

# ZPRAVODAJ



**Březen 2023**

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

Na kávu s ombudsmanem, 86. díl:

## Když řízení trvá moc dlouho aneb Státe plat'!

Ombudsman na základě stížností lidí v obtížné sociální situaci opakovaně řeší problémy s opožděnou výplatou dávek, především v Praze. Jedná proto s ministrem práce a sociálních věcí a generálním ředitelem Úřadu práce ČR o vhodných opatřeních k řešení nastalé situace. Pokud však i přes veškerou snahu dojde k opožděné výplatě dávky, můžete stát požádat o odškodnění. V dnešním podcastu si řekneme, kam se taková žádost podává a co je potřeba k ní doložit. Prozradíme vám také, kolik můžete dostat peněz, a poradíme vám, co můžete dělat, pokud se vám odškodnění zdá příliš nízké.

**Nápomocné vám budou také naše informační letáky**

[Nečinnost úřadů](#)

[Žádost o uplatnění opatření proti nečinnosti](#) a ve [verzi pro tisk](#)

[Žádost o přiměřené zadostiučinění za nepřiměřenou délku správního řízení](#)

[Průvodní informace k žádosti](#)

[Desatero dobré praxe pro posouzení žádosti o odškodnění](#)

## Občanská poradna REMEDIUM informuje

Od 1. ledna 2023 mohou osoby se zdravotním postižením nebo s nízkými příjmy žádat slevu 200 Kč na mobilní tarif nebo internet.

O cenové zvýhodnění mohou žádat tyto osoby:

- držitel průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty,
- držitel průkazu ZTP/P,
- osoba závislá na pomoci jiné fyzické osoby ve stupni II (středně těžká závislost), stupni III (těžká závislost) nebo stupni IV (úplná závislost) nebo, jde-li o nezletilou osobu, spotřebitel, který o ni osobně pečuje,
- spotřebitel, který vychovává nebo který osobně pečuje o nezletilou osobu, která mu byla svěřena do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu a která je držitelem průkazu ZTP, ZTP/P,
- osoba, jejíž započitatelný příjem za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší než 2,15násobek životního minima, jde-li o jednotlivce,
- osoba, která žije v téže domácnosti s dalšími osobami a součet jejího započitatelného příjmu a započitatelných příjmů těchto osob za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší než 2,15násobek životního minima osob žijících v této domácnosti.

Slevu je možné žádat po operátorech O2, T-Mobile, Vodafone a PODA.

Pokud spadáte do okruhu osob, na které se sleva vztahuje, požádejte o ni u poskytovatele služeb. Je potřeba předložit příslušné doklady (ZTP, ZTP/P), oznámení nebo rozhodnutí o přiznání příspěvku na péči nebo rozhodnutí příslušného orgánu o svěřeni dítěte do péče nahrazující péči rodičů.

Osoba s nízkými příjmy musí předložit čestné prohlášení, které je k dispozici na webových stránkách Českého telekomunikačního úřadu.

Potřebujete poradit? Kontaktujte nás:

Občanská poradna REMEDIUM

Křišťanova 15, 130 00 Praha 3

Kontaktní místo Beroun: V Pražské bráně 74, 266 01 Beroun

Tel. 272 743 666 a 735 613 901

[https://www.remedium.cz/obcanska\\_poradna.php](https://www.remedium.cz/obcanska_poradna.php)

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

## **Život ve zdraví – zbožné přání všech, nejen pečujících**

Každý z nás chce, aby jeho rodina prožila šťastný život ve zdraví. Kolem slyšíme spoustu rad, jak se zdravě stravovat, sportovat a v neposlední řadě i informace o důležitosti prevence. Co však prožívá člověk, který se v určité fázi svého života stane pečujícím? Podle údajů mezinárodní Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) tvoří 70–90 % poskytovatelů dlouhodobé péče právě neformálně pečující, tedy členové rodiny, přičemž často i oni jsou v předdůchodovém věku.

Česká republika se společně s Polskem řadí k zemím, kde je podíl neformální péče nejvyšší. O své blízké u nás pečuje až 1 100 000 lidí. Přitom každý pátý člověk je současně zaměstnaný.

Trojboj péče-rodina-práce je náročná disciplína. Pečující se soustředí hlavně na poskytnutí péče. V počátku si neuvědomují, že to je jen špička ledovce. K péči samotné jim ale přibude také vyhledávání vhodných služeb, doprovod a čas strávený u lékaře, jednání na úřadech či péče o domácnost blízkého. Vše doplní i emoce, které doprovázejí proměnu životních rolí.

Pečující se často řídí heslem: „*Rodiče nás vychovali, my jim to musíme oplátit.*“ Následně ještě přidají slib opečovávaným: „*Nikdy vás nikam neumístíme.*“

Středisko pro pečující organizace A DOMA, z. s., reaguje na zkušenosti s pečujícími, kteří podceňují rizika spojená se zanedbáním péče o své vlastní zdraví. Většinu času věnují osobě, o kterou pečují, a své potřeby upozadují. V důsledku toho se již v průběhu péče či po jejím skončení sami stávají trvalými příjemci zdravotních služeb. Statistiky navíc hovoří až o 20 % pečujících, kteří končí na antidepresivech.

„*Podle našich zjištění se u pečujících dále potvrzují onemocnění pohybového aparátu, artróza, hypertenze, vbočené palce, patní ostruhy, vysoký krevní tlak, arytmie, diabetes, onkologické diagnózy či další onemocnění. Významný vliv na jejich průběh mají stresové situace, které pečující při péči o blízké prožívají. Často je navíc trápí otázka, kdo se postará o jejich blízké, když onemocní,*“ říká **Jitka Zachariášová, ředitelka organizace A DOMA, z. s.**

### **Délka života ve zdraví se v ČR v posledních letech snižuje**

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nejenom nepřítomnost nemoci. V posledních letech se prodlužuje délka dožití, ale neprodlužuje se délka života ve zdraví. Ta je u nás ve srovnání se Švédskem o devět let kratší. Ve Švédsku je to přibližně 70 let, v České republice žijeme ve zdraví v průměru jen 61 let.

„Zdraví je to nejcennější, co máme. Aby pečující byli schopni o své blízké pečovat, musí být v první řadě sami zdravotně v pořádku. Stejně jako nám představují letušky v letadle: při poklesu tlaku v kabině nasazujeme kyslíkovou masku nejdříve sami sobě, abychom mohli zachraňovat blízké,“ říká geriatrická **prof. MUDr. Kubešová Matějovská**, která působí v domově pro seniory Dobré časy v Ivančicích, a dodává: „Strategický rámeček ministerstva zdravotnictví Zdraví 30 hovoří o tom, že podpora zdraví během celého života by měla vést k tomu, že zdravotnictví by nemělo fungovat pouze jako záchytná síť pro již nemocné, ale mělo by plnit funkci preventivní.“

### Osvěta

Organizace A DOMA, z. s., se stala partnerem osvětové kampaně filmu Tancuj, Matyldo o příběhu úspěšného exekutora Karla Jaroše a jeho syna Pavla, jejichž matka a babička Matylda onemocněla Alzheimerovou chorobou a tato situace převrátí život všem vzhůru nohama. V hlavních rolích tragikomického snímku se představí Karel Roden, Regina Rázlová a Antonio Šoposki.

### Rodinný průvodce

Rodinný průvodce je specialista, který se dokáže vcítit do pečujícího nebo rodiny v obtížné situaci a dlouhodobě jim pomáhá najít řešení v péči o blízkého. Řídí celou situaci a společně s multidisciplinárním týmem předkládá pečujícímu nový pohled na řešení nepříznivé situace. Dlouhodobě pracuje s pečujícím formou diagnostiky a koučování až po jeho odpojení.

### O A DOMA

Nezisková organizace A DOMA, z. s., letos slaví 16 let od svého založení. Poskytuje službu osobní asistence seniorům či lidem se zdravotním a duševním znevýhodněním od 18 let věku. Kromě toho se už od roku 2015 zaměřuje na podporu těch, kteří pečují o své blízké – na rodinné pečující. Podporu jim nabízí v rámci služby Střediska pro pečující a několika projektů. Webové stránky: [www.a-doma.cz](http://www.a-doma.cz)

## Může se hodit...

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

Veřejný ochránce práv

## Jak poznat a řešit diskriminaci? Naučte se to v novém e-learningu ombudsmana

Vytvořili jsme online kurz o antidiskriminačním právu. Je vhodný pro každého, kdo chce rozumět tomu, jak diskriminaci poznat a řešit. Kurz bude mít celkem šest částí (modulů). První část kurzu spouštíme u příležitosti Zero Discrimination Day, který připadá na 1. března. Můžete si tak vyzkoušet první modul, ve kterém vysvětlujeme základní pojmy v oblasti diskriminace. Celý e-learningový kurz je zdarma.

## Nárok na léčbu při onemocnění covid-19

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) upozorňuje, že přestože jen v prvních březnových dnech přibýlo každý den přes 900 nakažených, nejsou čeští pacienti dobře informováni o tom, co mají dělat, mají-li příznaky covidu-19 anebo již mají pozitivní test. Přitom to jsou právě tzv. riziková pacienta, tedy senioři a občané trpící některým z mnoha chronických onemocnění, kteří jsou vážným průběhem virového onemocnění covid-19 stále nejvíce ohroženi.

V současné době dominuje pandemii tzv. varianta omicron, která má mírnější průběh. Pro zdravé občany nepředstavuje velké riziko závažného průběhu a hospitalizace.

Avšak pro osoby starší 65 let a pro riziková pacienta se pravděpodobnost hospitalizace pro onemocnění covid-19 zvyšuje až pětkrát. Ještě dramatičtější je zvýšení rizika úmrtí, které je u osob starších 65 let dokonce šedesátkrát vyšší než u pacientů do 30 let.

Je samozřejmě skvělé, že všechna limitující opatření kvůli covidu-19 byla již odstraněna, ale možná právě proto by měli být riziková pacienta obezřetní. Bohužel, mnozí z nás ani nevědí, že mezi riziková pacienta patří. Navíc informovanost o tom, kdo jsou riziková pacienta a jakým způsobem se mohou dostat k účinné léčbě covidu-19, je stále velmi malá.

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) **Mgr. Václav Krása**, vysvětluje: *„Jako riziková pacienta jsou označováni lidé s cukrovkou, chorobami srdce a cév, plic nebo ledvin, onkologičtí pacienta, lidé s imunodeficiencemi a obecně osoby ve věku nad 65 let.“* A pokračuje: *„Stále vnímáme určitý strach našich členů z covidu a z nedostupnosti instrukcí, jak mají postupovat v případě nákazy. Otázky na možnosti léčby se stále opakují. Z rozhovorů s nimi víme, jak málo je veřejnost informována o tom, co může udělat pro to, aby se k léčbě dostala. S ohledem na to, co všechno se již o covidu napsalo, je to až překvapivé.“*

Pro pacienta proto **NRZP ČR připravila přehlednou infografiku**, tedy obrázkový návod, jak se zachovat, onemocní-li covidem-19.

Václav Krása, předseda NRZP ČR, ji představil takto: *„Považujeme za důležité poskytnout široké veřejnosti jednoduchý návod, co dělat a jak se chránit. Nejdůležitější je vědět, že pokud máte příznaky covidu, např. kašel, bolest v krku, rýmu, ztrátu čichu a podobně, je důležité provést si antigenní test. Pokud je pozitivní, kontaktujte ihned svého praktického lékaře, který vám může předepsat antivirotika,“* vysvětluje a dodává: *„Hraje se ale o čas. Léčba antivirotiky, které nedovolí viru se ve vašem těle rozmnožit, je účinná, pouze pokud se podá co nejdříve, ideálně do tří a maximálně do pěti dnů od prvních příznaků. Radím tedy všem – nečekejte s příznaky několik dnů, než si uděláte test. Jste-li pozitivní na covid, kontaktujte okamžitě svého praktického lékaře. Díky rychlému postupu můžete získat léčbu, která vás ochrání před hospitalizací. K prokázání positivity vám stačí pouze antigenní test.“*

Antivirotika neboli antivirotické léky jsou skupina léků, která umí účinně zablokovat schopnost viru množit se. Pokud virus není schopen se množit, nemůže v lidském těle vyvolat vysokou virovou „nálož“, která by mohla způsobit závažný průběh onemocnění. I pacient s oslabenou imunitou má tedy šanci, že jeho imunitní systém se s nízkou náloží viru vyrovná a potlačí jej. Cílem je chránit se před těžkou formou onemocnění a minimalizovat pravděpodobnost hospitalizace.

V současné době je v České republice dostupný léčivý přípravek Paxlovid, který je jediné registrované antivirotikum k léčbě covidu ve formě tablet a podává se v domácím prostředí. Dále je

dostupný registrovaný léčivý přípravek Veklury ve formě infúzí, třetím dostupným přípravkem je neregistrovaný přípravek Lagevrio.

Aby byla léčba účinná, je terapii těmito léky nezbytné zahájit co nejdříve. Všechny tři přípravky jsou plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to všem rizikovým pacientům.

*„Věříme, že rizikové osoby rychleji nasměrujeme k pomoci, která zabrání zbytečným hospitalizacím, a především ochrání jejich život. Je škoda, že pacienti často kontaktují svého lékaře, až když je pozdě a neúčinnější léčbu v rané fázi onemocnění, tabletová antivirotika, již podat nejde,“* uvádí předseda NRZP ČR, patientské organizace s více než dvacetiletou zkušeností v hájení zájmů osob se zdravotním postižením, a dodává, že důležité je zároveň dodržovat hygienická opatření, jako je používání roušek v místech většího výskytu lidí, správná technika mytí rukou, a samozřejmě se nechat očkovat.

### **Covid-19 v České republice**

Od 1. března 2020, kdy byl zaznamenán první případ onemocnění covid-19, eviduje Ministerstvo zdravotnictví ČR celkem 4 612 903 případů nákazy včetně reinfekcí. 42 457 osob v souvislosti s onemocněním zemřelo.

### **Příznaky COVID-19**

Příznaky onemocnění COVID-19 jsou různé, avšak mezi nejčastější se řadí horečka, kašel, bolest v krku, rýma, ztráta chuti nebo čichu, dušnost nebo problémy s dýcháním, únava, bolest hlavy, svalů nebo kloubů, nevolnost, zvracení či průjem.

### **Antivirotika**

Antivirotika jsou skupina léčivých přípravků, které se v indikovaných případech používají k léčbě virových onemocnění. Svým působením účinně brání virovým částicím v dalším množení, čímž usnadňují boj imunitního systému s nákazou.

### **Rizikové pacienti**

Mezi rizikové pacienti jsou obecně řazeni lidé s cukrovkou, obezitou, chorobami srdce a cév, plic nebo ledvin, onkologičtí pacienti, lidé s imunodeficiencemi a obecně osoby ve věku nad 65 let.

*Sabrina Plisková*

---

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

## **Vozičkářské trasy Klubu českých turistů**

Publikace obsahuje popis 18 tras pro vozičkáře. Jsou dlouhé od 3 km (Za Hliníkem do Humpolce) až po 14 km (Městské lesy v Hradci Králové).

Klub českých turistů (založen 1888) zahájil v roce 2004 veřejnou sbírku „Novoroční čtyřlístek“, do které každoročně přispívají turisté během oblíbených novoročních pochodů, konaných v období od Vánoc do 15. ledna, zakoupením zvláštního odznaku – etikety.

Od roku 2008 je výtěžek sbírky věnován na turistické značení tras pro vozíčkáře v programu Turistika pro všechny. Za 15 let bylo vyznačeno 18 tras pro vozíčkáře. Na rozdíl od „semaforového“ vyznačení přístupnosti budov jsou vozíčkářské trasy vyznačeny barevným „sjezdovkovým“ označením.

Publikace je ke stažení v příloze. Tištěné brožury jsou k dispozici na sekretariátu KČT (Praha 1, Revoluční 1056/8a).

**Soubor:**

 [Vozíčkářské trasy](#)

---

**Redakční rada:**

**Bc. Daniela Jeníčková, [d.jenickova@arpzpd.cz](mailto:d.jenickova@arpzpd.cz)**

**Vydává Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s.**

**Karlínské nám. 12**

**186 03 Praha 8 – Karlín**

**(pro vlastní potřebu)**

**e-mail: [asociace@arpzpd.cz](mailto:asociace@arpzpd.cz) [http:// www.arpzpd.cz](http://www.arpzpd.cz)**