NABÍDKA

poskytovaných úkonů



pečovatelská služba

www.moap.cz→občan→sociální služby→pečovatelská služba

SÍDLO: Tyršova 14/1761, Moravská Ostrava



Okamžitá kapacita: 16 + 1

ÚŘEDNÍ HODINY

Pondělí a středa:	**8:00 - 11:30 12:30 - 17:00**
Úterý, čtvrtek, pátek:	neúřední dny

DOBA POSKYTOVÁNÍ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Domácnosti klientů na území Moravské Ostravy a Přívozu

Dům s pečovatelskou službou Gajdošova:

Pracovní dny:	**7:30 - 19:00**
Víkendy a svátky:	**7:00 - 15:30**

Dům s pečovatelskou službou Dobrovského:

Pracovní dny:	**8:00 - 15:30**

Sazebník úhrad za úkony pečovatelské služby

platný od 1. 9. 2026
(vydaný usnesením č. 3964/RMOb2226/82/26 ze dne 17. 8. 2026)

Úkon	Výše úhrady
pomoc a podpora při podávání jídla a pití	165 Kč/hod.
pomoc s užitím doplňku stravy nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely podávaných ústy	165 Kč/hod
pomoc při oblékání a svlékání, obouvání a zouvání, popřípadě za použití speciální pomůcky	165 Kč/hod.
pomoc s použitím neinvazivního zdravotnického prostředku sloužícího k podpoře pohybu nebo funkce končetiny	165 Kč/hod
pomoc s použitím kompenzační pomůcky nezbytné pro běžné denní činnosti	165 Kč/hod
orientační sledování základních tělesných projevů a fyziologických funkcí běžně vnímatelných nebo zjistitelných neinvazivním způsobem	165 Kč/hod
pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru	165 Kč/hod.
pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík a pomoc při vstávání, uléhání, posazování, změně, úpravě a zajištění pohodlné a bezpečné polohy	165 Kč/hod.
pomoc při úkonech osobní hygieny a péči o pokožku bez porušení integrity kůže	165 Kč/hod.
pomoc při základní péči o vlasy a nehty	165 Kč/hod.
pomoc při ošetření drobných porušení integrity kůže, která nejsou komplikovaná ani chronického charakteru	165 Kč/hod.
pomoc a podpora při fyziologickém vyprazdňování a s tím související hygienou	165 Kč/hod.
pomoc při vypuštění nebo výměně sběrného sáčku při zavedené cévce z močového měchýře	165 Kč/hod
donáška	65 Kč/úkon
pomoc při přípravě jídla a pití	165 Kč/hod.
příprava a podání jídla a pití	165 Kč/hod.
běžný úklid a údržba domácnosti	165 Kč/hod.
pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti, úklidu sezónního, po malování	165 Kč/hod.
běžné nákupy a pochůzky	165 Kč/hod.
donáška vody	165 Kč/hod.
topení v kamnech včetně donášky a přípravy topiva, údržba topných zařízení	165 Kč/hod.
velký nákup	180 Kč/úkon
praní a žehlení osobního prádla	110 Kč/kg
praní a žehlení ložního prádla	110 Kč/kg
doprovázení dospělých k lékaři, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět	165 Kč/hod.
pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů	165 Kč/hod.
pomoc při vyřizování běžných záležitostí	165 Kč/hod.
pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném prostředí: dohled, aby osoba závislá na pomoci nezpůsobila ohrožení sobě ani svému okolí	165 Kč/hod.

Úhrada za úkony se počítá 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. Totéž platí pro úkony, u nichž je stanovena úhrada za kg. V případě, že součet hodin skutečně poskytované péče přesáhne 80 hodin v daném měsíci, budou úkony účtovány ve snížené sazbě 145 Kč/hodinu.

Vydáním tohoto sazebníku pozbývá platnosti sazebník úhrad vydaný usnesením RMOb č. 3477/RMOb2226/72/26 ze dne 2. 3. 2026.

KONTAKTY

Bc. Jana Kielarová, sociální pracovnice
599 442 644, 724 067 385
jana.kielarova@moap.ostrava.cz

Nevíte si rady a potřebujete pomoc? Obraťte se na naši sociální pracovnici.

V úředních hodinách Vám poskytne základní sociální poradenství, zodpoví Vaše dotazy a pomůže najít nejvhodnější řešení Vaší situace prostřednictvím pečovatelské služby nebo jiné formy podpory.

Máte-li zájem o naše služby, sociální pracovnice Vás navštíví ve Vašem domácím prostředí. Společně si povíte o Vašich potřebách, možnostech pomoci a navrhnete rozsah péče, který Vám pomůže co nejdéle zachovat samostatnost a zůstat ve známém prostředí domova.

Během úvodního jednání sociální pracovnice posoudí, zda je pečovatelská služba vhodným řešením právě pro Vás. Pokud by Vaší situaci lépe odpovídala jiná sociální či návazná služba, ráda Vám doporučí vhodné možnosti a poskytne potřebné kontakty.

Marcela Platzková, koordinátor, klíčový pracovník

599 442 654, 725 926 971
marcela.platzkova@moap.ostrava.cz

Koordinátor pečovatelské služby zajišťuje, aby péče probíhala spolehlivě, plynule a podle individuálních potřeb klientů. Plánuje návštěvy pečovatelek, koordinuje poskytování jednotlivých úkonů a operativně řeší změny, které mohou v průběhu péče nastat. Je důležitým kontaktním partnerem pro klienty, jejich rodinné příslušníky, opatrovníky i spolupracující organizace.

Bc. Marcela Lukášová, klíčový pracovník

599 442 655, 725 528 684
marcela.lukasova@moap.ostrava.cz

Aby péče skutečně odpovídala Vašim potřebám, máte po celou dobu služby svého klíčového pracovníka. Ten s Vámi pravidelně hovoří o Vašich přáních, potřebách i cílech a společně nastavujete rozsah podpory tak, aby Vám pomáhala žít co nejdéle způsobem, na který jste zvyklí.

Ing. Milena Partyková, referent sociálních služeb

599 442 642, 724 368 225
milena.partykova@moap.ostrava.cz

Referent sociálních služeb Vám pomůže zorientovat se v otázkách úhrad za pečovatelskou službu. Připravuje vyúčtování poskytnuté péče, poskytuje informace o platbách a ochotně zodpoví Vaše dotazy týkající se cen služeb a způsobu úhrady.

Sociální šetření proběhlo dne: _____

Z rozhovoru se zájemcem o službu a jeho celkové nepříznivé sociální situace je domluven tento cíl spolupráce:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Pečovatelská služba bude zahájena dne _____

Platba bude prováděna

☐ v hotovosti (klient připraví pečovatelce přesnou částku, kterou mu pečovatelka předem sdělí)

☐ převodem (Ing. Partyková zašle e-mailem podklady k platbě)

Zájemce o pečovatelskou službu si převzal **Pravidla poskytování pečovatelské služby** ☐.

Využívám jinou pečovatelskou službu:

☐ ano ☐ ne

poskytovatel 1_____

poskytovatel 2 _____

Prohlašuji, že jsem byl informován o možnosti využít snížené platby v souladu s vyhl. č. 195/2024 Sb., kterou se mění vyhl. č. 505/2006 Sb. v případě, že součet hodin pečovatelské služby přesáhne 80 hodin v daném měsíci, a to ve snížené sazbě 145 Kč/hodinu.

V této souvislosti se zavazuji, že vás budu nejpozději do 1. dne kalendářního měsíce následujícího po měsíci, v němž byla služba poskytnuta, informovat o rozsahu využitých služeb jiné pečovatelské služby:

☐ e-mailem **jana.kielarova@moap.ostrava.cz**

☐ dávám tímto souhlas, aby pečovatelská služba MOb MOaP komunikovala s poskytovatelem _____ o rozsahu využití základních úkonů pečovatelské služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění. Tento souhlas je udělen po dobu využívání pečovatelské služby MOb MOaP.

_____

sociální pracovnice

Jakou pomoc Vám můžeme nabídnout?

Níže naleznete přehled jednotlivých úkonů pečovatelské služby, které poskytujeme. U každého úkonu se dozvíte, s čím Vám můžeme pomoci, v jakém rozsahu je služba dostupná a za jakých podmínek je poskytována.

Naším cílem je podpořit Vás při zvládání běžných denních činností tak, abyste mohli co nejdéle zůstat ve svém domácím prostředí a zachovat si co největší míru samostatnosti. Vyberte si úkony, které odpovídají Vašim potřebám, a společně nastavíme rozsah podpory, který Vám bude nejlépe vyhovovat.

POMOC PŘI ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH ÚKONŮ PÉČE O VLASTNÍ OSOBU

podání jídla

Pomoc a podpora při podávání jídla a pití		
Dostupnost úkonu		
Pondělí - neděle	2x denně	do 30 minut

- Jedná se o podání snídaně, oběda a večeře (ohřátí pokrmu, uvaření čaje, podání, mytí nádobí).
- V pracovních dnech je možná libovolná kombinace.
- V sobotu, v neděli a o svátcích se jedná o podání snídaně a oběda, možno při podání oběda přichystat večeři.

pomoc s užitím doplňků stravy nebo potraviny

Pomoc s užitím doplňků stravy nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely podávaných ústy		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 10 minut
Sobota - neděle	1x denně	do 10 minut

- Podpora klienta při užívání doplňků stravy a potravin, které jsou určeny k doplnění běžné stravy nebo k zajištění specifických

nutričních potřeb např. speciální výživové nápoje, laktobacily, výživové pudingy.

pomoc při oblékání a svlékání

Pomoc při oblékání a svlékání, obouvání a zouvání, popřípadě za použití speciální pomůcky		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně terén 3x denně DPS	do 15 minut
Sobota - neděle	2x denně	do 15 minut

- Součástí úkonu je také použití speciálních pomůcek, které usnadňují manipulaci s oděvem nebo obuví např. navlékače ponožek, punčoch či obouvací lžíce.
- Imobilní klient je povinen mít k dispozici polohovací lůžko přístupné ze tří stran.

použití neinvazivních zdravotních prostředků

Pomoc s použitím neinvazivního zdravotnického prostředku sloužícího k podpoře pohybu nebo funkci končetiny		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně terén 3x denně DPS	do 10 minut
Sobota - neděle	2x denně	do 10 minut

- Jedná se o pomůcky, jako jsou ortézy, protézy, kompresní punčochy, bandáže nebo jiné podpůrné prostředky, které klient využívá na základě doporučení odborníka.

použití kompenzační pomůcky

Pomoc s použitím kompenzační pomůcky nezbytné pro běžné denní činnosti		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 10 minut
Pracovní dny	3x denně DPS	do 10 minut
Sobota - Neděle	2x denně DPS	do 10 minut

- Podpora klienta při používání kompenzačních pomůcek, které mu umožňují zvládat běžné denní činnosti související s dýcháním, komunikací, sluchem nebo péčí o chrup. Jedná se např. o nástavce

k inhalátorům, inhalační přístroje, pomůcky pro dechová cvičení a podporu vykašlávání, zubní náhrady či naslouchadla.

orientační sledování fyziologických funkcí

Orientační sledování základních tělesných projevů a fyziologických funkcí běžně vnímatelných nebo zjistitelných neinvazivním způsobem		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 10 minut

- Úkon spočívá v běžném sledování stavu klienta prostřednictvím pozorování.
- Pomoc s obsluhou běžně používaných zařízení a aplikací ke sledování zdravotních údajů např. teploměry, tlakoměry, glukometry, chytré hodinky či mobilní aplikace

pomoc při samostatném pohybu

Pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	1x denně	do 15 minut

- Jedná se o oporu při chůzi na kratší vzdálenost v domácím prostředí.

pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík

Pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík a pomoc při vstávání, ulehání, posazování, změně, úpravě a zajištění pohodlné a bezpečné polohy		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 15 minut
Pracovní dny	3x denně DPS	do15 minut
Sobota - Neděle	2x denně	do 15 minut

- Imobilní klient je povinen mít k dispozici polohovací lůžko přístupné ze tří stran. Při přesunu na lůžko nebo vozík s pomocí druhé osoby (rodinný příslušník), v případě osamělosti (druhý pracovník).

POMOC PŘI OSOBNÍ HYGIENĚ NEBO POSKYTNUTÍ PODMÍNEK PRO OSOBNÍ HYGIENU

sprchování

Pomoc při úkonech osobní hygieny a péči o pokožku bez porušení integrity kůže		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	3x týdně	do 45 minut

- Klient má své hygienické potřeby, mýdlo, ručník, žínku apod.
- U tohoto úkonu se klient aktivně zapojí do osobní hygieny, pečovatelka dle potřeby dopomůže.

mytí na lůžku

Pomoc při úkonech osobní hygieny a péči o pokožku bez porušení integrity kůže		
Dostupnost úkonu		
Pondělí - neděle	1x denně	do 45 minut

- Imobilní klient je povinen mít k dispozici polohovací lůžko přístupné ze tří stran.
- Klient má své hygienické potřeby, mýdlo, ručník, žínku.

pomoc při holení

Pomoc při úkonech osobní hygieny a péči o pokožku bez porušení integrity kůže		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	1x denně	do 20 minut

- Klient má svoje hygienické potřeby (pěna na holení, strojek, ručník, misku).
- Neholíme břitvou.

výměna inkontinenčních pomůcek

Pomoc při úkonech osobní hygieny a péči o pokožku bez porušení integrity kůže		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 20 minut
Sobota – neděle	2x denně	do 20 minut

- Klient má své hygienické potřeby, mýdlo, ručník, žínku apod.

stříhání vlasů a nehtů

Pomoc při základní péči o vlasy a nehty			
Dostupnost úkonu			
Péče o vlasy	Pracovní dny	1x týdně	do 45 minut

Péče o nehty **na rukou**	Pracovní dny	2x měsíčně	do 45 minut
Péče o nehty **na nohou**	Pracovní dny	1x měsíčně	do 45 minut

- Jde o základní péči o vlasy, jako je mytí a česání, úkon nezahrnuje stříhání vlasů. Péče o nehty je základní (stříhání, pilování). Klient má své nůžky i pilník. Pracovník může odmítnout provedení tohoto úkonu, pokud hrozí vznik infekce z důvodu některých zdravotních diagnóz (diabetes), nebo špatného stavu nehtových lůžek a vyhodnotí, že je potřebný odborný zásah.
- Pečovatelská služba je nápomocná při zajištění veřejně dostupné služby (pedikúra, manikúra, kadeřník).

pomoc při ošetření drobných porušení integrity kůže

Pomoc při ošetření drobných porušení integrity kůže, která nejsou komplikovaná ani chronického charakteru		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 15 minut

- Jedná se zejména o pomoc s promazáním pokožky, přiložení náplasti, přidržení jednoduchého krytí

pomoc při fyziologickém vyprazdňování

Pomoc a podpora při fyziologickém vyprazdňování a s tím související hygienou		
Dostupnost úkonu		
Pondělí - neděle	2x denně	do 30 minut

- Jedná se o podporu klienta při vyprazdňování např. s pomocí podložní mísy a následnou hygienu. Součástí je rovněž úklid podložní mísy.

pomoc při použití klozetového křesla

Pomoc a podpora při fyziologickém vyprazdňování a s tím související hygienou		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 10 minut
Pracovní dny	3x denně DPS	do 10 minut
Sobota - Neděle	2x denně DPS	do 10 minut

- Součástí je rovněž úklid klozetového křesla po použití.

vypuštění sběrného sáčku

Pomoc při vypuštění nebo výměně sběrného sáčku při zavedené cévce z močového měchýře		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 10 minut
Sobota – neděle	2x denně	do 10 minut

- Klient si zajistí potřebné pomůcky: jednorázové podložky, toaletní papír nebo jednorázové utěrky, dezinfekční prostředek, čistící prostředek → ideálně vlhčené hygienické ubrousky případně voda + jemné mýdlo odpadní sáček, nádobu (pokud nelze vypouštět přímo do WC)

POSKYTNUTÍ STRAVY NEBO POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ STRAVY

donáška

Donáška nebo dovoz jídla			
Dostupnost úkonu			
Donáška	Pracovní dny	1x denně	do 30 minut

- Donáška z jídelny nejblíže bytu klienta. Objednávání a odhlašování stravy si zajišťuje klient.

pomoc při přípravě jídla

Pomoc při přípravě jídla a pití		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 30 minut

- Kromě pomoci při přípravě jídla, úkon zahrnuje i mytí nádobí.

příprava a podání jídla

Příprava a podání jídla a pití		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	2x denně	do 40 minut
Sobota - neděle	1x denně	do 40 minut

- Týká se pouze snídaní, svačin a večeří.

- V sobotu a v neděli se týká pouze snídaní a obědů, při obědě možno přichystat večeři.
- Zahrnuje i mytí nádobí.
- Jedná se o přípravu jednoduchého jídla včetně jeho podání.

POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ CHODU DOMÁCNOSTI

běžný úklid

Běžný úklid a údržba domácnosti		
Dostupnost úkonu		
Pondělí - pátek	1x týdně	do 1 hod.

- Jestliže je domácnost hygienicky závadná např. znečištěna výkaly, odpadky, zamořena hmyzem nebo hlodavci, je potřeba prostřednictvím úklidové či deratizační firmy uvést domácnost do pořádku. Náklady spojené s tímto úklidem si uhradí klient. Teprve potom bude zahájen úkon běžný úklid.
- Úkon obsahuje jen činnosti v rozsahu běžného úklidu domácnosti, např. zametání podlahy, vytření, vyluxování, utření prachu, umytí nádobí, dřezu, vany, umývadla, zrcadel, ustlání a převlečení postelí apod. (vše bez odtahování nábytku) v místnostech, které klient běžně užívá (obývá). U manželských párů je úklid nasmlouván v rámci společné domácnosti, nikoliv na osobu.
- Mycí a čisticí prostředky si klient zajistí.
- Elektrické spotřebiče (např. vysavač) musí být v souladu s bezpečnostními předpisy, jinak je pečovatelka oprávněna úkon odmítnout.
- U imobilního klienta možnost převlečení lůžka – 1x denně.

velký úklid

Pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti		
Dostupnost úkonu		
Pondělí, středa - pátek	2x ročně	do 1,5 hod.

- Jedná se o běžný úklid rozšířený o umytí radiátorů, dveří a vyleštění nábytku, pomoc při sundávání záclon (pokud je

zajištěna bezpečnost), tedy úkony, které jsou ve větším rozsahu, než je běžný úklid domácnosti (vše bez odtahování nábytku).

- Součástí velkého úklidu může být také mytí oken, které se provádí za těchto podmínek:
- Max. 2x ročně v jedné domácnosti.
- U manželských párů je úklid nasmlouván v rámci společné domácnosti, nikoliv na osobu.
- Mycí a čisticí prostředky si klient zajistí.
- Termín je třeba dohodnout 1 měsíc dopředu.
- Tento úkon provádí 1 - 2 pracovníci dle potřeby.

donáška vody

Pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	1x denně	do 30 minut

- 1 donáška vody max. 10 l.
- Klientům pečovatelské služby zajišťujeme donášku vody z dostupných zdrojů v těsné blízkosti bydliště klienta.
- Tento úkon je zajišťován také v případě odstavení vody. Klient je povinen tuto skutečnost telefonicky nahlásit a uvést, kde bude umístěna cisterna s vodou. Jestliže není cisterna přistavena, zajišťuje se donáška vody formou nákupu balené vody.

topení v kamnech včetně donášky

Topení v kamnech včetně donášky a přípravy topiva, údržba topných zařízení		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	1x denně	do 45 minut

- Donáška topiva max. 10 kg.
- Podmínkou poskytnutí tohoto úkonu je dobrý stav komínu a jeho každoroční kontrola (revizní zpráva).
- Klient je povinen řádně seznámit pracovníka s údržbou topného zařízení.

nákupy a pochůzky

Běžné nákupy a pochůzky
Dostupnost úkonu

běžný nákup		
Pracovní dny	3x týdně	do 1,5 hod.
pochůzka		
Pracovní dny	2x měsíčně	do 2 hodin

- 1 **nákup** max. do 6 kg.
- Je zajišťován v jednom ze dvou obchodů nejblíže bydlišti klienta.
- Úkon zahrnuje celkovou dobu nutnou k přípravě (sepsání položek, převzetí peněz), přesunu, nákupu a přesunu zpět, vyúčtování peněz a uložení nákupu.
- Nákup nelze zajistit osobním automobilem klienta.
- Nákup nelze platit platební kartou.
- **Pochůzka** na úřad, poštu, do nemocnice, vyzvednutí sanitárních potřeb, k lékaři apod. Klient si tuto pochůzku domlouvá min. 3 dny předem.
- Nelze provádět výběr hotovosti v bankomatu ani provádět jiné transakce.

velký nákup

Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	1x týdně	do 1 hod.

- 1 nákup max. do 10 kg.
- Jedná se o čistý čas nákupu (sepsání a vyúčtování nákupu se účtuje v běžném nákupu.).
- Je zajišťován v jednom ze dvou obchodů nejblíže bydlišti klienta.
- Nákup nelze zajistit osobním automobilem klienta.
- Nákup nelze platit platební kartou.

praní a žehlení

Praní a žehlení osobního prádla, praní a žehlení ložního prádla		
Dostupnost úkonu		
DPS Gajdošova	1x týdně	pondělí
DPS Dobrovského	1x týdne	pondělí
terén	1x týdně	úterý

- Jedná se o běžné praní, nikoliv o odstraňování skvrn.
- Lhůta od převzetí prádla k vyprání a předání zpět klientovi je 10 dní.
- Svozový den prádla: **úterý**.
- Klient dodá svůj prací prášek, aviváž, popř. škrob.
- Klient přiloží seznam, včetně jména a příjmení.
- V případě, že si klient nepřeje vyžehlit prádlo (krepové povlečení apod.), zdůrazní to v přiloženém seznamu.
- U staršího prádla neručíme za mechanické poškození způsobené otáčkami praček (min. 800 otáček /za min.).
- Praní prádla v domácnosti klienta provádíme u klientů, kteří ho z fyzických či jiných důvodů nejsou schopni zvládnout.

Dostupnost úkonu		
Žehlení v domácnosti klienta		
Pracovní dny	osobní prádlo max. 3 kg	1x týdně
Pracovní dny	ložní prádlo max. 3 kg	1x měsíčně

ZPROSTŘEDKOVÁNÍ KONTAKTU SE SPOLEČENSKÝM PROSTŘEDÍM

Z bezpečnostních důvodů není tento úkon prováděn v době nepříznivého počasí (tropická vedra, silný déšť, sněhová kalamita, ledovka, povodně).

- netýká se pochůzky s účelem **„Ověření aktuálního stavu klienta“**

Doprovázení dospělých k lékaři, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět		
Doprovod (krátký)		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	Neplánovaný doprovod 1x týdně	do 1,5 hod.
Pracovní dny	Pravidelná procházka 2x týdně	do 1,5 hod.

- O **neplánovaný krátký doprovod** je klient povinen zažádat min. 3 dny předem.
- Pravidelná procházka je součástí individuálního plánu.

doprovod (dlouhý)

Doprovázení dospělých k lékaři, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět		
Dostupnost úkonu		
Pracovní dny	1x za 3 měsíce	do 4 hod.

- O **dlouhý doprovod** je klient povinen zažádat min. 2 týdny předem.
- Úkon je zajištěn pracovníkem a za pomoci městské hromadné dopravy. Jestliže si klient objedná a uhradí taxi službu, Senior express!!! nebo jiného dopravce, může pracovník klienta doprovodit tímto způsobem. Dále může být doprovod zprostředkován sanitkou či dopravní asistenční službou.
- Doprovod nelze zajistit osobním automobilem klienta (či jiné osoby blízké).

POMOC PŘI UPLATŇOVÁNÍ PRÁV, OPRÁVNĚNÝCH ZÁJMŮ A PŘI OBSTARÁVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

pomoc při písemné komunikaci

Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů	
Dostupnost úkonu	
Pracovní dny	do 60 minut.

- Nejedná se o poskytování právního a odborného poradenství.
- Pomoc je zaměřena na podporu klientů při přípravě písemných žádostí, vyplňování formulářů, dopisů apod.

pomoc při vyřizování běžných záležitostí

Pomoc při vyřizování běžných záležitostí	
Dostupnost úkonu	
Pracovní dny	do 60 minut.

- Pomoc při vyplňování jídelních lístků, objednávání nebo odhlašování obědů, asistence při objednávání služeb (lékař, kadeřník, pedikérka, rodinní příslušníci apod.

POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČÍ A MOŽNOSTI SETRVÁNÍ V PŘIROZENÉM SOCIÁLNÍM PROSTŘEDÍ

dohled

Pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném prostředí: dohled, aby osoba závislá na pomoci nezpůsobila ohrožení sobě ani svému okolí	
Dostupnost úkonu	
Pracovní dny	3x denně do 15 minut
Sobota, neděle svátky	2x denně do 15 minut

Dohled v domácím prostředí klienta:

- dohled při příjmu jídla, pitného režimu
- dohled užití léků, měření tlaku, krevního cukru (léky musí doplňovat do dávkovače rodina, popř. domácí péče)
- kontrola stavu nabití telefonu, uzavření kohoutků s vodou apod.

Při prokazatelném zhoršení stavu klienta (záznamy z průběhu poskytování péče, evidované pracovníky pečovatelské služby) lze 1x za 14 dní dohodnout delší čas, max 120 minut.

základní sociální poradenství

Základní sociální poradenství	
Dostupnost úkonu	
Pondělí - středa	8:00 – 11:30 12:30-17:00
Úterý, čtvrtek, pátek	na základě telefonické domluvy, 599 442 644, 599 442 643

- Realizuje sociální pracovnice.
- Poradenství je zaměřeno na hledání řešení nepříznivé sociální situace klienta.
- Zprostředkování poradenství pečujícím osobám při zvládání péče o osobu závislou na jejich pomoci formou video hovorů nebo formou osobního setkání s praktickými ukázkami, jak pečovat o nemocného v domácím prostředí.

Veřejně dostupné služby

Pečovatelská služba nenahrazuje služby, které jsou běžně dostupné veřejnosti, například rozvoz obědů, pedikúru nebo kadeřnictví. V rámci péče o domácnost zajišťujeme pouze základní běžný úklid. Pokud klient potřebuje služby nad tento rozsah, rádi mu pomůžeme s vyhledáním vhodného poskytovatele.

ROZVOZ OBĚDŮ	
UNIBEST CZ s.r.o.	605 219 640
Stravovací služby Michal Krajči	605 419 906 732 202 975

ÚKLID	
Konečná + Tancoš	739 986 366
Hauslerová servis s.r.o.	605 447 496

PEDIKURA	
Beatrice Stodůlková	734 281 758
Jaroslava Gajdová	775 317 421

V Ostravě dne 31. 8. 2026
Účinnost: 1. 9. 2026
Zpracovala: Mgr. Renáta Kunzová, vedoucí oddělení sociálních služeb
Schválila: Mgr. Alena Antoszyková, vedoucí odboru sociálních věcí

Odlehčovací služba

Pečujete doma o svého blízkého a potřebujete si na čas odpočinout, nabrat síly nebo vyřešit záležitosti, které péče neumožňuje odložit?

Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz nabízí pobytovou odlehčovací službu, která je určena právě pro tyto situace.

Poskytujeme dočasný pobyt lidem, kteří vzhledem ke svému věku, dlouhodobému onemocnění nebo zdravotnímu postižení potřebují pomoc druhé osoby. Služba je přednostně určena občanům městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz, avšak v případě volné kapacity ji mohou využít také zájemci z jiných městských obvodů Ostravy i z dalších měst a obcí.

Po dobu, kdy se o svého blízkého nemůžete starat, převezmeme péči my. Vy tak získáte prostor pro odpočinek, vlastní léčbu, dovolenou nebo vyřízení osobních a rodinných záležitostí s vědomím, že je o vašeho blízkého dobře postaráno.

Služba je určena osobám od 27 let se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení. Pobyt je možné využít na přechodnou dobu, nejdéle však na 6 měsíců.

Kde je služba poskytována

Odlehčovací služba je poskytována v Domě s pečovatelskou službou Gajdošova 39b v Ostravě. Klienti jsou ubytováni v jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, kuchyňským koutem a televizí. Prostředí nabízí dostatek soukromí, pohodlí a bezpečí během celého pobytu.

Jakou podporu a péči nabízíme

Odlehčovací služba je sociální službou, která zajišťuje podporu při běžných denních činnostech a pomoc v situacích, které klient již nezvládá samostatně. Péče je poskytována nepřetržitě, 24 hodin denně. Pracovníci pomáhají například s osobní hygienou, oblékáním, podáváním stravy a podporou při jejím příjmu, přesuny, polohováním

na lůžku nebo s dalšími úkony souvisejícími s běžným denním životem. Naším cílem je zachovat co největší míru důstojnosti, pohodlí a bezpečí každého klienta.

Pokud klient potřebuje zdravotní péči, spolupracujeme se službou domácí zdravotní péče. Zdravotní sestry docházejí za klientem přímo do zařízení na základě poukazu vystaveného jeho praktickým lékařem. Mohou zajistit například dávkování léků, aplikaci inzulínu, převazy a ošetření ran nebo další zdravotní úkony doporučené lékařem.

Prostředí a volný čas

Klienti mají v prostorách odlehčovací služby k dispozici také společenskou místnost. Mohou si zde posedět s ostatními klienty nebo návštěvami, zahrát si deskové či společenské hry. Součástí areálu je zahrada určená k odpočinku i pohybu na čerstvém vzduchu. Nacházejí se zde také cvičební prvky pro seniory, které mohou klienti využívat podle svých možností a zdravotního stavu. Klienti mají v průběhu roku možnost zapojit se také do kulturních, společenských a pohybových aktivit organizovaných odborem sociálních věcí v klubu seniorů, který se nachází přímo v objektu. Mohou se zúčastnit například vystoupení dětí z mateřských a základních škol, kvízů, společenských her, cvičení, grilování nebo dalších příležitostných setkání.

Naším hlavním posláním je podpořit pečující osoby v jejich náročné roli a poskytnout jim potřebný čas k odpočinku. Zároveň chceme, aby se klienti během pobytu cítili bezpečně, důstojně a co nejvíce jako doma.

Máte zájem o využití odlehčovací služby nebo potřebujete více informací? Neváhejte nás kontaktovat. Rádi vám poskytneme podrobnější informace, zodpovíme vaše dotazy a pomůžeme s vyřízením žádosti.

Tel.: 599 442 643 nebo **599 442 644**

SENIOR EXPRESS!!!

Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz nabízí svým občanům od 70 let věku včetně, osobám se zdravotním postižením včetně osob omezených ve svéprávnosti (držitelé průkazu ZTP a ZTP/P), a jejich doprovodu přepravu za zvýhodněných podmínek v rámci celé Ostravy prostřednictvím služby Senior express!!!





JAK MŮŽETE VYUŽÍT TUTO SLUŽBU?

VYŘIĎTE SI PRŮKAZ

- bezplatně
- Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz, **odd. sociálních služeb**, **Tyršova 14/1761** - kancelář 102, **tel.: 599 442 645**
- úřední hodiny: **pondělí a středa 8.00 - 11.30 hod. a 12.30 - 17.00 hod.**
- k vyřízení je potřeba váš občanský průkaz a jedna fotografie o rozměrech 35 x 45 mm

JAK OBJEDNAT DOPRAVU SLUŽBOU SENIOR EXPRESS!!!

PO - PÁ 8.00 - 16.00 hodin, telefonicky **773 239 200** minimálně jeden den před požadovanou jízdou

Přeprava je zajišťována: PO - PÁ 6.00 - 16.00 hod.

KAM?

- k lékaři
- do zdravotnických zařízení
- do domovů pro seniory a dalších zařízení sociálních služeb
- do domů s pečovatelskou službou
- na úřady a další instituce k vyřizování osobních záležitostí
- na ústřední hřbitov

ZA KOLIK?

40 Kč za jednu cestu včetně jedné doprovázející osoby v rámci městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz

50 Kč za jednu cestu včetně jedné doprovázející osoby mimo městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz

JAK ČASTO?

Službu Senior express!!! můžete využít na 6 jízd měsíčně, např. 3 jízdy do městské nemocnice a 3 jízdy zpět domů.

Průkaz mějte vždy s sebou.

Automobil je přizpůsoben pro osoby s chodítkem nebo invalidním vozíkem. Dopravce vám pomůže při nástupu i výstupu.