4.11.2026

Neformální péče v Kraji Vysočina: podpora pečujících a využití získaných kompetencí po ukončení péče.

Mgr. Michaela Tkáčová

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Analýza situace a potřeb neformálních pečujících

- Výstupy analýzy slouží jako jeden z podkladů pro další **rozšiřování a zkvalitňování** nabídky individuálních i skupinových **aktivit pro neformální pečující** v Kraji Vysočina, které jim pomohou řešit konkrétní životní situace a problémy vyplývající z péče o osobu blízkou.

- **Cílové skupiny:**

Neformální pečující o seniory

Neformální pečující o osoby se zdravotním postižením od 18 let

Neformální pečující o děti se zdravotním postižením do 18 let

Celkový počet **576 respondentů**.

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Vybrané výstupy analýzy

54,3 %

zaměstnaných nebo podnikajících

Včetně zaměstnaných s dlouhodobým ošetřovným

62,8 %

pečuje déle než tři roky

Dlouhodobá zkušenost s péčí

24,8 %

výrazně omezených v pracovním uplatnění

Velké nebo větší potíže

73,8 %

pečuje každodenně

Výrazná časová zátěž

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Vybrané výstupy analýzy

Tabulka 1: Sociálně-demografická struktura vzorku respondentů

Ukazatel	Charakteristika	Počet respondentů	
		Absolutní (N)	Relativní (%)
Počet respondentů celkem		549	100 %
Pohlaví	Ženy	442	80,5 %
	Muži	107	19,5 %
Věk	18–25 let	3	0,5 %
	26–35 let	18	3,3 %
	36–45 let	81	14,8 %
	46–55 let	152	27,7 %
	56–65 let	160	29,1 %
	66–75 let	96	17,5 %
	75 a více let	38	6,9 %
Ekonomická aktivita	Zaměstnaný(á)	260	47,4 %
	Vlastní živnost / firma	27	4,9 %
	Zaměstnaný(á) s dlouhodobým ošetřovným	11	2,0 %
	Student(ka)	3	0,5 %
	Nezaměstnaný(á)	44	8,0 %
	V domácnosti, na mateřské nebo rodičovské dovolené	25	4,6 %
	Starobní a invalidní důchodce	179	32,6 %

Tabulka: AUGUR Consulting

Vybrané výstupy analýzy

- 24,8 % respondentů hodnotilo **omezené či žádné pracovní uplatnění** jako velký nebo větší problém.
- 12,7 % tento problém hodnotilo jako středně závažný.
- 51,4 % respondentů v této oblasti žádné potíže neuvádělo.

1 = žádné potíže 2 = menší potíže 3 = střed 4 = větší potíže 5 = velké potíže	Věková kategorie opečovávaného						
	0–7 let	**8–18 let**	**19–40 let**	**41–60 let**	**61–70 let**	**71–80 let**	**81+ let**
Žádné nebo omezené pracovní uplatnění.	**3,76** (N=13)	**3,17** (N=29)	2,98 (N=70)	2,53 (N=45)	2,11 (N=43)	**1,89** (N=93)	**1,82** (N=170)

U lidí pečujících o děti a mladší dospělé byl problém pracovního uplatnění výraznější než u lidí pečujících o seniory.

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Vybrané výstupy analýzy

Co pečujícím konkrétně brání pracovat?

- **Nedostatek času a každodenní zátěž.**
- **Nedostatečně dostupné služby.**
- **Nedostatek flexibilních pracovních příležitostí.**
- **Finanční omezení.**

„Jakmile bych našla nějaké uplatnění pro něj, ráda bych se do pracovního procesu opět vrátila.“ Pečující o sedmnáctiletého syna s poruchou autistického spektra, skupinová diskuse

„Bez hlídání nejsou kurzy, skupiny ani poradenství možné.“ Vyjádření respondenta k dostupnosti podpůrných aktivit

„Na čtyři hodiny denně vám práci neseženeme.“Pečující reprodukuje vyjádření, které podle svých slov obdržela na Úřadu práce.

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Získané kompetence neformálně pečujících

Oblast kompetencí	Opora ve výzkumu
Organizace a koordinace péče	Zajišťování zdravotních a sociálních služeb, návštěv odborníků a návazné pomoci
Orientace v systému	Zkušenosti s příspěvkem na péči, kompenzačními pomůckami a institucemi
Praktické pečovatelské dovednosti	Každodenní péče o osoby s různými potřebami
Komunikace a prosazování potřeb	Jednání s úřady, zdravotníky a poskytovateli služeb
Předávání zkušeností	Sdílení informací ve skupinách a mezi pečujícími
Řešení náročných situací	Reakce na změny zdravotního stavu a nedostupnost podpory

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Možnosti využití získaných kompetencí po ukončení péče

- Peer konzultant – pracovník s žitou zkušeností
- Facilitátor svépomocné skupiny
- Průvodce nebo edukátor pečujících
- Pracovník v sociálních službách – přímá péče
- Návrat do jiných profesí

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Poradna Vysočina pečuje

- ✓ **Poradna** pro pečující v domácím prostředí
- ✓ **Psychoterapeut**
- ✓ **Podpora pro osoby s duševním onemocněním**
- ✓ **Podpora pro osoby s mentálním postižením s PAS**
- ✓ **Řešitelský tým**
- ✓ **Krizová lůžka**

Jihlava

Odborné sociální poradenství a centrum asistivních technologií
Rantířovská 5908/2a, 586 01 Jihlava
Tel. 704 984 762, vysocinapecuje@sockv.cz

Alzheimer poradna Vysočina
Rantířovská 5908/2a, 586 01 Jihlava
Tel. 733 629 018, rypalova.m@sockv.cz

Odborné sociální poradenství a půjčovna kompenzačních pomůcek
Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava
Dům zdraví – Poliklinika, přízemí
tel. 732 880 824, czp.ji@sockv.cz

Havlíčkův Brod
Dobrovského 2915, 580 01 Havlíčkův Brod
tel. 770 636 873, czp.hb@sockv.cz

Pelhřimov
Příkopy 209, 393 01 Pelhřimov
tel. 733 255 149, czp.pe@sockv.cz

Žďár nad Sázavou
Komenského 1, 591 01 Žďár nad Sázavou
tel. 605 353 612, czp.zr@sockv.cz

Třebíč
Smrtelná 389/6, 674 01 Třebíč
tel. 728 241 078, czp.tr@sockv.cz

www.vysocinapecuje.cz
www.sockv.cz



Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysocina PEČUJE

Vzdělávání pro neformální pečující

Pečujte
o svou psychickou pohodu

POŘÁDÁ PORTÁL VYSOČINA PEČUJE

Péče o druhé přináší mnoho krásných, ale i náročných chvil. Člověk přitom snadno zapomene na vlastní potřeby, odpočinek a čas pro sebe. Připravili jsme pro vás sérii čtyř seminářů, které nabídnou prostor zastavit se, načerpat nové tipy a zamyslet se nad tím, jak pečovat také o svou psychickou pohodu. Společně se podíváme na psychickou odolnost, zvládání emocí, klid v náročných situacích i na to, jak v každodenním shonu zpomalit. Dopřejte si chvíli pro sebe a přijďte načerpat inspiraci, která se může hodit nejen při péči o druhé, ale i v běžném životě.

Krajský úřad Jihlava, budova D 3.04
Žižkova 1882/57, Jihlava + on-line
Semináře vede Mgr. Magdaléna Vojtěchová



Psychická odolnost – jak ji budovat v každodenním životě
10. 9. 2026 / 13:00–15:00

Zvládání emocí při péči
27. 10. 2026 / 13:00–15:00



Jak si zachovat klid v náročných situacích
18. 11. 2026 / 13:00–15:00

Umění zpomalit
14. 12. 2026 / 13:00–15:00

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Svépomocné skupiny pro pečující

Kraj Vysočina

5-10 osob na skupině

4 skupiny za rok
5 koordinátorek



Živá platforma

Bezpečné a podpůrné prostředí

1 facilitátorka

Propagace

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Komunitní centrum Plus

1800 registrací

- Rukodělné kurzy
- Zájmové přednášky
- Sportovní aktivity
- Mezigenerační aktivity
- masáže



každý čtvrtek	15.00–15.45	**Angličtina pro začátečníky** I uzavřený kurz,16 lekcí I otevření kurzu při minimálním počtu 5 osob I 3. 9.–17. 12. 2026 I **klienti SAS* 1500 Kč, ostatní 2000 Kč**
každý čtvrtek	15.50–16.35	**Angličtina pro mírně pokročilé** I uzavřený kurz,16 lekcí I otevření kurzu při minimálním počtu 5 osob I 3. 9.–17. 12. 2026 I **klienti SAS* 1500 Kč, ostatní 2000 Kč**
každé úterý	13.30–15.00	**Duše v pohybu** I soubor cvičení k harmonizaci napětí v těle, rozvíjejícíc všímavost a novou energii, současně blahodárně působí na naši duši – Mgr. Martin Jelínek I **klienti SAS* zdarma, ostatní 120 Kč**
každé úterý	15.30–16.30	**Orientální tance** I **klienti SAS* 50 Kč, ostatní 120 Kč**
3. 11.	14.00–15.00	**Deskové hry s Martinou – rummikub** I prijďte si zahrát moderní verzi žolíků I **zdarma**
3. 11.	9.00–11.00	**Kurz focení s Milanem Šustrem – Podzim v Smetanových sadech** I sraz u Chrámu sv. Ducha v Smetanových sadech, nutná rezervace předem na recepci SOCKV I **klienti SAS* 50 Kč, ostatní 80 Kč**
5. 11.	10.00–11.30	**Zdravé stravování, pitní režim, orientace v potravinových etiketách** I přednáška MUDr. Ireny Zimenové a Mgr. Kristiny Pokorné s důrazem na vytváření jídelníčku a omezení rizikových složek potravy s názornými ukázkami, součástí je také propojení stravy s pohybovou aktiviou I **zdarma**
5. 11.	16.00–17.00	**Homeopatie: Imunita dětí a dospělých, školkové viry** I **klienti SAS* 50 Kč, ostatní 80 Kč**
10. 11.	9.30–11.30	**Výroba závěsné ozdoby na okno s Veronikou Dolanskou** I **vstupné 50 Kč**
11. 11.	15.00–16.00	**Přednáška o rodinné sklárně F. Nováka z Dobronína** **klienti SAS* 50 Kč, ostatní 80 Kč**
12. 11.	10.00–11.00	**Svatý Martin** I komponované vystoupení studentů z SVOŠS Jihlava I **zdarma**
16. 11.	15.00–16.00	**Taiwan z blízka** I tradice, zvyky a kultura v pojedí tamní rodačky – přednáška I **zdarma**
18. 11.	14.00–15.00	**Deskové hry s Martinou – rummikub** I Prijďte si zahrát moderní verzi žolíků I **zdarma**
23. 11.	16.00–17.30	**Bylinky s Monikou – předvánoční zahrada** I **klienti SAS* zdarma, ostatní 80 Kč**
24. 11.	15.00–16.30	**Keramika** I mezigenerační kroužek I **klienti SAS* 360 Kč, ostatní 590 Kč**
24. 11.	9.00–10.00	**Trénink paměti** I **klienti SAS* zdarma, ostatní 80 Kč**
25. 11.	16.00–17.30	**Kurz háčkování** I s sebou Pletací příze Camilla, příze ze 100% bavlny I **klienti SAS* zdarma,**

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Portál Vysočina pečuje

www.vysocinapecuje.cz
www.pujcovna.vysocinapecuje.cz

Podrobné vyhledávání

Nacházíte se v obtížné životní situaci? Pomůžeme Vám zorientovat se, jaké možnosti řešení se Vám nabízí. Proč bych měl vyplnit formulář? Dle Vaší životní i rodinné situace Vám bude nabídnuto specifické řešení – proto je potřeba do systému zadat co nejpřesnější údaje.

Cílová skupina

Senioři

Životní situace

Potřebuji pomoc s péčí o sebe (o někoho b

Okres

Jihlava

Obec

-- Vyberte obec --

- Zobrazit rozšířené hledání -

VYHLEDAT

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE

Děkuji za pozornost

Mgr. Michaela Tkáčová

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina PEČUJE