pro účely přiznání příspěvku na péči,
- písemně ohlásit příslušné krajské pobočce Úřadu práce ČR do 8 dnů všechny změny, které mohou mít vliv na nárok, výši nebo výplatu příspěvku na péči,
- na vyžádání krajské pobočky Úřadu práce ČR prokázat, že dávka byla využita k zajištění pomoci.

V případě nesplnění povinnosti může být výplata příspěvku po předchozím upozornění zastavena, odejmuta nebo nepřiznána.

Výplata příspěvku na péči

Příspěvek na péči se po přiznání vyplácí zpětně od měsíce podání žádosti. To znamená, že podáme-li žádost o příspěvek na péči v dubnu a řízení dospěje do fáze rozhodnutí o přiznání např. v červenci, dávka bude vyplacena zpětně od dubna, tj. za 4 měsíce. Poté již bude vyplácena každý měsíc pravidelně v přiznané výši.

Příspěvek na péči se vyplácí měsíčně na účet či poštovní poukázkou tak, jak je uvedeno v žádosti. Změnu způsobu výplaty lze učinit kdykoli v papírové podobě s vlastnoručním podpisem příjemce příspěvku nebo jeho zástupce. Příspěvek na péči za konkrétní měsíc se vyplácí v daném měsíci. Tedy např. za měsíc únor proběhne výplata v únoru, nikoli v březnu jako je tomu třeba u příspěvku na mobilitu.

Vzhledem k osmidenní lhůtě oznamovacích povinností může úřad práce provést první výplatu příspěvku za daný měsíc nejdříve 9. den v měsíci. Zákon neukládá úřadu práce vyplacení dávky do konkrétního data. Výplata však musí proběhnout v měsíci, za který náleží.

Odvolání

V praxi může samozřejmě dojít k tomu, že rozhodnutí ÚP o příspěvku na péči nebude odpovídat vašim očekáváním a korespondovat se skutečným stavem žadatele. V takovém případě máte možnost podat proti rozhodnutí odvolání. Lhůta pro podání odvolání je 15 dnů od doručení rozhodnutí a začíná běžet následující den po jeho obdržení.

V rámci odvolacího řízení se odvoláváte k orgánu nadřízenému ÚP, kterým je Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV). Žádost se ovšem podává prostřednictvím úřadu práce.

Aby bylo odvolání správním orgánem akceptováno, musí splňovat určitá kritéria. Chcete-li se vyhnout možným komplikacím, měli byste při jeho sepisování dodržet tato základní pravidla:

- a) Na odvolání by mělo být uvedeno, proti jakému rozhodnutí směřuje, (např. proti rozhodnutí o nepřiznání příspěvku na péči), den vydání a konkrétní číslo jednacím daného rozhodnutí.
- b) Mělo by obsahovat odůvodnění, ve kterém uvádíte, v čem spatřujete rozpor mezi skutečnostmi uvedenými v rozhodnutí a skutečným stavem věcí. Vzhledem k tomu, že o přiznání příspěvku v určitém stupni závislosti rozhoduje počet nezvládaných základních životních potřeb, vyplatí se zaměřit argumentaci spíše na omezení žadatele zvládat konkrétní životní potřeby, než na záležitosti spojené s nedostatečným finančním zabezpečením.
Při formulaci odůvodnění je vhodné vycházet přímo z kritérií pro přiznání příspěvku. Máte-li k dispozici aktuální lékařské zprávy dokládající vaše tvrzení, které dosud nebyly v rámci řízení k dispozici, určitě je k odvolání přidejte jako jeho přílohu a odkažte na ně i v rámci argumentace.
- c) V závěrečné části navrhuje na základě výše uvedeného to, co odpovídá vašemu názoru na danou věc, např. přiznání příspěvku na péči ve vyšším stupni závislosti apod.

Na závěr nesmíte zapomenout ani na vlastnoruční podpis žadatele nebo jeho zástupce. Odvolání podané osobou, která není účastníkem řízení nebo jeho zástupcem, nemůže být akceptováno.

Příspěvek na péči v době hospitalizace

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

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

3.2 Kompenzační pomůcky

K životu lidí s hendikepem patří rovněž kompenzační pomůcky.

Kompenzační a rehabilitační pomůcky jsou nástroje, přístroje nebo zařízení pomáhající nahradit tělesné funkce, které v důsledku úrazu nebo nemoci nefungují zcela optimálně.

Cílem je dosáhnout co možná největšího komfortu osoby, o kterou pečujete - tak aby s pomůckami co nejlépe zvládala stejné denní úkony jako dříve.

Sortiment pomůcek je určen především pro osoby s omezenými možnostmi pohybu, vozíčkáře či pro pacienty dlouhodobě upoutané na lůžko. Mezi kompenzační pomůcky patří například pečovatelská lůžka, antidekubitní matrace, invalidní vozíky, chodítka, toaletní a koupelnové pomůcky, elektrické skútry, hole nebo berle.

Některé kompenzační pomůcky jsou plně hrazeny zdravotní pojišťovnou, na některé je možné žádat příspěvek, ať už u Úřadu práce ČR nebo prostřednictvím různých nadací.

Úhrada kompenzační pomůcky zdravotní pojišťovnou

V takovém případě předepisuje konkrétní pomůcku lékař, a to buď praktický (PRL) nebo ve většině případů odborný - nejčastěji neurolog (NEU), rehabilitační lékař (REH) nebo ortoped (ORT). Pomůcka se předepisuje na žádanku a **„Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku“**. Pokud je uvedeno v Číselníku u předepisované položky "Z", pak je nutné také schválení revizního lékaře příslušné pojišťovny.

Platnost poukazu je 90 dnů – do této doby je nutné dostavit se do speciální výdejny kompenzačních pomůcek.

Výše úhrady pojišťovnou je pro zdravotnické prostředky stanovena zákonem. Pojišťovna hradí vždy zdravotnický prostředek v základním provedení (nejméně ekonomicky náročném).

Zdravotnické prostředky jsou navíc volně obchodovatelné, proto jsou ceny na trhu určovány především nabídkou a poptávkou. Cena, za kterou si můžete zdravotnický prostředek pořídit, se tak bude u jednotlivých výdejců lišit. Z toho tedy vyplývá, že výše doplatku bude u jednotlivých výdejců rozdílná. Proto doporučujeme provést před nákupem zdravotní pomůcky průzkum cen na trhu (např. prostřednictvím internetu, telefonickým dotazem apod.).

Úhradu pomůcky provádí zdravotní pojišťovna přímo výdejně zdravotnických potřeb.
Proplacení již uhrazené pomůcky pojišťovnou pacientovi není možné!

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Není-li pomůcka hrazena zdravotní pojišťovnou, zkuste zažádat **o příspěvek na Úřadu práce ČR**. O žádosti však vždy rozhoduje posudkový lékař - u pomůcek musí být splněna dostatečná zdravotní indikace!!! Příspěvek na zvláštní pomůcku je určen k pořízení potřebného vybavení pro těžce postižené osoby.

Podmínky přiznání příspěvku:

Nárok na tento příspěvek má:

- osoba s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí,
- těžkým sluchovým postižením nebo
- těžkým zrakovým postižením,

v případě motorového vozidla nebo speciálního zádržního systému má nárok:

- osoba s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí anebo
- těžkou nebo hlubokou mentální retardací
- a její zdravotní stav nevylučuje přiznání tohoto příspěvku.

Postižení musí být dlouhodobého charakteru (tzn., že zdravotní stav trvá nebo bude trvat déle než 1 rok). Současně musí mít daná osoba bydliště na území České republiky.

Další podmínky jsou vymezeny následovně:

- věk nad 3 roky (u pořízení motorového vozidla, schodolezu, stropního zvedacího systému, svislé zdvihací plošiny, šikmé zvedací plošiny, schodišťové sedačky nebo na úpravu bytu), nad 15 let (u vodícího psa), nad 1 rok (všechny ostatní pomůcky),
- pomůcka umožní sebeobsahu nebo je potřebná k realizaci pracovního uplatnění, přípravě na budoucí povolání, vzdělávání anebo ke styku s okolím,
- daný člověk může zvláštní pomůcku využívat,
- zvláštní pomůcka není zdravotnickým prostředkem, který je hrazen z veřejného zdravotního pojištění nebo je osobě zapůjčen příslušnou zdravotní pojišťovnou, anebo dále není zdravotním prostředkem, který nebyl danému člověku uhrazen z důvodu zdravotní indikace,
- v případě auta již nejsou zkoumány četnost a důvod dopravy a celkové sociální a majetkové poměry. Na výši dávky má vliv pouze příjem osoby a její rodiny.

Na co lze příspěvek využít - co je bráno jako zvláštní pomůcka

Příspěvek lze použít pouze na některou ze seznamu druhů a typů zvláštních pomůcek, obsažených v příloze vyhlášky č. 388/2011 Sb. Příspěvek se poskytuje i na pomůcku, která ve vyhlášce uvedena není, a to za podmínky, že ji krajská pobočka Úřadu práce ČR považuje za srovnatelnou s některou z pomůcek, která ve vyhlášce uvedena je.

Mezi věci, přístroje, činnosti a úpravy, které jsou považovány za zvláštní pomůcky, patří například následující:

- **Úpravy automobilu** – úpravy vyžadující montáž, např. ruční ovládání, usnadňování nastupování, nakládání vozíku.
- **Stavební práce** – stavební práce spojené s uzpůsobením bytu, koupelny nebo WC, za účelem jeho používání postiženou osobou (stavební práce spojené s rozšířením dveří koupelny a WC; jedná se o stavební práce a s nimi nezbytně související materiál na úpravu - nikoli však o obklady, podlahové krytiny, sanitu apod.).
- **Pomůcky usnadňující pohyb** – automobil, nájezdové ližiny, přenosná rampa, schodolez, schodišťová plošina, schodišťová sedačka, stropní zvedací systém.
- **Pomůcky pro zrakově postižené** – digitální čtecí přístroj s hlasovým výstupem, vodící pes, DYMO kleště, indikátor barev, braillový displej, diktafon, digitální zvětšovací lupa.
- **Pomůcky pro sluchově postižené** – signalizace domovního zvonku, signalizace pláče dítěte, individuální indukční smyčka, elektronická komunikační pomůcka, telefonní zesilovač.

Výše příspěvku:

Maximální výše příspěvku činí 350.000 Kč; v případě pořízení svislé zdvihací plošiny nebo šikmé zvedací plošiny je částka 400.000 Kč. Při pořizování motorového vozidla maximální výše dávky zůstává 200.000 Kč, nově je zavedena výše minimální, a to 100.000 Kč.

Součet vyplacených příspěvků nesmí v 60 kalendářních měsících po sobě jdoucích přesáhnout částku 800.000 Kč, resp. 850.000 Kč v případě pořízení svislé zdvihací plošiny nebo šikmé zvedací plošiny.

Zákon rozlišuje, jestli jde o pomůcku v ceně do nebo přes částku 10.000 Kč a speciální úprava platí pro motorové vozidlo.

- a) pokud je cena pořizované pomůcky nižší než 10.000 Kč, příspěvek se poskytne pouze v případě, že žadatel, případně společně posuzované osoby, nedosahují příjmu ve výši 8-násobku životního minima.
- b) pokud je cena pomůcky vyšší než 10.000 Kč, je stanovena spoluúčast žadatele 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny zvláštní pomůcky (minimálně však 1.000 Kč).

Z důvodů hodných zvláštního zřetele, zejména žádá-li osoba opakovaně o příspěvek na různé zvláštní pomůcky v ceně do 10.000 Kč, lze tento příspěvek poskytnout, i když příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných přesahuje výše uvedený násobek životního minima.

Výše příspěvku na zvláštní pomůcku - pořízení motorového vozidla

Výše příspěvku se stanoví vzhledem k příjmu žadatele a příjmu osob společně s ním posuzovaných. **Od 1. 1. 2018 se již neposuzují četnost a důvody dopravy ani sociální a majetkové poměry žadatele a jeho rodiny.**

Příspěvek je nově poskytován na **84 kalendářních měsíců – 7 let** (tato lhůta neplatí, pokud osoba tento příspěvek nebo jeho poměrnou část vrátila, popř. bylo od jeho vrácení upuštěno).

Pro výpočet výše příspěvku na nákup motorového vozidla podle nových kritérií od 1. ledna 2018 je potřeba spočítat si životní minimum jednotlivce či rodiny v případě společně posuzovaných osob a porovnat ho s příjmy stanovenými (za příjem se považuje: příjem zaměstnance, příjem OSVČ, příjem z invalidního/starobního důchodu, příjem z nájmu, dávky nemocenského pojištění, podpora v nezaměstnanosti, výživné, některé dávky státní sociální podpory /přídavky na děti, rodičovský příspěvek/, příspěvek na živobytí. Mezi příjmy se naopak nepovažuje: příspěvek na péči /protože příjemcem je osoba závislá na péči/, příjem z příspěvku na péči, pokud ho pobírá pečující rodinný příslušník, dále náhrady škody, nadační příspěvky, stipendia, příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku).

Odstupňování výše příspěvku na nákup motorového vozidla podle příjmů:

- 200 000 Kč při příjmu nižším nebo rovnu 8násobku částky životního minima jednotlivce (rodiny) nebo je-li příspěvek poskytován nezletilé osobě,
- 180 000 Kč při příjmu vyšším než 8násobek částky životního minima ale nižším nebo rovném 9násobku,
- 160 000 Kč při příjmu vyšším než 9násobek částky životního minima ale nižším nebo rovném 10násobku,
- 140 000 Kč při příjmu vyšším než 10násobek částky životního minima ale nižším nebo rovném 11násobku,
- 120 000 Kč při příjmu vyšším než 11násobek částky životního minima ale nižším nebo rovném 12násobku,
- 100 000 Kč při příjmu vyšším než 12násobek částky životního minima.

Pokud je ÚP přiznán příspěvek na nákup motorového vozidla, je možno po jeho zakoupení požádat finanční úřad o vrácení zaplaceného DPH (a to v některých případech i u ojetého vozidla).

Doporučení: v rámci pořízení vozidla doporučujeme sjednat příslušnou pojistnou ochranu, protože v případě jeho odcizení vzniká pohledávka k Úřadu práce ČR.

Další možnosti pořízení zvláštní pomůcky

Zapůjčení zdravotních pomůcek

Některá zařízení umožňují zapůjčení zdravotních pomůcek, např. speciálně upravených lůžek. Smlouva o zapůjčení je uzavřena obvykle na dobu neurčitou, hradí se měsíční poplatek, který není vysoký, u některých dražších pomůcek může být vyžadována záloha.

	Adresa	Kontaktní údaje
Půjčovna kompenzačních pomůcek CZP Moravskoslezského kraje	Ostrava – Bieblova 3/2922 702 00 Ostrava	www.czp-msk.cz telefon/fax: +420/596 115 318 e-mail: czp.ustredi@czp-msk.cz
	Opava – Liptovská 21 747 06 Opava 6	telefon/fax: +420/553 734 109 e-mail: czp.opava@czp-msk.cz
	F-M – Kolaříkova 653 738 01 Frýdek-Místek	telefon/fax: +420/558 431 889 e-mail: czp.fm@czp-msk.cz
	Nový Jičín – Sokolovská 9 741 01 Nový Jičín	telefon/fax: +420/556 709 403 e-mail: czp.novyjicin@czp-msk.cz
	Bruntál – Dr. E. Beneše 1497/21 792 01 Bruntál	telefon: +420/554 718 068 e-mail: czp.bruntal@czp-msk.cz
CHARITNÍ HOSPICOVÁ PORADNA – půjčovna kompenzačních pomůcek	Charvátská 785/8 700 30 Ostrava-Výškovice (budova Hospice sv. Lukáše)	telefon: 599 508 505, 731 625 768 E-mail: cho.hospicove.centrum@charita.cz Kontaktní osoba: Bc. Jana Camfrlová, DiS.
ELIM Ostrava, pečovatelská služba	Rolnická 55 709 00 Ostrava-Nová Ves	telefon: 605 29 29 93 email: elim@slezskadiakonie.cz
Půjčovna kompenzačních pomůcek STP v ČR, z.s.	30. dubna 3 702 00 Moravská Ostrava	telefon: +420 733 332 734 e-mail: stpvcr@seznam.cz
ALLMEDICA s.r.o.	Nádražní 2396/86 702 00 Moravská Ostrava	telefon: 323 607 383, 608 847 949 e-mail: info@allmedica.eu
Charita Český Těšín	Masarykovy sady 88/5 737 01 Český Těšín	telefon: 731 520 068 e-mail: chct.chps@caritas.cz
Charita Odry	Hranická 162/36 742 35 Odry	Telefon/fax: 556 731 947, 733 308 562 e-mail: jiri.rosenstein@odry.charita.cz vedoucí půjčovny: Jiří Rosenstein
Půjčovna kompenzačních pomůcek – DANVER	Místecká 77 744 01 Frenštát pod Radhoštěm	telefon: +420 736 791 586 e-mail: danver@centrum.cz
Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí	Padlých hrdinů 312 739 11 Frýdlant nad Ostravicí	telefon: 558 441 611, 739 309 817 e-mail: stredisko@sssfno.cz http: www.sssfno.cz
DPS Kamenec	Bohumínská 1056/71 710 00 Slezská Ostrava,	Pavla Filáková, DiS. Bc. Staňková Pavlína telefon: 599 505 043, 734 375 837 e-mail: filakova@dpd.ovanet.cz, stankova@dpd.ovanet.cz
Centrum pečovatelské služby Frýdek-Místek, příspěvková organizace	Zámecká 1266 738 01 Frýdek-Místek	telefon: 558 630 816, 558 433 975 e-mail: centrum@psfm.cz
Půjčovna zdravotních, kompenzačních pomůcek a zdravotní techniky	Paličkova 75/2 709 00 Ostrava	www.postelova.cz telefon: +420 773 030 533

Nadace

Pokud Vám i po využití možností příspěvků od státu a od zdravotní pojišťovny stále chybí peníze na pomůcku, zkuste se obrátit s žádostí na některou z nadací. Žádost by měla obsahovat vaše základní osobní údaje, stručný popis vaší životní situace, zdravotního stavu, na co příspěvek žádáte a co vám případný příspěvek od nadace pomůže ve vašem životě vyřešit či zlepšit. Je dobré přiložit fotokopii průkazu osoby se zdravotním postižením.

NADACE A NADAČNÍ FONDY

NADACE CHARTY 77 – KONTO BARIÉRY

Melantrichova 5, 110 00 Praha 1
tel.: 224 21 44 52
e-mail: charta77@mbox.vol.cz
www.bariery.cz

NADAČNÍ FOND KAPKA NADĚJE

Nad Vodovodem 2/169, 100 00 Praha 10
tel.: 267 004 260
e-mail: kapkanadeje@volny.cz
www.kapkanadeje.cz

VÝBOR DOBRÉ VŮLE

NADACE OLGY HAVLOVÉ
Senovážné náměstí 2, 110 00 Praha 1
tel.: 224 216 883
e-mail: vdv@telecom.cz
www.vdv.cz

VIZE 97

NADACE DAGMAR A VÁCLAVA HAVLOVÝCH –
Voršilská 10, 110 00 Praha 1
tel.: 234 097 811
e-mail: nadace@vize.cz
www.vize.cz

NADAČNÍ FOND J&T

Prosecká 851/64, 190 00 Praha 9
tel.: 221 710 374
e-mail: nadacnifondjt@nadacnifondjt.cz
www.nadacnifondjt.cz

NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU

Šumavská 15, 602 00 Brno
tel.: 603 420 526
e-mail: nadace@nadacezdravi.cz
www.nadacezdravi.cz

NADAČNÍ AGROFERT

Pyšelská 2327/2, 149 00 Praha 4
tel.: 702 087 970, 607 057 835
e-mail: info@nadaceagrofert.cz
www.nadace-agrofert.cz

OLIVOVA NADACE

Olivova 224, 251 01 Říčany
tel.: 323 631 313
e-mail: info@olivovanadace.cz
www.olivovanadace.cz

ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ

Thunovská 18, 118 01 Praha 1
tel.: 251 104 111
e-mail: info@cervenykriz.cz
www.cck-cr.cz

NADAČNÍ FOND VÁCLAVA KLAUSE

Politických vězňů 10, 110 00 Praha 1
tel.: 222 192 409

NADACE ARCHA CHANTAL

Svatoslavova 241/26, 140 00 Praha 4
tel.: 261 222 570, 578
e-mail: chantal_brno@seznam.cz
www.archa-chantal.cz

NADAČNÍ FOND LIVIE A VÁCLAVA KLAUSOVÝCH

tel.: 224 372 196
www.nadacnifondklausovych.cz

Sponzoři – další možností je zkusit najít sponzora mezi podnikateli a firmami, případně mezi vašimi příbuznými či známými.

3.3 Příspěvek na mobilitu

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

Jedná se o opakující se nárokovou dávku, která je vyplácena osobám se zdravotním postižením za účelem kompenzace nákladů na zajištění nutné dopravy za daný kalendářní měsíc.

Nárok na příspěvek má osoba starší 1 roku, které:

- byl přiznán průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ nebo „ZTP/P“ (podle předpisů účinných od 1. ledna 2014),
- opakovaně se v kalendářním měsíci za úhradu dopravuje nebo je dopravována,
- nejsou poskytovány pobytové sociální služby podle zákona o sociálních službách – tzn., není umístěna v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory, v domově se zvláštním režimem nebo ve zdravotnickém zařízení ústavní péče (z důvodů hodných zvláštního zřetele ale může být příspěvek na mobilitu přiznán i této osobě, pokud splňuje ostatní podmínky).

Výše příspěvku na mobilitu

- Příspěvek činí od 1.1.2018 **550 Kč** za kalendářní měsíc.
- Vyplácí se zpětně, do konce kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, za který náleží. Na žádost příjemce může být příspěvek na mobilitu vyplácen jednou splátkou vždy za 3 kalendářní měsíce.
- Nárok na výplatu nenáleží za kalendářní měsíc, pokud oprávněná osoba byla po celou jeho dobu hospitalizována.

Žádosti se podávají na pobočkách Úřadu práce ČR, kde vám poskytnou i podrobné informace.

PRAKTICKÉ RADY

- ✓ Pokud nevíte, zda se na vás nebo vašeho blízkého příspěvek vztahuje, požádejte o radu sociálního pracovníka.
- ✓ Vyřízení příspěvku na péči trvá i 3 měsíce, počítejte s tím.
- ✓ Řízení o přiznání příspěvku nemůže být zahájeno, pokud je dotyčný hospitalizován ve zdravotnickém zařízení.
- ✓ Můžete požádat i o navýšení příspěvku na péči - informujte se na úřadu práce.
- ✓ Pro usnadnění orientace v sociálních dávkách, službách a kompetencích využijte příručku: www.msk.cz/assets/socialni_oblast/system_socialni_ochrany_cr_1.pdf

3.4 Průkazy pro osoby se zdravotním postižením – TP, ZTP a ZTP/P

Průkaz ZTP je zažitý pojem pro průkaz osoby se zdravotním postižením; zkratka ZTP však představuje pouze jednu ze tří variant průkazu, jehož souhrnné označení je průkaz pro osoby se zdravotním postižením.

Nárok na průkaz má osoba starší 1 roku s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením, včetně osob s poruchou autistického spektra. Postižení musí mít charakter dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, který podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace.

Typy průkazu osoby se zdravotním postižením

Průkaz TP (těžce postižení)

- výhody = vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech, obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

Průkaz ZTP (zvláště těžce postižení)

- výhody = výhody jako TP, a navíc:
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji MHD (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem),
- slevu 75 % z jízdného ve 2. třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě; slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy,
- pořízení parkovacího průkazu; příspěvek na mobilitu, požádá-li o něj; dále osvobození od povinnosti nákupu dálniční známky a další rozšířené výhody.

Průkaz ZTP/P (zvláště těžce postižení/průvodce)

- výhody = výhody jako TP a ZTP, a navíc:
- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní hromadné dopravě,
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li osoba úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce,
- a stejně jako ZTP nárok na pořízení parkovacího průkazu; příspěvek na mobilitu, požádá-li o něj; osvobození od povinnosti nákupu dálniční známky a další rozšířené výhody.

Podmínky pro získání průkazu OZP

Průkaz TP

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „TP“ mají osoby se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra:

- středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy je osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí; v exteriéru je schopna chůze se sníženým dosahem a má problémy při chůzi okolo překážek a na nerovném terénu,
- středně těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy je osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a zhoršenou schopnost orientace má v exteriéru.

Průkaz ZTP

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ mají osoby s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra:

- těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy je osoba schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí; v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti,
- těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy je osoba schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Průkaz ZTP/P

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP/P“ mají osoby se zvlášť těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně osob s poruchou autistického spektra:

- zvlášť těžkým funkčním postižením pohyblivosti a úplným postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy je osoba schopna chůze v domácím prostředí se značnými obtížemi, popřípadě není schopna chůze; v exteriéru není schopna samostatné chůze a pohyb je možný zpravidla jen na invalidním vozíku,
- zvlášť těžkým funkčním postižením orientace a úplným postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba není schopna samostatné orientace v exteriéru.

Řízení k získání průkazu OZP

- 1) Zahájení řízení - na základě **žádosti u místně příslušného kontaktního pracoviště Úřadu práce ČR (ÚP)**. Tuto žádost lze podat poštou nebo osobně. Formulář naleznete na stránkách ÚP <https://formulare.mpsv.cz>.
- 2) Posouzení zdravotního stavu posudkovým lékařem - **Úřad práce ČR v této souvislosti požádá příslušnou okresní správu sociálního zabezpečení** (lékařskou posudkovou službu) o posouzení zdravotního stavu a schopnosti pohyblivosti a orientace žadatele. Zdravotní stavy zakládající podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace a opravňující k získání průkazu OZP, stanovuje vyhláška č. 388/2011 Sb.
- 3) Lékařská posudková služba si na základě předložené žádosti vyžádá u vašich ošetřujících lékařů všechny podklady nutné k posouzení zdravotního stavu. Je velmi pravděpodobné, že budete vyzváni k návštěvě svého lékaře, aby zdravotní diagnóza byla co nejaktuálnější. V rámci tohoto řízení je povinnost s lékařskou posudkovou službou spolupracovat – vyšetření svého zdravotního stavu musíte podstoupit, dále musíte předložit lékařské nálezy ošetřujících lékařů apod.
- 4) Při zjišťovací či kontrolní lékařské prohlídce vyplníte tzv. „profesní dotazník“, v němž uvedete informace o dosaženém vzdělání, zkušenostech, znalostech a vykonávaných výdělečných činnostech.

Při samotném posuzování neprobíhá sociální šetření. Průkaz OZP již není vázán na sociální podmínky žadatele, posuzuje se čistě na základě zdravotního stavu. V návaznosti na rozhodnutí vám Úřad práce ČR zašle na Vaši adresu vyrozumění.

Lhůty pro vydání posudku

Základní zákonná lhůta pro vydání posudku OSSZ je 45 dnů.

Pokud lékařská posudková služba sdělí v konkrétním případě úřadu práce závažné důvody, prodlužuje se tato lhůta ze zákona o 30 dnů. Úřad práce může stanovit i delší lhůtu.

Po případném odvolání proti vydanému posudku znovu zdravotní stav posuzují posudkové komise Ministerstva práce a sociálních věcí, zákonná lhůta v tomto případě činí 60 dnů.

Doba platnosti posudku se určuje individuálně s ohledem na předpokládaný vývoj zdravotního stavu, jiných rozhodných skutečností a potřebu ověření spolehlivosti posudkových závěrů. Výjimečně může posudek platit poměrně dlouhou dobu, v některých případech i trvale.

Nesouhlas s vydaným posudkem

Ještě před vydáním rozhodnutí vás ÚP vyrozumí o možnosti vyjádřit se k podkladům, které budou sloužit k rozhodnutí (vč. lékařského posudku). Pokud s vydaným posudkem nesouhlasíte, máte možnost se **vyjádřit** a podat případná doplnění. Proti vydanému posudku o zdravotním stavu však není možné se přímo odvolat, protože tento posudek je pouze **podkladem pro vydání správního rozhodnutí**.

Odvolání k MPSV je možné **až proti rozhodnutí**, které vydá Úřad práce ČR. Odvolání musí být písemné a musí být učiněno ve lhůtě do 15 dnů ode dne doručení rozhodnutí. Proti rozhodnutí MPSV již další odvolání není přípustné. Je ale možné využít některé mimořádné postupy – např. přezkoumání pravomocného rozhodnutí (na jeho provedení ale není právní nárok).

Žádost o získání vyššího stupně průkazu OZP

Chcete-li získat vyšší stupeň průkazu OZP, musíte na místně příslušné pobočce Úřadu práce ČR dle místa trvalého bydliště podat Žádost o změnu nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením.

Žádat o vyšší stupeň průkazu by však člověk měl opravdu pouze v případě, že nastalo výrazné zhoršení jeho zdravotního stavu. Toto by měli uvážit hlavně vlastníci průkazů přiznaných před rokem 2012. V tomto roce totiž došlo k výraznému zpřísnění posudkových kritérií pro nárok na průkazy OZP oproti rokům předchozím.

Zákon totiž umožňuje v rámci žádosti o změnu nároku na vyšší stupeň průkazu nejen tuto žádost **zamítnout**, ale rovněž, na základě aktuálních kritérií, **přiznat průkaz nižšího stupně** či **dokonce nárok na průkaz odebrat!**

4. Práva a povinnosti pečujících osob

Současný sociální systém zajišťuje lidem pečujícím o svého blízkého (případně asistentovi sociální péče) určité prvky sociální ochrany.

Při hledání zaměstnání je pečujícím osobám poskytována zvýšená podpora. Podle zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, § 33, se „při zprostředkování zaměstnání věnuje zvýšená péče uchazečům o zaměstnání, kteří ji pro svůj zdravotní stav, věk, péči o dítě nebo z jiných vážných důvodů potřebují.“ Zákon v § 5 mezi vážné důvody zahrnuje i domácí péči. Podle § 41 je neformální péče také posuzována jako náhradní doba při posuzování nároku na podporu v nezaměstnanosti.

Pokud se člověk rozhodne pečovat o svého blízkého a současně zůstat v zaměstnání, má právo na úpravu týdenní pracovní doby. Pokud péči upřednostní před zaměstnáním, stát za každý měsíc péče hradí zdravotní pojištění. Doba péče se pečujícímu také započítá do důchodového pojištění. Po ukončení péče je možné požádat Úřadu práce ČR o podporu v nezaměstnanosti. Blíže se jednotlivých výhodám věnujeme v následujícím textu.

4.1 Pojištění pečující osoby

Po dobu poskytování péče je za pečujícího hrazeno státem zdravotní pojištění, a to pokud jsou splněny následující podmínky:

- jedná se o péči o dítě do 10 let věku v jakémkoli stupni závislosti,
- nebo o osobu pobírající příspěvek ve stupni II (středně těžká závislost), III (těžká závislost) nebo IV (úplná závislost).

Zdravotní pojištění

Povinnost hradit zdravotní pojištění má (až na výjimky související s pobytem v cizině) každá osoba s trvalým pobytem v ČR. Existují však skupiny lidí, za něž platí pojistné stát (tzv. státní pojištěnci). Za pečujícího je po dobu poskytování péče hrazeno zdravotní pojištění státem, a to, pokud jsou splněny výše uvedené podmínky. V roce 2017 platil stát pojišťovněm za osobu 920 Kč měsíčně, od 1. 1. 2018 je to 969 Kč měsíčně.

Pro úhradu je nutné odevzdat své zdravotní pojišťovně Potvrzení o péči, a to do 8 dnů ode dne, kdy byl příspěvek na péči přiznán.

Upozornění:

Pokud je osoba, o kterou je pečováno, po celý kalendářní měsíc hospitalizována, nemá nezaměstnaná pečující osoba nárok na úhradu zdravotního pojištění. Tuto situaci může pečující řešit registrací na ÚP po dobu trvání hospitalizace. Za celý kalendářní měsíc se v tomto případě nepovažuje, je-li osoba, o kterou je pečováno, alespoň část prvního

nebo posledního dne v měsíci doma a vyžaduje péči (např. pokud byla propuštěna z hospitalizace 30. 4.).

Sociální pojištění a náhradní doba pojištění

Úhrada sociálního pojištění (důchodové a nemocenské pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti) je povinná pro osoby s příjmem ze závislé činnosti. Pro pečující osoby tedy povinná není, a jako taková tedy není státem hrazena.

Osobám, které pečují o své blízké, nenáleží nemocenské dávky.

Nicméně, doba poskytování péče se započítává do doby potřebného pojištění na důchod, jako takzvaná **náhradní doba pojištění** (do tzv. odpracovaných roků pro nárok na invalidní nebo starobní důchod). Musí se ovšem jednat o péči dle výše uvedených podmínek. Aby byla doba péče započtena pečující osobě do důchodového pojištění, musí péči poskytovat osobě blízké nebo osobě, s níž bydlí ve společné domácnosti. Za osoby blízké pokládá zákon o důchodovém pojištění: manžele, příbuzné v řadě přímé, děti, sourozence, zetě, snachu, manžele rodiče kteréhokoli z manželů.

Do 31. 12. 2006 se do náhradní doby pojištění počítala:

- péče o dítě ve věku do 18 let dlouhodobě těžce zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči,
- péče o osobu blízkou převážně nebo úplně bezmocnou (nebo částečně bezmocnou osobu starší 80 let), přičemž od této doby se mezi osoby blízké počítaly i osoby ve společné domácnosti.

Do 30. 6. 2001 se do náhradní doby pojištění počítala rovněž:

- péče o osobu blízkou převážně nebo úplně bezmocnou (nebo částečně bezmocnou osobu starší 80 let), přičemž mezi osoby blízké se počítali jen manželé a příbuzní.

Doba péče o osoby, které nejsou osobou blízkou a ani nežijí s pečující osobou ve společné domácnosti, není považována za dobu důchodového pojištění ani náhradní dobu pojištění.

Pro započtení doby péče do náhradní doby pojištění musí pečující osoba na okresní správě sociálního zabezpečení (OSSZ) podle svého trvalého pobytu podat návrh na vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče. Současně je nutné doložit potvrzení o době péče, kterou vydá Úřad práce ČR. Potvrzení je potřeba doložit buď po ukončení péče, nebo nejpozději do 2 let od jejího skončení.

Pokud by si pečující žádal o důchod během doby pečování, doloží potvrzení z úřadu práce dříve.

Informativní osobní list důchodového pojištění

Pokud chce mít (nejen pečující) osoba přehled o své době důchodového pojištění, pak si jednou ročně může požádat na úřadě České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) o zaslání Informativního osobního listu důchodového pojištění.

Žádost se podává písemně na adrese: Česká správa sociálního zabezpečení, Odbor správy údajové základny, Křížová 25, 225 08 Praha 5.

Žádost musí obsahovat:

- rodné číslo žadatele,
- jméno, příjmení, rodné příjmení
- adresu, na kterou bude list do 90 dnů zaslán.

Do doby pojištění bude v Informativním listu zahrnuta i doba péče o osobu blízkou.

Jak se počítá důchod u pečujících osob

Způsob výpočtu důchodu u pečující osoby závisí na tom, jak dlouho poskytovala péči:

- 1) Pokud byla péče poskytována **po dobu delší než 15 let**, bude pečující osobě vypočtena výše dávky dvěma způsoby a tyto dvě částky se porovnají. Pečující osobě bude přiznán důchod v té výši, která bude výhodnější:
 - a. Období celé péče se považuje za tzv. **dobu vyloučenou**. To znamená, že doba péče se započítává jako tzv. náhradní doba pojištění, ale nezapočítávají se příjmy z této doby. Započteny jsou jen příjmy z výdělečné činnosti, kterých pečující dosahoval před a po výkonu péče. Tyto příjmy se zprůměrují pouze na období, ve kterých jich bylo opravdu dosahováno, období péče se vyloučí, a to včetně případných přivýdělků, které zde pečovatel získal.
 - b. Do období výkonu péče po roce 2006 se dosadí jako "fiktivní příjem" celá částka příspěvku na péči, která je závislé osobě vyplácena ve výši podle stupně závislosti (celá částka se započte i v tom případě, kdy z ní pečující dostával třeba jen část); do let před rokem 2007, kdy se příspěvek na péči nevyplácel, se započte částka 96.000 Kč ročně (tzn. 8.000 Kč měsíčně) vynásobená příslušným koeficientem. Tento "fiktivní příjem" se následně přičte k případným přivýdělkům.
- 2) Pokud péče trvala **méně než 15 let**, je možné zažádat si při podání žádosti o důchod o vyloučení doby péče. Vyloučením doby péče dojde k tomu, že tyto nízké výdělky (příspěvek na péči od roku 2007 apod.) nebudou při výpočtu důchodu zohledněny a celkový výdělek se nebude rozpočítávat i na vyloučenou dobu.

Tento postup je výhodný v případech, kdy pečující osoba dosahovala nízkých či nulových výdělků. I přesto, že bude doba péče vyloučena, zůstane započítána hlavní pečující osobě jako náhradní doba pro účely důchodového pojištění (tzv. odpracované roky).

4.2 Pečující a příspěvek na péči

Podmínkám pro získání příspěvku na péči se podrobněji věnujeme v předchozí kapitole; v této části se jím zabýváme ve vztahu k právům a povinnostem pečující osoby.

Žadatelem (a tedy i příjemcem) příspěvku na péči je osoba, která již není schopna se o sebe ve stanoveném rozsahu sama postarat. Tento příspěvek je určený na úhradu pomoci, kterou jí může poskytovat:

- osoba blízká – tedy rodinný příslušník nebo osoba žijící s příjemcem příspěvku ve společné domácnosti,
- asistent sociální péče - většinou soused, známý, kamarád; ten musí vždy s příjemcem příspěvku uzavřít písemnou smlouvu o poskytnutí pomoci, kde je určen rozsah, místo a čas poskytované pomoci a stanovení výše za její úhradu, současně nesmí poskytovat péči jako předmět své podnikatelské činnosti,
- nebo registrovaný poskytovatel sociálních služeb.

Pečující osoba/y je/jsou uvedena/y v „Oznámení o poskytovateli pomoci“ (člověk závislý na péči může mít i více pečujících osob, nebo k tomu využívat některou ze sociálních služeb). **Těmto osobám náleží odměna za péči poskytovaná ve formě příspěvku na péči** (případně jeho části – podle poskytovaného rozsahu péče), který je určen právě na úhradu péče.

Pro pečující osobu je příspěvek mzdou a má právo si s ní naložit po svém – nemusí tedy (jak se lidé často mylně domnívají) používat příspěvek ve prospěch osoby, o níž se stará.

Příspěvek na péči se příjemci, tedy osobě závislé, nezapočítává jako příjem do žádných dávek. Osobě pečující se zpravidla příspěvek na péči do příjmů také nezapočítává. Výjimkou je situace, kdy se závislou osobou nebydlí v jedné domácnosti – v tom případě bude pro pečujícího příjem z péče zohledněn v dávkách v hmotné nouzi a případně v dávkách pro stanovení nároku a výše u kompenzační pomůcky.

Příspěvek na péči je u blízkého pečujícího osvobozen od daně z příjmu zcela, u asistenta sociální péče do výše 13 200 Kč/měsíčně.

4.3 Pečující a evidence na úřadu práce

Pečující osoba může být evidována na úřadu práce a čerpat podporu v nezaměstnanosti (pokud splňuje nárok na její získání). V tomto případě se však na pečující vztahují stejné podmínky jako pro ostatní evidované uchazeče o zaměstnání – zejména tedy povinnost mít volnou kapacitu na práci, dostavovat se na schůzky a případně nastoupit na vhodné pracovní místo.

Pokud tak neučiní, může být z evidence vyřazen a dalších 6 měsíců nebude mít možnost se na úřadu práce evidovat.

Nárok na podporu v nezaměstnanosti

Nárok na podporu v nezaměstnanosti má obecně uchazeč o zaměstnání, který v posledních dvou letech odpracoval alespoň 12 měsíců. Doba péče je náhradní dobou pojištění a hodnotí se stejně jako zaměstnání. Započítává se tedy do doby pojištění pro důchod i pro nárok na podporu v nezaměstnanosti. Po ukončení péče tedy má pečující nárok na podporu v nezaměstnanosti, pokud v průběhu posledních 2 let alespoň 12 měsíců pečoval (popř. součet práce a péče dosáhne v posledních 2 letech délky 12 měsíců).

Podpora v nezaměstnanosti se stanovuje z předchozích čistých příjmů ze zaměstnání, případně se vypočítá z průměrné mzdy v národním hospodářství za 1. až 3. čtvrtletí předcházejícího roku.

4.4 Pečující a práce

Pečující osoba může být výdělečně činná – avšak musí zajistit dostatečnou péči i po dobu, kdy je v práci.

V případě péče o osobu blízkou ve II. – IV. stupni závislosti má pečující osoba nárok na následující úlevy:

- ✓ čerpání pracovního volna na doprovod k lékaři,
- ✓ čerpání ošetrovného (paragraf) v případě, že na péči závislý blízký onemocní a potřebuje, aby se o něj pečující postaral (dosud 9 dní, od 1. června 2018 tzv. dlouhodobé ošetrovné – až na 90 dní),
- ✓ možnost omezit množství služebních cest (vyslání na pracovní cestu jen se souhlasem,
- ✓ možnost odmítnout přeložení na jiné místo výkonu práce, pokud pečujícímu nebude vyhovovat,
- ✓ možnost upravit si pracovní dobu (flexibilní pracovní úvazky),
- ✓ domluvit se na úpravě charakteru svého pracovního vztahu.

Čerpání pracovního volna na doprovod k lékaři

Doprovod rodinného příslušníka k lékaři patří mezi jiné důležité překážky v práci na straně zaměstnance. Zaměstnanci přísluší pracovní volno a náhrada mzdy, přičemž tuto podmínku upravuje nařízení vlády č. 590/2006 Sb. následovně:

- a) Pracovní volno k doprovodu rodinného příslušníka do zdravotnického zařízení k vyšetření nebo ošetření (při náhlém onemocnění nebo úrazu a k předem stanovenému vyšetření/ošetření). Poskytne se jen jednomu z rodinných příslušníků na nezbytně nutnou dobu, nejvýše však na 1 den, byl-li doprovod nezbytný a uvedené úkony nebylo možno provést mimo pracovní dobu. Nárok na pracovní volno vzniká i opakovaně během jednoho měsíce, jsou-li návštěvy lékaře nezbytné.
 - i. S náhradou mzdy nebo platu, jde-li o doprovod manžela, druha nebo dítěte, jakož i rodiče a prarodiče zaměstnance nebo jeho manžela; má-li zaměstnanec nárok na ošetrovné z nemocenského pojištění, nepřísluší mu náhrada mzdy nebo platu.
 - ii. Bez náhrady mzdy nebo platu, jde-li o ostatní rodinné příslušníky.
- b) Pracovní volno k doprovodu zdravotně postiženého dítěte do zařízení sociálních služeb nebo do školy nebo školského zařízení samostatně zřízených pro žáky se zdravotním postižením s internátním provozem a zpět se poskytne jen jednomu z rodinných příslušníků, a to s náhradou mzdy nebo platu na nezbytně nutnou dobu, nejvýše však na 6 pracovních dnů v kalendářním roce.
- c) Pracovní volno k doprovodu dítěte do školského poradenského zařízení ke zjištění speciálních vzdělávacích potřeb dítěte se poskytne jen jednomu z rodinných příslušníků na nezbytně nutnou dobu bez náhrady mzdy nebo platu.

Dlouhodobé ošetrovné

Od 1. června 2018 začíná platit nová dávka ze systému nemocenského pojištění - tzv. dlouhodobé ošetrovné, která pomůže rodinám v krizových situacích s péčí o člena rodiny.

Dávka bude pokrývat dobu následující po propuštění z nemocnice (např. po vážném úrazu nebo nemoci), kdy bude možné čerpat až 90 kalendářních dní pracovního volna s náhradou příjmů ve výši 60 % denního vyměřovacího základu. Tato dávka bude poskytována nemocensky pojištěné osobě, tedy zaměstnanci, nebo OSVČ, která nemůže vykonávat práci z důvodu péče o blízkou osobu. Ošetroující osoba nesmí po dobu ošetrování vykonávat žádnou výdělečnou činnost.

Nárok na dávku vznikne v případě péče o člena rodiny, u kterého došlo náhle k závažné zdravotní komplikaci vyžadující hospitalizaci alespoň po dobu 7 kalendářních dnů a pokud ošetroující lékař současně potvrdí, že zdravotní stav po propuštění bude vyžadovat celodenní poskytování dlouhodobé péče alespoň po dobu dalších 30 kalendářních dnů.

Okruh oprávněných osob, kterým může nárok na tuto dávku vzniknout, je široký. Při splnění ostatních podmínek pro tuto dávku může dlouhodobé ošetrovné náležet nejen nejbližším příbuzným ošetrovaného (rodičům, prarodičům, dětem, sourozencům a jejich manželům nebo druhům), ale například i strýci nebo manželce synovce, přičemž v průběhu 90 dnů se mohou ošetřující libovolně v ošetrování střídat.

V zákoníku práce se v souvislosti s dlouhodobým ošetrovným 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 ošetrovného se pro účely dovolené navrhuje posuzovat jako výkon práce.

Nárok na další dlouhodobé ošetrovné vznikne nejdříve po uplynutí 12 měsíců od skončení předchozí dlouhodobé péče.

Dlouhodobé ošetrovné poskytne prostor i pro příp. vyřízení žádosti o příspěvek na péči.

Úprava pracovní doby a flexibilní pracovní úvazky

V souladu se zákonem č. 262/2006 Sb., zákoníkem práce (§ 241 odst. 2), může pečující požádat o kratší pracovní dobu nebo jinou vhodnou úpravu stanovené týdenní pracovní doby. Zaměstnavatel je povinen výše uvedeným žádostem vyhovět, pokud mu v tom nebrání vážné provozní důvody (např. personální situace na straně zaměstnavatele – zaměstnavatel by musel práci, kterou nevykoná zaměstnanec s kratším pracovním úvazkem, přidělit ostatním; zaměstnavatel by musel přijmout dalšího zaměstnance, který by byl v případě potřeby okamžitě schopen zaskočit; zaměstnavatelé však nemohou argumentovat tím, že pokud by vyhověli jednomu zaměstnanci, vyžadovali by takovou úpravu pracovní doby i ostatní). Zásadní je komunikace – ve většině případů se dá se zaměstnavatelem dohodnout.

Kratší pracovní doba (částečný úvazek)

Nevýhodou je menší výdělek, nižší perspektiva pro zaměstnavatele (spojeno s menším přístupem k benefitům, pracovním školením, povýšení). Dovolena je stejná jako u plného úvazku.

Stlačený pracovní týden

Týdenní pracovní doba je odpracována např. ve čtyřech dnech po 10 hodinách (dle zákoníku práce výkon práce však nesmí přesáhnout 12 hodin během 24 hodin po sobě jdoucích). Tato forma je výhodná pro dojíždějící či pro práci na směny u osob s částečným úvazkem. Nevýhodou či rizikem může být to, že delší pracovní den znamená větší únavu, možné snížení pracovní výkonnosti a větší chybovost.

Pružná pracovní doba

Zaměstnanec si volí začátek a konec směny v rámci volitelných úseků stanovených zaměstnavatelem, přičemž závazný je celkový rozsah pracovní doby. Může se jednat o pružný pracovní den, týden či třeba celý měsíc. Negativem může být to, že překážky v práci, jestliže nezbytně nezasahují do základní pracovní doby (např. doprovod příbuzného k lékaři), nejsou posuzovány jako výkon práce – tzn., jsou omluvené, ale musí být napracovány.

Sdílení pracovního místa

Práce dvou nebo více zaměstnanců na jednom pracovním místě, sdílejících náplň práce. Zákonem není tato možnost výslovně upravena, záleží na dohodě se zaměstnavatelem. Negativem může být potřeba překrývání a předávání si práce. Náročné na komunikaci a spolupráci dvou osob.

Práce z domova (kombinace práce z kanceláře a domova)

S rozvojem moderních komunikačních technologií už není problém realizovat řadu pracovních činností přímo z domova. Zaměstnavatel ovšem nemůže práci z domova nařídit, také ovšem nemá povinnost žádosti o práci z domova vyhovět. Výhodou je, že zaměstnanec si může rozvrhnout pracovní dobu podle svých potřeb. Negativem může být to, že zaměstnanci při této formě práce nenáležejí při důležitých osobních překážkách v práci (návštěva lékaře) náhrada mzdy. Práce z domova také není vhodná pro každého - je náročná na sebekontrolu a řízení času (důležitý je respekt rodiny k potřebě mít klid na práci). Hrozí ztráta sociálních kontaktů. Stane-li se úraz při výkonu práce, je za něj zodpovědný zaměstnavatel.

Konto pracovní doby

Jedná se o zvláštní druh nerovnoměrně rozvržené pracovní doby, který reaguje na měnící se potřebu práce v závislosti na odbytu firmy. V praxi to znamená, že v některých týdnech zaměstnavatel zaměstnancům přiděluje práci v rozsahu delším než je stanovená týdenní pracovní doba, a v jiných týdnech naopak přidělí práci jen v malém (případně žádném) rozsahu. Mzda je však stále stejná (předem dohodnutá), s tím, že po skončení vyrovnávacího období zaměstnavatel doplatí rozdíl. Platí pravidlo, že v rámci vyrovnávacího období se odpracovaná doba v jednotlivých týdnech zprůměruje a vyrovná do stanovené týdenní pracovní doby.

Nevýhodou je, že při nerovnoměrném rozdělení práce může dojít ke ztrátě nároku na příplatek za práci přesčas. Tato forma práce je také pro zaměstnavatele velice administrativně náročná (vedení zvláštního účtu pracovní doby a mzdy po týdnech pro každého zaměstnance).

Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr

- **Dohoda o provedení práce** – DPP může zaměstnanec uzavřít s libovolným počtem zaměstnavatelů, s každým zaměstnavatelem až na 300 hodin ročně. Z odměny, která přesáhne 10 tisíc Kč měsíčně, zaplatí zaměstnavatel za zaměstnance sociální, zdravotní i nemocenské pojištění z celé částky. Zdravotní, sociální ani nemocenské pojištění se neplatí z odměn do 10.000 Kč (hrubého) u jednoho zaměstnavatele. Přitom je možno mít takové příjmy i u více zaměstnavatelů.
- **Dohoda o pracovní činnosti** - DPČ je možno uzavřít na práci, jejíž rozsah nepřekračuje v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby (posuzováno za celou dobu platnosti Dohody, nejdéle však za 52 týdnů). Uzavření DPČ musí být písemné a musí uvádět: sjednané práce, sjednaný rozsah pracovní doby, dobu, na kterou se dohoda uzavírá (doba určitá nebo doba neurčitá). Zdravotní, sociální a nemocenské pojištění platí zaměstnanec i zaměstnavatel až z odměny od 2.500 Kč za měsíc.

Pracovněprávní předpisy některé nově se rozvíjející flexibilní formy práce nedefinují, popř. nedefinují dostatečně přesně, podmínky a nastavení jsou tedy předmětem dohody mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem.

4.5 Pečující a podnikání

Péče o osobu závislou nebrání ani v samostatně výdělečné činnosti. Největší bariéra pečujících spočívá ve sladění péče o osobu blízkou s rodinným a pracovním životem. Je potřeba myslet na to, že podnikání není jen práce, ale především čas a energie. Zajisté bude potřeba podpory rodiny; je možno také využít nabídky sociálních služeb při péči o osobu blízkou.

Pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) je podnikání *hlavní výdělečnou činností*. Pro pečující osobu je podnikání *vedlejší výdělečnou činností*. Za vedlejší činnost se podnikání považuje, pokud OSVČ v kalendářním roce:

- osobně pečovala o osobu mladší 10 let, která je závislá na péči jiné osoby ve stupni I. (lehká závislost),
- osobně pečovala o osobu, která je závislá na péči jiné osoby ve stupních II. až IV., pokud se jedná o osobu blízkou nebo jde o osobu, jež není osobou blízkou a zároveň žije s OSVČ v domácnosti.

Aby mohlo být podnikání považováno za výkon vedlejší činnosti, je potřeba výše uvedené skutečnosti **doložit na příslušnou Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ)**, a to nejpozději při podání Přehledu o příjmech a výdajích. Současně je nutné nejpozději do měsíce od podání přehledu prokázat tuto péči, a to potvrzením z Úřadu práce ČR (= plátce příspěvku na péči). Toto potvrzení vám vydá ÚP spolu s rozhodnutím o přiznání příspěvku na péči.

Pokud pečující osoba podniká, nevyhne se placení sociálního a zdravotního pojištění. V prvním roce podnikání, coby z titulu výkonu vedlejší činnosti, nemá pečující osoba povinnost odvádět povinné zálohy na sociální pojištění. V dalším roce podnikání jí budou stanoveny zálohy na sociální pojištění ze skutečně dosaženého zisku (na rozdíl od hlavní činnosti, kdy je povinnost odvádět zálohy v minimální předepsané výši, i kdyby zisk byl pouze několikatisícový).

4.6 Povinnosti pečujících osob

Nejdůležitější povinností pečujícího je řádně pečovat o osobu, která je závislá na její péči. Ze strany Úřadu práce ČR probíhají (nepravidelné) kontroly této péče.

Kromě toho je povinností pečující osoby písemně ohlásit Úřadu práce ČR hospitalizaci osoby, o kterou pečuje, i její propuštění, a to ve lhůtě do 8 dnů ode dne, kdy tato skutečnost nastala (pokud tuto povinnost nemůže splnit osoba sama). Stejně tak je pečující povinen ohlásit úmrtí příjemce příspěvku na péči - opět ve lhůtě do 8 dnů od úmrtí příjemce.

5. Péče o pečující

Období péče o vážně nemocného v domácím prostředí je dobou velmi náročnou. Pečující jsou vesměs vystaveni velké fyzické i psychické zátěži. Aby se ovšem mohli dobře postarat o své blízké, musí v první řadě myslet na sebe.

Pokud se nebudeme věnovat sami sobě, nebudeme se snažit o duševní hygienu, pak nám hrozí, že se u nás projeví tzv. syndrom vyhoření.

5.1 Syndrom vyhoření

- Jedná se o typický negativní důsledek dlouhodobé zátěže, který vzniká v důsledku přetížení a vyčerpání.
- Dochází ke ztrátě motivace.
- Pokud ho neléčíme, může mít mnoho následků:
 - o somatických – obvykle v podobě psychosomatických onemocnění, jako jsou vředy, kolísání krevního tlaku, zažívací obtíže nebo chronické bolesti zad,
 - o psychických – nápadná rozladěnost, podrážděnost či apatie; hrozí konflikty, které se velmi často obrací proti osobě, o kterou pečujeme (hledáme v ní viníka svého neúspěchu) – hrubé zacházení je následně doprovázené pocitem viny, které syndrom vyhoření dále posilují.
- Účinným řešením je prevence.

Zásady prevence syndromu vyhoření

- Nikdy se nebojte požádat o pomoc – jak odborníky, tak rodinu nebo přátele.
- Snažte se udržovat kontakt s přáteli, rodinou a blízkými.
- Relaxujte – najděte si čas na sebe, naučte se odpočívat; domluvte se s blízkými na vystřídání v péči a věnujte se svým zálibám, zajděte si do přírody nebo divadla.
- Pokud máte pocit, že situaci nezvládáte, nebojte se obrátit na psychologa.
- Dbejte na zdravou životosprávu – dostatek spánku, vyvážené stravování, aktivní pohyb atd.
- Nezapomeňte na pravidelné návštěvy lékaře – intenzivní péče o blízkou osobu je namáhavá a může se odrazit na vašem zdravotním stavu; využijte některou z nabídek wellness pobytu nebo si domluvte rehabilitace.
- Zkuste navázat vztahy s lidmi, kteří jsou ve stejné situaci jako vy – ať už na svépomocných skupinách, nebo s pomocí internetu.

5.2 Pečujte o sebe – jak?

Nevymlouvejte se na to, že „nemáte čas“ – velmi často je to pouze nechut' pokusit se změnit svůj životní styl. Možná proto, že máte strach ze změny, nebo si myslíte, že je to zbytečné. Velmi častou záminkou je, že to „nemocnému nemůžeme udělat, protože je na nás zvyklý, nebo že to nikdo jiný neumí tak, jako my“. Nedělejte to – věřte, že abyste mohli dále s láskou o nemocného pečovat, potřebujete sami načerpat dostatečné síly.

Rodina

Rodina může představovat největší zdroj pomoci – pokuste se co nejvíce členů zapojit do péče o vašeho blízkého. A nebojte se jejich pomoc přijímat. Snažte se s nimi pravidelně scházet, seznamujte je s aktuální situací a svými pocity a zkuste rozdělit úkoly.

Zejména v případech, kdy je potřeba k nemocnému v noci vstávat, je nezbytné rozdělit si služby, abyste měli možnost se vyspat.

Sdílení problémů

S péčí je spojena řada pozitivních i negativních emocí. Pokud si své pocity budete nechávat jen pro sebe, může Vám to způsobit řadu komplikací, syndrom vyhoření nevyjímaje.

Nebojte se své emoce projevovat, naučte se svěřovat se svými problémy a pocity. Možností je hned několik:

- blízcí a přátelé – ideální je mít někoho, na koho se můžete obrátit v naléhavé situaci,
- odborní pracovníci – nestyďte se využívat odborné pomoci, např. psychologa – péče je velmi psychicky náročná a každý to určitě pochopí,
- osoby s obdobnou zkušeností – existují tzv. svépomocné skupiny, které patří mezi účinné formy psychosociální pomoci. Pomohou vám zmírnit pocit izolace a nabídnou možnost výměny informací, sdílení zkušeností a uvolnění nahromaděných emocí. Do skupiny jsou většinou zapojeni i odborníci (jako lektoři, konzultanti nebo vedoucí skupiny) a často využívají různé psychoterapeutické metody.

Udělejte si čas na sebe

- naučte se odpočívat, i vy potřebujete čas na sebe,
- domluvte se, že vás někdo z přátel či známých v péči občas zastoupí - ideální je jeden den v týdnu (minimální je alespoň půlden!),
- dělejte si drobné radosti, nebojte se odměňovat a věnujte se svým zálibám a koníčkům – zajděte si do přírody, nebo do divadla; věnujte se zahradě atd., pokračujte v tom, co vás těší a přináší vám radost.

Požádejte o pomoc

- nepřeceňujte své síly a nepodceňujte své pocity,
- pokud se cítíte mizerně nebo máte pocit, že péči nejste schopni zvládnout, nestyďte se požádat o pomoc,
- nebraňte se využívání odlehčovacích (respitních) služeb - nejen, že vás naučí základním dovednostem, které pro zvládnutí péče budete potřebovat, ale zároveň získáte cenný čas pro sebe.

Vzdělávejte se, vyhledávejte informace

- využívejte různé zdroje informací, pomohou vám při poskytování péče - získáte doporučení, jak v různých situacích postupovat a budete připraveni na různé krizové situace – lépe si tak poradíte s tím, co vás čeká,
- zdrojem mohou být informace z internetu, knih, příruček,
- naslouchajte dobře míněným radám – od odborníků i osob, které mají s péčí zkušenosti,
- nebojte se pokládat otázky, i opakovaně, nechte si vše vysvětlit či názorně předvést.

Myslete na své duševní zdraví, uplatňujte metody psychohygieny

- jedním ze způsobů, jak efektivně ovlivňovat své zdraví v pozitivním směru je poznání a uplatňování zásad psychohygieny ve svém každodenním životě,
- jedná se o návod na zdravý způsob života, posiluje nejen duševní a tělesné zdraví, ale i sebepoznání, sebevědomí a pocity spokojenosti,
- základní principy psychohygieny uvádíme níže.

Myslete na to, že:

- není v lidských silách zvládat péči vždy naprosto perfektně a není nutné kvůli tomu mít výčitky,
- s péčí se pojí celá řada jak pozitivních, tak negativních emocí, které jsou zcela přirozené a za které se není třeba stydět.

Jaká jsou hlavní doporučení pro pečující osoby?

Nezůstávejte v péči sami, zapojte rodinné příslušníky a nebojte se využívat odborné pomoci prostřednictvím profesionálních sociálních služeb.

Nezapomínejte také na sebe – starejte se o svou psychickou pohodu, naučte se odpočívat a dodržujte základní pravidla psychohygieny.

Psychohygiena a její zásady

Psychohygiena je disciplína, která stojí na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Jejím cílem je duševní rovnováha a zdraví člověka. Psychohygiena se zaměřuje na možnosti vlastní autoregulace - působení na sebe sama a pozitivní přetváření svého prostředí.

Péče o oblast mysli

- snažte se o pozitivní myšlení (spokojenost, uvolnění, klid, radost z maličkostí),
- využívejte svůj smysl pro humor, smějte se pokud možno co nejčastěji,
- zbavte se negativních emocí (strach, hněv, vztek, zloba) - zkuste se „přeladit“ (uvolněte se četbou, poslechem hudby, procházkou v přírodě, modlitbou),
- naučte se odpočívat – odpočinek slouží k regeneraci sil, musí však být doprovázen celkovým duševním uklidněním (nemyslet na povinnosti). Ideální je změna prostředí. Současně by se mělo jednat o aktivní odpočinek, který je účinnější, než nečinnost (únava se někdy prohlubuje i nicneděláním).

Úprava životosprávy

Správná životospráva je faktor, který pomáhá při eliminaci stresu a ovlivňuje naši duševní rovnováhu i psychosomatické zdraví. Důležité jsou především:

Pravidelná fyzická aktivita

- nedostatek pohybové aktivity podporuje emoční napětí,
- vhodný je jakýkoliv pohyb – cvičení, sport, manuální práce,
- doporučené zásady:
 - o zkuste cvičení zařadit jako pravidelnou činnost, s rozsahem min. 20 min. – naplánujte si čas, kdy se pohybové aktivitě budete věnovat,
 - o zvolte si aktivitu, která vás baví,
 - o najděte si společníky, aby vás cvičení neomrzelo,
 - o začněte postupně a zaznamenávejte si své výsledky, budete mít možnost posoudit pokroky.

Výživa

- důležitá je zejména pravidelnost - snažte se jíst pravidelně, nepřejídejte se a nevynechávejte snídani (snídající lidé nemívají hlad a nepřejídají se, mají více energie a necítí se unavení); snídani by měla být vydatná, večeri naopak volíme lehkou a dobře stravitelnou,
- používejte potraviny, které jsou bohaté na živiny – omezte příjem živočišných tuků, soli a cukru, naopak jezte dostatek ovoce a zeleniny,
- jezte v klidu, soustřeďte se na jídlo – lépe si ho vychutnáte.

Dostatečný spánek

- pro dospělého člověka je dostatečnou dobou k spánku 6-8 hodin denně,
- ideálním prostředím ke spánku je tichá temná místnost s dostatečným přívodem čerstvého vzduchu a nižší teplotou,
- doporučujeme chodit spát v určitou hodinu - organismus si na tento rytmus zvykne a bude se vám lépe usínat,
- před ulehnutím se věnujte asi 15 minut činnosti, která vás uvolní (poslech hudby, krátká procházka, teplá koupel). V případě četby si vezměte něco nenáročného, co vás nerozruší.
- ponořte se do příjemných a uvolňujících vzpomínek na něco hezkého, v žádném případě nepřemýšlejte nad nějakými přípravami a obavami,
- před usnutím se vyhybejte těžkým jídlům a nadměrné konzumaci alkoholu,
- spánek je možné podpořit bylinnými čaji (např. meduňka), hořčíkem nebo potravinami, které ovlivňují tvorbu melatoninu (spánkový hormon) – např. rýže, kukuřice, ořechy, mrkev. Také je vhodné se jít na půl hodinky projít nebo zasportovat. Naopak se vyvarujte před spaním práci na počítači.

Hospodaření s časem

- pravidelnost denního režimu má velký význam z hlediska upevňování našeho psychosomatického zdraví,
- podstata spočívá ve vytvoření základních stereotypů, na jejichž realizaci člověk vynaloží mnohem méně fyzické i duševní energie, než při nepravidelných činnostech,
- časový stres – resp. nedostatek času (ať už skutečný nebo domnělý) přispívá k pocitům napětí; nelze ho zcela odstranit, ale je možné snížit jeho intenzitu, např. pomocí pravidelného režimu, do kterého nezapomínáme zahrnout i prostor věnovaný sobě,
- základní principy
 - o vypracujte si rámcový denní, týdenní či měsíční plán - rozvrh práce a povinností by měl být rozumný – nepřebírejte nesplnitelné úkoly, střízlivě odhadujte vlastní časové možnosti, počítejte s přiměřenou časovou rezervou,
 - o rozděluje povinnosti na důležité a méně důležité, omezujte zbytečnosti – realizujte podstatné věci, nebojte se na ty méně podstatné rezignovat,
 - o omezte na minimum časové ztráty – tedy činnosti, které nás obírají o čas a současně nic nepřinášají (dlouhé povrchní rozhovory, sledování televize apod.),
 - o přizpůsobte svůj režim svému biorytmu, využijte chvil před spánkem např. k aktivnímu odpočinku apod.

Relaxace

Stav relaxace je pro člověka stavem zcela přirozeným. Potřeba uvolnit se a vydechnout provází člověka odjakživa. Péče o nemohoucí osobu vede velmi často k přetížení a vystresování, proto je dobré najít si každý den chvíli, kdy svému tělu a mysli umožníme alespoň pár minut setrvat v příjemném relaxovaném stavu - naše tělo to ocení a vrátí nám to lepší tělesnou kondici.

Okruh činností, při kterých se dostáváme do relaxovaného stavu, je také široký - může jej navodit např. poslech hudby, sportovní aktivita, procházka v přírodě, či posezení s přáteli, u kterého máme příležitost se zasmát (neboť smích je jednou z nejlepších relaxačních technik). Může jím být dokonce i úklid prováděný s úsměvem. Je jen potřeba najít to, co nás těší, co budeme dělat s radostí a chutí a budeme se u toho cítit dobře.

Správné dýchání

Určitě už jste na sobě častokrát zaznamenali, že různé citové pohnutky mění rytmus i způsob dýchání - vědomým relaxovaným dýcháním se můžeme zbavit nejen stresu, ale i mírnit právě pociťovanou bolest.

Zásady správného dýchání:

- dýchání se děje především do dolní části plic (tzv. do břicha); bránice a dolní žebra se volně pohybují. Břišní svaly jsou při nádechu uvolněné,
- výdech bývá delší než nádech, je klidný a plynulý,
- dechová frekvence je nižší, dýchání je efektivnější a potřeba kyslíku menší.

Protistresové dechové cvičení:

- zaujmeme pohodlnou pozici,
- přestaneme se zaobírat našimi myšlenkami a veškerou svou pozornost soustředíme jen na náš dech,
- začínáme hlubokým, pomalým **nádechem nosem**; počítáme plynule až do plného nádechu až do břicha; na vrcholu nádechu na chvíli dech zastavte a pak můžeme postupně pomaličku **začít vydechovat**,
- výdech nosem by měl být delší než nádech.

Meditace

- patří mezi náročnější relaxační techniky; je určena pro ty, kdo již zvládají bez problémů uvolnit nejen své tělo, ale i svou mysl;
- je realizována prostřednictvím (formou) soustředění pozornosti na svůj dech nebo na nějaký monotónní tón (např. vydáváme slabiku ÓM);
- snažíme se na nic jiného nemyslet; pokud nějaká myšlenka přijde, nezaobíráme se jí, jen ji pozorujeme jako nezávislý pozorovatel - myšlenka přichází a zase odplouvá, pokud jí nebudeme věnovat pozornost.

5.3 Jak si pomoci při vyrovnávání se zármutkem?

Období bezprostředně po úmrtí je pro blízké velmi těžké – jedná se o nejbolestivější zkušenost v našem životě. Odešel člověk, se kterým jsme sdíleli realitu a my si nyní nedokážeme představit, jak bez něj budeme žít. Vše ostatní pro nás postrádá smysl.

Vyrovnat se s touto ztrátou není lehké a cesta k přijetí této ztráty bývá obvykle dlouhá. Co tedy pro sebe můžeme udělat?

- ✓ Každý reaguje na otřes ze smrti blízkého člověka odlišně - někomu pomáhá zapojit se hned zase do práce, vrhnout se do aktivity, jiný toho nebude schopen - buďte sami na sebe hodní a berte ohled na své možnosti, buďte tam, kde jste potřební, ale neberte si toho na sebe příliš. Potřebujete-li více spánku, nebraňte se mu.
- ✓ Nepěstujte v sobě zbytečně pocity viny. Nemusí vám být líto toho, co jste pro zemřelého nestihli udělat, nebo že jste u něj neseděli v okamžiku smrti. Jsou to věci, které jste nemohli ovlivnit. A věřte, že nemocný vnímal vaši snahu.
- ✓ Pečujte o sebe - jezte, přestože nepocítujete hlad, chodte na procházky, zaspportujte si, chodte do přírody, věnujte se nějaké ruční práci. Najděte si způsoby, jak se trochu rozptýlit.
- ✓ Byt ponechte tak, jak byl za života zemřelého, vystavte si fotografie, které vám připomenou hezké společně prožité chvíle – do úprav se pusťte až v okamžiku, kdy k tomu budete mít sílu.
- ✓ Poproste ostatní o konkrétní pomoc a pomoc přijměte. Nemusíte se bát, že budete na obtíž – jedná-li se o vašeho blízkého, bude to i pro něj známka, že pro vás něco znamená, a může mít dobrý pocit z toho, že vám dokázal pomoci. Není ovšem vhodné ani možné očekávat, že vám jedna osoba zajistí všechnu potřebnou pozornost.
- ✓ Nebuďte v tom sami - lidé opakovaně dosvědčují, jak podstatná pro ně byla možnost se vypovídat. S každým rozhovorem se trochu zmenšuje váha starostí, strachu, smutku nebo osamělosti, případně se nám alespoň na chvíli uleví. Zavolejte přátele nebo vyhledejte rozhovor s lidmi, kteří mají obdobnou zkušenost. Můžete se obrátit na pracovníky hospice, kde se schází skupina pozůstalých. Pobývejte ve společnosti těch, kdo vám rozumějí a chápou vás. Jste-li zoufalí, je možné využít i telefonickou linku pomoci.
- ✓ Pokud máte potřebu neztratit vnitřní spojení se zemřelým, nebraňte se jí - můžete procházet místa, kde jste něco společného prožili, nebo mu v duchu vyprávět o právě prožitých událostech. Tento život v přetrvávajícím vzájemném vztahu je v pořádku; pomáhá nám žít dál a vyrovnávat se se zármutkem. Vaše vzpomínky a váš vnitřní vztah k zemřelému trvá.
- ✓ Přes smutek a beznaděj zkuste zakoušet pocit vděčnosti za to, že druhý byl přítomen v našem životě a šel s námi společný kus životní cesty.

6 Zpátky do práce?

6.1 Kde hledat vhodná zaměstnání

1) Internet – pracovní portály

- Nejznámější: www.jobs.cz, www.prace.cz, www.jobdnes.idnes.cz, www.sprace.cz, www.profesia.cz.
- Obvykle je možné se zaregistrovat, mj. např. k odběru novinek, které Vám tak začnou chodit na uvedený e-mail.

2) Internet – vyhledávání na stránkách konkrétních zaměstnavatelů

- Zkuste ověřit nabídky volných pracovních míst uvedené na webových stránkách zaměstnavatelů, pro které byste rádi pracovali.
- Většina firem má na svých stránkách záložky Kariéra nebo Volná pracovní místa.

3) Úřad práce ČR

- <http://portal.mpsv.cz/upcr/kp/msk/vm>

4) Personální agentury

- Na internetu je velký výběr, je možné si vybrat podle regionu či velikosti.
- Ve většině případů po vás budou požadovat vyplnění osobního formuláře (popř. přílohu životopisu), následně obdržíte automatickou odpověď, že si vás zařazují do databáze.
- Personální agentura vás bude kontaktovat, jakmile pro vás bude mít vhodné umístění; počítejte ovšem i s tím, že automatická odpověď může být poslední kontakt.
- Za zprostředkování zaměstnání nemůže být od fyzické osoby, které je zaměstnání zprostředkováno, požadována úhrada!!!

5) Známí a rodina

- Velmi dobrý zdroj informací, navíc je možné se dostat i k informacím, které nejsou veřejně dostupné.
- Na druhou stranu závazek – pokud vás někdo doporučí, ručí za vás svým jménem – je proto nutné k pozici přistupovat zodpovědně.

6) Inzerce v obchodech

- Ve většině supermarketů najdeme inzeráty, ve kterých hledají spolupracovníky do týmu.
- Pokud Vás inzerát zaujme, reagujte na něj – i přímým dotazem v obchodě, zjistíte si více o nabízené pozici.

7) Noviny

- I když tato forma inzerce již není mezi zaměstnavateli preferovaná, stále ještě lze najít některé nabídky práce v inzertních novinách.
- Doporučujeme využívat regionální zaměření – např. Avízo nebo Nabídka práce.

6.2 Jak reagovat na inzeráty?

Je potřeba si uvědomit, že ten samý inzerát, který zaujal vás, stejně tak zaujal další desítku jiných uchazečů – dejte si proto záležet na zaslaných materiálech.

- ✓ Důkladně si přečtete celý inzerát a spojte si veškeré informace uvedené v inzerátu dohromady.
- ✓ Pokud je uvedena konkrétní firma, podívejte se na ni na internetu, zjistěte si, o jakou firmu se jedná, čím se zabývá.
- ✓ Odpovídejte jen na inzeráty, které působí důvěryhodně.
- ✓ Reagujte na inzeráty, u kterých z velké části splňujete požadavky, a nabídka odpovídá vašim představám.
- ✓ Své odpovědi věnujte dostatek času.
- ✓ Odpověď musí být konkrétní, stručná, srozumitelná a krátká, podrobné informace o vás se zaměstnavatel dozví z životopisu.
- ✓ Vždy působí lépe a profesionálněji, když svoji odpověď zasíláte z emailu s adresou např. jmeno.prijmeni@.....cz, vyhněte se e-mailovým adresám, které mají v názvu zdrobněliny nebo přezdívky.
- ✓ Nezapomeňte na přílohy k e-mailu – životopis a průvodní dopis.

Co je možné vynechat:

- ✓ Jakékoliv obsáhlé rozepisování o vás a vaší praxi.
- ✓ Není nutné psát o rodině či koníčcích (pokud to není požadavkem zaměstnavatele).
- ✓ Důvod odchodu z posledního zaměstnání.
- ✓ Důvody dlouhodobé nezaměstnanosti.

Na inzeráty, které nejsou jasné, např. není zřejmé, na jakou pozici hledají vhodného uchazeče, je lepší nereagovat. Stejně nečitelné může být i další jednání zaměstnavatele vůči vám.

Reference:

Požadavek na reference z předešlých zaměstnání se stává velmi častou podmínkou budoucích zaměstnavatelů.

Vyvarujte se dávat telefon svých známých nebo sousedů – je to signál, že se obáváte poskytnout kontakt na svého nadřízeného pracovníka, což může značit nějaký problém.

Doporučujeme poskytnout kontakt na bývalého přímého nadřízeného. Pokud to není možné (např. bývalý zaměstnavatel si to nepřejí), teprve pak je možné dát kontakt na některého z kolegů. Je však dobré budoucímu zaměstnavateli tuto situaci vysvětlit (sdělit důvody). POZOR – vyplatí se říci pravdu na začátku, neboť nikdy nevíte, zda si budoucí zaměstnavatel informace bude i sám zjišťovat/ověřovat.

6.3 Jak na výběrové řízení

Pozvání

- Může přijít e-mailem nebo telefonicky – buďte proto připraveni na obě varianty (představujte se celým jménem, nezapomeňte na pozdrav „Dobrý den, Martin Karásek u telefonu“ na místo „Zdravím, tady Karásek“ nebo ještě hůře „Slyším“).
- Mějte přehled, kam a do jaké firmy (popř. na jakou pozici) jste se hlásili. Mějte při ruce základní data a důležité skutečnosti, na které se vás mohou zeptat (při telefonním rozhovoru je obtížné si vše vybavit, nejste-li připraveni).
- Nepůsobí dobře, když při telefonickém hovoru teprve zjišťujete, o co se jedná – ten s kým hovoříte, si může udělat jednoduchý a pro vás nelichotivý závěr.
- Čas a místo pohovoru, který vám zaměstnavatel nabídne, je vhodné akceptovat. Každý pochopí, pokud máte něco neodkladného, pokud si však vymýšlíte příliš, může ztratit o setkání s vámi zájem.
- Hlídejte, zda máte volnou e-mailovou schránku, pokud se zaměstnavateli vrátí e-mail jako nedoručitelný, je pravděpodobné, že se vás již nepokusí kontaktovat znovu.

Hlavní zásady

- Bud'te připravení na nečekané
 - o Celé výběrové řízení může být např. vedeno v angličtině.
 - o Může vás být pozváno více najednou.
 - o U pohovoru na straně zaměstnavatele může být více osob.
- Připravte se na možnost vícekolového výběrového řízení.
- Mějte na paměti, že jde pouze o výběrové řízení, ne o život!

Co je možné vynechat

- To, na co se nezeptají, při prvním pohovoru není nutné uvádět úplně všechno.

Čeho se vyvarovat

- Vyvarujte se jakkoliv polemizovat nebo se hádat s tím, kdo klade otázky.
- Máte samozřejmě právo říct, že nesouhlasíte, jednejte ovšem diplomaticky.
- Pamatujte, že i nepříjemná zpráva se dá říct tak, aby druhého nepopudila.

Osobní pohovor aneb co se od vás očekává

Včasný příchod

Naplánujte si cestu tak, abyste i v případě komplikací dorazili včas. Na recepci firmy byste měli být 5 minut před začátkem pohovoru. Nepodceňujte rozsáhlé kancelářské komplexy. Než dorazíte z centrální recepce do firemní, může uběhnout i 10 minut.

Základní znalosti o firmě

Co víte o naší společnosti a pozici, na kterou se hlásíte? Je to možná k nevěře, ale tato banální otázka pořád spoustě uchazečů způsobuje zrychlený tep. Zjistěte si proto ještě před pohovorem více než základní informace o firmě: historii, portfolio produktů, významné klienty, plány do budoucna a podobně. Pátrat můžete přímo na webu společnosti – v sekci O nás, ve výročních zprávách, tiskových zprávách a podobně.

Vhodné oblečení

Personalista si o uchazeči dělá obrázek už během prvních 30 vteřin, kdy zájemce vezme za kliku, vejde do místnosti a řekne: „Dobrý den“. Tedy dlouho předtím, než stihne promluvit o svých zkušenostech a dovednostech. Nepodceňujme tedy, co máme na sobě a jak vypadáme.

Muži

- padnoucím oblekem nikdy nic nezkaží. Do méně formálních firem si mohou vzít klidně džíny – z tmavého denimu a neošoupané. Základem jsou kvalitní a čisté boty, hezká košile. Kromě oblečení je dobré věnovat čas i úpravě vlasů, obočí a nehtů, použít decentní parfém.

Ženy

- mohou volit sukni i kalhoty. Odřené džíny se ale nehodí ani na pohovor do zcela neformální firmy. Boty by měly být přiměřeně elegantní, na podpatku nebo nízké, ale vždy uzavřené. V případě sukně jsou samozřejmostí punčochy. Alespoň lehké líčení dnes patří k bontonu, žena tím dává najevo, že je zvyklá o sebe pečovat. S vůni ani nánosem make-upu se to ale nesmí přehánět.

Slušné vychování

Před vstupem do místnosti vypněte mobil a vyplivněte žvýkačku. Usmívejte se, personalistovi a dalším lidem při pozdravu přátelsky podejte ruku (pozor na stisk „leklá ryba“ nebo „gladiátor“). Neskákejte personalistovi do řeči – naopak jej nechte, ať určuje tempo pohovoru. Nebud'te žoviální, nesnažte se působit světácky nebo nadřazeně. Pozor, otázku finančního hodnocení na pohovoru vždy jako první otevírá personalista, nikoli uchazeč. Nepřikyvujte na všechno. Zásadním věcem se nedívejte, příjemná překvapení však dávejte najevo. Při hovoru se úměrně dívejte do očí. Nesedejte si, pokud jste nebyli vyzváni, nemluvte příliš nahlas nebo rychle.

Bud'te sví a přirození

Nehrajte si na nic lepšího, než jste – dobrý personalista vás odhalí.

Znejte svůj životopis a jeho detaily

Stává se často, že si lidé na pohovoru nejsou schopni vybavit informace o předchozích zaměstnáních, následně se do své prezentace natolik zamotají, že sami sebe znervózní. Skutečnost, že neznáte svůj životopis, může navíc u zaměstnavatelů vyvolat domněnku, že jste si životopis nepsali sami nebo že mlžíte či dokonce lžete. **Hlavní zásadou je říkat pravdu.**

Nenechte se znervóznit

Je docela běžné, že vám nabídnou vodu nebo kávu – pokud jste příliš nervózní, raději si nic nedávejte.

Další doporučení:

- I jedna sklenička alkoholu před pohovorem je nepřipustná.
- Před pohovorem si odskočte, tělesná nepohoda by mohla zcela rozbít vaši soustředěnost.
- Během pohovoru nekuřte, ani když jste vyzváni.
- Nenoste tmavé brýle.

Osobní pohovor - časté otázky

Otázky zaměstnavatelů

Otázek, na které se vás mohou zeptat, je mnoho, není možné se na všechny připravit. Čekejte proto i nečekané ☺:

Povězte nám něco o sobě.

Často se s ní setkáte hned v úvodu pohovoru. První dojem, kterým na tazatele zapůsobíte, může mít velký vliv na konečné rozhodnutí o přijetí či nepřijetí. Odpověď by neměla přesáhnout pět minut. Začít můžete třeba tím, jakou máte kvalifikaci a jaká zajímavá zaměstnání jste v životě vykonával/a. Při tom se můžete držet struktury vašeho životopisu, kde jsou uvedeny ty nejdůležitější body. Nezacházejte do přílišných detailů, tazatel se v případě zájmu na podrobnosti zeptá sám.

Co víte o naší společnosti?

Jakou práci hledáte, resp. jaká je vaše představa o pozici, na kterou se hlásíte?

Proč se ucházíte o zaměstnání právě u nás?

Tazatel bude očekávat odpověď, ze které pozná, že jste se na pohovor připravoval a máte zájem pro firmu skutečně pracovat. Pokud jste na pohovor dobře připraveni, měli byste znát hodnoty firmy, její poslání, plány rozvoje a produkty. Použijte těchto znalostí a popište, jak jsou vaše ambice a cíle podobné těm firemním a jak byste se rád zapojil do týmu. Nikdy neříkejte větu: „Prostě potřebuji práci“.

Co vidíte jako svůj největší přínos pro naši společnost?

Proč bychom právě vás měli vybrat na tuto pozici?

Co vás činí jedinečnými a v čem spočívají vaše silné stránky? Podle popisu pracovního místa v inzerátu byste měli být schopni určit, co se od nového zaměstnance očekává. „Mám jedinečnou kombinaci dobrých technických dovedností a schopnosti budovat dlouhodobé vztahy se zákazníky” - dobrá úvodní věta, kterou by měl následovat konkrétní příklad z vaší minulé kariéry nebo životní situace. Uveďte také největší přínos, jaký jste měl pro předchozího zaměstnavatele, a zakončete např. „Pokud dostanu příležitost, mohl bych podobných úspěchů dosáhnout i ve vaší společnosti.”

Uveďte tři své vlastnosti, které považujete za kladné.

Vyberte své tři hlavní charakteristiky vhodné pro danou práci. Potom u každé uveďte situaci nebo situace, kdy jste danou „silnou stránku” zúročili v předchozím zaměstnání nebo v jiné životní situaci. Může jít o měřitelné vlastnosti, jako je znalost konkrétního programovacího jazyka, nebo o méně hmatatelné, jako například dobrá schopnost organizace práce nebo lidí. Pokud nevíte kde začít, podívejte se na znění pracovního inzerátu. Tam obvykle najdete seznam požadovaných vlastností a schopností.

Jaké jsou vaše slabé stránky?

Obávanou otázku na slabé stránky nejlépe vyřešíte, pokud uvedete příklad, kdy jste některou svou slabší stránku nebo nedostatek napravili, nebo alespoň učinili kroky k nápravě. Pokud například neovládáte některý programovací jazyk tak, jak byste mohli, uveďte to jako svou slabinu. Tazatelé ale zároveň řekněte, jakých jste se účastnili vzdělávacích kurzů, kolik času jste strávili studiem mimo pracovní dobu a jakých jste dosáhli zlepšení. Vaše snaha tak může být nakonec vnímána jak pozitivum. Naopak nikdy neříkejte něco jako „O žádných slabinách nevím” - to vám tazatel jen těžko bude věřit, nebo „Mám sklony pracovat až příliš tvrdě” - to zas bývá považováno za vyhýbání se otázce.

Co očekáváte od změny místa, proč/jak jste odešel z předchozího zaměstnání?

Jaké máte profesní cíle pro příštích 5 nebo 10 let?

Nejlepší je začít mluvit o krátkodobých a dlouhodobých cílech. Mluvte o práci, kterou byste chtěli dělat a také o krocích, které k tomu budete muset učinit. Samozřejmě je sem třeba nějakým způsobem začlenit pozici, o kterou se ucházíte. Ukažte zaměstnavateli, že máte ambice, a že jste odhodláni využít každého svého zaměstnání ke zvýšení kvalifikace a tím se přiblížit tam kam se chcete dostat.

Další možné otázky

- Dělal jste už někdy práci, o kterou se ucházíte?
- Jak vaše vzdělání koresponduje s požadavky na pozici?
- Jaká byla vaše pracovní náplň a zodpovědnosti v posledním zaměstnání?
- Jak vypadal váš typický pracovní den?
- Kdy byste případně mohl/a nastoupit?
- Co jste dělal, když jste byl/a nezaměstnaný/á?

Otázky uchazečů o pracovní pozici

V druhé polovině pohovoru se personalista může uchazeče zeptat: máte na nás nějaké otázky? Úkol: získejte co nejvíce informací všeho druhu o zaměstnavateli a budoucím zaměstnání. Je dobré si několik dotazů připravit předem:

- Jaká je konkrétní náplň mé práce?
- Jaké jsou klíčové dovednosti úspěšné práce na této pozici, co očekáváte od kandidáta na tuto pozici?
- Jedná se o nově vytvořenou pozici?
- Jaké se k této pozici vztahují pravomoci a zodpovědnosti?
- Jaké jsou možnosti vzdělávání?
- Kdy je předpokládaný nástup?

Otázka platu

Otázka, která je pro mnohé velmi děsivá. Na tuto otázku je však dobré být připraven/a a znát hodnotu své práce a svého času. Není nutné se bát - každý ví, jaké má životní náklady a dovede si spočítat i další náklady spojené s prací.

Na stránkách www.platy.cz je možné si ověřit, jaká je obvyklá mzda v pozici, na kterou se hlásíte, někdy je plat uveden i v inzerátu, na který reagujete. Neříkejte raději žádná přesná čísla ale spíš rozmezí. Pokud byla mzda zmíněna již v inzerátu, můžete to zmínit a říci, že je to v oblasti, jakou si představujete.

Minimální mzda v roce 2018 je 12.200,- Kč měsíčně (při týdenní pracovní době 40 hodin), tedy 73,20 Kč za hodinu.

Dejte si dohromady všechny tyto informace a předem si připravte odpověď.

Pokud jste při pohovoru neuspěli, pak vezte, že zamítnutí patří k běžným nepříjemnostem a občas se stane každému. Nedejte se tím odradit a nenechte si tím zranit sebevědomí. Zamyslete se nad chybami, které jste mohli při pohovoru udělat a vezměte si z nich ponaučení pro příště. I zde platí: všechno zlé je k něčemu dobré.

Hlavní zásada:

Přijímací pohovor není zkouška, je to dialog dospělých lidí, kde jsou vždy dvě strany, dva účastníci – ten, kdo si vybírá a ten, kdo hledá práci. Obě strany mají stejná práva, vč. možnosti od výběrového řízení odstoupit. Nikdo z těchto dvou stran není v rámci výběrového řízení nadřízený ani podřízený, v tuto chvíli jste PARTNEŘI a vyjednáváte.

Vaše práce na Vás určitě někde čeká – jen ji najít! Držím Vám všem palce!

6.4 Jak napsat životopis

Pamatujte si, že životopis je Vaší vstupenkou na výběrové řízení. Je proto nutné, abyste dokázali zaujmout už „na papíře“, tedy dříve, než budete mít možnost se osobně představit a nabídnout své zkušenosti, znalosti a dovednosti.

Udělejte CV co nejpřehlednější – personalista věnuje vašemu životopisu nejprve zběžný pohled v délce maximálně 20 vteřin. Některému náboráři dokonce stačí jen 3 vteřiny. Za tu dobu by měl dojít k názoru, že vaše CV stojí za bližší prostudování.

Základní pravidla:

CV musí zaujmout na první pohled - dbejte na přehlednost a grafickou úpravu životopisu. Můžete zvolit netradiční grafiku i fonty, pokud zachováte vkusnost a čistotu stylu.

CV není slohové cvičení - text musí být strukturovaný. Neměl by mít víc než dvě strany, ale se stručností to ani nepřehánějte. Nevynechávejte žádné pracovní zkušenosti či pozice. Pryč je doba, kdy se životopis psal jako příběh ve větách, v dnešní době je nejvhodnější formou psát heslovitě, v odrážkách.

Žádné pravopisné chyby – v životopise nesmí být pravopisné chyby. I stylisticky musí být vaše CV v pořádku – nejsou přípustné žádné hovorové výrazy, zato je žádoucí odborná terminologie nebo zkratky, které jsou důkazem, že se v oboru vyznáte. Se zkratkami ovšem opatrně – co je jasné vám, ostatní nemusí pochopit. Mělo by se tedy jednat o obecně známé zkratky.

Pravdu a nic než pravdu - hodně lidí podléhá nutkání si své CV poněkud „vylepšit“: tu poopravit datum nástupu do práce, či některé zaměstnání zamlčet. A rázem je tu životopis zcela odlišný od toho, který personální agentura nebo firma obdržela od téhož uchazeče před několika měsíci. Pokud si toho personalista všimne, hodnotí to jako nereseriózní chování.

Životopis upravujte podle pozice, na kterou se hlásíte a jejího významu. Zavřít dveře do výběrového řízení na nižší pozici vám může i název předchozí pozice, jako je ředitel.

Na fráze zapomeňte – pokud popisujete svou pracovní náplň, namísto otřepaných formulací „zodpovědnost za“ nebo „flexibilní, komunikativní“ napište konkrétně, co jste skutečně dělali, čeho jste dosáhli, na čem jste pracovali a s jakým výsledkem. Doplňte popis práce u každé pozice a tu, která se nejvíce blíží pracovní pozici, na kterou se hlásíte, více rozepište.

Pozor na nepřesnosti – jednotlivé roky a informace musí navazovat

Doporučení: Dejte své CV přečíst známým - mohou odhalit to, co vy nevidíte a upozornit vás na nejasnosti či nevhodné formulace.

Co do životopisu patří a co ne:

Nezačínejte životopis sekcí s názvem „Kariérní cíl“ - na začátek životopisu můžete vložit krátký odstavec, v němž pomocí několika vět shrnete, kdo jste a v čem jste dobří. Můžete jej nazvat například „Profesní profil“. Nepopisujte nicméně své kariérní cíle, ty v této fázi náboráře nezajímají.

Udělejte CV co nejprehlednější - neuvádějte příliš mnoho kontaktů – stačí jeden telefon a e-mail, případně odkaz na osobní webové stránky.

Máte-li delší praxi, zaměřte se jen na posledních 15 let. Pracovní zkušenosti z doby dávno minulé nemají takovou váhu, popřípadě vynechejte nesouvisející praxi.

Vzdělání - do CV patří pouze nejvyšší dosažené vzdělání. Základní školu nezmiňujte. Současně není třeba uvádět, v jakých letech jste studovali. Uveďte pouze název školy, studovaného oboru či získaného titulu. Méně tím upozorníte na skutečnost, že jste čerství absolventi nebo naopak na to, že se již věkově blížíte důchodu. Nebude patrné ani to, že se již od absolvování školy dále nevzděláváte.

Důvody odchodu ze zaměstnání – tyto informace do životopisu nepatří, pravděpodobně budou předmětem osobního pohovoru.

Vyhňte se potenciální diskriminaci - v CV neuvádějte náboženské vyznání ani politickou orientaci. Též není nutné uvádět věk, rodinný stav nebo etnický původ.

Další informace, které do životopisu nepatří – výška a váha, důvody odchodů z jednotlivých zaměstnání, jména nadřízených, adresy zaměstnavatelů, výši platů... Nemusíte přikládat ani svou fotografii.

**Pamatujte také, že na tentýž inzerát odpověděly desítky jiných zájemců.
Podívejte se proto sebekriticky na svůj životopis a vžijte se do osoby,
které životopis posíláte.**

Životopis krok za krokem

Osobní údaje

- ✓ Napište jméno a příjmení, kontaktní adresu, telefonické spojení, adresu e-mailu – u každého údaje pouze jednu informaci.
- ✓ Je zvykem uvádět rovněž datum narození (ovšem není nutné – bez obav můžete vynechat), případně národnost, pokud je jiná než česká. Někdo připojuje i rodinný stav a počet dětí. Tyto údaje jsou ale nepovinné a spíše se nedoporučují.
- ✓ Chcete-li, do hlavičky životopisu můžete vložit fotografii. Zapomeňte ale na snímky z dovolené či s domácími mazlíčky. Nejvhodnější fotografie bude ta, která působí neutrálně a nijak vyzývavě. Pro tento účel nic nezkazíte klasickou portrétovou fotografií.

Pracovní zkušenosti

- ✓ Tato část CV je jednou z nejdůležitějších. Pracovní zkušenosti seřadte chronologicky od nejnovějších po nejstarší.
- ✓ U všech zkušeností vypište název zaměstnavatele a název pracovní pozice, kterou jste zastávali. U jednotlivých pozic napište měsíc a rok nástupu a odchodu.
- ✓ Popište svou činnost na každé pozici: za co jste zodpovídali, co patřilo k vašim běžným i zvláštním úkolům, jakých výsledků jste dosáhli.
- ✓ Životopis bude působit mnohem lépe, pokud uvedete konkrétní údaje, například počet lidí v týmu, který jste vedli, dosažený obrat z vašeho prodeje, počet získaných zákazníků, procenta zvýšení zisku.
- ✓ Nezapomeňte uvést i období péče o osobu blízkou – i při této činnosti jste získali řadu dovedností, které mohou být pro zaměstnavatele užitečné

Vzdělání

- ✓ Uved'te nejvyšší dosažené vzdělání. Základní školu nezmiňujte.
- ✓ Jak v CV popsat studium: název školy, obor studia, získaný titul + případně rok dokončení (není povinný údaj).
- ✓ Poté vypište ostatní absolvované formy studia (kurzy a školení). Uved'te název instituce, která vzdělávání organizovala, dobu trvání a zda studium bylo zakončeno zkouškou.

Další schopnosti

- ✓ V této části shrňte vaše dovednosti a znalosti: jazykové, počítačové, ale i jiné. Můžete zmínit také některé osobnostní charakteristiky. Vyberte to, co by se vašemu potenciálnímu zaměstnavateli mohlo zdát přínosné (například ŘP).
- ✓ Vyjmenujte další výrazné pracovní úspěchy, zahraniční stáže nebo konference, vědecké práce nebo publikační činnosti, různá ocenění, ale i svá hobby, pokud usoudíte, že by mohly personalistu zaujmout.

Jméno a příjmení

[Ulice, město, PSČ, země] | [Telefon] | [E-mail]

VZDĚLÁNÍ

[Od / do] [Získaný titul], [Škola]

[Od / do] [Získaný titul], [Škola]

PRAXE

[Od / do] [Název pracovní pozice], [Společnost]

· Sem patří stručný přehled vašich hlavních pracovních povinností a největších úspěchů.

[Od / do] [Název pracovní pozice], [Společnost]

· Sem patří stručný přehled vašich hlavních pracovních povinností a největších úspěchů.

DALŠÍ DOVEDNOSTI

Jazyky

IT dovednosti

SOUHRN

Další informace, které mohou být pro zaměstnavatele důležité

Jméno a příjmení

Adresa:

Telefon:

Email:

PROFESNÍ PROFIL

Získat skvělou práci může být problém, ale vytvořit životopis s vynikajícím vzhledem problém být nemusí.

PRAXE

[Datum od – do]

[Společnost]

[Pozice]

- Stručný popis pracovní činnosti
- Přehled pracovních povinností
- Dosažené úspěchy

[Datum od – do]

[Společnost]

[Pozice]

- Stručný popis pracovní činnosti
- Přehled pracovních povinností
- Dosažené úspěchy

VZDĚLÁNÍ

[Datum od – do]

[Název školy, sídlo]

[Titul]

- Způsob absolvování, téma diplomové práce apod.
- Studijní výsledky, získaná ocenění nebo vyznamenání

REFERENCE

Není nezbytně nutné, pokud je zaměstnavatel nevyžaduje

DALŠÍ DOVEDNOSTI A SCHOPNOSTI

Ovládáte práci s počítačem, znalost cizích jazyků? Zde je prostor pro jejich specifikaci.

JMÉNO A PŘÍJMENÍ

[Ulice]
[Město, PSČ, země]
[Telefon]
[E-mail]

OSOBNÍ PROFIL Jedná se o 3-4 body, které „vypíchnete“ z Vašich schopností, praxe nebo vzdělání, zvýrazníte a dáte hned do té nejdůležitější části životopisu.

Do toho odstavce vyberte to, na co jste nejvíce hrdí. To nejvyšší čeho jste dosáhli. To co nenabízí nikdo jiný.

PRAXE **[NÁZEV PRACOVNÍ POZICE, NÁZEV SPOLEČNOSTI]**

[Datum od – do]

Sem patří stručný přehled vašich hlavních pracovních povinností a největších úspěchů.

[NÁZEV PRACOVNÍ POZICE, NÁZEV SPOLEČNOSTI]

[Datum od – do]

Sem patří stručný přehled vašich hlavních pracovních povinností a největších úspěchů.

VZDĚLÁNÍ **[NÁZEV ŠKOLY, SÍDLO, TITUL]**

Zde můžete uvést své studijní výsledky a stručný přehled ročníkových prací, získaných ocenění a vyznamenání.

**DOVEDNOSTI,
SCHOPNOSTI**

Jste prezidentem studentského spolku, předsedou společenství vlastníků bytových jednotek nebo vedoucím skupiny dobrovolníků pracujících pro charitativní organizaci? Jste přirozená vůdčí osobnost, tak na to tímto způsobem upozorněte.

REFERENCE

[JMÉNO OSOBY PRO POSKYTNUTÍ REFERENCE]

[Titul, společnost], [Kontaktní informace]

6.5 Jak napsat motivační dopis

Motivačním, nebo také spekulativním dopisem sdělujete, proč jste právě vy tím vhodným člověkem, kterého by firma měla přijmout. Dobře napsaný motivační dopis vzbudí u personalisty zájem poznat vás osobně. Můžete v něm uvést to, co se do CV nehodí.

Základní zásady:

- ✓ Přiměřeně stručný (nepište slohové cvičení, neb v jednoduchosti je krása a méně znamená někdy více) – doporučený max. rozsah A4.
- ✓ Obsah musí zaujmout, vyvarujte se klišé. Hned první odstavec by měl obsahovat konkrétní důvod, proč píšete a vzbudit pozornost adresáta.
- ✓ Pro každou pracovní nabídku, o kterou usilujete, napište originální motivační dopis. Jeho obsah sestavte na míru dané firmě a dané pozici.
- ✓ Text by měl být stručný a jasný. V každém případě bez pravopisných chyb. Pozor na překlepy!
- ✓ Nebud'te familiérní ani podlézaví. Bud'te sebevědomí, ale ne arogantní. Nepište motivační dopis v negativním tónu.
- ✓ Dopis adresujte pokud možno konkrétní osobě.
- ✓ Zájem o sebe zvýšíte, pokud v průvodním dopise šikovně zmíníte osobu, kterou váš potenciální zaměstnavatel zná.
- ✓ Než dopis odešlete, přečtěte si jej „očima zaměstnavatele“.
- ✓ Neuvádějte informace, které si zaměstnavatel přečte v životopisu, nebo které jsou klišé a obecné - spíše se zaměřte na zkušenosti a dovednosti, které můžete zaměstnavateli nabídnout a které zvýší jeho motivaci vás pozvat k osobnímu pohovoru.

Co je možné/vhodné vynechat:

- ✓ Cokoliv, co by vás předem mohlo vyřadit z výběrového řízení.
- ✓ Informace, které nejsou relevantní (např. o tom, že jste byli dlouhodobě nemocní, teď už se ale cítíte fit a v pohodě ☺).
- ✓ Také není důležité psát o své rodině.

Úvod aneb Proč píšete?

Hned v úvodu dopisu přejděte k věci, vynechte zdvořilostní fráze - personalisté jsou zaneprázdnění a potřebují se hned dozvědět, proč se na ně obracíte. Specifikujte, jaká pozice vás zaujala. Nepište, že hledáte „jakoukoliv zajímavou pozici odpovídající vašim zkušenostem“. Personalista nemá čas ani chuť pro vás pozici vymýšlet. Uveďte, odkud o dané pozici víte.

Proč vás zaujala společnost

Možná vám to přijde jako podlézání, ale je potřeba trošku polechtat ego firmy, zaměstnavatele nebo majitele. Ne moc okatě, ale přesto působivě. Každou firmu potěší, když jste je objevili i jinak, než díky inzerátu. Potěší je, když vyzdvihnete jejich činnost a třeba aktivity, na kterých se podílejí. Dáte jim tak najevo, že jste si o nich opravdu něco zjistili a to se cení.

Jádro sdělení aneb Proč jsem vhodný uchazeč?

Tato část je nejpodstatnější. Vysvětlete, proč právě vy jste tím pravým pro danou pozici; nevyjmenovávájte vše jako v resumé, uveďte spíše příklady pracovních dovedností a úspěchů, vaše zkušenosti.

Uvědomte si, že nikoho nezajímá, že jste nejlepší, nejkrásnější, nejhodnější. A i kdyby ano, tak to nemůžete vy hodnotit. Firmy to musí posoudit samy podle toho, co jim napíšete.

V této části by neměly převládat pasáže z životopisu. To je nejčastější chyba všech motivačních dopisů. Je dobré napsat, co potencionálnímu zaměstnavateli nabízíte - prokažte znalost oboru či firmy, kde byste chtěli pracovat. Zmiňte znalost trhu a odborné problematiky nebo to, že máte síť kontaktů. Nastiňte svůj profesní záměr.

Zároveň nepopisujte Vaše vlastnosti: Jsem flexibilní, komunikativní, jsem týmový hráč.... Tomu už pomalu nikdo nevěří, protože to tam píšou naprosto všichni.

Vy se musíte odlišit! Musíte uvést perličky, které v životopisu nejsou. Zároveň uvést přesně Vaše praktické dovednosti a uvést na příkladech, kde jste to využili a že můžete tímto pomoci i firmě.

Při psaní se zaměřte na to, co vy můžete udělat pro firmu, než na to, co ona může nabídnout vám.

Závěr

Pamatujte na cíl průvodního dopisu: nezapomeňte požádat o pohovor. Napište, kdy a jak je možné vás kontaktovat. Pokud dopis posíláte poštou, vlastnoručně jej podepište.

21. listopadu 2014

Jméno a
příjmení

[Jméno příjemce]
[Název společnosti]
[Ulice]
[Město, PSČ, země]

> Pečovatelka

> Terénní soc. pracovník

Vážený [Příjemce],

přečetla jsem si Váš inzerát uveřejněný na internetových stránkách, ve kterém hledáte pracovníky na pozici pečovatelka.

Vzhledem k požadavkům, jaké kladete na uvedenou pozici a s ohledem na mé dosavadní zkušenosti (znalosti) a dovednosti si dovoluji o dané pracovní místo požádat.

S praxí pečovatelky mám dlouhodobé zkušenosti/ popř. práci pečovatelky jsem vykonávala xy let ve společnosti yx. Podrobnější údaje o mé kvalifikaci a pracovních zkušenostech uvádím v přiloženém životopise.

Ze svých dovedností mohu nabídnout:

- Dlouholeté zkušenosti s prací se seniory (uvést konkrétnější údaje)
- Jsem komunikativní, nedělá mi problém navázat kontakt s lidmi
- Nejsem konfliktní, jsem schopna pracovat pod tlakem i ve stresu
- Laskavé a trpělivé chování a jednání k uživatelům Domova pro seniory
- Ochotu pracovat s lidmi nacházejícími se v tíživé sociální a zdravotní situaci

Těším se na případné osobní setkání, při kterém můžeme osobně projednat možnosti, jak bych mohla být prospěšná vaší společnosti.

Se srdečným pozdravem,

Jméno a příjmení

[Adresa 1]

[Adresa 2]

[Město, PSČ, země]

[Telefon]

[E-mail]

[Web]

Příloha

Životopis

UCHAZEČ ODPOVÍDÁ NA INZERÁT

Pokud odpovídáte na konkrétní pracovní nabídku, zvolte například tuto formu dopisu:

Vážený pan
[Jméno příjemce]
[Název společnosti]
[Ulice]
[Město, PSČ, země]

Vážený pane,

ráda bych se zúčastnila výběrového řízení na pozici pečovatelky, kterou vaše společnost inzerovala.

Podobnou pozici zastávám již třetím rokem ve společnosti XY, kde v současné době dochází k reorganizaci. Z tohoto důvodu si nyní hledám zaměstnání podobného charakteru, kde bych mohla dále rozvinout své schopnosti.

Zaujalo mě Vaše volné místo zejména z důvodu, že jsem o Vaší společnosti slyšela hodně kladných reakcí a mně samotné se líbí projekty, kterých se s klienty účastníte a díky kterým je aktivizujete. Osobně mám s organizací těchto aktivizačních činností několikaleté zkušenosti.

Mohu nabídnout především:

- kvalifikaci v profesi pracovník v sociálních službách (rekvalifikační kurz v rozsahu ...);
- vřelý vztah k lidem, ochotu naslouchat a pomáhat druhým;
- empatii, zodpovědnost, trpělivost a pečlivost – tedy dovednosti, které jsem si ověřila v předchozí praxi.

Práce s lidmi a péče o ně mne baví a naplňuje. Proto bych se jí ráda i nadále profesně věnovala. Považuji se za člověka aktivního, činorodého, kterému se daří dobře vycházet s lidmi.

Nastoupit mohu ihned. V případě zájmu mne, prosím, kontaktujte na níže uvedeném telefonním čísle nebo e-mailem.

Děkuji za váš čas.

Anička Zrzavá
Lísková 358
Řepiště
Tel.: 720 411 411
E-mail: zrzava@centrum.cz

Vážený pan
[Jméno příjemce]
[Název společnosti]
[Ulice]
[Město, PSČ, země]

Odpověď na inzerát – Všestranný konzultant

Vážený pane,

jsem „všestranný konzultant“, kterého hledáte v inzerátu na portálu Jobs.cz. Jsem konzultant s rozmanitými zkušenostmi a se schopností adaptace. Mám rozsáhlou poradenskou praxi a velmi dobré počítačové znalosti, jak požadujete.

Nyní pracuji u prestižní konzultační společnosti. Z projektů, které jsem realizovala, mohu poskytnout dobré reference.

K dovednostem, které uvádím ve svém životopise, jako je plánování, organizace a řízení, ještě dodám, že mám certifikát z kurzu Project Manager pořádaného prestižním Management Institute.

V případě zájmu mne prosím kontaktuje na níže uvedeném telefonním čísle.

Žádost o místo skladníka/skladnice

Vážená paní, Vážený pane,

reaguji na Váš inzerát z nabídky volných pracovních míst uveřejněný na řadu práce dne.....,

Domnívám se, že splňuji předpoklady pro Vámi nabízené pracovní místo. 5 let jsem pracovala na pozici skladníka, ovládám práci na počítači, s vysokozdvizným vozíkem a vlastním řidičský průkaz sk. B.

Vím, že Vaše firma má perspektivní výrobní a obchodní program a poskytuje svým zaměstnancům prostor pro další profesní růst. Ráda bych proto získala ve vaší společnosti další praktické zkušenosti. Mohu nabídnout vysoké pracovní nasazení, pracovní zkušenosti, odborné dovednosti (svářečský průkaz, apod.).

V případě zájmu se ráda zúčastním výběrového řízení/osobního pohovoru na volné pracovní místo.

Děkuji za Váš čas, s pozdravem

Anička Hlavatá
Lísková 358
Řepiště
Tel.: 720 411 411
E-mail: hlavata@centrum.cz

Vážený pan
[Jméno příjemce]
[Název společnosti]
[Ulice]
[Město, PSČ, země]

Ostrava 11. dubna 2018

Dobrý den pane/paní,

reaguji na pozici sociální pracovnice Vašeho občanského sdružení Pomoc osamělému dítěti o.s.,
ulice Na Příkopě 123, Praha 1, 111 11.

Činnost Vašeho občanského sdružení mě velmi zaujala. Věnuji se sociálním projektům už několik let, i když jen formou dobrovolnické činnosti. Široký záběr Vašich aktivit a pomocných programů je mi velice blízký, protože jsem se sama na organizaci těchto projektů podílela, a vím, kolik práce je potřeba k jejich organizaci.

Jsem člověk, který se snaží pomoci druhým a vcítit se do složitých sociálních situací, které někteří lidé v dnešní době prožívají. Mohu Vám tedy nabídnout zejména osobní přístup v práci pro Vaše občanské sdružení a schopnost samostatné práce. Není pro mě problémem si sama zorganizovat čas, a pokud je potřeba, tak se i přizpůsobit potřebám klientů.

Mohu Vám nabídnout především zkušenosti na přípravě sociálních projektů a znalost problematiky, která je přímo nutná k pochopení situace klientů. Velkou výhodou může být i má znalost legislativy a právních předpisů, protože vím, že je s nimi tato práce úzce spojena.

Můžete ode mě očekávat zejména:

- osobní přístup a samostatnost při organizaci práce i času
- zkušenosti ze sociální problematiky a praxi na podobných projektech
- znalost legislativy a právních norem v sociální oblasti

Velmi ráda se Vám osobně představím na pracovním pohovoru.

Můj zájem o tuto pracovní pozici pramení zejména z mé časté snahy pomáhat druhým lidem. Tuto činnost proto v konečném důsledku nepovažuji ani tak za práci, jako spíše za své poslání a způsob, jak naplnit život svůj i životy druhých lidí.

S přáním hezkého dne

Anička Hlavatá
Lísková 358
Řepiště
Tel.: 720 411 411
E-mail: hlavata@centrum.cz

PŘÍKLAD NEVYŽÁDANÉHO MOTIVAČNÍHO DOPISU

Ne vždy zaměstnavatelé od uchazečů motivační dopis výslovně požadují. I tak je vždy lepší ho napsat. Třeba takto:

Vážen pan
[Jméno příjemce]
[Název společnosti]
[Ulice]
[Město, PSČ, země]

Ostrava 11. dubna 2018

Žádost o zaměstnání ve Vaší organizaci

Vážený(á) pane (paní), řediteli, (magistře, doktore nebo použijete příjmení)

Vážená paní, Vážený pane,

hledám nové zaměstnání, kde bych uplatnila své osobní zkušenosti a cit pro práci se seniory. Zajímám se zejména o práci osobní asistentky. V současné době vykonávám praxi v Domově důchodců, ve které dochází k reorganizaci.

Mohu nabídnout odborné znalosti v oblasti sociální práce (vzdělání, kvalifikační kurz), schopnost práce ve stresu a zvládání konfliktů. K mým silným stránkám pak patří vysoké pracovní nasazení, pracovní zkušenosti, pečlivost, trpělivost, zodpovědnost a svědomitý přístup k práci.

Vaše společnost mne zaujala zejména realizovanými projekty, kterých se s klienty účastníte a aktivizačními činnostmi, které klientům nabízíte. Osobně mám s organizací těchto aktivizačních činností několikaleté zkušenosti.

Žádám Vás o zařazení mé nabídky do seznamu zájemců o zaměstnání. Jsem připravena dostavit se k osobnímu pohovoru a zodpovědět všechny Vaše otázky.

Děkuji za Váš čas věnovaný této žádosti a těším se na případné osobní setkání.

S pozdravem

Anička Hlavatá
Lísková 358
Řepiště
Tel.: 720 411 411
E-mail: hlavata@centrum.cz

REFERENČNÍ MOTIVAČNÍ DOPIS

Doporučil vám známý či bývalá kolegyně, abyste oslovili konkrétní společnost s žádostí o místo? Jeho či její jméno je třeba uvést hned na začátek dopisu, abyste si byli jisti, že si jej adresát přečte. Opět je třeba poukázat na své přednosti a zkušenosti a také na to, čím můžete být pro firmu přínosní. Dobrá je i zmínka o tom, jak jste byli hodnoceni dřívějšími zaměstnavateli.

Vážený pan
[Jméno příjemce]
[Název společnosti]
[Ulice]
[Město, PSČ, země]

Vážený pane,

paní Jana Veselá, výkonná ředitelka agentury Eleanora mi doporučila, abych Vás kontaktoval ve věci otevřené pozice PR specialista u vaší společnosti.

Jako redaktorka Závažných listů jsem rozvinula svůj novinářský talent a zkušenosti. Kolektiv Závažných listů je úzký, proto jsem měla možnost se naučit i redakční formátování, tvorbu konceptů, korektury, proniknout do vydavatelských aktivit a poznat dohled nad výrobou.

Díky mé současné pozici ve společnosti Petr & Petr mám široký přehled v oblasti komunikačních aktivit, od tvorby tiskových zpráv po přípravu obsahu direct mail kampaní.

Jsem vysoce motivovaná, což předchozí zaměstnavatelé ocenili rychlým profesním postupem a rychlým přidělováním větších pravomocí a zodpovědností. Z pozice asistenta vydavatele jsem během pouhých pěti měsíců postoupila na post samostatného redaktora.

Velice ráda s Vámi budu hovořit o možnostech, jak bych mohla být prospěšná vaší společnosti.

Anička Hlavatá
Lísková 358
Řepiště
Tel.: 720 411 411
E-mail: hlavata@centrum.cz

6.6 Pečující pracující – aneb jak skloubit práci a péči o osobu blízkou (doporučení a shrnutí)

Pokud při péči pracujete

Nabízíme několik rad ohledně Vašeho postavení coby pečující a zároveň pracující osoby:

- V zaměstnání nesmíte dostat výpověď v ochranné době - tedy v době, kdy jako zaměstnanec nebo OSVČ čerpáte dávku ze systému nemocenského pojištění – tzv. dlouhodobé ošetřovné, viz níže.
- Zaměstnavatel je povinen omluvit Vaši nepřítomnost v práci po dobu Vaší dočasné pracovní neschopnosti.
- V případě že při péči o osobu blízkou pracujete, je možné „pobírat“ sočasně příspěvek na péči (ten totiž náleží osobě, o níž pečujete, a ta si Vaši pomoc z příspěvku hradí). Péče se přitom počítá jako náhradní doba pojištění pro vznik nároku na důchod. Péčí a prací tedy dochází k souběhu náhradní doby pojištění a příjmu. Až si budete jednou žádat o důchod, nechte si na OSSZ poradit ohledně možností a variant skloubení příjmů a délky péče pro výpočet důchodu.
- Pokud by Vás zaměstnavatel chtěl vyslat na pracovní cestu, musíte s tím souhlasit (pokud tedy převážně sama dlouhodobě pečujete o osobu, která se podle zvláštního právního předpisu považuje za osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby ve II. – IV. stupni závislosti).
- U zaměstnavatele můžete žádat o:
 - **krátkodobé pracovní volno na nezbytně nutnou dobu** (nejvýše 1 den) - kvůli doprovodu osoby blízké (konkrétně: rodičů, prarodičů, druha, manžela či dětí) k lékaři,
 - **ošetřovné** – lze čerpat při nezbytném ošetřování jiného člena domácnosti, pokud to vyžaduje z důvodu nemoci nebo úrazu jeho zdravotní stav (není tedy možné ho čerpat při péči o osobu s dlouhodobě nepříznivým stavem). Jedná se o dobu 9 kalendářních dnů (příp. 16 kalendářních dnů),
 - **dlouhodobé ošetřovné** - dávka pokrývá dobu po propuštění blízkého z nemocnice po závažné zdravotní komplikaci, která vyžadovala hospitalizaci po dobu min. 7 kalendářních dnů, pokud ošetřující lékař současně potvrdil nutnost celodenní péče po dobu alespoň dalších 30 kalendářních dnů.

Výhody práce při péči

Přestože je poskytování péče často jen obtížně sladitelné s docházkou do zaměstnání, snažte se, pokud je to možné, udržet s trhem práce kontakt. Z jakého důvodu?

- Budete více finančně nezávislé a Váš rodinný rozpočet nebude tak napjatý

- Pravidelný příjem ze zaměstnání Vám umožní širší využívání nabízených služeb. Budete moci plněji využívat potřebné sociální služby, které Vám v náročné péči poskytnou úlevu, a výlohy na péči (např. na vozík a další pomůcky, úpravu bytu, léky či hygienické potřeby aj.) pro Vás nebudou tak zatěžující.
- Práce Vám pomůže udržet vlastní sociální status, rozvíjet Vaše sociální kontakty a nabídne Vám i jinou identitu kromě role pečovatelky.
- Umožní Vám seberealizaci, zůstane zdrojem uspokojení.
- Neztratíte přehled v problematice Vaší profese ani pracovní návyky.
- Po ukončení péče, zejména dlouholeté výhradní péče, je návrat na trh práce obtížnější. Velmi častou překážkou je ztráta původní kvalifikace v důsledku dlouhodobého pečování, nedostatek pracovních zkušeností či ztráta sebevědomí.

Jak skloubit práci a péči o osobu blízkou?

Flexibilní úvazky

Pokud je pro Vás problematické skloubení práce a péče, zkuste využít a se zaměstnavatelem se domluvit na některé z flexibilních forem práce:

- ✓ Kratší pracovní doba - částečný úvazek
 - ✓ Stlačený pracovní týden
 - ✓ Sdílení pracovního místa
 - ✓ Pružnou pracovní dobu
 - ✓ Práci z domova
 - ✓ Konto pracovní doby
- Podrobnější informace o jednotlivých formách práce můžete najít v příručce *Pečující pracující, aneb praktické rady, jak skloubit práci s péčí o osobu blízkou* na našich webových stránkách www.pecujicipracujici.eu.
 - Zaměstnavatel je podle zákoníku práce povinen vyhovět Vaší žádosti, pokud pečujete o osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby ve II. – IV. stupni závislosti.
 - Před samotným jednáním o jiné formě práce se zaměstnavatelem je dobré mít jasno v tom, co očekáváte a jaký cíl sledujete, přijít s konkrétním návrhem řešení, mít rozmyšlené všechna pro a proti a způsoby řešení možných rizik a potíží, ukázat svému zaměstnavateli výhody flexibility.
 - Pracovněprávní předpisy nedefinují všechny flexibilní formy práce, můžete se dohodnout i jinak, aby to vyhovovalo Vám i zaměstnavateli.
 - Mezi další formy patří práce na dobu určitou, na DPP, DPČ atd.

Práce z domova

- Vhodná a reálná je pro pečující také práce z domova, tzv. home office - umožňuje pečující osobě vlastní organizaci pracovní doby podle vlastních potřeb a možností.
- Práce z domova je variantou pro skloubení pracovního a rodinného života. Zároveň zaměstnavateli snižuje náklady.
- Je potřeba si uvědomit, že tato forma vyžaduje větší nároky na sebedisciplinu a schopnost samostatně si organizovat práci – ale pečující osoby jsou v této oblasti již většinou „kované“ ☺

Několik pravidel pro skloubení práce z domu a péče:

1. Jasně oddělujte pracovní dobu od doby, kterou jako pečující věnujete péči. Vytvoření určitých hranic a nastavení pravidel snižuje stres a zvyšuje produktivitu.
2. Je dobré si svůj pracovní den strukturovat – mít nastavené časové úseky, kdy se budete věnovat opravdu pouze práci. Důležité, už z hlediska BOZP, je také dodržování pravidelných přestávek.
3. Vhodné je dodržovat „pracovní“ styl oblékání - už z psychologického hlediska to, že nezůstanete po celý den v domácím, byť pohodlném, oblečení (tepláky apod.), tvoří jakýsi přechod „mezi domovem a kanceláří“.
4. Při práci z domu je také důležité pracovat vždy ve stejném, pro práci vyčleněném prostoru – vyhrad'te si samostatnou kancelář, volný pokoj, případně jeden stejný pracovní stůl. Ideální je prostor, ve kterém je možné se zavřít a být v klidu, bez rušivých vjemů – v případě péče, kdy je potřeba mít přehled o stavu nemocného, lze tuto situaci vyřešit např. chůvičkou.
5. Se zaměstnavatelem byste si měla jasně vytyčit pravidla týkající se případných pracovních úrazů při práci z domova. Pracovním úrazem dle zákoníku práce je poškození zdraví nebo smrt zaměstnance, došlo-li k nim nezávisle na jeho vůli krátkodobým, náhlým a násilným působením zevních vlivů při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s ním. Jako pracovní úraz se posuzuje též úraz, který zaměstnanec utrpěl pro plnění pracovních úkolů.

Jak zefektivnit hledání práce?

- Zaktualizujte si svůj životopis.
- To, že pečujete/pečovala jste, se nebojte do životopisu uvést, a pro posílení významu této „práce“ v životopise uveďte některé z vlastností s péčí související, např.: *dobrá organizace práce, schopnost pružně reagovat na změny, pečlivost, obětavost, spolehlivost prokázaná dlouholetou péčí o osobu blízkou* apod. Prostě udělat z toho klad - pokud jste tolik let vykonávala tak náročnou „práci“, v podstatě v sociální sféře, tak se za to nemůžete stydět!!
- Pro některé profese, např. pracovník v sociálních službách, je péče o osobu blízkou dokonce velkou výhodou.
- Také zmiňte Vaše aktivity během péče – např., že jste se věnovala samostudiu, dobrovolnické činnosti apod.
- Buďte připravena na pracovní pohovor, výběrové řízení.
- Zkuste si na internetu vyhledat, jaké nepříjemné či dokonce nezákonné otázky mohou na pohovoru zaznít a připravte si odpovědi předem. Připravte se na dotaz, jak zvládnete skloubení péče a práce, jestli máte zajištěnu péči o blízkého apod. Na internetu najdete velké množství rad.
- Připravte si strategii, jak s budoucím zaměstnavatelem jednat o případném flexibilním uspořádání práce.
- I personalisté jsou jen lidé, zabírají na ně argumenty; ocení, že si věříte a jdete si za svým.
- Různé konkrétní rady získáte na našich webových stránkách www.pecujicipracujici.eu.

Pokud je pro vás kvůli péči práce skutečně nereálná

- Současný sociální systém Vám zajistí určité prvky sociální ochrany.
- Neformální péče je posuzována jako náhradní doba při posuzování nároku na podporu v nezaměstnanosti.
- Doba poskytování péče se započítává (jako náhradní doba pojištění) do doby potřebného pojištění na důchod.
- Po dobu poskytování péče je za Vás hrazeno státem zdravotní pojištění (pokud tedy pečujete o dítě do 10 let či o osobu pobírající příspěvek ve II. – IV. stupni závislosti)

Seznam literatury:

Velmi podrobné rady pro pečující o seniory (ale i mnoho univerzálně použitelných rad) přináší materiály portálu pecujdoma.cz Diakonie ČCE a Moravskoslezský kruh o.s.. Všechny níže uvedené příručky lze získat v elektronické podobě:

KALVACH, Z. Rady lékařské. Diakonie ČCE, 2014.

KOLÉBALOVÁ, J.; POLÁKOVÁ, J. Rady rehabilitační. ČCE, 2014.

KALÁBOVÁ, M. Rady pro komunikaci. ČCE, 2014.

KALÁBOVÁ, M. Rady ošetrovateľské. ČCE, 2014.

PEŠLOVÁ, R. Rady sociálně-právní. ČCE, 2014.

DANIELOVÁ, B.; FITZPATRICK K.; PROVAZNÍKOVÁ T.; STAROSTOVÁ O. Jsem tady ještě doma? Diakonie ČCE.

ONDERKOVÁ, A. Ošetrovateľská abeceda. Moravskoslezský kruh, 2011.

KALVACH, Z. Pečujeme doma: příručka pro laické pečující. Moravskoslezský kruh, 2011

SLÁMA O.; DRBAL J.; PLÁTOVÁ L. Dožít doma (příručka pro laické pečující). Moravskoslezský kruh, 2009.

NOVÁK T. Péče o pečující (jak být ošetrovateľem také sám sobě). Moravskoslezský kruh, 2011.

Praktický průvodce podnikáním pro pečující o osobu blízkou, 2014 Koordinační a informační středisko pro osoby se zdravotním postižením a seniory, o.p.s.

Příručka péče o osobu blízkou – projekt Jsme v tom spolu

Kotková, A., Štorová I. Pečující osoby a ženy 45+ na trhu práce. Sladování práce a rodiny, postavení a potřeby. Gender Studies, o.p.s., 2013

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách

Zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, ve znění pozdějších předpisů

<http://www.pecujdoma.cz/>

www.mpsv.cz

<http://klarapomaha.cz/>

<http://www.urbitesiporadite.cz/kraj/moravskoslezsky.html>

<http://www.kompenzacni-pomucky.cz/>

<http://www.paraple.cz/informace/kompenzacni-pomucky.html>

<http://www.arteterapie.net/>

<http://www.umirani.cz/>